



TRANS PENEDA-GERÊS

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

TRANS PENEDA-GERÊS

REGULAMENTO

2026



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 desniveis, 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 das 100 milhas e 100km 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) - é um evento da responsabilidade organizativa da Carlos Sá Nature Events®, que se realizará de 1 a 3 de Maio 2026, com a colaboração dos Municípios de Terras de Bouro e Montalegre.

O Parque Nacional Peneda-Gerês será o palco principal para este fantástico evento de Trail, que contará com provas de várias distâncias: 25km, 40km, 70km e 115km.

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 **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.

A Carlos Sá Nature Events, em conjunto com os Municípios de Terras de Bouro e Montalegre, 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 / 1 de Maio 2026

18:00 - 21:00 - Secretariado **todas as distâncias** (centro da Vila do Gerês)
18:00 - Transporte em autocarro de Montalegre para o **centro da Vila do Gerês** para os atletas dos **115km** (viagem com a duração aproximada de 1h30, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**, recomendamos reserva de alojamento na Vila do Gerês, também teremos solo duro nas Piscinas da Vila);

Sábado / 2 de Maio 2026

05:00 - 06h00 - Secretariado **115km e 40km** (centro da Vila do Gerês)
06:00 - **Partida 115km e 40km** (os 40k é circular, tem inicio e fim na Vila do Gerês)
07:00 - 08:00 - Secretariado **70km (Pavilhão Multiusos de Montalegre)**
08:00 - Transporte em autocarro para os atletas **70km**, de Montalegre para a Fafião (viagem com a duração aproximada de 1h15m, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**);

10:00 - Partida 70km

11:30 - 12:00 - Cerimónia de entrega de Prémios para os atletas dos 40km (Vila do Gerês)
12:00 - 14:00 - Secretariado **25km (Pavilhão Multiusos de Montalegre)**

14:00 - Transporte em autocarro para os atletas **25km**, de Montalegre para a Pitões da Júnias (viagem com a duração aproximada de 35m, **apenas para os participantes que assinalem esta opção no ato da inscrição**);

15:00 - Partida 25km

18:00 - 20:00 - Cerimónia de entrega de Prémios para os atletas dos 115km, 70km e 25km (Montalegre).

Domingo / 3 de Maio 2026

12:00 - Tempo limite para os atletas dos 115km e fim do evento TPG

2.3. Mapa / perfil altimétrico

Mais informações 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 a meta logo que possível ou após o fecho das bases de vida.

Tempos limite para a realização das provas TPG:

- **TPG 115km:** tempo limite de 30h (12:00 do dia 3 de maio)
- **TPG 70km:** sem tempo limite (12:00 do dia 3 de maio)
- **TPG 40km:** sem tempo limite (12:00 do dia 3 de maio)
- **TPG 25km:** sem tempo limite (12:00 do dia 3 de maio)

A conclusão do evento será o fecho da meta às 12h de Domingo, dia 3 de Maio 2026.

2.5. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

2.6. Bases de Vida, Abastecimentos e Barreiras Horárias

(Barreiras Horárias: serão adicionadas brevemente)

Apenas para os participantes nos 115km e 70km 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 dos 115km

Cada participante irá receber da organização (se quiser) **dois sacos, um 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.

115km 2 sacos // Vila do Gerês (40km) e Paradela (77km)

Abastecimentos

115km

1º Vilarinho (11km) - [localização](#)

2º Brufe (21km) - [localização](#)

3º Covide (30km) - [localização](#)

4º Gerês (40km) - [localização](#)

5º Fafião (50km) - [localização](#)

6º Xertelo (63km) - [localização](#)

7º Paradela (77km) - [localização](#)

8º Pitões das Júnias (90km) - [localização](#)

9º Frades (101km) - [localização](#)

70km

1º Fafião (8km) - [localização](#)

2º Xertelo (20km) - [localização](#)

3º Paradela (33km) - [localização](#)

4º Pitões das Júnias (46km) - [localização](#)

5º Frades (58km) - [localização](#)

40km

1º Vilarinho (11km) - [localização](#)

2º Brufe (21km) - [localização](#)

3º Covide (30km) - [localização](#)

25km

Líquidos (7km) -

1º Frades (13km) - [localização](#)

Líquidos (21km) –

2.7. 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	115km	70km	40km	25km
Sistema GPS	X	-	-	-
2 Frontais Operacionais	X	X	-	-
Telemóvel Operacional	X	X	X	X
Manta de Sobrevivência	X	X	X	X
Apito	X	X	X	X
Drop Bag para Base de Vida	X	-	-	-
Casaco Impermeável c/ capuz	X	-	-	-
Camisola térmica de mangas compridas	X	-	-	-
Reserva alimentar entre abastecimentos	X	X	X	X
Copo Reutilizável	X	X	X	X
Banda elástica adesiva	X	-	-	-
<hr/>				
MATERIAL RECOMENDADO				
Bastões	X	X	-	-
Calças Impermeáveis	X	X	-	-
Luvas/Boné	X	X	-	-

Independente das condições climatéricas 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.

2.8. 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.

2.9. 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.

2.10. 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.

2.11. 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. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas.

Qualquer acidente ou incidente, que ocorra durante o decorrer do percurso é da responsabilidade dos participantes, em tudo que exceder o risco coberto pelo seguro.

A organização não assumira despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

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 Agosto de 2025 e encerram a 24 de Abril 2026 ou quando forem atingidos os limites de inscrição.

TPG 115 km

- 1 de Agosto de 2025 a 31 de Agosto 2025 - **110€**
- 1 de Setembro de 2025 a 31 de Março 2026 - **115€**
- 1 de Abril 2026 a 24 de Abril 2026 - **120€**

(nota: possibilidade de pagamento em 2 partes)

(extra 10€: transporte de Montalegre para Vila do Gerês - **reserva no ato da inscrição**)

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, Abastecimentos, Refeição no final da prova, 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 70 km

- 1 de Agosto de 2025 a 31 de Agosto 2025 - **70€**
- 1 de Setembro de 2025 a 31 de Março 2026 - **75€**
- 1 de Abril 2026 a 24 de Abril 2026 - **80€**

(extra 10€: transporte de Montalegre para Fafião - **reserva no ato da inscrição**)

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, Refeição no final da prova, 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 40 km

- 1 de Agosto de 2025 a 31 de Agosto 2025 - **45€**
- 1 de Setembro de 2025 a 31 de Março 2026 - **50€**
- 1 de Abril 2026 a 24 de Abril 2026 - **55€**

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, Refeição no final da prova, 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 25 km

- 1 de Agosto de 2025 a 31 de Agosto 2025 - **30€**
- 1 de Setembro de 2025 a 31 de Março 2026 - **35€**

- 1 de Abril 2026 a 24 de Abril 2026 - **40€**

(extra 5€: transporte de Montalegre para a Pitões das Júnias - reserva no ato da inscrição)

O valor de inscrição inclui: dorsal, oferta alusiva ao evento, seguro de acidentes pessoais, medalha de finalista, abastecimentos, Refeição no final da prova, 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 01 de Janeiro 2026	70% da taxa de inscrição será devolvido
02 de Janeiro a 31 de Março 2026	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Abril 2026	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 2027, 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. Serviços de Transporte

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

- 1 Maio 2026, **18:00** - Transfer dos atletas **115km** de Montalegre para Vila do Gerês (cerca de 1h30 de viagem)- custo de **10€- reserva no ato da inscrição**

- 2 Maio 2026, **08:00** - Transfer dos atletas **70km** de Montalegre para Fafião (cerca de 1h15 de viagem) - custo de 10€ - **reserva no ato da inscrição**
- 2 Maio 2026, **14:00** - Transfer dos atletas **25km** de Montalegre para Pitões das Júnias (cerca de 35min de viagem) custo de 5€- **reserva no ato da inscrição**

3.5. Secretariado da prova

No dia 1 de Maio, o secretariado funcionará no centro da Vila do Gerês, entre as 18:00 e as 21:00 para **todas as distâncias**.

Para os atletas **115km e 40km** o secretariado funcionará no dia 2 de Maio, no centro da Vila do Gerês, entre as 5:00 e as 6:00.

Para os atletas **70km** o secretariado funcionará no dia 2 de Maio, no Pavilhão Multiusos de Montalegre, entre as 7:00 e as 8:00.

Para os atletas **25km** o secretariado funcionará no dia 2 de Maio, no Pavilhão Multiusos de Montalegre, entre as 12:00 e as 14:00.

4. Categorias e prémios

4.1. Data, local e hora entrega prémios

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 2 de Maio, das 11h30 ás 12:00 na Vila do Gerês para os atletas dos **40km**.

-Cerimónia de Entrega de Prémios no dia 2 de Maio, das 18h00 ás 20:00 no Castelo de Montalegre para os atletas dos **115km, 70km e 25km**.

4.2. Premiação

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

Prémios	M/F	115km	70km	40km	25km
Geral	1º,2º,3º	X	X	X	X
JUN 18 aos 19 anos	1º,2º,3º	-	-	-	X
Sub-23 20 aos 22 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X
Séniores 23 aos 39 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X
M/F 40 40 aos 49 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X
M/F 50 50 aos 59 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X
M/F 60 + 60 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X
M/F 70 + 70 anos	1º,2º,3º	X	X	X	X

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

Local de Partida **115km**: [Localização](#)

Local de Partida **70km**: [Localização](#)

Local de Partida **40km**: [Localização](#)

Local de Partida **25km**: [Localização](#)

Local do Secretariado **115km e 40km**: [Localização](#)

Local do Secretariado **70km e 25km**: [Localização](#)

Local de Chegada **115km, 70km e 25km**: [Localização](#)

Local de Chegada **40km**: [Localização](#)

5.2 Onde ficar

https://carlossanatureevents.com/pdfs/Alojamentos_TPG.pdf

6. Marcação e controles

O percurso do **TPG 115km** estará totalmente marcado, contudo, será obrigatório ter o track do percurso no telemóvel ou relógio.

Nas restantes distâncias (**TPG 70km, TPG 40km e TPG 25km**) 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.

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 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.