

# REGULAMENTO / PROGRAMA

**CARLOS SÁ**   
NATURE EVENTS

---

**PENEDA-GERÊS TRAIL ADVENTURE®**  
DU 12 AU 19 MAI 2018



## Index

Index	01
1. Considérations générales	02
1.1. Âge minimum	02
1.2. Inscription	02
1.3. Condition physique	02
1.4. Aide extérieur	02
1.5. Dossard	02
1.6. Règles de conduite sportive	02
2. L'évènement	03
2.1. Présentation	03
2.2. Programme	03
2.3. Contrôle du temps	05
2.4. Points de ravitaillements	06
2.5. Matériel obligatoire	06
2.6. Lieux avec du trafic automobile	06
2.7. Pénalisations/disqualifications	07
2.8. Conditions de participation	06
2.9. Assurance	06
3. Inscription	07
3.1. Processus d'inscription	07
3.2. Prix d'inscription	07
3.3. Secrétariat	09
3.4. Autres services	09
4. Classement et récompenses	10
4.1. Date et lieu de remise des prix	10
4.2. Classement	10
5. Information	11
5.1. Comment arriver	11
5.2. Hébergement	11
5.3. Lieux à visiter	11
6. Respect de l'environnement	11
7. Droits à l'image	

## **1. Considérations générales**

### **1.1. Âge minimum**

L'âge minimum pour participer à l'épreuve Peneda-Gerês Trail Adventure est de 18 ans.

### **1.2. Inscription**

La participation à l'épreuve entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement lors de l'inscription.

### **1.3. Condition physique**

- Il faut être en bonne forme physique pour participer à cet épreuve extrêmement exigeante (longues distances, terrains très montagneux, sentiers techniques et beaucoup de dénivèles).
- Chaque coureur doit savoir affronter des conditions météorologiques difficiles – chaleur, froid, vent fort, pluie intense ou neige.
- Chaque coureur doit savoir gérer son stress physique et mental et faire face à des situations défavorables pendant la course.
- Chaque coureur doit savoir comment gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant de haute fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires etc.

### **1.4. Aide extérieure**

Chaque coureur doit être la capacité de s'adapter aux problèmes rencontrés pendant la course. Aucune aide extérieure n'est autorisée, sauf dans les postes de ravitaillement.

### **1.5. Dossard**

Le dossard est remis individuellement à chaque coureur. Le dossard doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. En cas d'abandon, le coureur doit redonner son dossard à l'organisation.

### **1.6. Règles de conduite sportif**

L'utilisation de langage offensant, les agressions verbales/physiques et autres comportements inappropriés ne seront pas tolérés et seront punis avec des pénalités ou disqualification.

## 2. L'évènement

### 2.1. Présentation

Peneda-Gerês Trail Adventure® est un évènement organisée par Carlos Sá Nature Events®, avec le soutien des maires de Arcos de Valdevez, Melgaço, Ponte da Barca, Montalegre et Terras de Bouro, et autorisée par le Parc National de Peneda-Gerês (PNPG).

L'épreuve se déroule en 7 jours | 7 étapes ou en 4 jours | 4 étapes. L'itinéraire passe par quelques-uns des lieux les plus emblématiques de la région, avec un patrimoine naturel et culturel unique au Portugal.

PGTA offre également une version pour les débutants – PGTA Starter 7 Jours and PGTA Starter 4 Jours– dans laquelle les participants peuvent courir une distance plus courte. Les participants de l'épreuve PGTA 7 Jours auront la possibilité de réserver une nuit supplémentaire après la 7<sup>e</sup> étape, le 18 mai ; un « extra » pour ceux qui veulent se reposer avant leur voyage de retour (le frais d'inscription à PGTA 7 Jours ne comprend pas la nuit supplémentaire ; voir page 8 pour plus d'info).

Le 19 Mai aura lieu la course PGTA Solidaire (Vila do Gerês). Les participants qui ont réservé la nuit supplémentaire peuvent participer à cette course.

Il n'y a pas de limite de temps pour chaque étape. Cependant, l'organisation se réserve le droit de créer à tout moment des nouvelles barrières horaires au cours de l'évènement, pour des raisons de sécurité

L'organisation se réserve également le droit de modifier à tout moment les parcours établis, pour des raisons de sécurité, si nécessaire.

### 2.2. Programme

#### **1<sup>er</sup> Jour – Samedi 12 Mai (Ponte da Barca)**

#### **PGTA 7/4 Jours Advanced | PGTA 7/4 Jours Starter - 1<sup>er</sup> Etape Nocturne (15 km 500D+/500D-)\* Randonnée (7 km)**

**10:00** – 1<sup>er</sup> transfert Aéroport de Porto – Hôtels (Ponte da Barca et Arcos de Valdevez)

**11:00** – Ouverture du secrétariat/remise des dossards

**15:00** – Transfert Aéroport de Porto – Hôtels (Ponte da Barca et Arcos de Valdevez)

**19:00** – Fermeture du secrétariat

**20:00** – Cérémonie de bienvenue PGTA 2018 – programme culturel et *briefing* technique (Paços do Concelho – Ponte da Barca)

**20:30** – PGTA 1<sup>er</sup> Etape Nocturne (15 km 500D+/500D-) et Randonnée 7 km

**À partir de 22:00** – **Cocktail** Dînatoire (Ponte da Barca)

**23:00** – Arrivé à l'hôtel

## **2<sup>e</sup> Jour – Dimanche 13 Mai (Arcos de Valdevez)**

**PGTA 7/4 Jours Advanced - 2<sup>e</sup> Étape (35 km 1.700D+/1.700D-)\***

**PGTA 7/4 Jours Starter - 2<sup>e</sup> Étape (17 km 500D+/500D-)\***

**Randonnée (9 km)**

**07:30** – Petit-déjeuner (hôtel)

**09:00** – Départ PGTA Advanced | PGTA Starter

**09:00** – Départ Randonnée (9 km)

**12:30** – Arrivée prévue des 1ers coureurs

**À partir de 13:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée)

**17:00** – Dernières arrivées

**19:30** – Dîner (hôtel)

## **3<sup>e</sup> Jour – Lundi 14 Mai (Arcos de Valdevez – Melgaço)**

**PGTA 7/4 Jours Advanced - 3<sup>e</sup> Étape (45 km 1.750D+/1.750D-)\***

**PGTA 7/4 Jours Starter - 3<sup>e</sup> Étape (22 km) – 1ers 22 km PGTA\***

**06:30** – Petit-déjeuner (hôtel)

**08:00** – Départ du bus (Hôtels – Sistelo)

**08:30** – Arrivée (Sistelo)

**09:00** – Départ PGTA Advanced | PGTA Starter

**10:00** – Arrivée à Branda da Aveleira (km 11)

**11:00** – Arrivée prévue des 1ers coureurs PGTA Starter (ligne d'arrivée : Lamas de Mouro)

**À partir de 13:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée : Melgaço)

**13:30** – Arrivée prévue des 1ers coureurs PGTA Advanced (ligne d'arrivée : Melgaço)

**17:30** – Dernières arrivées

**19:30** – Dîner (restaurant)

## **4<sup>e</sup> Jour – Mardi 15 Mai (Peneda – Lindoso)**

**PGTA 7/4 Jours Advanced - 4<sup>e</sup> Étape (30 km 1.300D+/1.500D-)\***

**PGTA 7/4 Jours Starter - 4<sup>e</sup> Étape (21 km 800D+/1.300D-)\***

**06:30** – Petit-déjeuner (hôtel)

**07:30** – Départ du bus (Hôtels – Peneda)

**09:00** – Départ PGTA Advanced | PGTA Starter (devant le Sanctuaire Senhora da Peneda)

**11:00** – Arrivée prévue des 1ers coureurs PGTA Starter (ligne d'arrivée – Soajo)

**12:00** – Arrivée prévue des 1ers coureurs PGTA Advanced (Lindoso)

**À partir de 13:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée)

**15:30** – Dernières arrivées

**16:00** – Remise des prix PGTA 4 Jours

**17:00** – Transfert Lindoso – Aéroport de Porto (PGTA 4 Jours)

**17:00** – Transfert Lindoso – Montalegre (PGTA 7 Jours)

**19:30** – Dîner et nuitée à Montalegre

**5<sup>e</sup> Jour – Mercredi 16 Mai (Pitões das Júnias – Montalegre)**

**PGTA 7 Jours Advanced - 5<sup>e</sup> Étape (24 km 940D+/830D-)\***

**PGTA 7 Jours Starter - 5<sup>e</sup> Étape (15 km 500D+/400D-)\***

**06:30** – Petit-déjeuner (hôtel)

**08:00** – Transfert (Hôtel – Pitões das Júnias)

**09:00** – Départ PGTA Advanced

**10:00** – Départ PGTA Starter (Travassos do Rio)

**11:30** – Arrivée prévue du 1<sup>er</sup> coureur (Montalegre)

**À partir de 12:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée)

**15:00** – Dernières arrivées

**19:30** – Dîner (restaurant)

**6<sup>e</sup> Jour – Jeudi 17 Mai (Mizarela – Ermida)**

**PGTA 7 Jours Advanced - 6<sup>e</sup> Étape (36 km 2000D+/2000D-)\***

**PGTA 7 Jours Starter - 6<sup>e</sup> Étape (15 km 950D+/1.000D-)\***

**06:30** – Petit-déjeuner (hôtel)

**08:30** – Transfert (Hôtel – Pont da Mizarela)

**10:00** – Départ PGTA Advanced

**11:00** – Départ PGTA Starter (Cabril)

**13:30** – Arrivée prévue du 1<sup>er</sup> coureur (Village Communautaire d'Ermida)

**À partir de 14:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée – Village Communautaire d'Ermida)

**15:30** – Dernières arrivées

**19:00** – Dîner (restaurant)

**7<sup>e</sup> Jour – Vendredi 18 Mai (Gerês)**

**PGTA 7 Jours Advanced | PGTA 7 Jours Starter - 7<sup>e</sup> Étape (15 km 1000D+/1000D-)\***

**08:00** – Petit-déjeuner (hôtel)

**10:00** – Départ PGTA Advanced | PGTA Starter

**11:30** – Arrivée prévue du 1<sup>er</sup> coureur

**À partir de 12:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée)

**14:00** – Remise des prix PGTA 7 Jours

**16:00** – Transfert Gerês – Aéroport de Porto

**19:30** – Dîner (seulement pour les athlètes qui réservent la nuit supplémentaire)

## **8<sup>e</sup> Jour – Samedi 19 Mai (Gerês) ~ OPTIONNEL**

### **PGTA Solidaire (25 km 1500D+/1500D-)\***

**07:00** – Ouverture du secrétariat/remise des dossards

**09:00** – Départ PGTA Solidaire

**11:30** – Arrivée prévue du 1er coureur

**À partir de 12:00** – Déjeuner et douches (ligne d'arrivée)

**13:00** – Remise des prix PGTA Solidaire

**14:00** – Dernières arrivées

**16:00** – Transfert Gerês – Aéroport de Porto (athlètes PGTA 7 Jours)

**Fin de l'événement PGTA 2018**

**\* Les distances et l'altimétrie sont susceptibles de changer.**

### **2.3. Contrôle du temps**

Le temps est contrôlé par puce électronique; les coureurs doivent le valider dans chaque poste de contrôle. La perte d'une puce est de la seule responsabilité du participant. Tous les coûts associés à son remplacement seront à la charge du participant. Les contrôles de temps intermédiaires seront opportunément définis.

### **2.4. Points de ravitaillements**

Le principe de course individuelle en semi autonomie est la règle. Chaque coureur doit avoir la capacité à être autonome entre les points de ravitaillements, aussi bien sur le plan alimentaire que de celui de l'équipement vestimentaire et de sécurité. Les points de ravitaillement ont une distance approximative entre eux de 10 km.

### **2.5. Matériel recommandé**

- Réserve alimentaire ;
- Réserve d'eau minimum 0,5l ;
- Couverture de survie ;
- Sifflet ;
- Veste imperméable ;
- Téléphone mobile ;
- Lampe frontale ;
- Dispositif qui permet de lire les coordonnées géographiques et l'altimétrie - GPS ou autre qui possède cette fonctionnalité.

### **2.6. Information of places with road traffic**

L'organisation dispose d'un système de sécurité tout au long de la route, cependant, il sera impossible d'arrêter le trafic routier à certains lieux. Les participants doivent respecter les règles de la circulation en routes publiques et respecter l'environnement.

## 2.7. Penalties / disqualifications

Les coureurs doivent respecter le présent règlement et avoir une conduite sportive/environnemental appropriée, conformément aux règles du PGNP et de la loi portugaise.

Tous les participants doivent être conscients qu'une partie de la route se déroule dans le PNPG – le seul Parc National du Portugal – un territoire doté d'une législation très restrictive. Le territoire de PNPG n'est pas physiquement délimité, mais tous les participants doivent noter que, une fois dedans, ils doivent se conformer à ses règles : suivre les parcours, ne jeter pas des déchets, ne pas se rapprocher des animaux, ne pas collecter des plantes, etc.

## 2.8. Conditions de participation

L'inscription sur la preuve implique l'acceptation sans réserve du présent règlement.

Les participants seront tenus responsables de toutes les actions qui peuvent causer des dommages matériels ou moraux à eux-mêmes et/ou à des tiers. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de négligence, ou de vol d'objets.

## 2.9. Assurance

Le frais d'entrée comprend une prime d'assurance accidents personnels.

## 3. Inscriptions

### 3.1. Processus d'inscription

Inscription en ligne: <http://www.carlossanatureevents.com/>

### 3.2. Prix d'inscription

**PGTA 7 Jours (nombre maximum de participants: 150)**

Jusqu'au 1<sup>er</sup> Septembre – 850€

Jusqu'au 30 Avril 2018 – 950€

**Le prix comprend :**

- Transfert: Aéroport de Porto – lieu de l'épreuve | lieu de l'épreuve – Aéroport de Porto ;
- Transferts entre étapes tous les jours ;
- 6 nuitées en hôtel avec petit-déjeuner inclus, en occupation double ou triple (+ 250€ en occupation simple - Chambres simples ont limité) **[les premiers inscrits séjourneront dans les meilleures hôtels 4 étoiles]** ;
- 6 dîners ;
- 6 déjeuners légers (à la fin de chaque étape);
- Assurance individuelle accident;
- Services d'urgence et de sauvetage;
- Ravitaillements (nourriture et boissons), tous les 10 km environ;
- Prix finaliste;
- Souvenir de l'épreuve;
- Sac d'expédition;

**Le prix ne comprend pas:**

- Le vol ou voyage pour se rendre à Porto;
- Massages (10€ chacune);
- Tous les services non-mentionnés ci-dessus

**PGTA 4 Jours (nombre maximum de participants: 50)**

**Jusqu'au 1<sup>er</sup> Septembre – 500€**

**Jusqu'au 30 Avril 2018 – 550€**

**Le prix comprend :**

- Transfert: Aéroport de Porto – lieu de l'épreuve | lieu de l'épreuve – Aéroport de Porto ;
- Transferts entre étapes tous les jours;
- 3 nuitées en hôtel avec petit-déjeuner inclus, en occupation double ou triple (+ 150€ en occupation simple - Chambres simples ont limité) **[les premiers inscrits séjourneront dans les meilleures hôtels 4 étoiles];**
- 3 dîners;
- 3 déjeuners légers (à la fin de chaque étape);
- Assurance individuelle accident;
- Services d'urgence et de sauvetage;
- Ravitaillements (nourriture et boissons), tous les 10 km environ;
- Prix finaliste;
- Souvenir de l'épreuve;
- Sac d'expédition;

**Le prix ne comprend pas:**

- Le vol ou voyage pour se rendre à Porto;
- Massages (10€ chacune);
- Tous les services non-mentionnés ci-dessus

**NUIT SUPPLÉMENTAIRE 18 MAI – 100€**

**Le prix comprend :**

- 1 nuitée en hôtel avec petit-déjeuner inclus
- 1 dîner (18 Mai);
- 1 déjeuner léger (19 Mai);
- Participation à l'épreuve PGTA Solidaire (19 Mai).

Aucune modification des données ne sera possible après le 30 avril 2018. En cas d'annulation d'une inscription, le montant de la taxe d'entrée sera retenu à titre exclusif pour l'édition de l'année prochaine (2019) pour le même athlète; conformément aux conditions suivantes :

<b>Annulation</b>	<b>Montant en crédit</b>
Jusqu'au 31 Janvier	100%
Jusqu'au 28 Février	75%
Jusqu'au 31 Mars	50%
Jusqu'au 30 Avril	25%

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

<b>Annulations en cas de blessure</b>	<b>Montant en crédit</b>
Jusqu'au 31 Mars	100%
Jusqu'au 15 Avril	75%
Jusqu'au 30 Avril	50%

### **PGTA Solidaire - Ouverture des inscriptions 01 Janvier 2018**

- **15 Euro** – il comprend : une prime d'assurance accident, un dossard, des ravitaillements et un déjeuner léger à la ligne d'arrivée.

### **3.3. Secrétariat**

**Samedi 12 Mai | PGTA 4 Jours & PGTA 7 Jours**

**11:00 – 19:00** – Arcos de Valdevez

**Samedi 19 Mai | PGTA Solidaire**

**07:30** – Vila do Gerês

### **3.4. Autres services**

- Transfert vers la ligne d'arrivée sera garanti en cas d'abandon.
- D'autres services seront annoncés prochainement.

## 4. Classement et récompenses

### 4.1. Date et lieu de remise des prix

- PGTA 4 Jours: 15 Mai – 16:00 (Lindoso)
- PGTA 7 Jours: 18 Mai – 14:00 (Vila do Gerês)
- PGTA Solidaire: 19 Mai – 13:00 (Vila do Gerês)

### 4.2. Classement

#### Prix

#### Peneda-Gerês Trail Adventure 7 Jours Advanced / 4 Jours Advanced / Trail Solidaire

##### **Homme :**

1<sup>er</sup> – Trophée, inscription 2018

2<sup>e</sup> – Trophée

3<sup>e</sup> – Trophée

##### **Femme :**

1<sup>er</sup> – Trophée, inscription 2018

2<sup>e</sup> – Trophée

3<sup>e</sup> – Trophée

#### Peneda-Gerês Trail Adventure 7 Jours Starter / 4 Jours Starter

##### **Homme :**

1<sup>er</sup> – Trophée

2<sup>e</sup> – Trophée

3<sup>e</sup> – Trophée

##### **Femme :**

1<sup>er</sup> – Trophée

2<sup>e</sup> – Trophée

3<sup>e</sup> – Trophée

## 5. Information

### 5.1. Comment arriver

Si vous voyagez de l'extérieur, nous vous recommandons de choisir l'aéroport international de Porto.

### 5.2. Hébergement

L'hébergement est inclus dans le prix d'inscription.

### 5.3. Lieux à visiter

Il y a beaucoup de lieux à visiter dans la région. Vous pouvez en savoir plus sur les pages officielles des mairies d'Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca et Terras de Bouro.

## 6. Respect de l'environnement

Vous devez respecter toutes les règles du Parc National de Peneda-Gerês. Vous ne pouvez pas jeter vos déchets (qu'ils soient biodégradables ou non) sur le parcours. Vous devez déposer vos déchets dans le poste de ravitaillement le plus proche, ou à la ligne d'arrivée.

**Ne prenez rien sauf des photos, ne laissez rien sauf l'empreinte de vos pas !**

## 7. Droits à l'image

Chaque participant autorise les organisateurs à utiliser des images prises durant l'événement. Ces images peuvent être utilisées pour des documents promotionnels et / ou moyens publicitaires (radio, presse, vidéo, photo, internet, etc.).