



EXTREME 90  
ROAD ULTRAMARATHON  
**REGULAMENTO**



CARLOS SÁ  
NATURE EVENTS

## Índice

1. Condições de participação	03
1.1. Idade de participação	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Colocação do dorsal	03
1.5. Conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova	04
2.2. Programa	04
2.3. Distância / altimetria	05
2.4. Tempo limite e barreiras horárias	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	05
2.7. Locais de abastecimentos	05
2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	05
2.9. Penalizações/ desclassificações	06
2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante	06
2.11. Seguro desportivo	06
3. Inscrições	06
3.1. Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária)	06
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições de devolução do valor de inscrição	07
3.4. Material incluído com a inscrição	07
3.5. Secretariado da prova	07
4. Categorias e prémios	07
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios	07
4.2. Prémios	08
5. Informações	08
5.1. Como chegar	08
5.2. Onde ficar	08
6. Marcação e controlos	08
7. Responsabilidade ambiental	08
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio e emergência	09
10. Casos Omissos	09
11. Diverso	09

## MUITO IMPORTANTE

Esta prova realiza-se em estrada, mas de montanha. Apesar de ser realizada em percurso asfaltado, pavimentado e por estradões de terra batida, não pretende ser uma prova em que o atleta corre geralmente para o cronómetro comparando-o com outras da mesma distância. Esta também **não é uma prova de trail**, pois não se desenrola em trilhos de montanha.

Esta prova desenrola-se dentro do único Parque Nacional de Portugal, devendo todos os participantes respeitar as normas do mesmo e as suas autoridades.

Atendendo às necessidades logísticas e de segurança, assim como à necessidade de proteção ambiental que a região obrigada, as inscrições são bastante limitadas.

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.

O Parque Nacional Peneda-Gerês é um património a preservar! Queremos que as crianças de hoje usufruam, tal como vocês, do mesmo território amanhã!

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que conjuga, em simultâneo, velocidade, longa duração, grandes desníveis, exposição às condições meteorológicas de montanha, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e será aceite por ordem de chegada.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição;
- No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2023 ou será feita a devolução de 70% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso;
- No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição;
- **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**

O evento Extreme 90k® é destinado 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. 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, até mesmo queda de neve. 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.

### **1.4. 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.

### **1.5. 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

A prova **Extreme\_90k** é feita 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 nome **Extreme\_90k** surge uma vez que esta prova está inserida na categoria das nossas provas Extreme Marathon.

**Extreme** porque é uma prova em estrada com um desnível considerável: mais de 2.500m D+ e cerca de 7.000m de Desnível acumulado. “**90**” indica o número de quilómetros a percorrer: a distância é superior a duas maratonas.

Os atletas participantes terão obrigatoriamente que ter uma equipa e um carro de apoio, sendo autorizado um elemento da equipa a correr com o participante 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 rodoviária, uma vez que as estradas estarão abertas ao trânsito normal. Um colete sinalizador refletor é obrigatório em toda a tripulação e atletas. Luzes frontais e luzes de presença dorsais são também 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 o atleta ou seu Pacer 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 seguirão o percurso central dessas aldeias e os carros terão que contornar as mesmas, para evitar constrangimentos.

### 2.2. Programa

#### Sexta-feira dia 2 de Dezembro

**19h00 – 21h00** - Funcionamento do Secretariado Extreme 90km (Hotel da Peneda - Peneda)

#### Sábado dia 3 de Dezembro

**06h00** - Funcionamento do Secretariado Extreme 90km (Peneda)

**07h00** – Partida **Extreme 90km** (Peneda)

**15h00** - Chegada prevista do primeiro atleta da Extreme 90km

**22h00** – Chegada prevista do último atleta da Extreme 90km/Encerramento da meta

#### Domingo dia 4 de Dezembro

**13h30** – Cerimónia de entrega de prémios

**17h00** – Encerramento do Evento

### 2.3. Mapa / perfil altimétrico

Consultar na página do evento.

### 2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

**O tempo limite para concluir a Extreme 90km® é de 15 horas.**

### 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. Partidas e Chegadas

**Se na data de realização do evento a Pandemia por COVID-19 ainda se mantiver serão aplicadas as medidas de segurança que se descreverão neste e nos pontos seguintes do regulamento.**

**O uso de máscara facial é obrigatório na partida e até 400m após a mesma, podendo depois ser retirada em local que estará devidamente assinalado.**

O relógio iniciará a contagem no momento estabelecido, com ou sem a presença dos participantes. À chegada, após cortar a meta, todos os participantes são obrigados a colocar novamente a máscara de proteção.

### 2.8. Locais de abastecimentos

#### **Extreme 90km**

Abastecimento na meta (durante a prova terão carro de apoio.)

\* em caso de queda de neve, que coloque em risco as viaturas de apoio nas passagens mais altas do percurso, a organização disponibilizará abastecimentos em locais estratégicos e será dado um percurso alternativo aos carros de apoio para evitar essas mesmas zonas.

## 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. A prova será, portanto, realizada em sistema de *openroad* (sem cortes de trânsito na sua totalidade, embora com trânsito condicionado). Estes constrangimentos de circulação prendem-se com a ausência de alternativas para as populações locais, assim como o facto de uma das estradas ser transfronteiriça.

## 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 lançando invólucros de barras e géis no chão, por exemplo;
- Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta antidesportiva;
- A organização impedirá, em futuras edições, as inscrições 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, de cada participante. 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 deverá ser realizada *online* através do site:

<http://www.carlossanatureevents.com/>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições a 1 de Fevereiro 2022. As inscrições são bastante limitadas, atendendo às necessidades logísticas e de segurança, assim como à proteção ambiental que a região obriga.

Limite de participantes:

90 Km – cerca de 100 participantes

- **Extreme 90 km**
  - 01/02/2022 a 01/11/2022 - 100 euros
  - 01/11/2022 a 26/11/2022 - 120 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento, medalha de finalista, serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

<b>Data de Cancelamento</b>	<b>Percentagem de Reembolso</b>
até 31 de Julho	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Agosto a 31 de Outubro	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Novembro	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2023, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;



### 3.4. Secretariado da prova (horários e locais)

**Dia 02/12/2022:** No Hotel da Peneda, das 19h00 às 21h00 para os participantes da Extreme 90km;

**Dia 03/12/2022:** No Hotel da Peneda, das 06h00m às 06h50m, para os participantes da Extreme 90km;

Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado facilitando o cumprimento das orientações da DGS relativamente à Pandemia por COVID-19. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

**É obrigatória a desinfeção das mãos e o uso de máscara durante a permanência no secretariado.**

O levantamento do dorsal será pessoal, isto é, o dorsal só será entregue ao atleta em questão.

Tendo em conta as orientações da DGS no combate à COVID-19, no ato do levantamento do dorsal será solicitado a cada participante a assinatura de um Termo de Responsabilidade e apresentação de Certificado Digital Covid válido ou Teste SARS COV2 Negativo, no qual assumirá o seguinte:

- Que leu e aceita na íntegra o presente regulamento;
- Que tem capacidade física e psicológica para participar neste tipo de evento;
- Que não apresenta sintomatologia suspeita de infeção por COVID-19;
- Que não teve contacto com caso confirmado ou provável de infeção por SARS-Cov2 ou Covid-19 nos últimos 7 dias.

O Termo de Responsabilidade deve ser impresso, devidamente assinado e entregue no secretariado no ato do levantamento do dorsal. O link para download do ficheiro será facultado brevemente.

### 3.5. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)

São disponibilizados duchas no final da prova, no Clube de Saúde do Centro de Animação Termal.

## 4. Categorias e prémios

### 4.1. Definição data, local e hora da entrega de prémios

A entrega de prémios decorrerá no centro da Vila do Gerês, pelas 13h30m do dia 4 de Dezembro. Em caso de intempérie a entrega de prémios poderá ser transferida para local a anunciar.

## 4.2. Prémios

No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus e prémios monetários segundo a tabela abaixo:



03.12.22

	M/F	Masculino	Feminino
<b>Extreme - 90k</b>			
1º Place	✓	300€	300€
2º Place	✓	200€	200€
3º Place	✓	100€	100€

Não haverá classificação e prémios por equipas.

Não haverá classificação por escalão.

## 5. Informações

### 5.1. Onde ficar

Brevemente irá ser divulgado uma lista com locais onde ficar

## 6. Marcações e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva apenas nos locais onde pode haver dúvida da parte do atleta.

## 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, sob pena de desclassificação.

Para 2022 a Carlos Sá Nature Events quer propor, tal como em 2021, 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.

Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o EXTRA “Compensação Carbónica” no ato da inscrição.

## **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.