

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

# GERÊS

**EXTREME MARATHON®**

WORLD'S TOUGHEST ROAD MARATHON®

GERÊS EXTREME MARATHON®

# REGULAMENTO 2023



## 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 20 anos.

Recomenda-se que os atletas tenham mais de 20 anos para realizar distâncias superiores a 25km.

Os atletas com 18 anos apenas podem participar no Extreme Mile, Gerês Extreme Marathon 14 km e Gerês Extreme Marathon 21km. Para as restantes provas terão de ter mais de 20 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. 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.

Na sexta dia 1 de Dezembro de 2023 realizar-se-á o **Extreme Mile**. No sábado dia 2 de Dezembro de 2023 realizar-se-á o **EXTREME\_90k**.

No domingo, dia 3 de Dezembro de 2023, decorrerão provas com distâncias aproximadas de **42 km, 32km, 21 km e 14 km**.

### 2.2. Programa

#### Sexta Feira dia 1 de Dezembro 2023

**14h00** - Funcionamento do Secretariado Extreme Mile (Auditório – Vila do Gerês)

**15h30** – Transfere para o local de partida Extreme Mile

**16h00** – Partida **Extreme Mile**

**19h00 – 21h00** - Funcionamento do Secretariado **Extreme 90k** (Hotel Sra. Peneda – Peneda)

#### Sábado dia 2 de Dezembro 2023

**06h00** - Funcionamento do Secretariado **Extreme 90k** (Hotel Sra. Peneda – Peneda)

**07h00** – Partida **Extreme 90k**

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

#### Domingo dia 3 de Dezembro 2023

**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 90k® (90 km) é de 16 horas.

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

Barreiras horárias para a prova de 42 km:

29 km – Museu da Geira – 5h15m de prova (às 14h35m, 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. Locais de abastecimentos

### Extreme Mile

Abastecimento na meta

### 14 km

Abastecimento ao km 7

### 21 km

Abastecimentos ao km 8; km 14

### 32 km

Abastecimentos ao km 8; km 17,5; km 20,5; km 26

### 42 km

Abastecimentos ao km 8; km 17,5; km 23,5; km 29,5; km 35

**Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos, 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).

## 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 2023. 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**
  - 01/01/2023 a 31/10/2023 - 30 euros (35€ a partir de 1 de Novembro 2023)

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**
  - 01/01/2023 a 31/10/2023 - 27 euros (32€ a partir de 1 de Novembro 2023)

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**
  - 01/01/2023 a 31/10/2023 - 17 euros (22€ a partir de 1 de Novembro 2023)

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**
  - 01/01/2023 a 31/10/2023 - 15 euros (20€ a partir de 1 de Novembro 2023)

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**
  - 01/01/2023 a 25/11/2023 - 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.

- **Extreme 90k**
  - 01/01/2023 a 31/10/2023 - 100 euros (110€ a partir de 1 de Novembro 2023)

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:

| <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 2024, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

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

**Dia 01/12/2023:** No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 14h00m às 15h30m, para participantes Extreme Mile;

**Dia 02/12/2023:** No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 14h00m às 20h00m;

**Dia 03/12/2023:** 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. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

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

São disponibilizados duches 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**

Haverá prémios da geral para os 5 primeiros classificados dos 42k e para os 3 primeiros classificados das restantes distâncias, 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).

**Haverá ainda prémios monetários segundo o regulamento do Circuito Best Trails Series, a atualizar oportunamente.**

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.

Na prova **Extreme Mile** serão entregues prémios apenas os 3 primeiros atletas da classificação geral de cada sexo.

## **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 2023 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.