



TRANS PENEDA-GERÊS REGULAMENTO

Índice

Índice	01
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	04
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.4. Tempo limite	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	05
2.7. Locais de abastecimento	05
2.8. Material obrigatório	06
2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.10. Desqualificações	06
2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.12. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	08
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	08
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	08
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	10
7. Responsabilidade ambiental	10
8. Direitos de imagem	10
9. Apoio de emergência	10
10. Casos omissos	10
11. Diversos	10

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 e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 29 de Março 2019.
- Como amostra da dureza da prova prevê-se que os primeiros atletas completarão o percurso com mais de 7h30, no caso da prova mais longa, com uma distância de cerca de 80 km (4200m D+ e 4800m D-).
- 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.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

1. Condições de participação

1.1. Idade de participação

As provas do evento TransPeneda-Gerês (TPG) são destinadas 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 climáticas 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 apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a 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. Prova

2.1. Apresentação da prova / organização

O TransPeneda-Gerês (TPG) – Trail World Championships Experience - é um evento da responsabilidade organizativa da Carlos Sá Nature Events®, com a colaboração das Câmaras Municipais de Montalegre e Terras de Bouro.

TPG 80 Km – prova com partida no centro da Vila de Montalegre às 07h30m e chegada na Vila do Gerês. No final da prova a organização disponibilizará transporte para Montalegre (local de partida) aos atletas que não estejam autónomos em termos de transporte.

TPG 45 Km – prova com partida na Ponte da Mizarela (Município de Montalegre) pelas 10h30m. A prova termina na Vila do Gerês. A organização disponibilizará transporte aos participantes, às 9h no centro da Vila do Gerês, para a Ponte da Mizarela (local de partida).

TPG 25 Km - prova com partida na Ponte da Mizarela (Município de Montalegre) pelas 10h30m. A prova termina na Vila do Gerês. A organização disponibilizará transporte aos participantes, às 9h no centro da Vila do Gerês, para a Ponte da Mizarela (local de partida).

TPG 11 Km - prova com partida em Fafião (Município de Montalegre) pelas 11h15m. A prova termina na Vila do Gerês. A organização disponibilizará transporte aos participantes, às 9h no centro da Vila do Gerês, para Fafião (local de partida), com paragem na Ponte da Mizarela.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos quentes e reforço alimentar junto à meta.

2.2. Programa

Sábado 13 de Abril 2019

06h00 – 07h30 – Abertura do Secretariado/entrega de dorsais TPG 80 Km (Ecomuseu Montalegre)

07h30 – Partida TPG 80 Km (centro da Vila de Montalegre)

07h30 – 09h00 – Entrega de dorsais TPG 45 Km, 25 Km e 11Km (Auditório do Centro Termal, Vila do Gerês)

09h00 – Transporte dos atletas TPG 45 Km, 25 Km e 11Km para a Ponte da Mizarela

10h00 - 10h30 - Entrega de dorsais TPG 45 Km, 25 Km e 11Km (junto à linha de partida, Ponte da Mizarela)

10h30 – Partida TPG 45Km e 25 Km (Ponte da Mizarela)
11h15 – Partida TPG 11Km
12h30 – Chegada prevista do primeiro atleta TPG 25 Km e 11 Km
14h30 – Chegada prevista do primeiro atleta TPG 45 Km
15h00 – Chegada prevista do primeiro atleta TPG 80 Km
15h30 – Cerimónia de entrega de prémios TPG (centro da Vila do Gerês)
A partir das 17h00 – Transporte dos atletas TPG 80 Km para Montalegre (para os atletas que não estejam autónomos)
23h30 – Encerramento da meta

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.
- O tempo limite para concluir o **TransPeneda-Gerês 80 Km é de 16h.**
 - **Barreira horária para o TransPeneda-Gerês 80 Km:** os atletas que cheguem ao Km 68 (Ermida) com 13h de prova serão barrados.

Para as restantes provas não haverá tempo limite.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega à organização e/ou perda de um chip é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

2.7. Locais de abastecimentos

TransPeneda-Gerês 80 Km

- Abastecimento 1: Travassos do Rio (15 Km)
- Abastecimento 2: Pitões das Júnias (27 Km)
- Abastecimento 3: Xertelo (44 Km)
- Abastecimento 4: Cabril (55Km)
- Abastecimento 5: Ermida (66Km)

TransPeneda-Gerês 45 Km

- Abastecimento 1: Xertelo (7 Km)
- Abastecimento 2: Cabril (19Km)
- Abastecimento 3: Ermida (31Km)

TransPeneda-Gerês 25 Km

- Abastecimento 1: Cabril (4Km)
- Abastecimento 2: Ermida (17Km)

TransPeneda-Gerês 11 Km

- Abastecimento 1: Ermida (4 Km)

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem copos plásticos. Cada atleta é obrigado a levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado para a sua hidratação (preferencialmente que sirva também para bebidas quentes).

2.8. Material recomendado

Material recomendado	TPG 80Km	TPG 45 Km	TPG 25 Km	TPG 11Km
Luz frontal ou lanterna	X			
Reservatório de água	X	X	X	X
Manta de sobrevivência	X	X	X	X
Apito	X	X	X	X
Impermeável	X	X	X	X
Telemóvel	X	X	X	X

Independentemente 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.

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 anti-desportiva.

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.

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 (local, página web, transferência bancária)

A inscrição deveser realizada *online* através do site:

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

3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem em Maio de 2018 e encerram a 07 de Abril de 2019.

TransPeneda-Gerês 80 km

50€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TransPeneda-Gerês 45 Km

30€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TransPeneda-Gerês 25km

20€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

TransPeneda-Gerês 11km

17€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

3.4. Material incluído com a inscrição

Ver ponto 3.2.

3.5. Secretariado da prova (horários e locais)

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 13 de Abril de 2019: 06h00 – 07h30, para os atletas TPG 80 Km, junto à linha de partida (Ecomuseu, centro da Vila de Montalegre);

- Dia 13 de Abril de 2019: 07h30 – 09h00, Auditório do Centro Termal Centro termal, no centro da Vila do Gerês;
- Dia 13 de Abril de 2019: 10h00 – 10h30, junto à linha de partida (Ponte da Mizarela).

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

4. Categorias e prémios

4.1. Data, local e hora entrega prémios

Conforme programa. Relativamente à entrega de prémios da **distância 80 Km**: será feita assim que os pódios estiverem completos.

4.2. Prémios

Todos os atletas que terminem cada uma das provas terão medalha de finalista.

TransPeneda-Gerês 80 Km

Masculino

1º - Troféu

2º - Troféu

3º - Troféu

Feminino

1º - Troféu

2º - Troféu

3º - Troféu

TransPeneda-Gerês 45 km

Masculino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

TransPeneda-Gerês 25 Km

Masculino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

TransPeneda-Gerês 11 km

Masculino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

Feminino

1º Troféu

2º Troféu

3º Troféu

5. Informações

5.1 Como Chegar

Vila do Gerês - <http://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/acessos-ao-concelho>

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

Ponte da Mizarela - <https://goo.gl/maps/3pErARSQsFo>

5.2 Onde ficar

Mais informações em:

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

<http://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/alojamento>

A organização disponibilizará solo duro em Montalegre, junto ao Ecomuseu.

6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

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.

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.



TRANS PENEDA-GERÊS RULES

Index

1. Terms of participation	04
1.1. Age requirement	04
1.2. Confirmed registration	04
1.3. Physical condition	04
1.4. External help	04
1.5. Race bibs	04
1.6. Sportsmanlike conduct rules	04
2. The Event	05
2.1. Presentation of the event / organization	05
2.2. Program	05
2.3. Map / profile altimetry / courses	05
2.4. Time barriers	06
2.5. Time check	06
2.6. Control posts	06
2.7. Refreshment posts	06
2.8. Recommended material	07
2.9. Information of places with car traffic	07
2.10. Disqualifications	07
2.11. Participation conditions	07
2.12. Insurance	08
3. Registration	08
3.1. Registration process	08
3.2. Registration prices and deadlines	08
3.3. Cancelations	08
3.4. Material included in the registration	08
3.5. Secretariat	09
4. Rankings and prizes	09
4.1. Prize giving: time and place	09
4.2. Prizes	09

5. Informations	10
5.1 How to get there	10
5.2 Where to stay	10
6.Marks and control posts	10
7. Environmental responsibility	10
8. Photo copyright	10
9. Support and emergency	11
10. Omissions	11
11. Others	11

VERY IMPORTANT

- To participate in this competition, it is mandatory to be in a good physical condition; each athlete must be aware of his/her capacity to be autonomous in mountain trail and be prepared for unpredictable weather conditions;
- Registration on this competition implies full acceptance of the rules.
- You must drink and eat properly at the refreshment posts.
- The registration is personal, non-transferable and will be accepted on a first-come-first-served basis.
- All the data information provided by each participant is his/her own responsibility and must be legit.
- If a registered athlete can no longer participate; or in the case of cancelation of the event due to climatic conditions, the organization has no obligation to reimburse the registration fee.
- Regarding the information provided by each athlete: no changes will be accepted after 29th March 2019.
- It is expected that the first runners finish the main race in 7:30 hours (80 km, 4200 d+, 4800d-).
- In order to preserve a natural heritage of enormous wealth, we want you to enjoy it in full communion with nature, by respecting and protecting it. For this same reason, we inform you **that liquid refreshments will not be supplied in bottles or plastic cups. Athletes are responsible for bringing with them the container(s) they deem most suitable for their hydration (preferably also suitable for hot drinks).**
- **The Organization reserves the right to accept last minute registrations.**
- **For registrations made in the last month prior to the race, the organization does not guarantee t-shirt size.**
- The contents of this manual are subject to change without notice.

1. Terms of participation

1.1. Age requirement

The minimum age requirement for participation in **TransPeneda-Gerês (TPG)** is 18 years of age.

1.2. Confirmed registration

To participate in the competition you must have your registration validated and agree to comply with the race regulations.

1.3. Physical condition

It is mandatory to be in a good physical condition; each athlete must be aware of his/her capacity to be autonomous in mountain trail. The terrain where this race is held is subject to sudden weather changes. Therefore, runners might be exposed to different weather conditions such as: heat, cold, strong wind, thick mist, intense rain and even snow. Each athlete must know how to manage his/her physical and mental stress and cope with adverse situations. Each athlete must know how to manage physical or mental problems arising from high fatigue, digestive problems, muscular or joint pain, etc.

1.4. External help

External help is only allowed at the refreshment posts. Each athlete must adapt to the problems encountered.

1.5. Race bibs

The race bib is personal and not transferable. Race bibs must be clearly visible throughout the race.

In the case of abandonment runners must give back their race bib to the organisation, thus informing their abandonment of the race.

1.6. Sportsmanlike conduct rules

Misbehavior, offensive language and verbal/physical aggressions will not be tolerated and will be punished with penalties, fines or disqualification. Any illegal acts will be reported to the authorities.

2. The Event

2.1. Presentation of the event / organization

The **TransPeneda-Gerês (TPG) – Trail World Championships Experience** – is organized by Carlos Sá Nature Events with the support of the Municipal Chambers of Montalegre and Terras de Bouro.

TPG 80 Km – it starts at Vila de Montalegre's center at 07:30 am and finishes at Gerês' Village. At the end of the race, the athletes not autonomous in terms of transport will be transported to Montalegre (start line).

TPG 45 Km – it starts at Mizarela's Bridge (Montalegre's municipality), at 10:30 am and finishes at Gerês' Village. The organisation assures transport, at 9:00 am, from Gerês Village's centre to Misarela's Bridge (start line).

TPG 25 Km - it starts at Mizarela's Bridge (Montalegre's municipality), at 10:30 am and finishes at Gerês' Village. The organisation assures transport, at 9:00 am, from Gerês Village's centre to Misarela's Bridge (start line).

TPG 11 Km - it starts at Fafião (Montalegre's municipality), at 11:15 am and finishes at Gerês' Village. The organisation assures transport, at 9:00 am, from Gerês Village's centre to Fafião (start line), with a stop at Misarela's Bridge.

2.2. Program

Saturday 13th April 2019

06:00 am – 07:30 am – Secretariat opening/Race bibs distribution TPG 80 Km (Ecomuseu Montalegre)

07:30 am – Start TPG 80 km (Montalegre's Village centre)

07:30 am – 09:00 am – Race bibs distribution TPG 45 Km, 25 Km and 11 Km (Hotsprings' Auditorium, Gerês Village's centre)

09:00 am- Transfer for the TPG's athletes 45 Km, 25 Km e 11Km to Misarela's Bridge

10:00 am – 10h30 am - Race bibs distribution TPG 45 Km, 25 Km and 11 Km (near the start line at Misarela's Bridge)

10:30 am – Start TPG 45 km and TPG 25 km (Mizarela's Bridge)

11:15 am – Start TPG 11 km (Fafião)

12:30 pm – Expected arrival of the first runner TPG 25 Km and TPG 11 Km

02:30 pm – Expected arrival of the first runner TPG 45 Km

03:00 pm – Expected arrival of the first runner TPG 80 Km

03:30 pm – Award ceremony (Gerês' Village centre)

From 05:00 pm onward – Transport for the TPG's athletes 80 km to Montalegre

11:30 pm – Finish line's closing

2.3. Map / profile altimetry / courses

More information soon at:

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

2.4. Time barriers

- Any runner who abandons the race must inform the organisation and return his race bib.
- **TransPeneda-Gerês 80 Km has a time limit of 16 hours maximum.**
 - Time barriers for **TransPeneda-Gerês 80 Km: Athletes who reach km 66 (Ermida) with more than 13 hours will be barred.**
- There are no time barriers for the other races.

2.5. Time check

Time is controlled by chip; athletes must validate it in the checkpoints. The loss of a chip is the sole responsibility of the participant. All the costs associated with its replacement shall be borne by the participant.

2.6. Control posts

Intermediate time controls will be opportunely defined.

2.7. Refreshment posts

TransPeneda-Gerês 80 Km

- Refreshment post 1: Travassos do Rio (15 Km)
- Refreshment post 2: Pitões das Júnias (27 Km)
- Refreshment post 3: Xertelo (44 Km)
- Refreshment post 4: Cabril (55Km)
- Refreshment post 6: Ermida (66Km)

TransPeneda-Gerês 45 Km

- Refreshment post 1: Xertelo (7 Km)
- Refreshment post 2: Cabril (19Km)
- Refreshment post 3: Ermida (31Km)

TransPeneda-Gerês 25 Km

- Refreshment post 1: Cabril (4Km)
- Refreshment post 2: Ermida (17Km)

TransPeneda-Gerês 11 Km

- Refreshment post 1: Cabril (4Km)

Drink refreshments won't be provided in bottles or plastic cups. Each athlete must bring with themselves a water stock or a thermos bottle.

2.8. Recommended material

Recommended material	TPG 80 Km	TPG 45 Km	TPG 25 Km	TPG 11 Km
Torch	X			
Water stock	X	X	X	X
Survival blanket	X	X	X	X
Whistle	X	X	X	X
Waterproof jacket	X	X	X	X
Cellphone	X	X	X	X

Regardless of the weather conditions the participants should consider this material as their survival kit, so they must always carry it while being in mountainous terrain with difficult access.

2.9. Information of places with car traffic

The organization will have a security system throughout the course. However, as it will be impossible to cut road traffic in some places, participants must comply with the traffic rules on public-use roads and must respect the surrounding environment.

2.10. Disqualifications

Disqualification, based on the following chart:

- No complying with the rules;
- Not finishing the route;
- Throwing away rubbish;
- Race number not visible;
- Refusal to comply with the orders from the organization;
- Anti-sporting behavior.

Participants who engage with one of the last two points won't be able to register in future editions.

2.11. Participation conditions

Registration on this competition implies full acceptance of the rules.

Participants will be held accountable for all actions that may cause material or moral damages to themselves and/or to third parties.

The organization declines all responsibility in case of accident, negligence, or theft of objects.

2.12. Insurance

Insurance is included in the registration fee and is guaranteed by the organization.

3. Registration

3.1. Registration process

Online registration at: <https://www.carlossanatureevents.com/en/tpg>

3.2. Registration prices and deadlines

Registrations will be open on May 2018 and will be closed on 7th April 2019.

TransPeneda-Gerês 80 km

50€

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

TransPeneda-Gerês 45 Km

30€

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

TransPeneda-Gerês 25 km

20€

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

TransPeneda-Gerês 11 km

17€

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

3.3. Cancelations

If a registered athlete can no longer participate the organization has no obligation to reimburse the registration fee. If the athlete changes his registration to a lower distance race, any difference value won't be refunded.

3.4. Material included in the registration

See 3.2.

3.5. Secretariat

The secretariat will be open on the following days and times:

- 13th April 2019: 06:00 am – 07:30 am, for TPG's 80 Km athletes, next to the start line (Ecomuseu, Montalegre's Village centre);
- 13th April 2019: 07:30 am – 09:00 am, Hotsprings Auditorium at Gerês' Village centre;
- 13th April 2019: 10:00 am – 10:30 am, next to the start line (Misarela's bridge)

Athletes must bring an identity document and four pins.

4. Rankings and prizes**4.1. Prize giving: time and place**

See program. The prizes for the TPG's 80Km athletes will be given as soon as the podiums are complete.

4.2. Prizes

All the athletes who finish the race will be given a finisher medal.

TransPeneda-Gerês 80 Km

Male:

1st Trophy

2nd Trophy

3rd Trophy

Female:

1st Trophy

2nd Trophy

3rd Trophy

TransPeneda-Gerês 45 km

Male

1st Trophy

2nd Trophy

3rd Trophy

Female

1stTrophy

2ndTrophy

3rd Trophy

TransPeneda-Gerês 25 Km

Male:

1st Trophy

2nd Trophy

3rd Trophy

Female:

1st Trophy

2ndTrophy

3rd Trophy

TransPeneda-Gerês 11 Km

Male:

1st Trophy

2nd Trophy

3rd Trophy

Female:

1st Trophy

2ndTrophy

3rd Trophy

5. Informations

5.1 How to get there

Gerês' Village - <http://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/acessos-ao-concelho>

Montalegre's Village - <https://www.cm-montalegre.pt/pages/409>

Mizarela's Bridge - <https://goo.gl/maps/3pErARSQsFo>

5.2 Where to stay

More info at:

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

<http://www.cm-terrasdebouro.pt/index.php/2014-09-18-15-01-10/alojamento>

Runners can sleep, for free, at a pavilion near the Ecomuseu, at Montalegre. Participants must bring sleeping bags and camping mattresses.

6. Marks and control posts

The route is marked with bright tapes and flags. All participants must pass through the established control posts.

7. Environmental responsibility

You can't throw down your litter (whether it's biodegradable or not) along the route. You must dispose your litter either in the nearest refreshment post, or at the finish line.

8. Photo copyright

Each participant authorizes the organizers to use any images taken during the event. These images may be used for promotional documents and/or advertising mediums (radio, press, video, photo, internet, outdoors, etc.).

9. Support and emergency

There will be support, help, emergency teams, to provide care to the participants who need it.

10. Omissions

Omissions in this regulation shall be resolved by the organizing committee

11. Others

Participants are required to assist the injured and to respect the traffic rules in road crossings. The organization reserves the right to make changes it deems necessary depending on different conditions, such as the cancelation of the race due to weather conditions.