

REGULAMENTO / PROGRAMA

CARLOS SÁ 
NATURE EVENTS

PENEDA-GERÊS TRAIL ADVENTURE®
DEL 12 AL 19 DE MAYO 2018



Índice

Índice	01
1. Condiciones de participación	02
1.1. Edad de participación	02
1.2. Inscripción validada	02
1.3. Condición física	02
1.4. Ayuda externa	02
1.5. Dorsal	02
1.6. Reglas de conducta deportiva	02
2. Prueba	03
2.1. Presentación	03
2.2. Programa	03
2.3. Metodología de control de tiempos	05
2.4. Avituallamientos	06
2.5. Material obligatorio	06
2.6. Información sobre el paso por locales con tráfico de vehículos	06
2.7. Penalizaciones/descalificaciones	07
2.8. Responsabilidades ante el atleta/participante	06
2.9. Seguro deportivo	06
3. Inscripciones	07
3.1. Proceso de inscripción	07
3.2. Precios y períodos de inscripción	07
3.3. Secretaría y horarios	09
3.4. Otros servicios	09
4. Categorías y premios	10
4.1. Fecha, hora y ubicación de entrega de premios	10
4.2. Categorías	10
5. Información	11
5.1. Como llegar	11
5.2. Donde alojarse	11
5.3. Puntos de interés	11
6. Responsabilidad ambiental	11
7. Derechos de imagen	11

1. Condiciones de participación

1.1. Edad de participación

La edad mínima de participación en las pruebas de Peneda-Gerês Trail Adventure es de 18 años.

1.2. Inscripción validada

Para participar en la prueba el atleta debe tener su inscripción previamente validada, dentro del plazo establecido, y aceptar las normas del presente reglamento.

1.3. Condición física

Es imprescindible tener una condición adecuada a las características de esta prueba de dureza extrema, que reúne al mismo tiempo un alto kilometraje y terreno montañoso. El recorrido está sujeto a condiciones meteorológicas imprevisibles, como: calor, frío, viento fuerte, niebla densa y lluvia intensa. Es fundamental que el atleta tenga una capacidad de autonomía en montaña y que sepa solucionar los problemas encontrados sin ayuda. Es fundamental que el atleta sepa gestionar los problemas físicos o mentales resultantes de la fatiga, los problemas digestivos, los dolores musculares o articulares, las pequeñas heridas, etc.

1.4. Ayuda externa

La ayuda externa no es permitida, excepto en los puestos de avituallamientos. El atleta debe saber gestionar y solucionar los problemas encontrados durante la carrera.

1.5. Dorsal

El dorsal es personal e intransmisible. El dorsal debe ser totalmente visible en toda la prueba. En caso de abandono de la carrera, el dorsal debe ser devuelto a la organización.

1.6. Reglas de conducta deportiva

El comportamiento inadecuado, el lenguaje ofensivo, verbal o cualquier otro tipo de agresión serán comunicados a las autoridades.

2. La prueba

2.1. Presentación

Peneda-Gerês Trail Adventure® es una prueba organizada por Carlos Sá Nature Events, con el apoyo de los municipios de Arcos de Valdevez, Melgaço, Ponte da Barca, Montalegre y Terras de Bouro; y con la autorización del Parque Nacional de Peneda-Gerês (PNPG).

La carrera se realiza en 7 etapas|7 días y 4 etapas|4 días. La ruta pasará por algunos de los lugares más emblemáticos de la región, con un patrimonio natural y cultural único en el mundo.

PGTA también ofrece una versión para principiantes – PGTA Starter 7 Días y PGTA Starter 4 Días – en la que los participantes pueden correr una distancia más corta en la mayoría de las etapas. Los participantes de PGTA 7 Días tendrán la posibilidad de reservar una noche adicional después de la séptima etapa, el 18 de mayo. Esto será útil para aquellos que quieran descansar antes de su viaje de regreso (la cuota de inscripción en PGTA 7 Días no incluye la noche adicional, consulte la página 8 para más información).

El 19 de mayo tendrá lugar la prueba PGTA Solidario, que comienza y termina en Vila do Gerês. Los participantes que han reservado la noche adicional pueden participar en esta carrera (nota: esta carrera no forma parte de las etapas PGTA 7 Días).

No hay límite de tiempo para cada etapa. Sin embargo, la organización se reserva el derecho de crear nuevas barreras temporales en cualquier momento durante el evento, por razones de seguridad.

La organización también se reserva el derecho de cambiar los cursos establecidos en cualquier momento durante el evento, por razones de seguridad, si es necesario.

2.2. Programa

1º Día – Sábado 12 de Mayo (Ponte da Barca)

**PGTA 7/4 Días Advanced | PGTA7/4 Días Starter - 1ª Etapa Nocturna (15 km 500D+/500D-)*
Caminata (7 km)**

10:00 – 1º Traslado Aeropuerto de Oporto – Hoteles de Arcos de Valdevez y Ponte da Barca

11:00 – Apertura de la secretaria/entrega de dorsales (Arcos de Valdevez)

15:00 – Traslado Aeropuerto de Oporto – Hoteles de Arcos de Valdevez y Ponte da Barca

19:00 – Encerramiento de la secretaria

20:00 – Sesión de bienvenida PGTA 2018 – programa cultural y *briefing* técnico (Paços do Concelho – Ponte da Barca)

20:30 – PGTA 1ª Etapa Nocturna (15 km 500D+/500D-) y Caminata 7 km

A partir de las 22:00 – Cena cocktail en Ponte da Barca

23:00 – Check-in en los hoteles

2º Día – Domingo 13 de Mayo (Arcos de Valdevez)

PGTA 7/4 Días Advanced - 2ª Etapa (35 km 1.700D+/1.700D-)*

PGTA 7/4 Días Starter - 2ª Etapa (17 km 500D+/500D-)*

Caminata (9 km)

07:30 – Desayuno en el hotel

09:00 – Salida PGTA Advanced | PGTA Starter

09:00 – Salida Caminata (9 km)

12:30 – Llegada prevista de los primeros atletas PGTA

A partir de las 13:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada)

17:00 – Últimas llegadas atletas

19:30 – Cena en el hotel

3º Día – Lunes 14 de Mayo (Arcos de Valdevez – Melgaço)

PGTA 7/4 Días Advanced - 3ª Etapa (45 km 1.750D+/1.750D-)*

PGTA 7/4 Días Starter - 3ª Etapa (22 km) – Primeros 22 km PGTA Advanced*

06:30 – Desayuno en el hotel

08:00 – Salida de autobús (Hoteles – Sistelo)

08:30 – Llegada a Sistelo

09:00 – Salida PGTA Advanced | PGTA Starter

10:00 – Llegada a Branda da Aveleira (km 11)

11:00 – Llegada prevista de los primeros atletas PGTA Starter (línea de llegada: Lamas de Mouro)

A partir de las 13:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada: Melgaço)

13:30 – Llegada del primero atleta PGTA Advanced (línea de llegada: Melgaço)

17:30 – Últimas llegadas

19:30 – Cena (restaurante)

4º Día – Martes 15 de Mayo (Peneda – Lindoso)

PGTA 7/4 Días Advanced - 4ª Etapa (30 km 1.300D+/1.500D-)*

PGTA 7/4 Días Starter - 4ª Etapa (21 km 800D+/1.300D-)*

06:30 – Desayuno en el hotel

07:30 – Salida de autobús (Hotel – Peneda)

09:00 – Salida PGTA Advanced | PGTA Starter (frente al Santuario Senhora da Peneda)

11:00 – Llegada de lo primero atleta PGTA Starter (línea de llegada – Soajo)

12:00 – Llegada de lo primero atleta PGTA Advanced (Lindoso)

A partir de las 13:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada)

15:30 – Últimas llegadas

16:00 – Entrega de premios PGTA 4 Días

17:00 – Traslado Lindoso – Aeropuerto de Oporto (PGTA 4 Días)

17:00 – Traslado Lindoso – Montalegre (PGTA 7 Días)

19:30 – Cena y pernoctación en Montalegre

5º Día – Miércoles 16 de Mayo (Pitões das Júnias - Montalegre)

PGTA 7 Días Advanced - 5ª Etapa (24 km 940D+/830D-)*

PGTA 7 Días Starter - 5ª Etapa (15 km 500D+/400D-)*

06:30 – Desayuno en el hotel

08:00 – Salida de autobuses (Hotel – Pitões das Júnias)

09:00 – Salida PGTA Advanced

10:00 – Salida PGTA Starter (Travassos do Rio)

11:30 – Llegada de lo primero atleta (Montalegre)

A partir de las 12:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada)

15:00 – Últimas llegadas

19:30 – Cena (restaurante)

6º Día – Jueves 17 de Mayo (Mizarela – Ermida)

PGTA 7 Días Advanced - 6ª Etapa (36 km 2000D+/2000D-)*

PGTA 7 Días Starter - 6ª Etapa (15 km 950D+/1.000D-)*

06:30 – Desayuno en el hotel

08:30 – Salida de autobuses (Hotel – Puente de Mizarela)

10:00 – Salida PGTA Advanced

11:00 – Salida PGTA Starter (Cabril)

13:30 – Llegada de lo primero atleta (Ermida)

A partir de las 14:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada – Ermida)

17:30 – Últimas llegadas

19:00 – Cena (restaurante)

7º Día – Viernes 18 de Mayo (Gerês)

PGTA 7 Días Advanced | PGTA 7 Días Starter - 7ª Etapa (15 km 1000D+/1000D-)*

08:00 – Desayuno en el hotel

10:00 – Salida PGTA Advanced | PGTA Starter

11:30 – Llegada de lo primero atleta

A partir de las 12:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada)

14:00 – Entrega de premios PGTA 7 Días

16:00 – Traslado Gerês – Aeropuerto de Oporto

19:30 – Cena en restaurante (sólo para los atletas que reservan la noche adicional)

8º Día– Sábado 19 de Mayo (Gerês) ~ OPCIONAL

PGTA Solidario (25 km 1500D+/1500D-)*

07:00 – Apertura de la secretaria/entrega de dorsales

09:00 – Salida PGTA Solidario

11:30 – Llegada de lo primero atleta

A partir de las 12:00 – Almuerzo y duchas (línea de llegada)

13:00 – Entrega de premios PGTA Solidario

14:00 – Ultimas llegadas

16:00 – Traslado Gerês – Aeropuerto de Oporto (atletas PGTA 7 Días)

Finalización del evento PGTA 2018

***NOTA: Las distancias e y la altimetría pueden estar sujetas a cambio.**

2.3. Metodología de control de tiempos

El control es realizado por chip electrónico que el atleta tiene que validar en los puestos de control. La pérdida de un chip es responsabilidad exclusiva del participante. Todos los costes asociados a su sustitución correrán a cargo del participante. Los controles de tiempo intermedios serán oportunamente definidos.

2.4. Avituallamientos

Correr en semi autonomía es la regla, lo que significa que cada corredor debe tener la capacidad de ser autónomo entre dos puestos de avituallamiento. Los puestos de avituallamiento tienen una distancia aproximada entre sí de unos 10 km.

2.5. Material recomendado

- Reserva de comida;
- Contenedor para reserva de agua (mínimo 0,5 l);
- Manta de supervivencia;
- Silbato;
- Chaqueta impermeable;
- Teléfono móvil;
- Linterna frontal;
- Dispositivo que permite leer geográficamente coordenadas y altimetría - GPS u otros que tienen esta funcionalidad;

2.6. Información sobre el paso por locales con tráfico de vehículos

La organización tiene un sistema de seguridad a lo largo de la ruta, sin embargo, ya que será imposible llevar a cabo el corte del tráfico por carretera en algunos pasajes, los participantes deben cumplir con las normas de tráfico en las carreteras de uso público y deben respetar el medio ambiente que rodea a la ruta

2.7. Penalizaciones/descalificaciones

Los atletas deben cumplir con la presente regulación y deben tener una conducta deportista apropiada, de acuerdo con las reglas de PGNP y de la Ley Portuguesa.

Los participantes deben estar conscientes de que parte de la ruta tiene lugar dentro del PGNP – único Parque Nacional de Portugal - un territorio con una legislación muy restrictiva. El territorio de PGNP no está físicamente delimitado, pero todos los participantes deben, una vez dentro de él, cumplir con sus reglas (seguir los senderos, no tirar basura, no acercarse a los animales, no recoger plantas, etc).

2.8. Responsabilidades ante el atleta / participante

La participación en la prueba implica la aceptación sin reserva del presente reglamento. Los participantes serán responsables de todas las acciones que puedan producir daños materiales, morales, o de cualquier otra naturaleza, a sí mismos y / u otros. La organización declina toda responsabilidad en caso de accidente, negligencia o robo de objetos.

2.9. Seguro deportivo

La cuota de inscripción incluye una prima de seguro de accidentes personales.

3. Inscripciones

3.1. Proceso de inscripción

Inscripción online: <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Precios y períodos de inscripción

PGTA 7 Días (límite de participantes: 150)

Hasta el 1 de Septiembre – 850€

Hasta el 30 de Abril – 950€

- Traslados Aeropuerto de Oporto – prueba | prueba – Aeropuerto de Oporto;
- Traslados entre etapas todos los días;
- 6 noches en hotel, desayuno incluido, en habitación doble o triple (+ 250€ en habitación individual - Habitaciones individuales tienen un número limitado) **[los primeros inscritos se quedarán en los mejores hoteles 4 estrellas];**
- 6 cenas;
- 6 almuerzos ligeros (final de cada etapa);

- Seguro individual de accidente;
- Servicios de emergencia y rescate;
- Avituallamientos (comida y bebida), aproximadamente a cada 10 km;
- Premio de finalista;
- *Souvenir* de la prueba;
- Bolsa de expedición;
- Otras ofertas posibles.

El precio no incluye:

- Vuelo o viaje hacia Oporto;
- Masajes (10€ cada);
- Otros servicios no especificados anteriormente.

PGTA 4 Días (límite de participantes: 50)

Hasta el 1 de Septiembre – 500€

Hasta el 30 de Abril – 550€

- Traslados Aeropuerto de Oporto – prueba | prueba – Aeropuerto de Oporto;
- Traslados entre etapas todos los días;
- 3 noches en hotel, desayuno incluido, en habitación doble o triple (+ 150€ en habitación individual - Habitaciones individuales tienen un número limitado) **[los primeros inscritos se quedarán en los mejores hoteles 4 estrellas];**
- 3 cenas;
- 3 almuerzos ligeros (final de cada etapa);
- Seguro individual de accidente;
- Servicios de emergencia y rescate;
- Avituallamientos (comida y bebida), aproximadamente a cada 10 km;
- Premio de finalista;
- *Souvenir* de la prueba;
- Bolsa de expedición;
- Otras ofertas posibles.

El precio no incluye:

- Vuelo o viaje hacia Oporto;
- Masajes (10€ cada);
- Otros servicios no especificados anteriormente.

NOCHE ADICIONAL 18 DE MAYO – 100€

El precio incluye:

- 1 noche en hotel, desayuno incluido;
- 1 cena (18 de Mayo);

- 1 almuerzo ligero (19 de Mayo);
- Participación en la carrera PGTA Solidario (19 de Mayo).

No se permitirá ningún cambio en los datos del participante después del 30 de abril de 2018. En caso de cancelación, el importe de la tarifa de inscripción se quedará en crédito que podrá utilizarse exclusivamente en la edición del próximo año (2018) para el mismo atleta, de acuerdo con las siguientes condiciones:

Cancelaciones	Importe en crédito
Hasta 31 de Enero	100%
Hasta 28 de Febrero	75%
Hasta 31 de Marzo	50%
Hasta 30 de Abril	25%

Cancelations in the case of injury, accompanied with a medical report:

Cancelaciones en caso de lesión	Importe en crédito
Hasta 31 de Marzo	100%
Hasta 15 de Abril	75%
Hasta 30 de Abril	50%

PGTA Solidario (sin límite de participantes) – las inscripciones se abren el 1 de Enero de 2018

- **15 Euro:** incluye un seguro de accidentes personales, un dorsal, avituallamientos, un almuerzo ligero (línea de llegada) y otros posibles premios.

3.3. Secretaría y horario

Sábado 12 de Mayo (PGTA 7 Días | PGTA 4 Días)

11:00 – 19:00 – Arcos de Valdevez

Sábado 19 de Mayo (PGTA Solidario)

07:30 – Vila do Gerês

3.4. Otros servicios

- Traslado hacia la línea de llegada, en caso de abandono de la carrera;
- Otros servicios serán anunciados pronto.

4. Categorías y Premios

4.1. Fecha, hora y local de entrega de premios

- PGTA 4 Días: 15 de Mayo – 16:00 (Lindoso)
- PGTA 7 Días: 18 de Mayo – 14:00 (Vila do Gerês)
- PGTA Solidario: 19 de Mayo – 13:00 (Vila do Gerês)

4.2. Categorías

Peneda-Gerês Trail Adventure 7 Días Advanced/ 4 Días Advanced / Trail Solidario

Hombres:

- 1º – Trofeo, inscripción 2019
- 2º – Trofeo
- 3º – Trofeo

Mujeres:

- 1º – Trofeo, inscripción 2019
- 2º – Trofeo
- 3º – Trofeo

Peneda-Gerês Trail Adventure 7 Días Starter/ 4 Días Starter

Hombres:

- 1º – Trofeo
- 2º – Trofeo
- 3º – Trofeo

Mujeres:

- 1º – Trofeo
- 2º – Trofeo
- 3º – Trofeo

5. Información

5.1. Cómo llegar

Si viaja desde el extranjero, le recomendamos que elija el Aeropuerto Internacional de Oporto. Los traslados desde/hacia el aeropuerto están incluidos en la tarifa de inscripción (ver programa).

5.2. Donde alojarse

El alojamiento durante las etapas se incluye en la cuota de inscripción.

5.3. Puntos de interés

Hay varios lugares para visitar en los alrededores. Puede encontrar más información en las páginas web oficiales de las Cámaras Municipales de Montalegre y Terras de Bouro.

6. Responsabilidad ambiental

Debe respetar todas las reglas del Parque Nacional Peneda-Gerês. La basura debe ser depositada en el puesto de avituallamiento más cercano o en la línea de llegada.

¡No dejes más que pegadas, no tomes más que fotos!

7. Derechos de imagen

Cada participante autoriza a los organizadores a utilizar las imágenes tomadas durante el evento. Estas imágenes se pueden utilizar para documentos publicitarios y / o medios de publicidad (radio, prensa, video, foto, internet, al aire libre, etc.).