



Os efeitos adversos que o ritmo da vida moderna tem no meio ambiente são fonte de grande preocupação e tópico de grande discussão na sociedade atual. Enquanto membros da sociedade e organizadores de eventos Outdoor, temos consciência que também esta atividade contribui para esses efeitos adversos que se repercutem no meio natural que tanto amamos e que tanto contribui para o nosso bem-estar físico, mental, emocional e social. Por isso não podemos ficar indiferentes aos diversos apelos no sentido de reduzir a nossa pegada ecológica para preservação do meio ambiente que tanta felicidade nos traz!

Para 2021 a Carlos Sá Nature Events quer propor, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas ardidas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações. Serão anunciadas, assim que possível, nas redes sociais!

Continuaremos a apelar para a redução do desperdício nos nossos eventos, nomeadamente para a redução do plástico, através de ações que temos vindo a implementar ao longo dos últimos anos: o apelo à utilização do copo reutilizável por cada um dos participantes nos abastecimentos, não disponibilização de água e outros líquidos em garrafas individuais, envio de informação sobre as provas em formato digital e não impresso, utilização de materiais reutilizáveis para a marcação dos trilhos, entre outras. Iremos investir numa melhor separação dos lixos produzidos nos eventos, separando o lixo orgânico do não orgânico e separando tudo o que é possível ser reciclado.

São pequenos passos mas continuamos determinados em caminhar para tornar os nossos eventos cada vez mais sustentáveis! Contamos com cada um de vocês para nos ajudarem!

Muito obrigado!  
A equipa CSNE



## EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON

---

### 1. Apresentação da prova

A evento **Extreme\_90k** é feito em linha, por estradas do parque Nacional Peneda-Gerês, unindo as localidades que dão nome ao parque (aldeia da Peneda e a Vila do Gerês).

O demos o nome Extreme\_90 porque a prova está inserida na categoria das nossas provas extreme marathon, neste caso é uma distância complementar à **Gerês Extreme Marathon**.

Extreme porque é uma prova em estrada com um desnível considerável, mais de 3.000m positivo e cerca de 7.000m de desnível acumulado (+/-), "90" indica os quilómetros a percorrer, portanto a distância é superior a duas maratonas.

A data do evento inaugural será a **4 de dezembro 2021**, e nessa altura as condições climáticas podem estar mesmo extreme, no ano passado à data do evento todo o Parque estava coberto de neve.



## EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON

---

Os atletas participantes, terão obrigatoriamente que ter uma equipa e um carro de apoio, sendo autorizado um elemento da equipa a correr consigo sempre que entender (denominado de (PACER), terá que o fazer ao seu lado, ou atrás, sem nunca interferir no seu desempenho, não poderá nunca correr à frente do atleta. Atletas e equipa de apoio são obrigados a cumprir com todas as normas de segurança rodoviárias, uma vez que as estradas estão abertas ao normal trânsito, um colete sinalizador refletor é obrigatório em toda a tripulação e atletas. Luzes frontais e dorsais são obrigatórias em toda a equipa.

São ainda obrigados a sinalizar o carro com o nome e dorsal do atleta, assim como colocar dois autocolantes refletores com avisos (um atrás outro à frente do carro) com a frase (Corredores na estrada).

O percurso não está marcado, tendo que o atleta ou seu pacer ter que levar um dispositivo gps, para navegar no traçado fornecido pela organização. Alertamos que não devem usar o gps do carro, uma vez que em algumas aldeias os atletas seguiram o percurso central dessas aldeias, e os carros terão que contornar as mesmas, para evitar constrangimentos.

O Atleta (nunca o pacer ou carro de apoio), está obrigado a levar consigo um dispositivo de rastreio gps (Tracker), fornecido pela organização.

Toda a alimentação e suporte é feito pelas equipas de apoio de cada atleta, sendo permitido a ajuda entre as equipas concorrentes se assim o entenderem.

As equipas de apoio terão que ter especial cuidado onde param o carro para não criar constrangimentos no normal funcionamento do trânsito, as estradas do Parque Nacional são normalmente estreitas e em muitos locais não têm berma para estacionamento. Terão ainda que respeitar os outros carros de apoio de equipas concorrentes. A GNR está em vários momentos a dar apoio ao evento e poderá multar as equipas que não estejam a cumprir com o código e normas de trânsito.

# EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON



## Secretariado

**Sexta-feira dia 3 de Dezembro**

19h00 - 21h00

Auditório - Vila do Gerês

**Sábado dia 4 de Dezembro**

05h00

Peneda



## Partida

Peneda

06h00

## Meta

Vila do Gerês

Tempo Limite

16h

**Peneda**

**Vila do Gerês**

