



---

# TRANS PENEDA-GERÊS

---

THE RACE OF THE  
4 CASTLES

TRANS PENEDA-GERÊS

# REGULAMENTO

# 2024



## 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 Trails Series” organizado pela Carlos Sá Nature Events, o Circuito Nacional da ATRP, pontuação ITRA e UTMB.**

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

O Trans Peneda-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 03 a 05 de Maio 2024, com a colaboração dos 5 Municípios do Parque Nacional Peneda-Gerês.

Entre os dias 28 de Abril e 03 de Maio também se irá realizar o Portugal Trail Adventure, uma prova por etapas no 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, 30km, 55km, 100km, 100 Milhas e 5 Dias/5 Etapas.

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 e terminaram no Castelo de Montalegre.

Em 2024 volta a ser possível participar nesta fantástica travessia de 100 Milhas 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

### Quinta-feira 02 de Maio 2024

**19:00-21:00** – Secretariado **100 Milhas** (Bombeiros Voluntários de Melgaço)  
**Possibilidade de solo duro, nos Bombeiros Voluntários de Melgaço e Pavilhão multiusos de Montalegre.**

### Sexta-feira 03 de Maio 2024

**07:00** – Transporte em autocarro do aeroporto do Porto para o centro de Melgaço para os atletas das **100 Milhas** (viagem com a duração aproximada de 2h, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**);

**07:00** – Transporte em autocarro de Montalegre para o centro de Melgaço para os atletas das **100 Milhas** (viagem com a duração aproximada de 2h, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**);

**08:00 – 10h45** - Secretariado **100 Milhas** (Bombeiros Voluntários de Melgaço)

**11:00** - **Partida 100 Milhas**

**21:30** – Transporte em autocarro para os atletas **100km**, de Montalegre para a **Vila do Gerês** (viagem com a duração aproximada de 1h20m, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**);

**20:00-24:00** – Abertura do secretariado **100km, 55km, 30km e 15km** (Vila do Gerês)

**24:00** - **Partida 100km** (Vila do Gerês)

### Sábado 04 de Maio 2024

**07:30-14:00** – Secretariado **55km, 30km e 15km** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

**08:30** – Transporte para os atletas **55km**, de Montalegre para Cabril (viagem com a duração aproximada de 1h, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**)

**10:00** – **Partida 55km** (Cabril)

**14:00** – Transporte para os atletas **30km**, de Montalegre para Outeiro (viagem com a duração aproximada de 20min, apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

**15:00** – **Partida 30km** (Outeiro)

**18:00-20:00** – **Cerimónia de entrega de Prémios (Castelo de Montalegre)** para os atletas das **100 Milhas, 100km, 55km e 30km.**

### Domingo 05 de Maio 2024

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

**08h30** – Transporte para os atletas **15km**, de Montalegre para a Partida (**Local a Definir**) (apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição);

**09h00** – **Partida 15km** (**Local a Definir**)

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

**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

**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 o abastecimento mais próximo onde terá que aguardar por transporte para a meta (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 100 Milhas: tempo limite de 49h (12:00 do dia 05)
- TPG 100Km: tempo limite de 29h (12:00 do dia 05)
- TPG 55Km: tempo limite de 12h (12:00 do dia 05)
- TPG 30Km: sem tempo limite;
- TPG 15Km: tempo limite de 3h (12:00 do dia 05)

A conclusão do evento será o fecho da meta às 12h de Domingo, dia 05 de Maio.

### 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 e Barreiras Horárias

**( Barreiras Horárias: serão adicionadas brevemente)**

**Apenas para os participantes nas 100 Milhas e 100km** 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 das 100 Milhas e 100km**

Cada participante irá receber da organização (se quiser) **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.

**100 Milhas 3 sacos //** Paradamonte – Vila do Gerês – Junta de Freguesia de Paradela  
**100km 1 saco //** Junta de Freguesia de Paradela



## 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	100 Milhas	100km	55km	30km	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	100 Milhas	100km	55km	30km	15KM
Bastões	✓	✓	✓	—	—
Calças impermeáveis	✓	✓	✓	—	—
Luvras/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 2023 e encerram a 19 de Abril 2024 ou quando forem atingidos os limites de inscrição.

##### TPG 100 Milhas

1ª Fase de Inscrições: 1 de Julho de 2023 a 1 de Fevereiro 2024 - **130€**

2ª Fase de Inscrições: 2 de Fevereiro de 2024 a 19 de Abril 2024 - **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 no Pavilhão Multiusos de Montalegre; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, 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 100 km

1ª Fase de Inscrições: 1 de Julho de 2023 a 1 de Fevereiro 2024 - **95€**

2ª Fase de Inscrições: 2 de Fevereiro de 2024 a 19 de Abril 2024 - **105€**

(nota: possibilidade de pagamento em 2 partes)

(extra 15€: transporte de Montalegre para Vila do Gerês, 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 no Pavilhão Multiusos de Montalegre; reserva no ato da inscrição )

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, Abastecimento, 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 55 km

1ª Fase de Inscrições: 1 de Julho de 2023 a 1 de Fevereiro 2024 - **50€**

2ª Fase de Inscrições: 2 de Fevereiro de 2024 a 19 de Abril 2024 - **60€**

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

extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova no Pavilhão Multiusos de Montalegre; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, 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 30 km**

1ª Fase de Inscrições: 1 de Julho de 2023 a 1 de Fevereiro 2024 - **30€**

2ª Fase de Inscrições: 2 de Fevereiro de 2024 a 19 de Abril 2024 - **35€**

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

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, 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**

1ª Fase de Inscrições: 1 de Julho de 2023 a 1 de Fevereiro 2024 - **20€**

2ª Fase de Inscrições: 2 de Fevereiro de 2024 a 19 de Abril 2024 - **25€**

(extra 5€: transporte de Montalegre para a Partida (**Local a Definir**); reserva no ato da inscrição extra 10€: Reforço Alimentar no final da prova no Pavilhão Multiusos de Montalegre; reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, 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:

<b>Data de Cancelamento</b>	<b>Percentagem de Reembolso</b>
até 30 de Novembro 2023	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Dezembro 2023 a 1 de Abril 2024	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Abril 2024	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 2025, 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.

- 03 Maio 2024, **07:00** - Transfer dos atletas **100 Milhas** do aeroporto do Porto para Melgaço (cerca de 2h de viagem); custo de 15€; reserva no ato da inscrição
- 03 Maio 2024, **07:00** - Transfer dos atletas **100 Milhas** de Montalegre para Melgaço (cerca de 2h de viagem); custo de 15€; reserva no ato da inscrição
- 03 Maio 2024, **21:30** - Transfer dos atletas **100Km** de Montalegre para Vila do Gerês ; custo de 15€; reserva no ato da inscrição
- 04 Maio 2024, **08:30** - Transfer dos atletas **55Km** de Montalegre para Cabril (cerca de 40min de viagem); custo de 10€; reserva no ato da inscrição
- 04 Maio 2024, **14:00** – Transfer dos atletas **30Km** de Montalegre para Outeiro (cerca de 20min de viagem); custo de 5€; reserva no ato da inscrição
- 05 Maio 2024, **08:30** – Transfer dos atletas **15Km** de Montalegre para a partida (**Local a Definir**) : custo de 5€; reserva no ato da inscrição
- 05 Maio 2024, **13:30** - Transfer dos atletas para **Aeroporto do Porto** ; custo de 15€; reserva no ato da inscrição

### 3.6. Secretariado da prova

Para a distância **100 Milhas** o secretariado funcionará no dia 03 de Maio de 2024, nos Bombeiros Voluntários de Melgaço, entre as 8h e as 10:45.

Para os atletas **100Km, 55km, 30km e 15km** o secretariado funcionará no Auditório da Vila do Gerês, no dia 03 de Maio 2024 das 20:00 às 24:00.

No dia 04 de Maio, para as distâncias **55Km, 30km e 15km** o secretariado funcionará no Pavilhão Multiusos de Montalegre das 07:30 e as 14:00.

No dia 05 de Maio para a distância **15Km** o secretariado funcionará no Pavilhão Multiusos de Montalegre, a partir das 08:00.

## 4. Categorias e prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega prémios

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 04 de Maio de 2024, das 18h00 às 20:00 no Castelo de Montalegre para os atletas dos **100 Milhas, 100km, 55km e 30km**.

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 05 de Maio de 2024, pelas 11h00 no Castelo de Montalegre.

### 4.2. Premiação

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus conforme tabela abaixo:

Prémios	M/F	100 Milhas	100km	55km	30km	15km
Geral	1º ao 10º	X	-	-	-	-
Geral	1º,2º,3º	-	X	X	X	X
Sub-23 18 aos 22 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
Séniiores 23 aos 39 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
M/F 40 40 aos 49 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
M/F 50 50 aos 59 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X
M/F 60 + 60 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X	X

Haverá Prémios Monetários, valores irão ser anunciados brevemente.

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).

## 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 controles

O percurso do **TPG 100 Milhas** estará totalmente marcado, contudo, será obrigatório ter um GPS.

Nas restantes distâncias (**TPG 100Km, TPG 55Km, TPG 30Km 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 2024 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 ardidas 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 equipes 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.