



DUATLO DE S. JOSÉ 2022
Sábado | 12 de Março de 2022 | 14H00
DUATLO JOVEM CROSS

Campeonato Douro Norte Jovem | 1ª Etapa
Provas Abertas

[Benjamins | Corrida Inicial – 300 m \(1V\) | BTT - 1 km \(1V\) | Corrida Final – 200 m \(1V\)](#)
[Infantis | Corrida Inicial – 800 m \(1V\) | BTT - 2 km \(1V\) | Corrida Final – 400 m \(1V\)](#)
[Iniciados | Corrida Inicial – 1 Km \(1V\) | BTT - 4 km \(2V\) | Corrida Final – 500 m \(1V\)](#)
[Juvenis | Corrida Inicial – 2 Km \(2V\) | BTT - 8 km \(3V\) | Corrida Final – 1 Km \(1V\)](#)
[Cadetes | Corrida Inicial – 3 Km \(2V\) | BTT - 12 km \(4V\) | Corrida Final – 1,5 Km \(1V\)](#)

DUATLO SUPER SPRINT CROSS

Prova Aberta

[Corrida Inicial – 3 Km \(2V\) | BTT - 12 km \(4V\) | Corrida Final – 1,5 Km \(1V\)](#)

REGULAMENTO

1. ORGANIZAÇÃO / ENQUADRAMENTO

- O Evento DUATLO DE S. JOSÉ 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 as provas Duatlo Jovem e Duatlo Super Sprint, todas disputadas em todo-o-terreno;
- O Duatlo Jovem, é pontuável para o CAMPEONATO DOURO NORTE JOVEM;
- O Duatlo Super Sprint, é uma prova promoção para atletas com 18 e mais anos de idade;
- A participação nas provas do Evento DUATLO DE S. JOSÉ 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;
- Serão tidas em conta as Recomendações COVID-19 | Competições Desportivas 2022 | Federação de Triatlo de Portugal, em vigor à data do evento;
- Inscrições, Percursos, Altimetrias, Resultados e outras informações, em: WWW.FEDERACAO-TRIATLO.PT

2. LOCAIS

- O Evento DUATLO DE S. JOSÉ 2022, decorrerá no Concelho de Póvoa de Lanhoso, no Distrito de Braga;
- O BTT e corridas, realizam-se no Parque do Pontido em 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	Parque do Pontido / Póvoa de Lanhoso	41°34'47.86\"N 8°16'16.70\"W
Parque de Transição (PT)		
Partida		
Chegada/Meta		
Pódios (Entrega de Prémios)		
WC's/Instalações Sanitárias		

3. PROGRAMA-HORÁRIO

- Os horários poderão ser sujeitos a alterações;
- **Controlo e Procedimentos Covid-19:**
 - ✓ O controlo Covid-19, será realizado junto e imediatamente antes do Secretariado;
 - ✓ O controlo Covid-19 dos Atletas e Técnicos, é obrigatório e necessário para terem acesso a todas as áreas de prova;
 - ✓ Serão sujeitos ao controlo de temperatura, colocação de pulseira inviolável e assinatura do termos de responsabilidade;
 - ✓ De modo a perderem o menos tempo possível, aconselha-se a imprimir, preencher, assinar o termo de responsabilidade e entregar em mão aquando do controlo Covid-19;
 - ✓ O uso de máscara é obrigatória para todos os envolvidos no evento;
 - ✓ Será fornecido pela FTP ao atleta uma máscara cirúrgica selada na zona de acesso ao recinto da prova, caso se desloque à prova com máscara comunitária ou social;
 - ✓ Os atletas terão de cumprir as recomendações da FTP para este período de prova, as quais se encontram disponíveis no site, nomeadamente o uso de máscara cirúrgica (vulgo descartável) durante todo o período que se encontrem no local da prova, à exceção do período compreendido entre a partida e a meta. Após a meta será entregue a cada atleta uma máscara cirúrgica, juntamente com o kit de meta.
 - ✓ Os restantes, nomeadamente, treinadores e acompanhantes, deverão ter o seu respetivo material individual em quantidade suficiente para utilizar quando necessário;



- ✓ O documento referente às Recomendações Covid19 para as Competições Desportivas 2022, bem como o Termo de Responsabilidade, deverá ser disponibilizado e divulgado, preferencialmente por meios electrónicos, a todas as pessoas envolvidas, incluindo todos os elementos das equipas e elementos das equipas de arbitragem, até 72h antes do início da competição;
 - ✓ No ponto de acesso ao recinto da prova será colocado um posto de controlo, para verificação da temperatura a todas as pessoas envolvidas no organização do evento;
 - ✓ Este posto deve estar equipado com termómetro, solução de base alcoólica, máscaras descartáveis, toalhetes desinfetantes, desinfetantes de superfícies, contentor de resíduos (com abertura não manual e saco de plástico) e material informativo da DGS;
 - ✓ Aos atletas, equipa de Staff, arbitragem da FTP e voluntários, que se suspeite terem contaminação pelo Coronavírus/Covid19 (tosse, febre, dificuldade respiratória e temperatura elevada acima dos 37,5°C), não pode ser permitido o acesso ao local da competição. Na presença de sintomas ou de temperatura elevada medida no domicílio, os mesmos devem abster-se da deslocação e procurar assistência médica através da Linha Saúde 24;
 - ✓ Caso a temperatura medida seja acima de 37,5°C (2 vezes com 5mn de intervalo) fica automaticamente excluída a possibilidade de participação ou colaboração na competição. A pessoa é aconselhada a telefonar para o seu médico de família ou Linha Saúde 24h;
 - ✓ Após a medição de temperatura (que deve estar em conformidade com os parâmetros definidos) e entrega do Termo de Responsabilidade, é atribuída uma pulseira inviolável a todas as pessoas envolvidas na organização do evento, que podem assim circular nas áreas devidamente autorizadas;
 - ✓ A definição de caso suspeito a utilizar é a considerada pela DGS: As pessoas que desenvolvam quadro respiratório agudo com tosse (de novo ou agravamento da tosse habitual), ou febre (temperatura < 38.0°C), ou dispneia/dificuldade respiratória, são consideradas suspeitas de COVID-19.
 - ✓ Se for detetado um caso possível ou provável, de acordo com os sinais e sintomas previstos na Norma 004/2020 da DGS, este deve ser encaminhado por um só funcionário para a zona de Regulamento XII Duatlo Cross João Campos isolamento através dos circuitos definidos no Plano de Contingência específico e próprio para a COVID19, garantindo que o mesmo é portador de máscara;
 - ✓ A sala/área de isolamento deve estar sinalizada no Plano de Contingência, bem como no local da prova, e ter disponível um kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;
 - ✓ Na sala/área de isolamento, deve ser contactado o SNS 24, de acordo com a Norma 004/2020 da DGS, dando cumprimento às indicações recebidas. Simultaneamente, devem ser cumpridos os procedimentos definidos no Plano de Contingência existentes, e os procedimentos de limpeza e desinfecção de acordo com a Orientação Nº 014/2020 da DGS;
 - ✓ Não haverá local para que os atletas possam guardar as mochilas ou outro material individual.
 - ✓ A prova será disputada no formato convencional, com partidas conjuntas;
 - ✓ No dia 10 de Março, a FTP publicará a Start List no site da prova e enviará a mesma aos Clubes e atletas participantes, bem como os horários de Controlo/Check In.
- 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) 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 excecionais, 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.

Sábado | 12 de Março de 2022

12h30 às 13h30: Controlo Covid-19 e Secretariado (Parque do Pontido);

12h40 às 13h40: Check-In:

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

13h45: Hora limite de permanência de atletas no PT;
Concentração, chamada e alinhamento dos atletas junto à Linha de Partida;

14h00: Início do DUATLO DE S. JOSÉ 2022:

18h00: Pódios (Entrega de Prémios);
Consultar o ponto 12 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;
DUATLO JOVEM



- Caso se justifique, serão feitas partidas separadas por escalão/género.

Benjamins (nasc. em 2015, 2014 e 2013)	Benjamins Corrida Inicial – 300 m (1V) BTT - 1 km (1V) Corrida Final – 200 m (1V)
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	Infantis Corrida Inicial – 800 m (1V) BTT - 2 km (1V) Corrida Final – 400 m (1V)
Iniciados (nasc. em 2010 e 2009)	Iniciados Corrida Inicial – 1 Km (1V) BTT - 4 km (2V) Corrida Final – 500 m (1V)
Juvenis (nasc. em 2008 e 2007)	Juvenis Corrida Inicial – 2 Km (2V) BTT - 8 km (3V) Corrida Final – 1 Km (1V)
Cadetes (nasc. em 2006 e 2005)	Cadetes Corrida Inicial – 3 Km (2V) BTT - 12 km (4V) Corrida Final – 1,5 Km (1V)

DUATLO SUPER SPRINT

Juniores (nascidos em 2004 e 2003)	Corrida Inicial – 3 Km (2V) BTT - 12 km (4V) Corrida Final – 1,5 Km (1V)
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 (Escalões a definir à data da prova)	

5. DESCRIÇÃO DOS PERCURSOS

- Partida, Parque de Transição e Chegada/Meta instalados no Parque do Pontido;
- Corrida Inicial: **Percurso** em piso de relva e terra batida, **realizado em voltas** no Parque do Pontido;
- Ciclismo: **Percurso** em piso de relva, terra batida, alcatrão e paralelo, **realizado em voltas** no Parque do Pontido;
- Corrida Final: Os mesmos percursos da Corrida Inicial.

6. ABASTECIMENTOS

- Os tipos de bebidas e sólidos, bem como a forma de distribuição estarão condicionados pelas regras Covid-19 à data de realização do Evento DUATLO DE S. JOSÉ 2022;
- Locais assinalados no croqui online da prova em [OUTRAS INFORMAÇÕES](#);
- **Final da Prova/Zona de recuperação:**
Distribuído um saco de plástico fechado com fruta e garrafas de água engarrafada seladas.

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);
- Ver regulamentos em vigor em: <https://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/a-federacao/estatutos/>
- **BTT**
 - ✓ É permitido andar na roda;
 - ✓ 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;
 - ✓ Nos escalões de Benjamins e Infantis, apenas serão permitidas BTTs com largura de pneu igual ou superior a 1,75 polegadas (4,5cm) e não será permitida a utilização de rodas de 29 polegadas (73,66cm);
 - ✓ Nos escalões de Iniciados e Juvenis, haverá limitação de andamentos nas bicicletas BTTs com pneus de largura inferior a 1,75 polegadas (4,5 cm). Nestas bicicletas serão limitadas as mudanças que permitam que uma revolução completa da roda cubra uma extensão superior a 7,02m.
 - ✓ O cumprimento desta limitação é da responsabilidade dos clubes ou atletas individuais, podendo a FTP proceder à sua verificação antes da prova ou após a mesma e a todos os atletas ou apenas a alguns;
 - ✓ A FTP aconselha que os atletas treinem e compitam com os andamentos limitados como definido acima;
 - ✓ Nas provas poderá ser tomada a medida de os Benjamins e Infantis receberem/entregarem as bicicletas dos/aos elementos que a organização designar.
- **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. CLASSIFICAÇÕES

DUATLO JOVEM

- Campeonato Douro Norte
 - ✓ Classificação por Escalões/Género;
 - ✓ Classificação por Equipas (Soma dos pontos de todos os atletas licenciados na Federação de Triatlo de Portugal, femininos e masculinos, inscritos em representação de uma mesma Equipa/Clube).
- Prova Aberta
 - ✓ Classificação por Escalões/Género;

DUATLO SUPER SPRINT

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

9. 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.

10. 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.

11. INSCRIÇÕES

PRAZO DE INSCRIÇÃO

Até às 23h59 de 3ª feira, dia 08 de Março 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

Não serão aceites inscrições fora do prazo (Até às 23h59 de 3ª feira, dia 08 de Março de 2022).

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 09 de Março 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, número de Bicicleta e seguro de acidentes pessoais;
- DUATLO JOVEM
 - ✓ Atletas federados na FTP: 0€;
 - ✓ Atletas não federados na FTP: 5€;
- DUATLO SUPER SPRINT
 - ✓ Atletas federados na FTP: 10€;
 - ✓ Atletas não federados na FTP: 15€;

CANCELAMENTO E DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

- Depois das 23h59 de 3ª feira, dia 08 de Março 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.

DORSAL, PLACA DE BICICLETA E CAUÇÃO

- O dorsal e número de bicicleta são obrigatórios para uso na prova;
- Excepcionalmente, não será cobrada caução nem valores por aluguer de dorsal ou restante material necessário. Este material poderá ser solicitado no Secretariado no local da prova.

DIFICULDADE NA INSCRIÇÃO

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

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

12. PRÉMIOS - Lista de Troféus e Medalhas

- Oferta de brindes e lembranças a todos os participantes;
- Serão atribuídos Troféus e Medalhas, de acordo com as tabelas em anexo.

DUATLO JOVEM

- Campeonato Douro Norte
 - ✓ Os pódios individuais destinam-se aos participantes federados na FTP residentes nos Distritos da Região Douro Norte: Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real;
 - ✓ Os pódios coletivos destinam-se apenas aos Clubes/Equipas filiados na FTP com sede nos Distritos da Região Douro Norte: Braga, Bragança, Porto, Viana do Castelo e Vila Real.

ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins (nascidos em 2015, 2014 e 2013)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados (nascidos em 2010 e 2009)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis (nascidos em 2008 e 2007)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Clubes/Equipas da Região	1ª, 2ª, 3ª, 4ª e 5ª	

- Prova Aberta
 - ✓ Os pódios individuais destinam-se a todos os participantes em cada prova.

GRUPOS DE IDADES / ESCALÕES	MASCULINOS	FEMININOS
Benjamins (nascidos em 2015, 2014 e 2013)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Infantis (nascidos em 2012 e 2011)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Iniciados (nascidos em 2010 e 2009)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Juvenis (nascidos em 2008 e 2007)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
Cadetes (nascidos em 2006 e 2005)	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª

DUATLO SUPER SPRINT

GRUPOS DE IDADES	MASCULINOS	FEMININOS
------------------	------------	-----------



Absolutos	1º, 2º e 3º	1ª, 2ª e 3ª
-----------	-------------	-------------

13. 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;
- **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.

14. 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-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 abrigodepitoeis@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/accounts/login/?next=%2Fcasadopomarelho%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/casa-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/10900907?source_impression_id=p3_1643975144_9PRts57k6f2U85Oq_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/casadequintela.al/vitorfernandes295@gmail.com	Capacidade: 6 Pax Tarifa: 80,00 €
CASA DO POMAR	Taíde	938280236	https://www.booking.com/hotel/pt/casa-do-pomar-povo-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/accounts/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 /	Travassos	casadealfena a 253943790	casadealfena@museudoouro.com www.museudoouro.com	
CASA DE REQUEIXO	Calvos e Frades	964122910	casarequeixo.turismo@gmail.com www.casarequeixo.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.vilajoquina.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	

15. 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	josevieiracaspontes@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	moinhoscafepvl@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"	4830-13	Monte do Pilar Póvoa de Lanhoso	castelorestaurantepvl@hotmail.com	80
O Calva Restaurante	4830-99	R. da Calva Covelas	ocalva@outlook.com	80
Rest. "O Nosso Encontro"	4830-38	R. da Feira Póvoa de Lanhoso	manuel.pl@sapo.pt	
Restaurante "O Victor"	4830-68	R. do Laranjal, 3 S. João de Rei	restaurantevictor@net.sapo.pt	50
Restaurante Abba	4830-04	Av. de Águas Santas, 320 Águas Santas e Moure	geral@restaurante-abba.net	
Restaurante Avenida	4830-13	Av. da República, 144 Póvoa de Lanhoso	silvahelena048@gmail.com	60
Restaurante Azulão	4830-11	Av. de Bech, 483 Vilela	Silvasofia882@gmail.com	
Restaurante Casa do Canto	4830-11	R. de S.Martinho, 141 Póvoa de Lanhoso	casadocantorestaurante@outlook.pt	
Restaurante Dulcídio	4830-37	R. Dr.Francisco Vieira e Brito, 677 Taíde	restaurantedulcidio@gmail.com	111
Restaurante Estádio	4830-38	R. dos Moinhos Novos, 330 Póvoa de Lanhoso	laurindajulietacosta@gmail.com	
Restaurante Galetino	4830-13	Avenida das Cruzes, 1759 Calvos e Frades	geral@galetino.pt	
Restaurante JOB	4830-71	R. Veteranos de Guerra, 262 – A Póvoa de Lanhoso	jorgefernandes@jobstreetfood.pt	60
Rest. Largo do Souto	4830-29	R. de Pardelhas 189 Monsul		
Restaurante Marco	4830-50	Tv. de São Bento, 63 Santo Emilião		
Restaurante Marinela	4830-32	R. da Rita, 844 Covelas	fatimarodrigues220155@gmail.com	60
Restaurante Milénio	4830-24	R. de Várzeas Sobradelo da Goma		
Restaurante Montenegro	4830-76	R. de Santa Marta, 7 Calvos e Frades	manuellage1720@gmail.com	100
Restaurante o Chalana	4830-32	R. da Rita, 531 Covelas		40
Restaurante o Coelho	4830-48	R. da Calçada, 13 Geraz do Minho	vtr.8@hotmail.com	58
Restaurante o Fernando	4830-04	Avenida de Aguas Santas, 866 Águas Santas e Moure	geral@quintadofernando.com	
Restaurante o Fundão	4830-80	R. da Escola, 88 Calvos e Frades	info@mariadafonte.com	80
Restaurante o Lapa	4830-93	R. das Tulipas, 19 Fonte Arcada e Oliveira	vascodagama_1960@hotmail.com	
Restaurante o Santril	4830-00	R. de São Tiago Monsul	cafesantril@hotmail.com	
Restaurante o Trancoso	4830-38	R. dos Moinhos Novos, 70 Póvoa de Lanhoso	restaurante.o.trancoso@outlook.pt	100
Restaurante Panorâmico	4830-02	Lugar de Porto de Bois 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 Piairol	Avenida de Rendufinho, 1141 4830-25 Rendufinho	piairol@piairol.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 4830-01 Serzedelo	gomes64carlos@gmail.com	60
Restaurante Rosmar	R. João Paulo II, 88 4830-96 Fonte Arcada e Oliveira	paulovieira90@sapo.pt	
Restaurante S. José	R. dos Moinhos Novos 4830-38 Póvoa de Lanhoso		
Rest. Sabor do Campo	R. da Fonte, 835 4830-23 Geraz do Minho	sabordocampo2@sapo.pt	
Restaurante Santiago	R. S. Tiago 4830-00 Monsul		
Restaurante Teotónio	R. Dr. Francisco Vieira e Brito 4830-55 Taíde	teotonio1974@gmail.com	52
Restaurante Velho Minho	R. Drº. Manuel Ferreira, 8 4830-42 Póvoa de Lanhoso	velhominho@gmail.com	70
Restaurante Verde Campo	Tr. do Parque Industrial 4830-03 Campos e Louredo		60
Tasquinha S. Francisco	R. de Simões 4830-03 Fonte Arcada e Oliveira	angelamatos_84@hotmail.com	
Tasquinha do Povo	Lg. Da Cruz 4830-46 Taíde		
Tasquinha da Póvoa	R. dos Moinhos Novos, 266 4830-38 Póvoa de Lanhoso	joal1999@hotmail.com	
Tasquinha S. Martinho	Rua da Cruz, 78 4830-92 Verim, Moure e Ajude		

16. CASOS OMISSOS

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

17. ATUALIZAÇÃO DO REGULAMENTO

Última atualização realizada em 07 de Março de 2022.

FIM DO REGULAMENTO