



TRANS PENEDA-GERÊS

THE RACE OF THE
4 CASTLES

TRANS PENEDA-GERÊS

REGULAMENTO

2023



Índice

1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação das diferentes provas	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	05
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	06
2.4. Tempo limite	06
2.5. Metodologia de controlo de tempos	07
2.6. Postos de controlo	07
2.7. Partidas e Chegadas	07
2.8. Bases de Vida	07
2.9. Material obrigatório e recomendado	10
2.10. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	11
2.11. Desclassificações	11
2.12. Responsabilidades perante o atleta / participante	11
2.13 Seguro desportivo	12
3. Inscrições	12
3.1. Processo inscrição (página web)	12
3.2. Valores e períodos de inscrição	12
3.3. Condições devolução do valor inscrição	13
3.3.1. Faturas	.13
3.4. Material incluído com a inscrição	13
3.5. Serviços de Transporte	13
3.6. Secretariado da prova / horários e locais	14
4. Categorias e Prémios	15
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	15
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	15
5. Informações	15
5.1. Como chegar	15
5.2. Onde ficar	15
6. Marcação e controles	15
7. Responsabilidade ambiental	15
8. Direitos de imagem	15
9. Apoio de emergência	16
10. Casos omissos	16
11. Diversos	16

MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição;
- No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição;
- Mantenha-se no trilho traçado;
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna;
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;
- Não faça lume;
- Seja afável com as pessoas que encontre no local;
- Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes);**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.
- **Esta prova integra o Circuito “Best Trail Series” organizado pela Carlos Sá Nature Events e o Circuito Nacional da ATRP.**

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

O TransPeneda-Gerês (TPG) é destinado apenas a atletas maiores de 18 anos.

1.2. Inscrição regularizada

Para a participação na prova o atleta 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 desta prova 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 a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de auto-gestão 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 atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

1.4. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é permitido em qualquer ponto do percurso. Aconselha-se os participantes a ter consigo algum dinheiro para que se possam abastecer nos cafés das aldeias por onde vão passar. Ainda assim, é importante que o atleta tenha noção das suas necessidades durante a prova, assim como da sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

1.5. Colocação do dorsal

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

1.6. Conduta desportiva

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

2. A prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O TransPeneda-Gerês (TPG) “Corrida dos 4 Castelos” - é um evento da responsabilidade organizativa da Carlos Sá Nature Events®, que se realizará do dia 28 a 30 de Abril 2023, com a colaboração dos 5 Municípios do Parque Nacional Peneda-Gerês.

O Parque Nacional Peneda-Gerês será o palco principal para este fantástico evento de Trail, que contará com provas de várias distâncias: 15km, 27km, 55km, 65km, 105km, 165km.

O TransPeneda-Gerês, nasceu para a realização do Campeonato do Mundo de Trail em 2016, com uma versão de 85km, percorrendo a parte central do Parque Nacional. Desta feita, o evento cresceu ao longo dos últimos anos diferenciando-se em provas de várias distâncias. Em 2020 realizou-se a competição na distância mítica de 100 milhas (cerca de 165km), atravessando todo o Parque Nacional. A edição de lançamento desta distância mítica **TPG 165Km**, denominada edição 0, realizou-se entre os dias 2, 3 e 4 de Outubro de 2020, tendo sido um enorme sucesso, com 88 finishers na versão non-stop e 29 equipas na versão Relay. Com partida no interior do fantástico Castelo de Melgaço, os participantes passaram ainda pelo Castelo de Castro Laboreiro, Castelo de Lindoso e terminaram no Castelo de Montalegre.

Em 2023 volta a ser possível participar nesta fantástica travessia de 165km do Parque Nacional em versão **Non-stop**, tendo os participantes como tempo limite para a sua realização um total de 49h. Será, portanto, uma autêntica viagem de descoberta e aventura, neste recanto único da Peneda-Gerês.

A Carlos Sá Nature Events, em conjunto com os municípios do Parque Nacional, continua desta forma a inovar e a criar condições para eventos únicos que muito têm contribuído para a promoção deste território.

2.2. Programa

Sexta-feira 28 de Abril 2023

07h00 – Transporte em autocarro do aeroporto do Porto para o centro de Melgaço para os **165K** (viagem com a duração aproximada de 2h, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

07h00 – Transporte em autocarro de Montalegre para o centro de Melgaço para os **165K** (viagem com a duração aproximada de 2h, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

08h00 – Transporte em autocarro de Lindoso para o centro de Melgaço para os **65K** (viagem com a duração aproximada de 1h, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

08h00 – 10h45 - Secretariado **165K** e **65k** (Bombeiros Voluntários de Melgaço)

11h00 - Partida **165K** e **65k**

17h30 – Transporte em autocarro para os atletas **105K**, de Montalegre para o Castelo do Lindoso (viagem com a duração aproximada de 1h10m, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

18h00 – Abertura do secretariado **105K** (Castelo Lindoso)

20h30 – Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Lindoso) para os atletas dos **65k**.

22h00 - Partida **105K** (Castelo Lindoso)

Sábado 29 de Abril 2023

06h00-7h30 – Secretariado **55k** e **27K** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

06h30 – Transporte para os atletas **55K**, de Montalegre para Cabril (viagem com a duração aproximada de 1h, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

07h30 – Transporte para os atletas **27K**, de Montalegre para Pitões das Júnias (viagem com a duração aproximada de 40min, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

08h00 – Partida **55K** (Cabril)

09h00 – Partida **27K** (Pitões das Júnias)

17h00 – Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Montalegre) para os atletas dos **165k, 105k, 55k** e **27k**.

Domingo 30 de Abril 2022

08h00 – Secretariado **15K** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

08h30 – Transporte para os atletas **15K**, de Montalegre para Travassos (viagem com a duração aproximada de 15min, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

09h00 – Partida **15K** (Pitões das Júnias)

11h00 – Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Montalegre)

12h00 - Encerramento do evento Trans Peneda-Gerês (TPG);

13h30 – Transporte em autocarro do centro de Montalegre para o aeroporto do Porto.

2.3. Mapa / perfil altimétrico

Mais informações brevemente em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/tpg>

2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.

Em caso de desistência, o atleta será transportado para a meta (Lindoso ou Montalegre). Os sacos das bases de vida vão para as metas logo que possível ou após o fecho das bases de vida.

Tempos limite para a realização das provas TPG:

- TPG 165Km: tempo limite de 49h;
- TPG 105Km: tempo limite de 29h;
- TPG 65Km: tempo limite de 14h;
- TPG 55Km: tempo limite de 12h;
- TPG 27Km: tempo limite de 7h;
- TPG 15Km: tempo limite de 3h;

A conclusão do evento será o fecho da meta às 12h de Domingo, dia 30 de Abril.

Barreiras horárias TPG 165km

- 1ª Base de Vida, Lamas de Mouro, Km 26, às 17h30 de sexta-feira dia 28 de Abril
- 2ª Base de Vida, Lindoso, Km 63, às 01h00 de sábado dia 29 de Abril
- 3ª Base de Vida, Vila do Gerês, Km 93, às 09h00 de sábado dia 29 de Abril
- 4ª Base de Vida, Barragem de Paradela, Km 128, às 01h00 de domingo dia 30 de Abril
- Abastecimento, Pitões das Júnias, Km 143, às 05h00 de domingo dia 30 de Abril

Barreiras horárias TPG 105km

- 1ª Base de Vida, Barragem de Paradela, Km 65, às 15h00 de sábado dia 29 de Abril
- 2ª Base de Vida, Pitões das Júnias, Km 80, às 19h00 de sábado dia 29 de Abril

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip inserido no dorsal.

2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

2.7. Bases de Vida/Abastecimentos

brevemente.

Apenas para os participantes no 165K e 105k será permitido ter o apoio de um elemento externo nas bases de vida. O elemento externo deverá entrar ao mesmo tempo que o atleta nas Bases de Vida/Abastecimentos para poder prestar o apoio.

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento das Bases de Vida/Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança. Os participantes e elementos externos de apoio devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

Nas bases de vida os participantes terão disponível comida, bebida e uma área de descanso.

Alimentação nas Bases de Vida

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre bases de vida/abastecimentos. Nas bases de vida/abastecimentos estarão sempre disponíveis os seguintes alimentos: laranja, banana, batata frita, bolachas/biscoitos variados, barras de cereais, frutos secos, canja/sopa, sal, água, café, coca-cola e isotónico.

Para além destes teremos outros alimentos que variarão ao longo das bases de vida: massas variadas, presunto/queijo, pão, aletria, bolos, melancia, tomate...

Informamos também que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**

Sacos individuais – apenas para os participantes no 165K e 105K

Cada participante irá receber da organização **um saco para cada base de vida** onde pode colocar os seus pertences individuais e o material que irá necessitar ao longo da prova.

Esses sacos deverão ser entregues à organização antes da partida, devidamente identificados com os cartões que serão fornecidos no levantamento do dorsal, e serão transportados para as respetivas Bases de Vida/abastecimentos pela organização.

2.8. Material obrigatório e recomendado

O controle do material obrigatório poderá ser feito durante a entrega do dorsal ou em qualquer momento no decorrer da prova desde a partida.

MATERIAL OBRIGATÓRIO	165KM	105KM	65KM	55KM	27KM	15KM
Sistema GPS	✓	—	—	—	—	—
2 frontais operacionais	✓	✓	—	—	—	—
Telemóvel operacional	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Manta de sobrevivência	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Apito	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Saco para Base de Vida <small>(fornecido pela organização)</small>	✓	✓	—	—	—	—
Saco-cama <small>(caso queiram descansar nas bases de vida)</small>	✓	✓	—	—	—	—
Casaco impermeável com capuz	✓	✓	—	—	—	—
Camisola térmica de mangas compridas	✓	✓	—	—	—	—
Reserva alimentar entre abastecimentos	✓	✓	✓	✓	✓	—
Copo reutilizável	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banda elástica adesiva	✓	✓	✓	—	—	—
MATERIAL RECOMENDADO	165KM	105KM	65KM	55KM	27KM	15KM
Bastões	✓	✓	✓	✓	—	—
Calças impermeáveis	✓	✓	✓	✓	—	—
Luvas/Boné	✓	✓	✓	✓	—	—

Independente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu **Kit de Sobrevivência**, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15min ao seu tempo final.

2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário ou ferroviário

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 mesmo pode atravessar propriedade privada, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.10. Desclassificações

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe;
- Não leve o seu dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva.

A organização impedirá, em futuras edições, a inscrição de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

2.11. Responsabilidades perante o atleta/ participante

- A inscrição na prova 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, relativamente aos participantes.
- Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.
- Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes, tendo o cuidado de a sinalizar, devendo manter sempre um afastamento de 2 metros do atleta a ser ultrapassado. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.
-

2.12. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

3. Inscrições

3.1. Processo de inscrição (página web)

A inscrição deverá ser realizada *online* através do site:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/tpg>

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem a 1 de Julho de 2022 e encerram a 22 de Abril 2023 ou quando forem atingidos os limites de inscrição.

TPG 165 km

De 1 de Julho de 2022 a 15 de Março 2023 - 130€

De 15 de Março 2023 a 22 de Abril 2023 - 140€

(nota: possibilidade de pagamento em 2 partes)

(extra 15€: transporte do aeroporto do Porto para Melgaço; reserva no ato da inscrição)

extra 15€: transporte de Montalegre para Melgaço; reserva no ato da inscrição

extra 15€: transporte de Montalegre para aeroporto do Porto; reserva no ato da inscrição

extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, Jersey oficial, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, 4 bases de vida + 5 abastecimentos, serviço de segurança e socorro, transporte para a meta em caso de desistência e banhos. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TPG 105 km

De 1 de Julho de 2022 a 15 de Março 2023 - 90€

De 15 de Março 2023 a 22 de Abril 2023 - 100€

(nota: possibilidade de pagamento em 2 partes)

(extra 15€: transporte de Montalegre para Lindoso; reserva no ato da inscrição)

extra 15€: transporte de Montalegre para aeroporto do Porto; reserva no ato da inscrição

extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, Jersey oficial, seguro de acidentes pessoais, colete oficial TPG, medalha de finalista, 2 bases de vida + 2 abastecimentos, serviço de segurança e socorro, banhos e transporte para a meta em caso de desistência. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TPG 65 km

De 1 de Julho de 2022 a 15 de Março 2023 - 60€

De 15 de Março 2023 a 22 de Abril 2023 - 70€

(extra 10€: transporte de Lindoso para Melgaço; reserva no ato da inscrição)

extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, Jersey oficial, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, serviço de segurança e socorro, transporte para a meta em

caso de desistência e banhos. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TPG 55 km

De 1 de Julho de 2022 a 15 de Março 2023 - 50€

De 15 de Março 2023 a 22 de Abril 2023 - 60€

(extra 10€: transporte de Montalegre para Cabril; reserva no ato da inscrição
extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, Jersey oficial, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, serviço de segurança e socorro, transporte para a meta em caso de desistência e banhos. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TPG 27 km

De 1 de Julho de 2022 a 15 de Março 2023 - 30€

De 15 de Março 2023 a 22 de Abril 2023 - 40€

(extra 5€: transporte de Montalegre para Pitões das Júnias; reserva no ato da inscrição
extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, Jersey oficial, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, serviço de segurança e socorro, transporte para a meta em caso de desistência e banhos. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TPG 15 km

De 1 de Julho de 2022 a 15 de Março 2023 - 20€

De 15 de Março 2023 a 22 de Abril 2023 - 30€

(extra 5€: transporte de Montalegre para Travassos; reserva no ato da inscrição
extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, Jersey oficial, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, serviço de segurança e socorro, transporte para a meta em caso de desistência e banhos. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
até 30 de Novembro 2022	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Dezembro 2022 a 1 de Abril 2023	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Abril 2023	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2024, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

3.3.1. Faturas

Alertamos todos os atletas das regras de faturação, quem desejar NIF na fatura deve indicar no ato de inscrição. Após 72h do pagamento, a organização não pode efetuar alterações às faturas.

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.5. Serviços de Transporte

Haverá vários transferes opcionais para facilitar a logística aos atletas que não viagem em família ou grupo.

- 28 Abril 2023, **07h00** - Transfer dos atletas **165k** do aeroporto do Porto para Melgaço (cerca de 2h de viagem); custo de 15€; reserva no ato da inscrição
- 28 Abril 2023, **07h00** - Transfer dos atletas **165K** de Montalegre para Melgaço (cerca de 2h de viagem); custo de 15€; reserva no ato da inscrição
- 28 Abril 2023, **17h30** - Transfer dos atletas **105Km** de Montalegre para Castelo Lindoso ; custo de 15€; reserva no ato da inscrição
- 28 Abril 2023, **08h00** - Transfer dos atletas **65Km** de Lindoso para Melgaço (cerca de 1h de viagem); custo de 10€; reserva no ato da inscrição
- 29 Abril 2023, **06h30** - Transfer dos atletas **55Km** de Montalegre para Cabril (cerca de 40min de viagem); custo de 10€; reserva no ato da inscrição

- 29 Abril 2023, **07h30** – Transfer dos atletas **27Km** de Montalegre para Pitões das Júnias (cerca de 40min de viagem); custo de 5€; reserva no ato da inscrição
- 30 Abril 2023, **08h30** – Transfer dos atletas **15Km** de Montalegre para Travassos (cerca de 15min de viagem); custo de 5€; reserva no ato da inscrição
- 30 Abril 2023, **13h30** - Transfer dos atletas para **Aeroporto do Porto** ; custo de 15€; reserva no ato da inscrição

3.6. Secretariado da prova

Para a distância **TPG 165Km** o secretariado funcionará no dia 28 de Abril de 2023, nos Bombeiros Voluntários de Melgaço, entre as 8h e as 11h.

Para os atletas **TPG 105Km** o secretariado funcionará no Castelo de Lindoso, no dia 28 de Abril às 18h00.

Para a distância **TPG 65Km** o secretariado funcionará no dia 28 de Abril de 2023, nos Bombeiros Voluntários de Melgaço, entre as 8h e as 11h.

Para a distância **TPG 55Km** o secretariado funcionará no Pavilhão Multiusos de Montalegre, no dia 28 de Abril, entre as 19h00 e as 22h00.

Para a distância **TPG 27Km** o secretariado funcionará no Pavilhão Multiusos de Montalegre, no dia 28 de Abril, entre as 19h00 e as 22h00., e no dia 29 de Abril no Pavilhão Multiusos de Montalegre, das 06h00 e as 07h30.

Para a distância **TPG 15Km** o secretariado funcionará no Pavilhão Multiusos de Montalegre, no dia 29 de Abril, às 08h00.

4. Categorias e prémios

4.1. Data, local e hora entrega prémios

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 28 de Abril de 2023, pelas 20h30 no Castelo de Lindoso para os atletas dos **65k**.

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 29 de Abril de 2023, pelas 17h00 no Castelo de Montalegre para os atletas dos **165k, 105k, 55k e 27k**.

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 30 de Abril de 2023, pelas 11h00 no Castelo de Montalegre.

4.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus conforme tabela abaixo (prêmios monetários a anunciar em breve) :



	M/F
TPG - 165k	
Record	
1º Place*	✓
2º Place	✓
3º Place	✓
4º Place	✓
5º Place	✓
6º Place	✓
7º Place	✓
8º Place	✓
9º Place	✓
10º Place	✓
TPG - 105k	
1º Place	✓
2º Place	✓
3º Place	✓
TPG - 65k	
1º Place	✓
2º Place	✓
3º Place	✓
TPG - 55k	
1º Place	✓
2º Place	✓
3º Place	✓
TPG - 27k	
1º Place	✓
2º Place	✓
3º Place	✓
TPG - 15k	
1º Place	✓
2º Place	✓
3º Place	✓

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários:

- M/F Juniores – 18 e 19 anos
- M/F Sub 23 - dos 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário.

5. Informações

5.1 Como Chegar

<https://www.cm-melgaco.pt/visitar/como-chegar/#mainContentOfPageID>

<https://www.cm-montalegre.pt/pages/409>

5.2 Onde ficar

<https://www.cm-melgaco.pt/visitar/onde-dormir/#mainContentOfPageID>

<https://www.cm-montalegre.pt/pages/388>

6. Marcação e controlos

O percurso do TPG 165Km estará totalmente marcado, contudo, será obrigatório ter um GPS.

Nas restantes distâncias (TPG 105Km, TPG 65Km, TPG 55Km, TPG 27Km e TPG 15Km) o percurso também estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva.

7. Responsabilidade ambiental

O atleta 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.

Para 2023 a Carlos Sá Nature Events propõe, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas aridas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações. Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o EXTRA “Compensação Carbónica” no ato da inscrição.

8. 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 da prova 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.

9. Apoio e emergência

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

10. Casos omissos

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

11. 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 assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.