



PORTUGAL TRAIL ADVENTURE  
**REGULAMENTO**  
**2023**



## Índice

|   |    |
|---|----|
|   | 01 |
| 1. Condições gerais   | 02 |
| 1.1. Idade participação no evento   | 02 |
| 1.2. Inscrição regularizada   | 02 |
| 1.3. Condições físicas  | 02 |
| 2. Prova  | 03 |
| 2.1. Apresentação do evento / organização                                   | 03 |
| 2.2. Programa   | 03 |
| 2.3. Metodologia de controlo de tempos                                      | 06 |
| 2.4. Locais de abastecimento  | 06 |
| 2.5. Material recomendado   | 06 |
| 2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário             | 06 |
| 2.7. Penalizações / desqualificações  | 07 |
| 2.8. Responsabilidades perante o atleta / participante                      | 07 |
| 2.9. Seguro desportivo  | 07 |
| 3. Inscrições   | 07 |
| 3.1. Processo inscrição (local, página <i>web</i> , transferência bancária) | 07 |
| 3.2. Valores e períodos de inscrição  | 07 |
| 3.3. Secretariado do evento / horários e locais                             | 09 |
| 3.4. Serviços disponibilizados  | 09 |
| 4. Informações  | 11 |
| 4.1. Como chegar  | 11 |
| 4.2. Onde ficar   | 11 |
| 4.3. Locais a visitar   | 11 |
| 5. Responsabilidade ambiental   | 11 |
| 6. Direitos de imagem   | 11 |
| 7. Programa de acompanhantes  | 11 |
| 8. Diversos   | 11 |
| 9. Casos omissos  | 12 |

## 1. Condições gerais

### 1.1. Idade de participação nas provas

Portugal Trail Adventure – Evento destinado apenas a participantes maiores de 18 anos. O evento é realizado **exclusivamente** a solo, **contudo o participante pode participar em representação de um clube/equipa**.

### 1.2. Inscrição regularizada

Para a participação no evento o participante deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### 1.3. Condições físicas

É imprescindível ter a condição física adequada às características deste evento de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola o evento está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os participantes poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o participante tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o participante saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

O Portugal Trail Adventure® é um evento não competitivo da organização da Carlos Sá Nature Events, com o apoio da ADERE Peneda-Gerês e das Câmaras Municipais de Arcos de Valdevez, Melgaço, Ponte da Barca, Montalegre e Terras de Bouro e com a autorização do Parque Nacional da Peneda Gerês (PNPG).

A prova desenrola-se em 5 dias/5 etapas e poderá ser feita em 2 versões: Versão Advanced com distâncias mais longas e versão STARTER, na qual os participantes percorrerão uma menor distância na maioria das etapas.

Os percursos passarão por alguns dos mais emblemáticos locais do Parque Nacional Peneda-Gerês, com uma riqueza e um património natural e cultural únicos em Portugal.

Não existe tempo limite para cada etapa. Poderão, contudo, ser criadas barreiras horárias que inviabilizarão a continuação dos participantes ao longo do percurso, por uma questão de segurança dos mesmos.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para os diversos eventos.

## 2.2. Programa

### 1º Dia – 26 de Abril 2023

#### **PGTA 5 Dias Advanced e Starter - 1ª Etapa (20 Km)**

**09h00** – Receção Aeroporto do Porto e viagem de autocarro para a partida em Melgaço (duração aproximada de 2:00)

**11h00** – Chegada a Melgaço e levantamento dos dorsais e almoço livre

**16h00** – Início PGTA Advanced e Starter 1ª etapa, Melgaço – Castro de Laboreiro (20km)

**20h00** – Jantar em restaurante local

### 2º Dia – 27 de Abril 2023

#### **PGTA 5 Dias Advanced - 2ª Etapa (33 Km)**

#### **PGTA 5 Dias Starter - 2ª Etapa (22 Km)**

**07h00** – Pequeno-almoço nos hotéis

**07h30** – Transfer em autocarro para a partida

**08h15** – Início PGTA Advanced 2ª etapa, Lindoso – Castro de Laboreiro (33km)

**09h00** – Início PGTA Starter 2ª etapa, Miradouro de Tibo – Castro de Laboreiro (22km)

**19h30** – Jantar no hotel

### 3º Dia – 28 de Abril 2023

#### **PGTA 5 Dias Advanced – 3ª etapa (30 km)**

#### **PGTA 5 Dias Starter – 3ª etapa (15 km)**

**07h00** – Pequeno-almoço nos hotéis

**07h30** – Transfer para a partida

**08h15** – Início PGTA Advanced 3ª etapa, Lindoso – Vila do Gerês (30km)

**09h15** – Início PGTA Starter 3ª etapa, Barragem de Vilarinho – Vila do gerês (15km)

**19h30** – Jantar na Vila do gerês

### 4º Dia – 29 de Abril 2023

#### **PGTA 5 Dias Advanced – 4ª etapa (41 km)**

#### **PGTA 5 Dias Starter – 4ª etapa (19 km)**

**07h00** – Pequeno-almoço nos hotéis

**08h00** – Início PGTA Advanced 4ª etapa, Vila do Gerês - Outeiro (41km)

**08h00** – Início PGTA Starter 4ª etapa, Vila do Gerês - Cabril (19km)

**19h30** - Jantar

**5º Dia – 30 de Abril 2023**

**PGTA 5 Dias Advanced – 5ª etapa (31 km)**

**PGTA 5 Dias Starter – 5ª etapa (15 km)**

**07h00** – Pequeno-almoço nos hotéis

**08h00** – Início PGTA Advanced 5ª etapa, Outeiro – Montalegre (31km)

**08h00** – Início PGTA Starter 5ª etapa, Travassos - Montalegre (15km)

**12h00** – Chegada prevista dos primeiros atletas

**17:30** – Transfer em autocarro para o aeroporto do Porto

**Fim do evento PGTA 2023**

**\*NOTA: As distâncias e a altimetria podem sofrer alterações.**

**2.3. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo realizado através dum chip que o participante tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição. Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

**2.4. Locais de abastecimento**

Esta prova realiza-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada participante se faça acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos para cada etapa, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos. Os abastecimentos líquidos/sólidos terão uma distância aproximada entre si, em média, de cerca de 10 km.

**2.5. Material recomendado**

- Reserva alimentar;
  - Reservatório para líquidos com pelo menos 0,5l de capacidade;
  - Manta de sobrevivência;
  - Apito;
  - Impermeável;
  - Telemóvel;
- 
- Frontal;
  - Dispositivo que permita visualizar coordenadas geográficas e altimetria – GPS ou outro que tenha esta funcionalidade.

## 2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.7. Penalizações

Os participantes deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequadas, em cumprimento com as normas do PNPG e da Lei Portuguesa. Todos os participantes devem ter em atenção que parte do percurso se desenrola dentro do PNPG - o único Parque Nacional de Portugal - e por isso mesmo o território com legislação mais restritiva de Portugal. O território do PNPG não está delimitado fisicamente, mas todos os participantes deverão ter em atenção que, uma vez dentro do mesmo, deverão cumprir a sua legislação (não sair dos trilhos, não deixar lixo, não se aproximarem de animais, não colher plantas, etc...). Ao não cumprir estas regras, o participante poderá ter de responder perante as autoridades do PNPG, sendo aqui as mesmas responsáveis pelo cumprimento da lei e, por conseguinte, do próprio regulamento.

**Não deixes mais que pegadas, não tires mais que fotografias!**

## 2.8. Responsabilidades perante o participante

A inscrição no evento implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## 2.9. Seguro desportivo

A organização contratualiza o seguro obrigatório por lei para a realização deste tipo de evento. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição é realizada *online* através do site <https://www.carlossanatureevents.com/pt/pgta>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

#### **PGTA 5 Dias/5 etapas Advanced/Starter**

**Até 16 de Abril 2023 – 650€**

##### **Inclui:**

- *Transfers* do Aeroporto do Porto para o início corrida e final da corrida para o aeroporto do Porto;
- *Transfers* entre etapas todos os dias;
- 4 Noites em hotel com pequeno-almoço incluído, em quarto duplo ou triplo (+ 150€ para quarto individual );
- 4 Jantares;
- Reforço alimentar no final de cada etapa;
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de proteção e socorro;
- Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km;
- Oferta alusiva ao evento;
- Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

##### **Não inclui:**

- Voo ou deslocação até ao Porto;
- Outros serviços não especificados acima.

De forma a garantir a inscrição no Portugal Trail Adventure deve ser pago, no ato da inscrição online, metade do valor da inscrição. O restante valor da inscrição poderá ser pago no secretariado, no 1º dia do evento.

Para reserva de quarto single acresce o valor de 150€, pagos no ato da inscrição.

### 3.3. Secretariado do evento / horários e locais

#### **Quara-feira 26 de Abril 2023**

**11h00:** Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais ( Bombeiros Voluntários Melgaço)

### 3.4. Serviços disponibilizados

- Transporte até à meta, em caso de desistência;
- Outros serviços que a organização consiga garantir até ao dia do evento serão posteriormente anunciados.

## 4. Informações

### 4.1. Como chegar

Se viajar de fora do país pode escolher o Aeroporto Internacional do Porto. O transfer de ida e volta para a prova está incluído no preço da inscrição, no dia 26 de Abril 2023.

### 4.2. Onde ficar

O alojamento durante as etapas está incluído no preço da inscrição.

### 4.3. Locais a visitar

Na zona envolvente à prova são inúmeros os locais a visitar. Informações detalhadas nas páginas dos municípios de Arcos de Valdevez, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro.

## 5. Responsabilidade ambiental

O participante é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

**Não deixes mais que pegadas, não tires mais que fotografias!**

## 6. Direitos de imagem

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão

Do evento em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 7. Diversos

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas ou motivos de força maior assim o obrigarem.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.



## **8. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.