



VI TRIATLO DAS ANDORINHAS

Domingo | 19 de Junho de 2022 | 10H00

TRIATLO SPRINT ESTRADA

Taça de Portugal | 5ª Etapa

Prova Aberta

[Natação – 750 m \(Em linha\) | Ciclismo – 19 Km \(4V\) | Corrida – 5 Km \(2V\)](#)

DUATLO SPRINT ESTRADA

Prova Aberta

[Ciclismo – 19 Km \(4V\) | Corrida – 5 Km \(2V\)](#)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento TRIATLO DAS ANDORINHAS 2022 é uma organização do Grupo Desportivo da Goma em parceria com a Câmara Municipal de Póvoa de Lanhoso, com o apoio técnico da Federação de Triatlo de Portugal;
- Do evento fazem parte um Triatlo e um Duatlo, ambos disputados na distância Sprint e em estrada;
- O Triatlo Sprint é pontuável para a TAÇA DE PORTUGAL;
- O Duatlo Sprint é uma prova promoção para atletas com 16 e mais anos de idade. A Corrida Inicial não será realizada, sendo o duatlo constituído apenas pelos segmentos de Ciclismo e Corrida Final do Triatlo Sprint;
- A participação nas provas do Evento TRIATLO DAS ANDORINHAS 2022 é aberta a:
 - ✓ Clubes e atletas federados na Federação de Triatlo de Portugal;
 - ✓ Atletas não federados na FTP:
 - Clubes e atletas federados em Federações de Triatlo Estrangeiras;
 - Atletas não federados;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT

2. LOCAIS

- O Evento decorrerá no Concelho de Póvoa de Lanhoso, no Distrito de Braga;
- A natação realiza-se na Albufeira da Barragem das Andorinhas (Travassos), no Rio Ave, em Sobradelo da Goma;
- O ciclismo e corrida, realizam-se na estrada N205 entre as localidades de Sobradelo da Goma e Póvoa de Lanhoso;
- Apresentam-se abaixo os locais e coordenadas GPS de cada uma das áreas de prova:

ÁREA DE PROVA	LOCAL	COORDENADAS GPS
Secretariado	Campo de Futebol do GOMA	41°34'7.08"N 8°11'13.40"W
Partida		
Parque de Transição		
Chegada/Meta		
Pódios (Entrega de Prémios)		
Banhos		
WC's/Instalações Sanitárias		
Abastecimentos/Z. Recuperação		
ADOP (Controlo Antidoping)		

3. PROGRAMA-HORÁRIO

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- **Check-Out:**
 - ✓ Recolha dos equipamentos e materiais do PT;
 - ✓ Após a chegada do último atleta do segmento de ciclismo (último atleta em prova a iniciar o segmento de Corrida Final) e mediante comunicação prévia da organização, os atletas poderão aceder e levantar o seu material do PT, exibindo o seu dorsal à entrada do mesmo;
 - ✓ Em situações excepcionais, que impeçam o atleta de levantar o seu material, o ACE poderá autorizar que um acompanhante do atleta recolha o material, mediante apresentação do respetivo dorsal;
 - ✓ O tempo limite para efetuar a respetiva recolha dos equipamentos e materiais, será de 15 minutos após o último atleta ter concluído a prova;
 - ✓ A organização não se responsabiliza por danos ou furtos causados após essa hora.

Domingo | 19 de Junho de 2022

07h30 às 09h30: Secretariado (Campo de Futebol do GOMA);

07h40 às 09h40: Check-In:

- Verificação técnica do material que irão utilizar na prova, registo eletrónico e colocação no PT;
- **Obrigatoriamente** todos os atletas terão de se apresentar devidamente equipados;

09h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;



- 10h00: Concentração, chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;
Início do TRIATLO SPRINT ESTRADA;
--h--: Início do Duatlo Sprint Estrada (**Após o último atleta do Triatlo ter realizado a Transição da Natação para o Ciclismo**);
11h00: Hora estimada de chegada do vencedor absoluto;
12h00: Pódios (Entrega de Prémios);
Consultar o ponto 13 do presente regulamento;
Hora limite para conclusão das provas.

4. GRUPOS DE IDADES / ESCALÕES e DISTÂNCIAS

- Os Grupos de Idades / Escalões aplicam-se tanto em Masculinos como em Femininos;

TRIATLO SPRINT ESTRADA

Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)
Juniores (nascidos em 2004 e 2003)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1998 e 2002)
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1993 e 1997)
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1988 e 1992)
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1983 e 1987)
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1978 e 1982)
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1973 e 1977)
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1968 e 1972)
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1963 e 1967)
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1958 e 1962)
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1953 e 1957)
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1948 e 1952)
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1943 e 1947)
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1938 e 1942)
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1933 e 1937)
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1928 e 1932)
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1923 e 1927)
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1922 e antes)
Paratriatlo (Escalaões a definir à data da prova)

[Natação – 750 m \(Em linha\) | Ciclismo – 19 Km \(4V\) | Corrida – 5 Km \(2V\)](#)

DUATLO SPRINT ESTRADA

Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)
Juniores (nascidos em 2004 e 2003)
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1998 e 2002)
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1993 e 1997)
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1988 e 1992)
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1983 e 1987)
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1978 e 1982)
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1973 e 1977)
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1968 e 1972)
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1963 e 1967)
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1958 e 1962)
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1953 e 1957)
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1948 e 1952)
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1943 e 1947)
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1938 e 1942)
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1933 e 1937)
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1928 e 1932)
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1923 e 1927)
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1922 e antes)
Paratriatlo (Escalaões a definir à data da prova)

[Ciclismo – 19 Km \(4V\) | Corrida – 5 Km \(2V\)](#)

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Natação: **Percurso sinalizado com bóias** na Albufeira da Barragem das Andorinhas no Rio Ave, realizado em **Linha**; - Entrar no **PT**;
- Ciclismo: **Percurso em piso de alcatrão**, realizado em **4 voltas** na N205 entre as localidades de Sobradelo da Goma e Póvoa de Lanhoso:



Início do Ciclismo/**Saída do PT** – Realizar o percurso que liga o Campo de Futebol do GOMA à estrada N205; seguir em direção a Póvoa de Lanhoso, até ao **R1** (Retorno 1); regressar e ir até ao **R2** (Retorno 2); – Completar **4 voltas** - Entrar no **PT**;

- Corrida: **Percurso em piso de alcatrão**, realizado em **2 voltas** na estrada N205:
Saída do PT - Ir ao **R1** (Retorno 1) – regressar e ir até ao **R2** (Retorno 2) – Completar **2 voltas** - **Meta**.

6. ABASTECIMENTOS

- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- No início da Corrida;
- No início da 2ª volta da Corrida;
- Final da Prova/Zona de recuperação.

7. REGRAS DE RESPONSABILIDADE GERAL

- São adotadas as regras em vigor no Regulamento Técnico e de Competições da Federação de Triatlo de Portugal, sendo da responsabilidade dos atletas conhecer e respeitar o mesmo, bem como cumprir as instruções dos árbitros e responsáveis da prova;
- A participação na prova, tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais);
- Em caso de falta de qualquer um dos elementos identificadores, os atletas podem competir mediante o pagamento de uma taxa não reembolsável, contra fornecimento pela organização;
- Ver regulamentos em vigor em:
<https://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>
- **NATAÇÃO**
 - ✓ Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso e nº de voltas, previamente anunciados;
 - ✓ Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos;
 - ✓ Os atletas terão, obrigatoriamente, de utilizar touca, no percurso de natação, até ao Parque de Transição;
 - ✓ O uso de fato isotérmico será permitido, caso a temperatura da água seja inferior a 22º.
- **CICLISMO**
 - ✓ É permitido andar na roda;
 - ✓ É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/veículo será a de um espaço de 35 metros, contados a partir da traseira do veículo;
 - ✓ É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte;
 - ✓ É obrigatório o uso de Dorsal colocado nas costas e em local bem visível;
 - ✓ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
 - ✓ Cada atleta é responsável pela sua bicicleta, não sendo possível receber qualquer tipo de ajuda exterior para a sua reparação;
 - ✓ Os atletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
 - ✓ Não é permitida a participação de bicicletas todo-o-terreno;
 - ✓ É permitida a participação de bicicletas de estrada com travões de disco;
 - ✓ É permitida a participação de bicicletas de estrada com avanços, respeitando o seguinte:
 - Os avanços de guiador não podem exceder 15 cm além do eixo da roda da frente;
 - Não ultrapassar a linha imaginária que une as alavancas dos travões;
 - As suas extremidades têm de estar ligadas entre si por um material sólido consistente;
 - Os comandos dos travões devem estar direcionados para trás;
 - São permitidos apoios de cotovelos.
- **CORRIDA**
 - ✓ É obrigatório o uso de Peitoral, colocado em zona frontal, bem visível;
 - ✓ Cada atleta é responsável pelo cumprimento (conhecimento) do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas;
 - ✓ É proibido o acompanhamento dos atletas por parte de qualquer outra pessoa que não esteja em competição e por parte de qualquer veículo autorizado ou não pela organização.

8. ESTAFETAS

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes **não federados na FTP**, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova;
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.

9. CLASSIFICAÇÕES



TRIATLO SPRINT ESTRADA

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Clubes/Equipas/Género:
 - ✓ No género masculino, pela soma dos tempos obtidos pelos 4 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa;
 - ✓ No género feminino, pela soma dos tempos obtidos pelos 3 melhores atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, inscritos em representação de um mesmo Clube/Equipa;
- Classificação por Estafetas.

DUATLO SPRINT ESTRADA

- Classificação Geral Absoluta;
- Classificação Geral Absoluta/Género;
- Classificação por Estafetas.

10. JÚRI DE COMPETIÇÃO

- O Júri de Competição é formado por três elementos a anunciar no secretariado:
 - ✓ Presidente: DT da prova;
 - ✓ Vogal: Representante da FTP;
 - ✓ Vogal: Representante da Organização Local.
- O Júri de Competição delibera sobre todos os protestos devidamente apresentados ao ACE;
- A resolução de qualquer protesto terá de ser comunicada ao ACE para que possa informar o interessado e modificar os resultados, se necessário.

11. PROTESTOS

- Podem ser efetuados protestos/reclamações por todos os Agentes diretamente envolvidos na competição: Clubes, Atletas e Treinadores;
- Os protestos são efetuados por escrito, no formulário fornecido pelo ACE e entregues, ao mesmo, até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais, acompanhados de uma taxa de 25€. O ACE terá de assinar o formulário de Protesto, anotando a hora de receção;
- A deliberação resulta do voto dos membros do júri, que terão direito a um voto cada. A maioria determinará se o protesto é indeferido ou deferido;
- Caso o protesto seja deferido, a taxa de 25€ será devolvida.

12. INSCRIÇÕES

PRAZO DE INSCRIÇÃO

Até às 23h59 de 2ª feira, dia 13 de Junho de 2022.

FORMA DE INSCRIÇÃO

- Via internet, no site da Federação de Triatlo de Portugal: <https://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>.
- Outras formas de inscrição: E-mail, fax, carta, por preenchimento e envio do formulário próprio anexo ao regulamento da prova para secretaria@federacao-triatlo.pt.

INSCRIÇÃO NO DIA DA PROVA

- Os atletas que não cumpram o prazo de inscrição, podem inscrever-se no Secretariado a decorrer no dia e local da prova, com agravamento que, acresce ao valor da inscrição.

FORMA DE PAGAMENTO RECOMENDADA

- Referência multibanco, que tem uma validade de 48 horas após o registo de inscrição no site da Federação de Triatlo de Portugal: <https://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>;
- Transferência bancária para o IBAN PT50 0045 5442 4033 1296 628 30 (Federação de Triatlo de Portugal), devendo enviar comprovativo de pagamento para inscricoes@federacao-triatlo.pt, indicando sempre o nome do Atleta ou do Clube/Associação quando vários Atletas e a prova a que se refere;
- O pagamento de registos de inscrição poderá ser liquidado até às 23h59 de 4ª Feira, dia 15 de Junho de 2022.

VALIDAÇÃO

As inscrições só serão consideradas válidas após pagamento das mesmas.

VALOR DE INSCRIÇÃO

- O valor da inscrição inclui o aluguer de dorsal, chip de prova e seguro de acidentes pessoais;
- O valor da **Inscrição por Estafetas**, é respeitante ao conjunto de elementos da equipa de estafeta: 2 ou 3 elementos. Se forem três elementos cada um efectua um dos três segmentos da prova (corrida – ciclismo – corrida); se forem dois elementos, um dos elementos efectua dois segmentos;
- TRIATLO SPRINT ESTRADA
 - ✓ Até às 23h59 de 2ª feira, dia 13 de Junho de 2022:
 - Atletas federados na FTP: 15€;
 - Atletas não federados na FTP: 20€;



- Equipas de Estafetas (2 ou 3 atletas): 25€;
- ✓ De 15 de Junho a 19 de Junho de 2022:
Acresce 15€ ao valor de cada inscrição;
- **DUATLO SPRINT ESTRADA**
 - ✓ Até às 23h59 de 2ª feira, dia 13 de Junho de 2022:
 - Atletas federados na FTP: 10€;
 - Atletas não federados na FTP: 15€;
 - Equipas de Estafetas (2 atletas): 20€;
 - ✓ De 15 de Junho a 19 de Junho de 2022:
Acresce 15€ ao valor de cada inscrição;

CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 2ª feira, dia 13 de Junho de 2022, não se fazem devoluções;
- A devolução do valor de inscrição deve ser solicitada por email (inscricoes@federacao-triatlo.pt) ou via fax (214 464 822), com apresentação de Atestado Médico ou outro documento válido mediante a situação.

CHIP, DORSAL, PLACA DE BICICLETA E CAUÇÃO

- O chip, touca, dorsal e número de bicicleta são obrigatórios para uso na prova;
- Os Atletas que não tenham chip próprio da FTP no dia de prova, terão de alugar no secretariado pelo valor de 2,5€, sendo ainda necessária a apresentação de uma caução de 20€ a ser devolvida no final da prova, após o Check-Out, mediante a devolução do respetivo chip no secretariado;
- A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 20€.

DIFICULDADE NA INSCRIÇÃO

Qualquer assunto ou dificuldade na inscrição na prova, contatar a Federação de Triatlo de Portugal:

- inscricoes@federacao-triatlo.pt
- Telef: 214 464 821

13. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes;
- Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas abaixo;

TRIATLO SPRINT ESTRADA

- Os pódios coletivos destinam-se apenas aos Clubes/Equipas filiados na FTP;

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juniores (nascidos em 2004 e 2003)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 20-24 (nascidos entre 1998 e 2002)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 25-29 (nascidos entre 1993 e 1997)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 30-34 (nascidos entre 1988 e 1992)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 35-39 (nascidos entre 1983 e 1987)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 40-44 (nascidos entre 1978 e 1982)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 45-49 (nascidos entre 1973 e 1977)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 50-54 (nascidos entre 1968 e 1972)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 55-59 (nascidos entre 1963 e 1967)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 60-64 (nascidos entre 1958 e 1962)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 65-69 (nascidos entre 1953 e 1957)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 70-74 (nascidos entre 1948 e 1952)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 75-79 (nascidos entre 1943 e 1947)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 80-84 (nascidos entre 1938 e 1942)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 85-89 (nascidos entre 1933 e 1937)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 90-94 (nascidos entre 1928 e 1932)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 95-99 (nascidos entre 1923 e 1927)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Grupo de Idades 100 e mais anos (nascidos em 1922 e antes)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Clubes/Equipas	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

DUATLO SPRINT ESTRADA



GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Estafetas Absolutas	1ª, 2ª e 3ª	

14. PRÉMIOS – Lista de Prémios Pecuniários

TRIATLO SPRINT ESTRADA

- Prémios a disputar por todos os atletas participantes;
- As percentagens de qualidade a aplicar, relativamente ao tempo do primeiro classificado do respetivo género em prova, são: Masculinos: 5%; Femininos: 8%.

MASCULINOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1º	200€	203€	207€	214€	225€	242€	271€	327€	450€	856€
2º	155€	158€	162€	169€	180€	197€	226€	282€	405€	
3º	120€	123€	127€	134€	145€	162€	191€	247€		
4º	95€	98€	102€	109€	120€	137€	166€			
5º	75€	78€	82€	89€	100€	117€				
6º	60€	63€	67€	74€	85€					
7º	50€	53€	57€	64€						
8º	40€	43€	47€							
9º	33€	36€								
10º	28€									

TOTAL	856€
--------------	-------------

FEMININOS										
Nº de Atletas dentro da (%) de Qualidade										
						5	4	3	2	1
1º						200€	218€	256€	345€	645€
2º						155€	173€	211€	300€	
3º						120€	138€	176€		
4º						95€	113€			
5º						75€				

TOTAL	645€
--------------	-------------

15. OUTRAS INDICAÇÕES

- Ao se licenciarem e participarem em qualquer prova homologada pela FTP todos os atletas aceitam, conhecem e seguem o regulamento antidopagem ADoP (Autoridade Antidopagem de Portugal) e da FTP autorizando a realização de testes e exames por esta entidade (ADoP);
- Conforme informação da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP), os atletas, de qualquer idade, poderão ser sujeitos a controlo antidopagem no final do evento;
- É da responsabilidade de cada atleta estar bem preparado para competir na modalidade, ao nível físico de treino e em termos de saúde em geral. Ao se inscreverem e participarem numa prova aceitam e declaram estar nas condições físicas e de saúde necessárias para a realizar;
- Da aptidão física dos atletas serão responsáveis os clubes, as entidades que os inscrevem ou o próprio atleta, não cabendo à Organização responsabilidades por quaisquer acidentes que se venham a verificar antes, durante e depois da prova, sendo tomadas providências para uma assistência eficaz durante o desenrolar da mesma;
- Estão previstas zonas de controlo de passagem dos atletas, sendo desclassificado quem não cumpra a totalidade do percurso;
- O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso;
- No final, os atletas poderão tomar banho nos balneários do Grupo Desportivo da Goma;
- **Não deitar fora lixo ou equipamento pelo percurso**, exceto em zonas claramente assinaladas tais como zonas de abastecimento ou de colocação de lixo; o atleta deve reter consigo, todos os itens de lixo e levá-los para o seu espaço na transição;
- Organizador:
 - ✓ Grupo Desportivo da Goma
 - ✓ Rua do Desportivo da Goma, 4830-715 Sobradelo da Goma



✓ triatlodesportivodagoma@gmail.com

✓ Telef: 96 547 90 35 | Emanuel Matos

16. ALOJAMENTO

DESIGNAÇÃO	MORADA	CONTACTO	EMAIL	CLASSIFICAÇÃO
RESIDENCIAL/RES TAURANTE ABBA	Águas Santas e Moure	253992796 / 962645494	https://abbarestaurante.wixsite.com/abba_geral@restaurante-abba.net	Duplo: 40,00 € /Noite
CASA DO PEDREIRO	Águas Santas e Moure	932904167 / 253218960	https://www.facebook.com/casadopedreiro.povoadelanhoso/anabela.f.leal@sapo.pt	Casa (10 Pax): 100,00 € / noite
CASA DOS MUROS		932904167 918900777	https://pt-br.facebook.com/casadosmuros.pt	Casa (7 Quartos / 14 Pessoas) 125,00 € / noite de semana 150,00 € / noite de fim de semana
DANTAS VILLAGE	Águas Santas e Moure	918543163	https://dantasvillage.com/ https://www.facebook.com/dantasvillage/ dantasvillage@gmail.com	Casa (4pax) 190,00 € / Noite
CASA DE NASCE	Calvos e Frades	253941782		Casa (4 Quartos / 8 Pessoas): 150,00 €/dia
PENSÃO GALETINO	Calvos e Frades	253631838	http://www.galetino.pt/geral@galetino.pt	Quarto: 30,00 € / noite
QUINTA DO EIDO	Calvos e Frades	962041145	www.quintadoeido.com geral@qintadoeido.com	T1: 70,00 € / noite T2: 120,00 € / noite
VILLA DAS LARANJEIRAS	Calvos e Frades	914689557 / 961841758	www.villadaslaranjeiras.com villadaslaranjeiras@gmail.com	Capacidade: 8 + 2 Pax Época baixa:27,50 € /pessoa/noite; Época alta: 35,00 € /pessoa/noite
CASA DO MONTE DA VEIGA	Campos e Louredo	911 796 873 / 253 273 091	https://www.facebook.com/pages/category/Vacation-Home-Rental/Casa-do-Monte-daVeiga-100714808088896/elisabetelima@live.com.pt	Época baixa: 100,00 € / noite [Tarifa regular: 160,00 €]
HOPE HOUSE	Esperança e Brunhais	224987194 / 926875486	hopehouse.al@gmail.com	Capacidade 8 + 2 Pax Tarifa: 195,00 € / noite
ALOJAMENTO SARMENTO		937057198	Ferreiros joaoasgomes@sapo.pt	Capacidade 6 Pax Tarifa: 150,00 € / noite
CASA QUINTA DO RIO	Fontarcada e Oliveira	965477394	https://www.instagram.com/casaquintadorio/casaquintadorio@gmail.com / filipamfbarroso@gmail.com	Capacidade: 8 Pax Tarifa: 375,00 € / noite
CASA DO ERADO		962300100 / 964797055	Fontarcada e Oliveira mickael.rocha@gmail.com	Época baixa: 40,00€/noite Época alta: 60,00€/noite
Casa do		962300100 / 964797055	mickael.rocha@gmail.com	Lameirão Época baixa: 40,00€/noite Época alta: 90,00€/noite
QUINTA DAS OLIVEIRAS	Fontarcada e Oliveira	937402921	carlosapmendes@gmail.com	Capacidade: 6 Pax. Tarifa Época Baixa: 240,00 € / Noite Época Alta: 290,00 € / Noite
VILLA MOURA	Fontarcada e Oliveira	912750149	eduardotwiky@hotmail.com https://pt-facebook.com/pages/category/Hotel-Resort/Villa-Moura-P%C3%B3voa-deLanhoso-512738802480296/	Capacidade: 14 Pax Tarifa Época Baixa: 325,00 € / Noite Época Alta: 375,00 € / Noite
CASA DE PENAS DE CIMA	Geraz do Minho	915143017	paulobarbosabarras@gmail.com	150,00 € / noite 120,00 € / noite (3 noites +)
CASA S. VICENTE DE CIMA	Geraz do Minho	253632466 / 936426157	www.casadesaovicentededecima.com abrigodepitoes@gmail.com	Capacidade: 4 Pax 250,00 € / Noite



QUINTA DAS ILHAS / CASA DAS TÍLIAS		934983856	Monsul mjantao@gmail.com	Capacidade: 10 PAX Tarifas Época Baixa: 290,00 € / Noite Época Alta: 320,00 € / Noite
RIVER HOUSE MILL	Monsul	967266061	www.turismohomes.com geral@turismohomes.com	Capacidade 8 + 4 Tarifa: 200,00 € / Noite
CASA DO POMARELHO	Póvoa de Lanhoso	963906687	https://www.instagram.com/account s/login/?next=%2Fcasadopomarelh o%2F_casapomarelho@gmail.com	Capacidade: 6 Pax. 230,00 € / Noite
QUINTA DOS MEIRA	Póvoa de Lanhoso	964248360	www.quintadomeira.com info@quintadomeira.com	Capacidade: 4 casas / 14 pessoas Tarifas: Época Baixa: 60,00 € / 95,00 € / 105,00 € / 120,00 € Época Alta: 80,00 € / 115,00 € / 125,00 € / 140,00 €
CASA DA FIGUEIRA		939511346	Rendufinho sobradelo.casa@hotmail.com https://www.booking.com/hotel/pt/ca sa-da-figueira-alojamento-local.pt- pt.html	Capacidade: 4 Quartos / 10 pessoas Quarto Duplo: 55,00 € / noite Quarto Familiar: 90,00 € / noite
CASA DAS EIRAS	Sobradelo da Goma	961935294 / 934825227	https://www.casas-da- cabreira.com/pt/cottages-and- villas/casa-das-eiras/ info@casas- da-cabreira.com	Capacidade: 4 Pax Época Baixa: 700,00 € / Semana Época Alta: 770,00 € / Semana
CASA DE LEMOS	Sobradelo da Goma	962033587	https://www.airbnb.pt/rooms/109009 07?source_impression_id=p3_1643 975144_9PRts57k6f 2U85Oq casadelemos@gmail.com	Capacidade: 6 Pax Tarifas Época Baixa (apenas): 1000,00 € / semana Outras formas: sobre consulta.
CASA DE QUINTELA	Taíde	914367429	https://www.facebook.com/casadeq uintela.al/ vitorfernandes295@gmail.com	Capacidade: 6 Pax Tarifa: 80,00 €
CASA DO POMAR	Taíde	938280236	https://www.booking.com/hotel/pt/ca sa-do-pomar-povoa-de-lanhoso1.pt- pt.html luispaivabrandao- 3940p@adv.ao.pt	Capacidade: 4 pessoas Tarifa: 125,00 € / noite
CASA DO RIO	Taíde	962729979	https://www.instagram.com/account s/login/?next=/casado.rio/ danilopes@sapo.pt 253941385	Capacidade: 9 Pax (5 camas / 4 Quartos) 240,00 € / noite
VILA POÇA Alta: 550,00 € / noite	Taíde		villapoca143@gmail.com	Capacidade: 15 Pax [5 Quartos / 5 Camas Duplas Tarifas Época Baixa: 350,00 € / noite Época
CASA DO BOSQUE	Vilela	912498720	sonia.candido@sapo.pt	Capacidade: 6 Pax [2 Quartos] Tarifa: 1300,00 € / semana
CASA DO LUGAR DE CHÃOS	Vilela	916226051	www.casadechaos.com info@casadechaos.com	Época Baixa: 70,00 € / noite Época Alta: 80,00 € / noite * (jul – ago)
CASA DE ALFENA / CASA DE REQUEIXO	Travassos Calvos e Frades	casadealfen a 253943790 964122910	casadealfena@museudoouro.com www.museudoouro.com casarequeixo.turismo@gmail.com www.casaderequeixo.com	Casa (8 Pax): Casa/apartamento (2 Pax)
CASA MOINHO DA PORTA	Taíde	253576842/9 35768421	info@casamoinhodaporta.com www.casamoinhodaporta.com	Casa Moinho da Porta (4 Pax) Estúdio (2 Pax)
CASA DO OUTEIRO	Sobradelo da Goma	968881402	www.casadoouteirofarmstay.com/pt- pt casa-do-outeiro@hotmail.com	
CASA OCEANE	Sobradelo da Goma	968881402	casa_oceane@hotmail.com www.casaoceane.com/pt-pt	Casa (4 Pax)
HOTEL RURAL MARIA DA FONTE	Calvos e Frades	253639600	info@mariadafonte.com www.mariadafonte.com	
HOTEL RURAL VILA JOAQUINA	Póvoa de Lanhoso	253169721	www.vilajoaquina.com carlosmarinhoalvesesteves@gmail. com	



QUINTA DO RIACHO		965749983	qriacho@gmail.com http://qriacho.wixsite.com/qriacho	
QUINTA DE SÃO VICENTE		965749983 / 253632460 / 964689970	www.quintasaovicente.com info@quintasaovicente.com	
QUINTA DE CALDESES		917323262	auroraneto@netcabo.pt	
DM TURISMO RURAL - QUINTA DO REGO		962840221 / 253738611	www.quinta-do-rego.com dmturismorural@gmail.com	

17. RESTAURAÇÃO

DESIGNAÇÃO	MORADA	EMAIL	CAPACIDADE
Adega Regional o Silva	Avenida de Rendufinho, 373 4830-25 Rendufinho	soniasilva199426@gmail.com	90
Adega Regional Piriquito	Av. de São Martinho, 2 4830-79 Ferreiros		
Bell's Café Restaurante	Rua de Quintela 4830-57 Taíde		50
Bira à Portuguesa	R. Drº. R. Dr. Avelino Pereira de Carvalho, 67 4830-52 Póvoa de Lanhoso	biraaportuguesa@hotmail.com	50
Cantinho das Eiras	R. das Eiras 4830-90 Garfe	albertomcr@mail.com	
Casa de Pasto Cardoso	R. de São Bento, 117 4830-49 Santo Emilião		80
Casa de Pasto Pontes	Largo Barbosa e Castro, 38 4830-17 Póvoa de Lanhoso	josevieiracasapontes@gmail.com	80
Churrasqueira Luanda	R. Teixeira Ribeiro, 104 4830-35 Póvoa de Lanhoso		80
Churrasqueira O Pereira	Avenida de Rendufinho, 3461 4830-25 Rendufinho	manuel-gumercindo@hotmail.com	80
Moinhos Restaurante	Gaveto do Moinhos loja 11 4830-38 Póvoa de Lanhoso	moinhoscafepl@gmail.com	80
Narcisu's Eventos	R. de Várzeas, 1026 4830-05 Fonte Arcada e Oliveira	geral@narcisuseventos.com	80
Prontinho Take-away	R. Mª. Fonte 144 - lj 1 4830-38 Póvoa de Lanhoso		80
Nascer do Sol	R. do Cruzeiro 4830-95 Fonte Arcada e Oliveira	sandra.sferreira94@hotmail.com	80
Restaurante "O Castelo"	Monte do Pilar 4830-13 Póvoa de Lanhoso	castelorestaurantepvl@hotmail.com	80
O Calva Restaurante	R. da Calva 4830-99 Covelas	ocalva@outlook.com	80
Rest. "O Nosso Encontro"	R. da Feira 4830-38 Póvoa de Lanhoso	manuel.pl@sapo.pt	
Restaurante "O Victor"	R. do Laranjal, 3 4830-68 S. João de Rei	restaurantevictor@net.sapo.pt	50
Restaurante Abba	Av. de Águas Santas, 320 4830-04 Águas Santas e Moure	geral@restaurante-abba.net	
Restaurante Avenida	Av. da República, 144 4830-13 Póvoa de Lanhoso	silvahelena048@gmail.com	60
Restaurante Azulão	Av. de Bech, 483	Silvasofia882@gmail.com	



	4830-11	Vilela		
Restaurante Casa do Canto		R. de S.Martinho, 141		
	4830-11	Póvoa de Lanhoso	casadocantorestaurante@outlook.pt	
Restaurante Dulcideo		R. Dr.Francisco Vieira e Brito, 677		
	4830-37	Taíde	restaurantedulcideo@gmail.com	111
Restaurante Estádio		R. dos Moinhos Novos, 330		
	4830-38	Póvoa de Lanhoso	laurindajulietacosta@gmail.com	
Restaurante Galetino		Avenida das Cruzes, 1759		
	4830-13	Calvos e Frades	geral@galetino.pt	
Restaurante JOB		R. Veteranos de Guerra, 262 – A		
	4830-71	Póvoa de Lanhoso	jorgefernandes@jobstreetfood.pt	60
Rest. Largo do Souto		R. de Pardelhas 189		
	4830-29	Monsul		
Restaurante Marco		Tv. de São Bento, 63		
	4830-50	Santo Emilião		
Restaurante Marinela		R. da Rita, 844		
	4830-32	Covelas	fatimarodrigues220155@gmail.com	60
Restaurante Milénio		R. de Várzeas		
	4830-24	Sobradelo da Goma		
Restaurante Montenegro		R. de Santa Marta, 7		
	4830-76	Calvos e Frades	manuellage1720@gmail.com	100
Restaurante o Chalana		R. da Rita, 531		
	4830-32	Covelas		40
Restaurante o Coelho		R. da Calçada, 13		
	4830-48	Geraz do Minho	vtr.8@hotmail.com	58
Restaurante o Fernando		Avenida de Aguas Santas, 866		
	4830-04	Águas Santas e Moure	geral@quintadofernando.com	
Restaurante o Fundão		R. da Escola, 88		
	4830-80	Calvos e Frades	info@mariadafonte.com	80
Restaurante o Lapa		R. das Tulipas, 19		
	4830-93	Fonte Arcada e Oliveira	vascodagama_1960@hotmail.com	
Restaurante o Santril		R. de São Tiago		
	4830-00	Monsul	cafesantril@hotmail.com	
Restaurante o Trancoso		R. dos Moinhos Novos, 70		
	4830-38	Póvoa de Lanhoso	restaurante.o.trancoso@outlook.pt	100
Restaurante Panorâmico		Lugar de Porto de Bois		
	4830-02	Fonte Arcada e Oliveira	info@diver.com.pt	110
Restaurante o Tradicional		Largo de São Martinho, 22		
	4830-16	Águas Santas e Moure		200
Restaurante Piai		Avenida de Rendufinho, 1141		
	4830-25	Rendufinho	piairo@piairo.pt	110
Restaurante Piriquito		Av. de São Martinho, 2		
	4830-79	Ferreiros		
Rest. Ponto de Encontro		R. St.º Estevão, 365		
	4830-00	Geraz do Minho	pontodencontrorest@hotmail.com	130
Restaurante Primavera		R. do Cruzeiro		
	4830-76	Ferreiros		60
Restaurante Roma		R. da Europa, 2037	gomes64carlos@gmail.com	60



	4830-01	Serzedelo R. João Paulo II, 88		
Restaurante Rosmar	4830-96	Fonte Arcada e Oliveira	paulovieira90@sapo.pt	
Restaurante S. José	4830-38	R. dos Moinhos Novos Póvoa de Lanhoso		
Rest. Sabor do Campo	4830-23	R. da Fonte, 835 Geraz do Minho	sabordocampo2@sapo.pt	
Restaurante Santiago	4830-00	R. S. Tiago Monsul		
Restaurante Teotónio	4830-55	R. Dr. Francisco Vieira e Brito Taíde	teotonio1974@gmail.com	52
Restaurante Velho Minho	4830-42	R. Drº. Manuel Ferreira, 8 Póvoa de Lanhoso	velhominho@gmail.com	70
Restaurante Verde Campo	4830-03	Tr. do Parque Industrial Campos e Louredo		60
Tasquinha S. Francisco	4830-03	R. de Simões Fonte Arcada e Oliveira	angelamatos_84@hotmail.com	
Tasquinha do Povo	4830-46	Lg. Da Cruz Taíde		
Tasquinha da Póvoa	4830-38	R. dos Moinhos Novos, 266 Póvoa de Lanhoso	joal1999@hotmail.com	
Tasquinha S. Martinho	4830-92	Rua da Cruz, 78 Verim, Moure e Ajude		

18. CASOS OMISSOS

Os casos omissos à Regulamentação da FTP serão resolvidos pelo Delegado Técnico.

19. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO

Última atualização realizada em 25 de Maio de 2022.

FIM DO REGULAMENTO