

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

GERÊS

EXTREME MARATHON®

WORLD'S TOUGHEST ROAD MARATHON®

GERÊS EXTREME MARATHON®
REGULAMENTO
2022



Índice

1. Condições de participação	03
1.1. Idade de participação	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Possibilidade de ajuda externa	03
1.5. Colocação do dorsal	03
1.6. Conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova	04
2.2. Programa	05
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	06
2.9. Penalizações/ desclassificações	06
2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante	06
2.11. Seguro desportivo	06
3. Inscrições	07
3.1. Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária)	07
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	08
3.5. Secretariado da prova	08
4. Categorias e prémios	08
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios	08
4.2. Prémios	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	09
7. Responsabilidade ambiental	09
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio e emergência	09
10. Casos Omissos	09
11. Diverso	10

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. Por este mesmo facto, 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 julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**

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 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

As provas do evento Gerês Extreme Marathon® são destinadas 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 climatéricas 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. Possibilidade de ajuda externa

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento. Deve, portanto, o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas fora dos postos de abastecimento.

1.5. 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.

1.6. 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 **Gerês Extreme Marathon®** é organizada pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio da Câmara Municipal de Terras de Bouro.

No sábado dia 3 de Dezembro de 2022 realizar-se-á o **Extreme Mile** e o **EXTREME_90k**.

No domingo, dia 4 de Dezembro de 2022, decorrerão provas com distâncias aproximadas de **42 km, 32km, 21 km e 14 km**.

2.2. Programa

Sábado dia 3 de Dezembro

10h00 - Funcionamento do Secretariado Extreme Mile (Auditório – Vila do Gerês)

10h45 – Transfer para o local de partida Extreme Mile

11h30 – Partida **Extreme Mile**

14h00 - 20h00 - Funcionamento do Secretariado restantes distâncias (Auditório – Vila do Gerês)

Domingo dia 4 de Dezembro

07h00 – Abertura do secretariado (Auditório – Vila do Gerês)

08h30 – Encerramento do secretariado

09H00 – Partida dos atletas dos 42Km e 14km

09H15 – Partida dos atletas dos 21Km

09h20 – Partida dos atletas dos 32km

13h30 – Cerimónia de entrega de prémios

17h00 – Fim da prova

2.3. Mapa / perfil altimétrico

Consultar na página do evento.

2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

O tempo limite para concluir a Extreme Gerês Marathon® (42 km) é de 7 horas.

Barreiras horárias para a prova de 42 km:

14 km – Casa da Preguiça – 2h30m de prova (às 11h30m, portanto)

29 km – Museu da Geira – 5h15m de prova (às 14h15m, portanto)

O carro de apoio que fecha a prova, os “Corredores Vassoura”, ou o responsável de cada controle, terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. O corredor que se retirar deverá dirigir-se ao posto de abastecimento mais próximo e solicitar apoio/informar da sua desistência ou, em alternativa, no secretariado, comunicando à organização o seu nº de dorsal.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem no seu dorsal.

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.

No caso da Pandemia se manter as partidas serão feitas de forma faseada. Os atletas irão partir em grupos de 20 elementos, com intervalos de 30 segundos.

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 Mile

Abastecimento na meta

14 km

Abastecimento ao km 7,5

21 km

Abastecimentos ao km 6; km 10,5; km 15

32 km

Abastecimentos ao km 4; km 10; km 19; km 25

42 km

Abastecimentos ao km 7; km 14; km 19; km 29; km 34

À entrada nos abastecimentos é obrigatória a desinfeção das mãos e o uso de máscara de proteção durante a permanência nos mesmos. São aconselhados todos os participantes a manter o distanciamento social de 2m e a fazer a lavagem eficaz das mãos sempre que possível.

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos e o cumprimento das regras de segurança, nomeadamente no que diz respeito ao tempo de permanência nos mesmos, apelando sempre ao bom senso dos intervenientes.

Os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização.

As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

Informa-se 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 (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

Apenas os elementos do staff tocarão nos recipientes com a comida e bebidas disponibilizadas. **Os atletas não devem tocar nos recipientes e apenas indicar o que pretendem.**

Após abastecerem-se os atletas devem sair da Área de alimentação, manter o distanciamento social de 2m recomendado pela DGS relativamente a outros atletas e, só após, retirarem a máscara de proteção para poderem comer.

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 poderá ser impossível realizar corte de tráfego rodoviário na sua totalidade, 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 anti-desportiva;
- 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.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

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 Janeiro 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:

14 Km – 500 participantes

21 Km – 700 participantes

32 Km – 500 participantes

42 Km – 500 participantes

- **Gerês Extreme Marathon 42 km**
 - 01/01/2022 a 31/11/2022 - 30 euros (35€ a partir de 1 de Novembro 2022)

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

- **Gerês Extreme Marathon 32km**
 - 01/01/2022 a 31/11/2022 - 27 euros (32€ a partir de 1 de Novembro 2022)

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

- **Gerês Extreme Marathon 21km**
 - 01/01/2022 a 31/10/2022 - 17 euros (22€ a partir de 1 de Novembro 2022)

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

- **Gerês Extreme Marathon 14 km**
 - 01/01/2022 a 31/10/2022 - 15 euros (20€ a partir de 1 de Novembro 2022)

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

- **Extreme Mile**
 - 01/01/2022 a 26/11/2022 - 10 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento (apenas 1 t-shirt se estiver inscrito em mais que uma distância), transporte para a meta em caso de desistência, 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:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
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 03/12/2022: No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 10h00m às 10h45m, para participantes Extreme Mile;

Dia 03/12/2022: No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 14h00m às 20h00m;

Dia 04/12/2022: No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 07h00m às 08h30m (para levantamento dos últimos dorsais).

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, para as senhoras, no Clube de saúde do Centro de Animação Termal e, para os senhores, em balneário cuja localização estará assinalada, a partir da meta, até ao devido local.

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:

			
			
	M/F	Masc.	Femin.
GEM - 42k			
Recorde		600€	600€
1º Lugar	✓	300€	300€
2º Lugar	✓	200€	200€
3º Lugar	✓	150€	150€
4º Lugar	✓	100€	100€
5º Lugar	✓	75€	75€
GEM - 21k			
1º Lugar	✓	200€	200€
2º Lugar	✓	100€	100€
3º Lugar	✓	50€	50€
GEM - 32k, 14k			
1º Lugar	✓	—	—
2º Lugar	✓	—	—
3º Lugar	✓	—	—
EXTREME MILE			
1º Lugar	✓	—	—
2º Lugar	✓	—	—
3º Lugar	✓	—	—

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

Irá também haver classificação segundo os seguintes escalões etários:

- M/F Juniores – 18 e 19 anos
- M/F Sub 23 - dos 20 aos 22 anos
- M/F Seniores - dos 23 aos 39 anos
- M/F40 – dos 40 aos 49 anos
- M/F50 – dos 50 aos 59 anos
- M/F60 - mais de 60 anos

Serão atribuídos troféus aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão etário.

5. Informações

5.1. Como chegar

De carro – A3 até Braga, depois seguir as indicações para a vila do Gerês.

Comboio / autocarro – São inúmeras as ligações de comboio e autocarro até Braga, desde vários pontos do país. Desde Braga, a Empresa Hoteleira do Gerês tem ligações de autocarro, diariamente, até ao centro da Vila do Gerês. Mais informações em <http://www.ehgeres.pt/>

5.2. Onde ficar

Unidades parceiras da Extreme Gerês Marathon® (em breve).

6. Marcações e controlos

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva.

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, 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.