



# TRANS PENEDA-GERÊS

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

## *Guia do Atleta*

### *Athlete's Guide*

## **2025**

2024/25

# CIRCUITO BEST TRAILS SERIES

## PRÓXIMOS EVENTOS



**45 30 16**  
km km km

  
SKY MARATHON  
**SERRA AMARELA**  
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

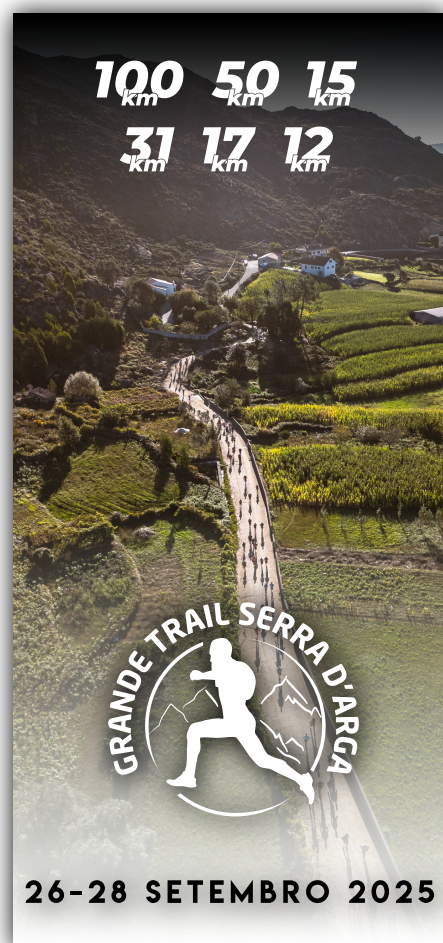
**8 JUNHO 2025**



**46 31 16**  
km km km

  
TRAIL DO CENTRO  
**PENACOVA**  
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

**6-7 SETEMBRO 2025**



**100 50 15**  
km km km

**31 17 12**  
km km km

  
GRANDE TRAIL SERRA D'ARCA

**26-28 SETEMBRO 2025**







## PROGRAMA PROGRAM

### 16 MAIO - MAY 16th

**19:00 - 22:30 //** Funcionamento do Secretariado para **todas as distâncias** (centro da Vila do Gerês)

**19:00 - 22:30 //** Race bib distribution for **all distances** (center of Gerês village)

**20:00 //** Transfer em autocarro, Montalegre para Vila do Gerês, atletas 115km (**apenas atletas que assinalem esta opção no ato da inscrição**)

**20:00 //** Transfer by bus, Montalegre to center of Gerês village, athletes 115km (**only athletes who select this option when registering**)

### 17 MAIO - MAY 17th

**05:00 - 06:00 //** Funcionamento do Secretariado **115km** (centro da Vila do Gerês)

**05:00 - 06:00 //** Race bib distribution for **115km** (center of Gerês village)

**06:00 //** **Partida 115km** (centro da Vila do Gerês)

**06:00 //** **Departure 115km** (center of Gerês village)

**07:00 - 07:45 //** Funcionamento do Secretariado **60km** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

**07:00 - 07:45 //** Race bib distribution for **60km** (Montalegre Multipurpose Pavillion)

**07:45 //** Transfer em autocarro, Montalegre para Fafião, atletas 60km (**apenas atletas que assinalem esta opção no ato da inscrição**)

**07:45 //** Transfer by bus, Montalegre to Fafião, athletes 60km (**only athletes who select this option when registering**)

**09:30 //** **Partida 60km** (Fafião)

**09:30 //** **Departure 60km** (Fafião)

**09:00 - 10:00 //** Funcionamento do Secretariado **37km** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

**09:00 - 10:00 //** Race bib distribution for **37km** (Montalegre Multipurpose Pavillion)

**10:00 //** Transfer em autocarro, Montalegre para Paradela, atletas 37km (**apenas atletas que assinalem esta opção no ato da inscrição**)

**10:00 //** Transfer by bus, Montalegre to Paradela, athletes 37km (**only athletes who select this option when registering**)

**11:00 //** **Partida 37km** (Paradela)

**11:00 //** **Departure 37km** (Paradela)



## PROGRAMA PROGRAM

**12:00 - 14:00 //** Funcionamento do Secretariado **25km** (Pavilhão Multiusos de Montalegre)

**12:00 - 14:00 //** Race bib distribution for **25km** (Montalegre Multipurpose Pavillion)

**14:00 //** Transfer em autocarro, Montalegre para Pitões das Júnias, atletas 25km (**apenas atletas que assinalem esta opção no ato da inscrição**)

**14:00 //** Transfer by bus, Montalegre to Pitões das Júnias, athletes 25km (**only athletes who select this option when registering**)

**15:00 //** **Partida 25km** (Pitões das Júnias)

**15:00 //** **Departure 25km** (Pitões das Júnias)

**18:00 - 20:00 //** Cerimónia de entrega de prémios

**18:00 - 20:00 //** Awards ceremony

### **18 MAIO** - MAY 18th

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

**12:00 //** Time limit for 115km athletes and end of TPG event

PARA UM EFICIENTE FUNCIONAMENTO DOS SERVIÇOS DE SECRETARIADO, A ORGANIZAÇÃO RECOMENDA A TODOS OS PARTICIPANTES QUE CHEGUEM O MAIS CEDO POSSÍVEL, NO SENTIDO DE EFETUAR O LEVANTAMENTO DO KIT DE PARTICIPANTE SEM NENHUM CONTRATEMPO.

FOR THE EFFICIENT FUNCTIONING OF THE SECRETARIAT SERVICES, THE ORGANIZATION RECOMMENDS ALL PARTICIPANTS TO ARRIVE AS SOON AS POSSIBLE, IN ORDER TO COLLECT THE PARTICIPANT KIT WITHOUT ANY HASSLE.



### LISTA DE INSCRITOS TRANS PENEDA-GERÊS:

<https://mynatureevents.com/listas/TransPenedaGeres25>



TPG

TRANS PENEDA-GERÊS

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

# PROVAS

115K · 60K · 37K · 25K



# 115KM

TRAIL ENDURANCE



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**115 KM**



DESNÍVEL POSITIVO  
ELEVATION GAIN  
**6471 D+**



DESNÍVEL NEGATIVO  
ELEVATION LOSS  
**6000 D-**



PARTIDA  
START LINE  
**VILA DO GERÊS**



CHEGADA  
FINISH LINE  
**CASTELO DE MONTALEGRE**



DATA DE PARTIDA  
DEPARTURE DATE  
**17-05-2025**



HORÁRIOS DE PARTIDA  
DEPARTURE TIMES  
**06:00**



TEMPO MÁXIMO  
TIME LIMIT  
**30H**





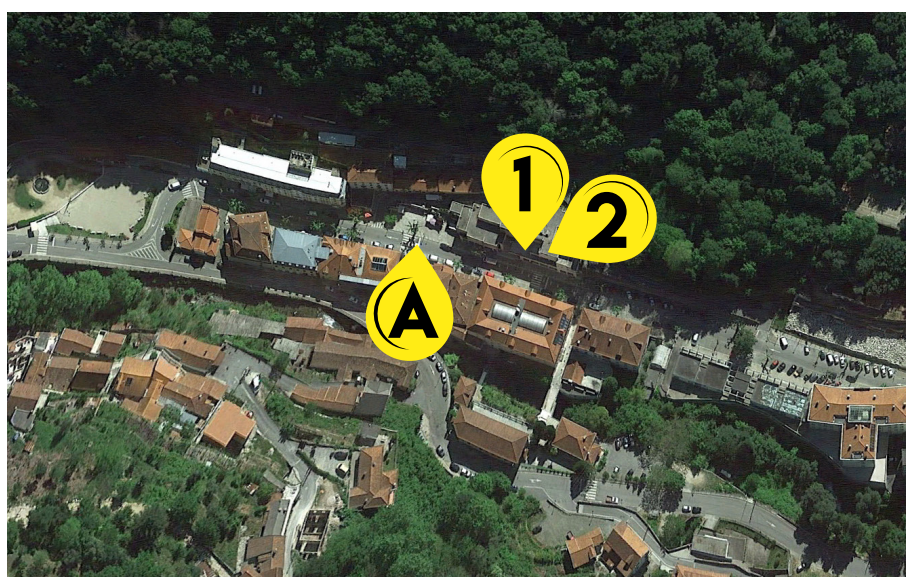
# 115KM

TRAIL ENDURANCE



## MAPA VILA DO GERÊS

GERÊS VILLAGE MAP



**A** LOCAL DE PARTIDA 115k  
START LINE 115k  
41.728472, -8.161916

**1** ENTREGA DE DORSAIS  
BIB DISTRIBUTION  
41.728472, -8.161916

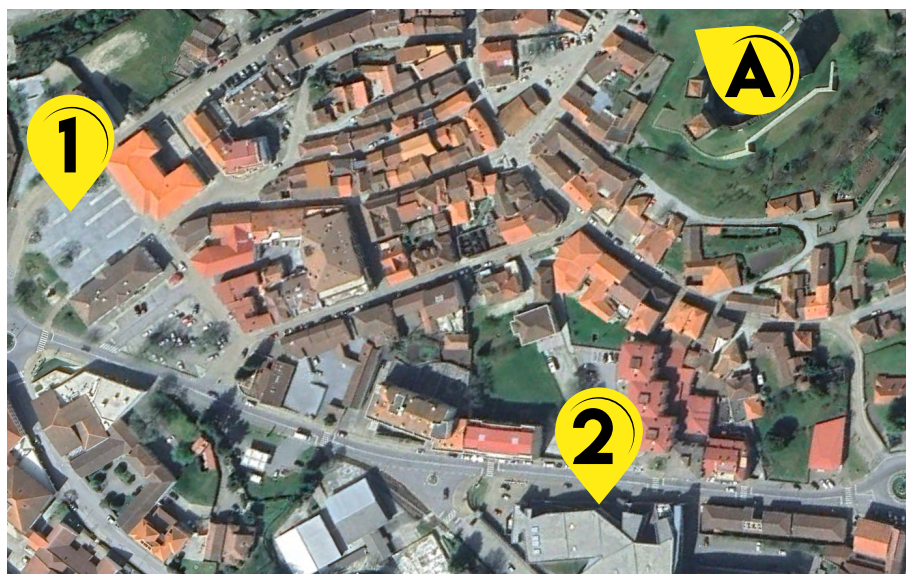
SEXTA-FEIRA / FRIDAY  
19:00 - 22:30  
SÁBADO / SATURDAY  
05:00 - 06:00

**2** SOLO DURO - SEXTA-FEIRA  
HARD GROUND - FRIDAY  
41.728472, -8.161916



## MAPA MONTALEGRE

MONTALEGRE MAP



**A** LOCAL DE CHEGADA  
FINISH LINE  
41.825797, -7.791448

**1** AUTOCARRO\*  
BUS\*  
41.823105, -7.792343

SEXTA-FEIRA / FRIDAY  
20:00

\*Apenas atletas que assinalaram esta opção  
no ato da inscrição.

\*Only athletes who selected this option when  
registering.

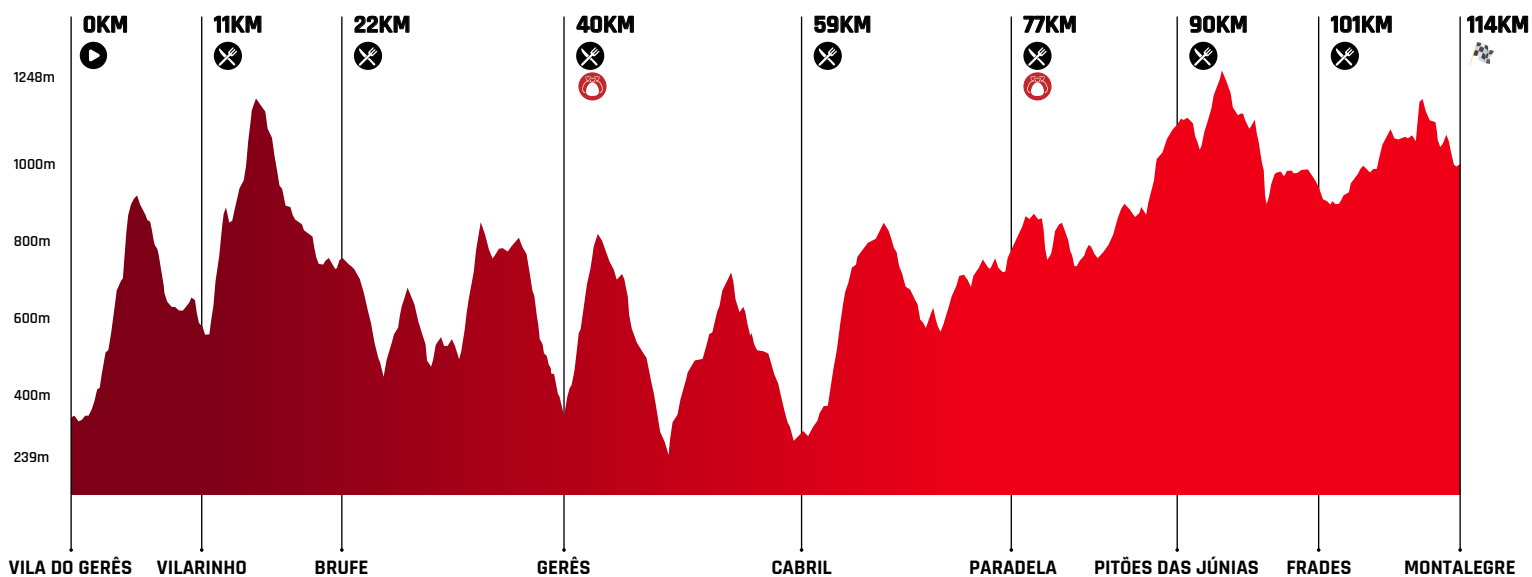
**2** PAVILHÃO MULTIUSOS MONTALEGRE  
MONTALEGRE MULTIPURPOSE PAVILION  
41.824435, -7.789382



# 115KM

TRAIL ENDURANCE

## GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



## ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS



VILARINHO

BRUFE

GERÊS

CABRIL

PARADELA

PITÕES DAS JÚNIAS

FRADES



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



11 KM

22 KM

40 KM

59 KM

77 KM

90 KM

101 KM



41.762444, -8.206388

41.768220, -8.239712

41.728477, -8.161849

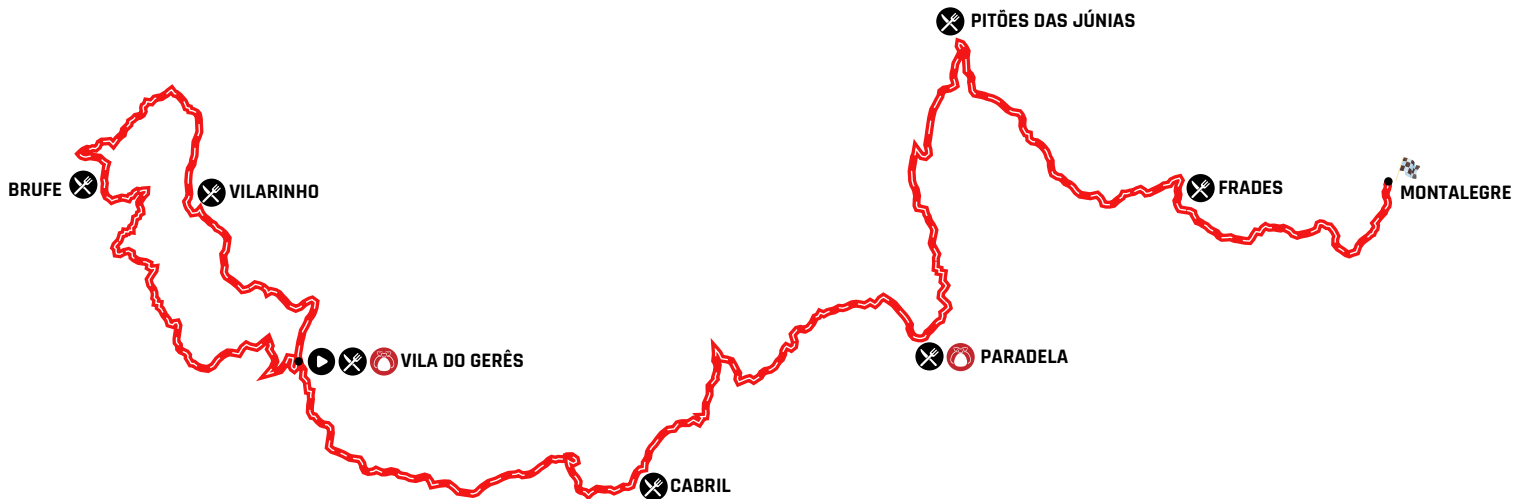
41.715178, -8.034636

41.764123, -7.944606

41.841025, -7.949943

41.816588, -7.864520

## 115KM TRAIL ENDURANCE



### TRACK DO PERCURSO ROUTE TRACK

Todas as provas estão totalmente marcadas.  
Mesmo assim todos os participantes são **obrigados a levar um dispositivo (relógio ou telemóvel) com o track do percurso.**

All the distances are fully marked.  
Even so, **all participants are required to carry a device (watch or cell phone) with the route track.**

### DOWNLOAD

[https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share_link)

### ATENÇÃO ATTENTION

Informamos que, no percurso dos 115k e 60k, é **OBRIGATÓRIO seguir até à Cascata de Pincães** e regressar pelo mesmo caminho. Este troço é de ida e volta pelo mesmo trilho, por isso pedimos atenção redobrada ao cruzarem-se com outros atletas. Sinalizem a vossa passagem e respeitem o espírito de fair play.

Please note that on the 115k and 60k routes, it is **MANDATORY to follow the same path to Pincães Waterfall** and return. This section is a round trip along the same trail, so we ask that you pay extra attention when crossing paths with other athletes. Signal your passage and respect the spirit of fair play.



# 115KM

TRAIL ENDURANCE



## SACO INDIVIDUAL INDIVIDUAL BAG

Cada participante pode entregar á organização **um saco para cada base de vida (Vila do Gerês e Junta de Freguesia de Paradela)** onde coloca 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 respectivas Bases de Vida pela organização.

**O participante pode usar sacos próprios, se não tiver, a organização fornece os mesmos.**

Each participant can deliver a bag to the organization for **each Aid Station (Vila do Gerês and Paradela)** where they place their individual belongings and the material they will need throughout the race.

These bags must be delivered to the organization before departure, duly identified with the cards that will be provided when collecting the bib, and will be transported to the respective Aid Stations by the organization.

**Participants can use their own bags, if they do not have one, the organization will provide them.**

## SOLO DURO HARD GROUND

Informamos que haverá zona de solo duro disponível na Vila do Gerês, junto à linha de partida, para os **atletas dos 115km.**

Devido a vários pedidos e para melhor organização, pedimos que nos informem por email caso pretendam utilizar esta opção.

Envíem, por favor, a vossa confirmação para:  
**[info@carlossanatureevents.com](mailto:info@carlossanatureevents.com)**

We inform you that there will be a hard ground area available in Vila do Gerês, next to the starting line, for the **115km athletes.**

Due to several requests and for better organization, we ask that you inform us by email if you wish to use this option.

Please send your confirmation to:  
**[info@carlossanatureevents.com](mailto:info@carlossanatureevents.com)**



# 60KM

## ULTRA TRAIL



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**60 KM**



DESNÍVEL POSITIVO  
ELEVATION GAIN  
**3213 D+**



DESNÍVEL NEGATIVO  
ELEVATION LOSS  
**2708 D-**



PARTIDA  
START LINE  
**FAFIÃO**



CHEGADA  
FINISH LINE  
**CASTELO DE MONTALEGRE**



DATA DE PARTIDA  
DEPARTURE DATE  
**17-05-2025**



HORÁRIOS DE PARTIDA  
DEPARTURE TIMES  
**09:30**



TEMPO MÁXIMO  
TIME LIMIT  
**--**



# 60KM

ULTRA TRAIL



## MAPA MONTALEGRE MONTALEGRE MAP



**A**

**LOCAL DE CHEGADA  
FINISH LINE**

41.825797, -7.791448

**1**

**AUTOCARRO\*  
BUS\***

41.823105, -7.792343

**SÁBADO / SATURDAY  
07:45**

\*Apenas atletas que assinalaram esta opção  
no ato da inscrição.

\*Only athletes who selected this option when  
registering.

**2**

**PAVILHÃO MULTIUSOS MONTALEGRE  
MONTALEGRE MULTIPURPOSE PAVILION**

41.824435, -7.789382

**SECRETARIADO / BIB DISTRIBUTION  
07:00 - 07:45**

**BANHOS / SHOWERS**

**SOLO DURO / HARD GROUND**

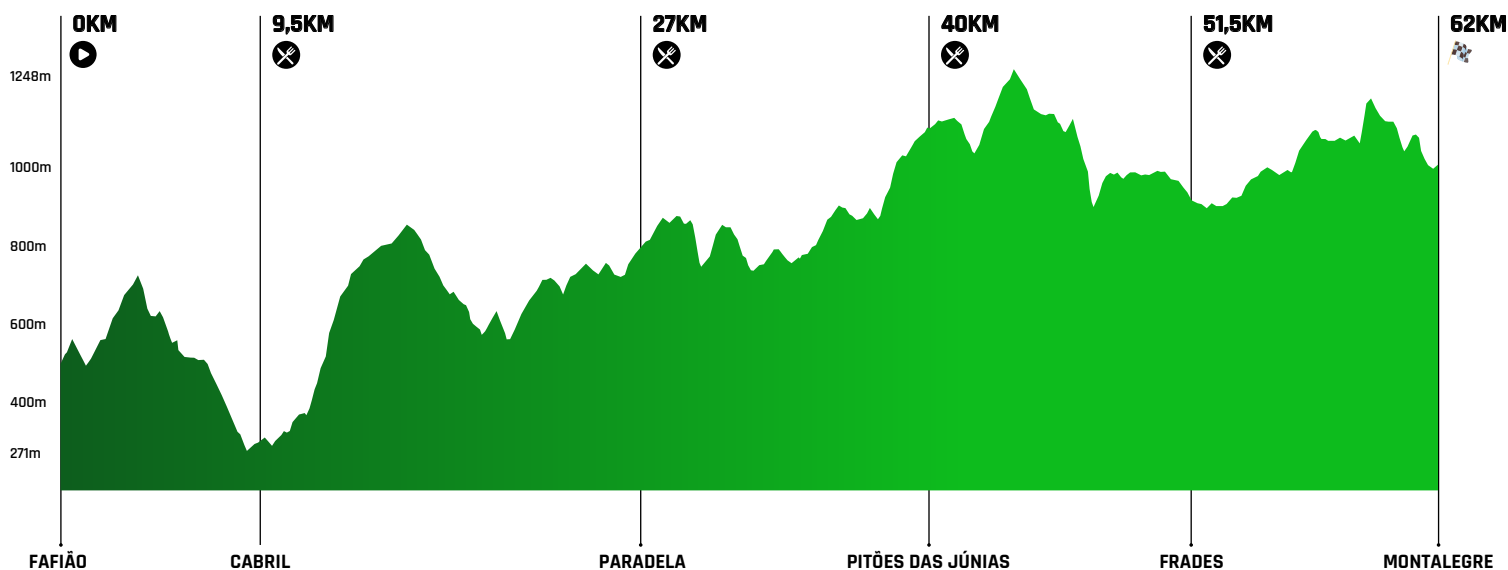




# 60KM

ULTRA TRAIL

## GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



## ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS



CABRIL

PARADELA

PITÕES DAS JÚNIAS

FRADES



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



9,5 KM

27 KM

40 KM

51,5 KM



41.715178, -8.034636

41.764123, -7.944606

41.841025, -7.949943

41.816588, -7.864520



## 60KM ULTRA TRAIL



### TRACK DO PERCURSO ROUTE TRACK

Todas as provas estão totalmente marcadas.  
Mesmo assim todos os participantes são **obrigados a levar um dispositivo (relógio ou telemóvel) com o track do percurso.**

All the distances are fully marked.  
Even so, **all participants are required to carry a device (watch or cell phone) with the route track.**

## DOWNLOAD

[https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share_link)



# 60KM

ULTRA TRAIL

## ATENÇÃO ATTENTION

---

Informamos que, no percurso dos 115k e 60k, é **OBRIGATÓRIO seguir até à Cascata de Pincães** e regressar pelo mesmo caminho. Este troço é de ida e volta pelo mesmo trilho, por isso pedimos atenção redobrada ao cruzarem-se com outros atletas. Sinalizem a vossa passagem e respeitem o espírito de fair play.

Please note that on the 115k and 60k routes, it is **MANDATORY to follow the same path to Pincães Waterfall** and return. This section is a round trip along the same trail, so we ask that you pay extra attention when crossing paths with other athletes. Signal your passage and respect the spirit of fair play.





# 37KM

## TRAIL



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**37 KM**



DESNÍVEL POSITIVO  
ELEVATION GAIN  
**1709 D+**



DESNÍVEL NEGATIVO  
ELEVATION LOSS  
**1500 D-**



PARTIDA  
START LINE  
**PARADELA**



CHEGADA  
FINISH LINE  
**CASTELO DE MONTALEGRE**



DATA DE PARTIDA  
DEPARTURE DATE  
**17-05-2025**



HORÁRIOS DE PARTIDA  
DEPARTURE TIMES  
**11:00**



TEMPO MÁXIMO  
TIME LIMIT  
**--**



**37KM**  
TRAIL



**MAPA MONTALEGRE**  
MONTALEGRE MAP



**A**

**LOCAL DE CHEGADA**  
**FINISH LINE**

41.825797, -7.791448

**1**

**AUTOCARRO\***  
**BUS\***

41.823105, -7.792343

**SÁBADO / SATURDAY**  
**10:00**

\*Apenas atletas que assinalaram esta opção  
no ato da inscrição.

\*Only athletes who selected this option when  
registering.

**2**

**PAVILHÃO MULTIUSOS MONTALEGRE**  
**MONTALEGRE MULTIPURPOSE PAVILION**

41.824435, -7.789382

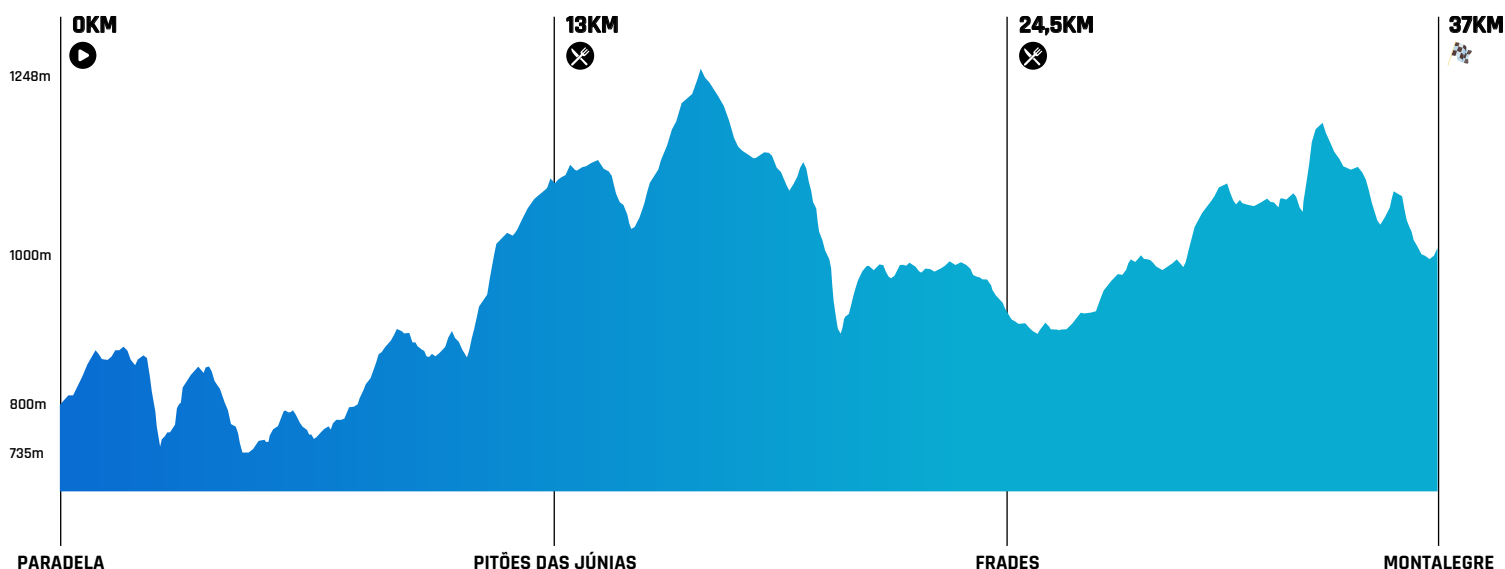
**SECRETARIADO / BIB DISTRIBUTION**  
**09:00 - 10:00**

**BANHOS / SHOWERS**

**SOLO DURO / HARD GROUND**

37KM  
TRAIL

GRÁFICO DE ALTIMETRIA  
ALTIMETRY CHART



ABASTECIMENTOS  
SUPPLIES STATIONS



PITÕES DAS JÚNIAS  
FRADES



SÓLIDOS E LÍQUIDOS  
SÓLIDOS E LÍQUIDOS

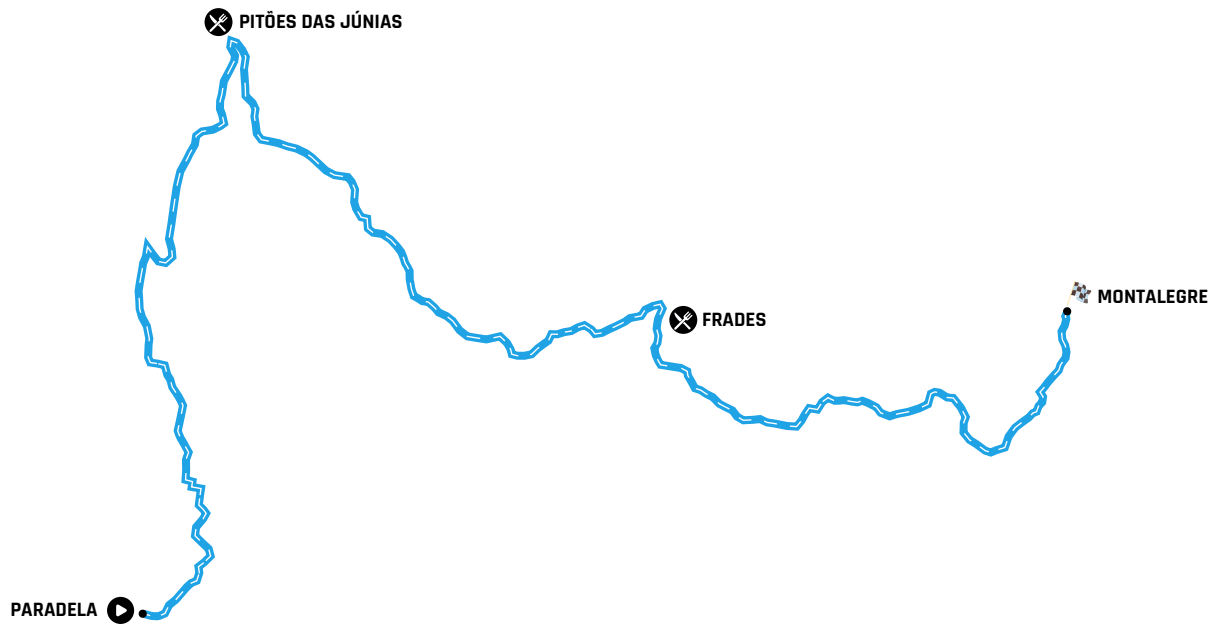


13 KM  
24,5 KM



41.841025, -7.949943  
41.816588, -7.864520

**37KM**  
TRAIL



**TRACK DO PERCURSO**  
**ROUTE TRACK**

**DOWNLOAD**

[https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share_link)





# 25KM

## TRAIL SPRINT



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**25 KM**



DESNÍVEL POSITIVO  
ELEVATION GAIN  
**1063 D+**



DESNÍVEL NEGATIVO  
ELEVATION LOSS  
**1161 D-**



PARTIDA  
START LINE  
**PITÕES DAS JÚNIAS**



CHEGADA  
FINISH LINE  
**CASTELO DE MONTALEGRE**



DATA DE PARTIDA  
DEPARTURE DATE  
**17-05-2025**



HORÁRIOS DE PARTIDA  
DEPARTURE TIMES  
**15:00**



TEMPO MÁXIMO  
TIME LIMIT  
**--**



# 25KM

TRAIL SPRINT



## MAPA MONTALEGRE MONTALEGRE MAP



**A**

**LOCAL DE CHEGADA  
FINISH LINE**

41.825797, -7.791448

**1**

**AUTOCARRO\*  
BUS\***

41.823105, -7.792343

**SÁBADO / SATURDAY  
14:00**

\*Apenas atletas que assinalaram esta opção  
no ato da inscrição.

\*Only athletes who selected this option when  
registering.

**2**

**PAVILHÃO MULTIUSOS MONTALEGRE  
MONTALEGRE MULTIPURPOSE PAVILION**

41.824435, -7.789382

**SECRETARIADO / BIB DISTRIBUTION  
12:00 - 14:00**

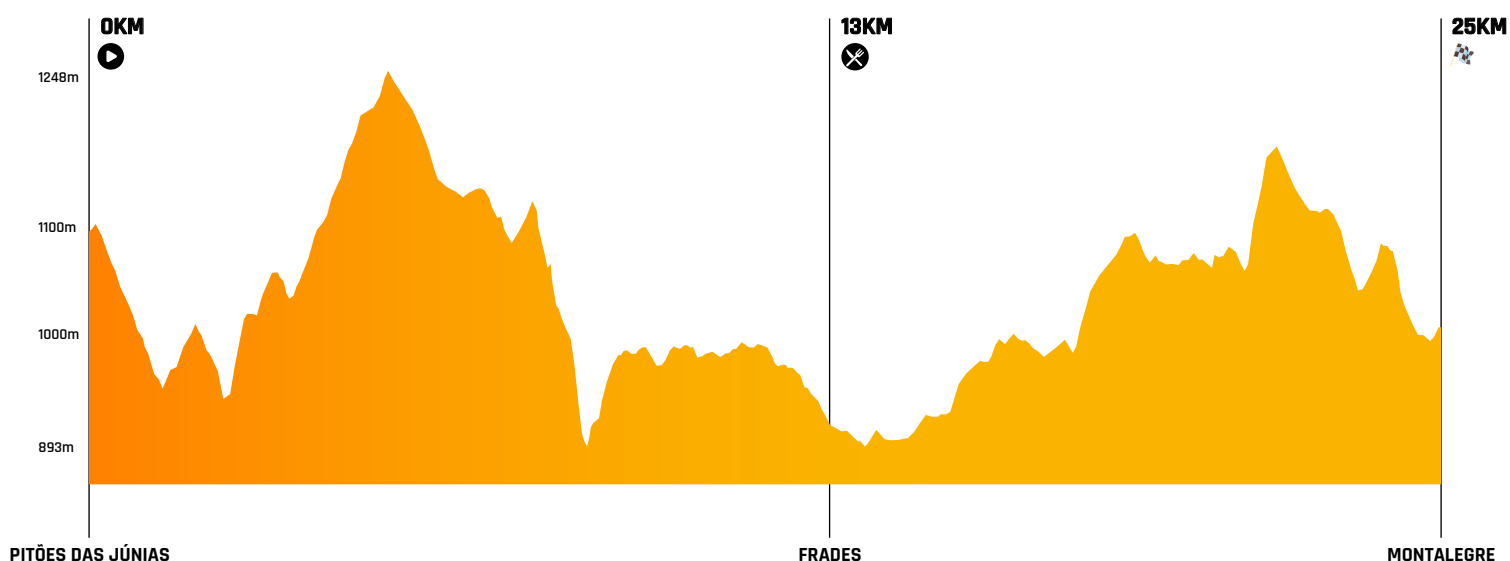
**BANHOS / SHOWERS**

**SOLO DURO / HARD GROUND**

# 25KM

TRAIL SPRINT

## GRÁFICO DE ALTIMETRIA ALTIMETRY CHART



## ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS



FRADES



SÓLIDOS E LÍQUIDOS



13 KM

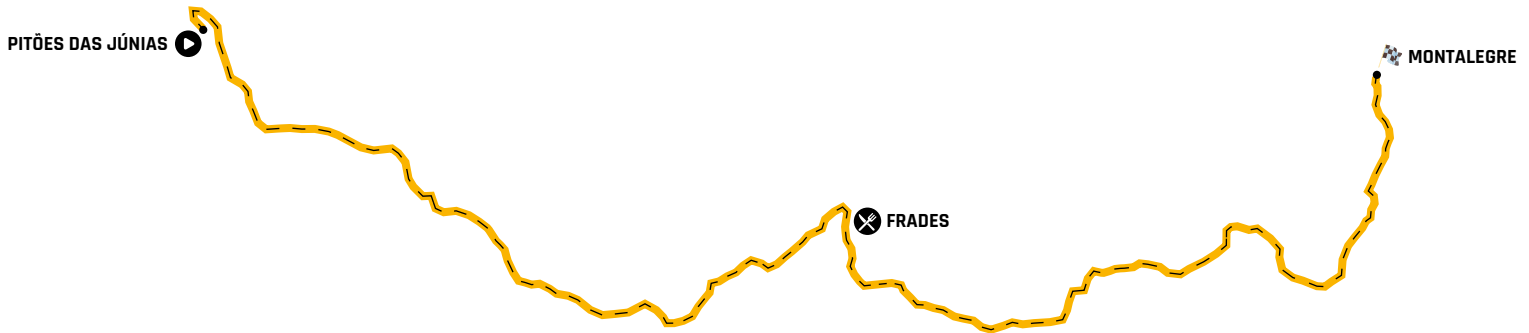


41.816588, -7.864520



# 25KM

TRAIL SPRINT



**TRACK DO PERCURSO**  
**ROUTE TRACK**

**DOWNLOAD**

[https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1r8M5fPcy8GK4EwtTlajqoibm-rhK2zbD?usp=share_link)



## MARCAÇÕES MARKS

Ao longo do percurso existem várias placas sinalizadoras como as das imagens que se seguem. O percurso está marcado com fita sinalizadora, bandeirolas, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas.

Along the route there are several signposts like those in the images below. The route is marked with signaling tape, flags, directional signs and information signs duly identified.



## ABASTECIMENTOS SUPPLIES STATIONS

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 julgue mais adequado (s) para a sua hidratação.

Na zona de meta haverá um reforço alimentar de sólidos e líquidos para todos os atletas.

Please be advised that liquid supplies will not be supplied through bottles or plastic cups.

Each athlete is responsible for carrying the container(s) they deem most appropriate for their hydration.

In the goal zone there will be a food supplement of solids and liquids for all athletes.



## *CONTROLO DE TEMPOS* *TIME CONTROL*



Toda a gestão dos tempos está ao cargo da empresa **Stop and Go.**

All time management is handled by the company **Stop and Go.**





# Oferta Exclusiva

Trans Peneda-Gerês

**Vale -20€**

em compras superiores a 60€

Utiliza o código

**TPG-20**

Válido até **30/06/2025**

\*Promoção inválida com outros descontos em vigor



## ORGANIZAÇÃO



## APOIOS

