



90
EXTREME
ROAD ULTRAMARATHON
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

THE CHALLENGE OF THE CHAMPIONS

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 2024 a Carlos Sá Nature Events propõe 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 de **Castro de Laboreiro** e a **Vila do Gerês**.

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 da quinta edição será a **6 de Dezembro 2025**, e nessa altura as condições climatéricas podem estar mesmo extreme.



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. (um carro/equipa pode dar apoio a mais que um 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 transito, um colete sinalizador refletor é obrigatório em toda a tripulação e atletas. Luzes frontais e dorsais tão tão obrigatórias em toda a equipa.

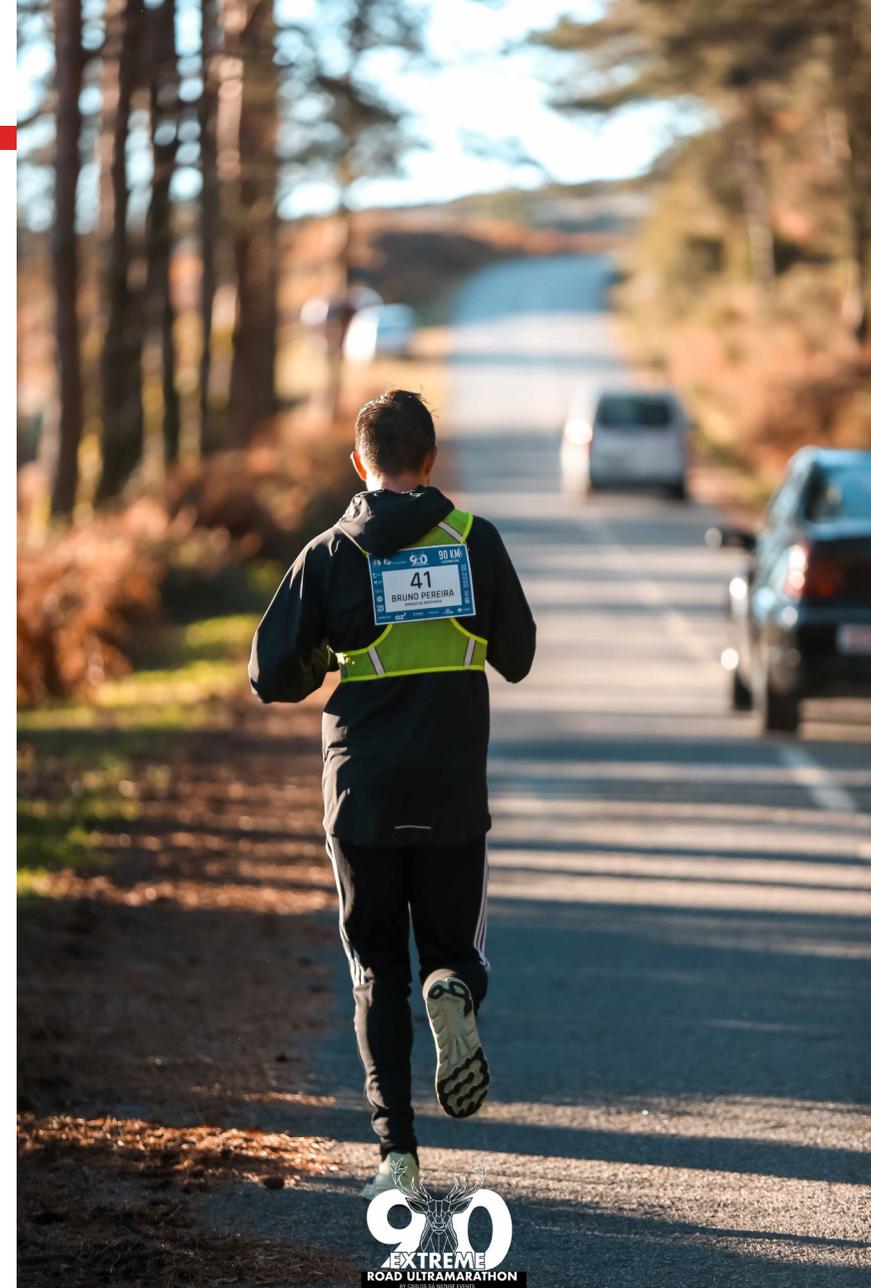
São ainda obrigados a sinalizar o carro com o nome e dorsal do atleta, assim como colocar dois autocolantes refletores com avisos (um atrás outro à frente do carro) com a frase (Corredores na estrada), fornecidos pela organização.

O percurso está apenas marcado nas viragens e cruzamentos, 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 cum o código e normas de trânsito.





DISTÂNCIA

90 KM



DESNÍVEL POSITIVO

3.300 D+



DESNÍVEL NEGATIVO

3.890 D-



PARTIDA

CASTRO DE LABOREIRO

CHEGADA

VILA DO GERÊS
(JUNTO Á PRACETA HONÓRIO
DE LIMA)



HORÁRIO PARTIDAS

1ª PARTIDA

06:00

2ª PARTIDA

08:00

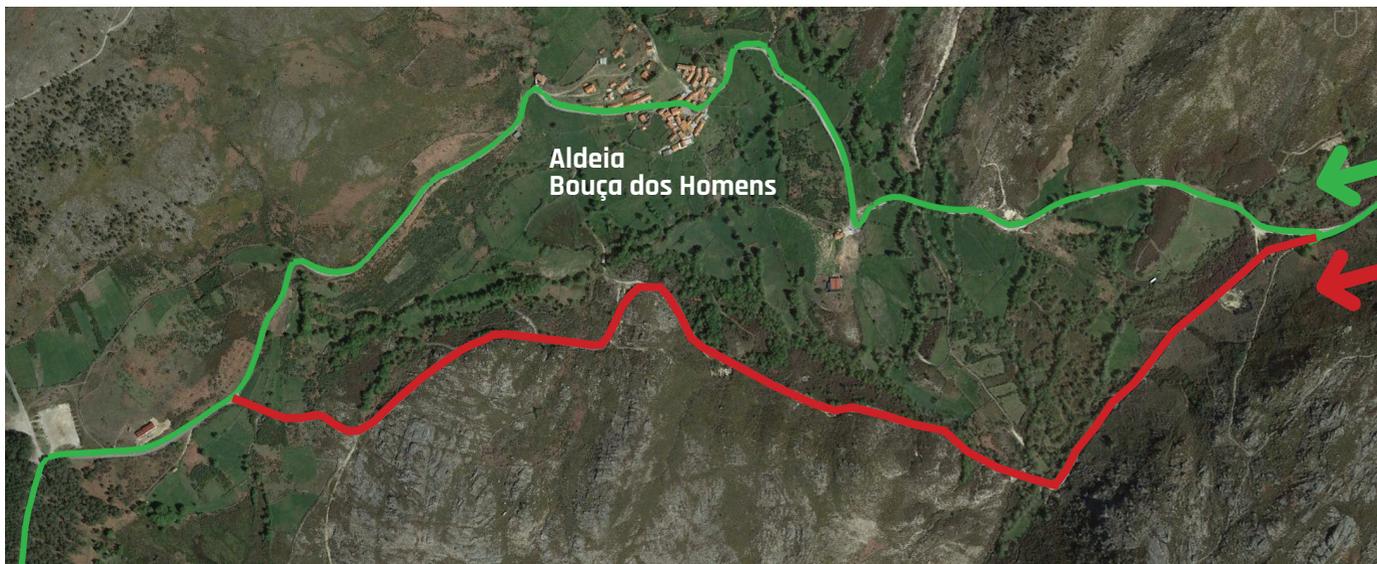
EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON

Dada a partida em Castro de Laboreiro, **os carros de apoio só podem sair 45 min depois, e só podem parar para auxílio ao atleta, ao km_9 em Lamas de Mouro.**

Como devem imaginar uma caravana com mais de 100 carros a tentar ultrapassar os atletas que ainda vão muito concentrados iria ser desagradável e pouco funcional.

Os carros de apoio só podem parar em locais onde tenham berma e nunca na estrada, a prova está a decorrer com o normal funcionamento do trânsito.

Ao **km_15** na Bouça dos Homens, **os atletas seguem o percurso pelo interior desta bonita aldeia**, os carros seguem na estrada principal, é um desvio de apenas 2km. Estará no local um elemento da organização a orientar.

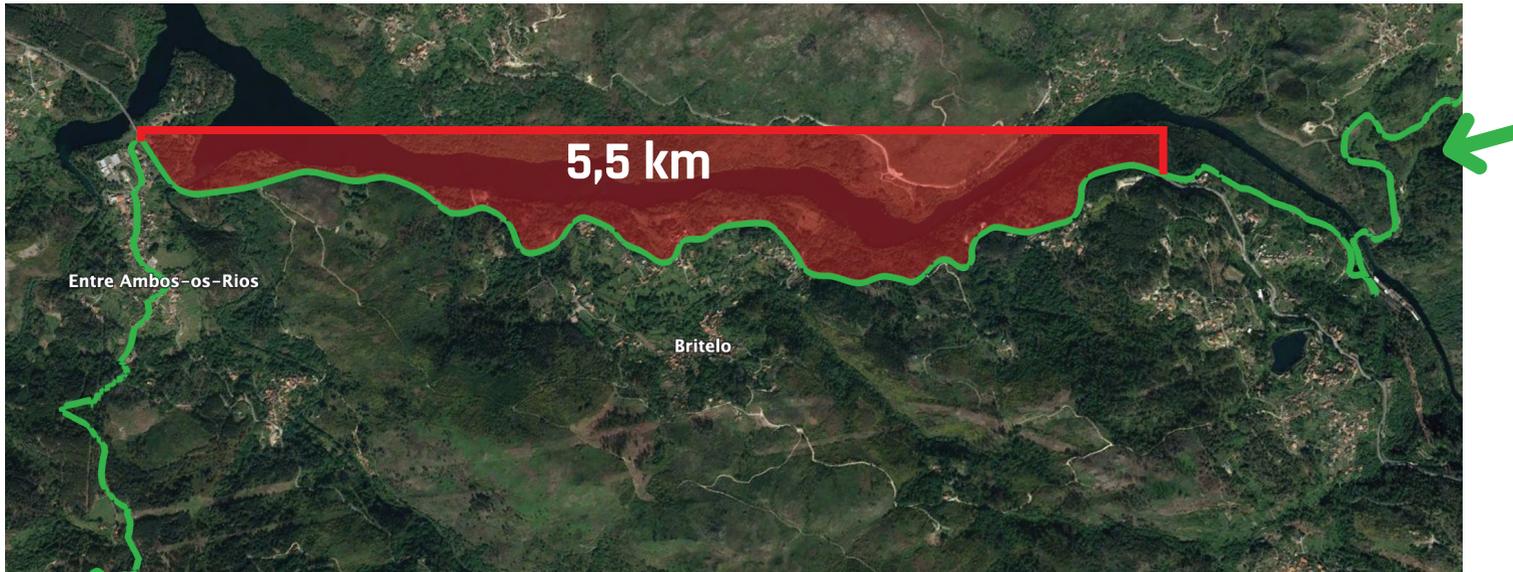


-  Percurso do Extreme_90k
-  Trajeto a fazer pelos carros de apoio
-  Sentido da prova

EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON

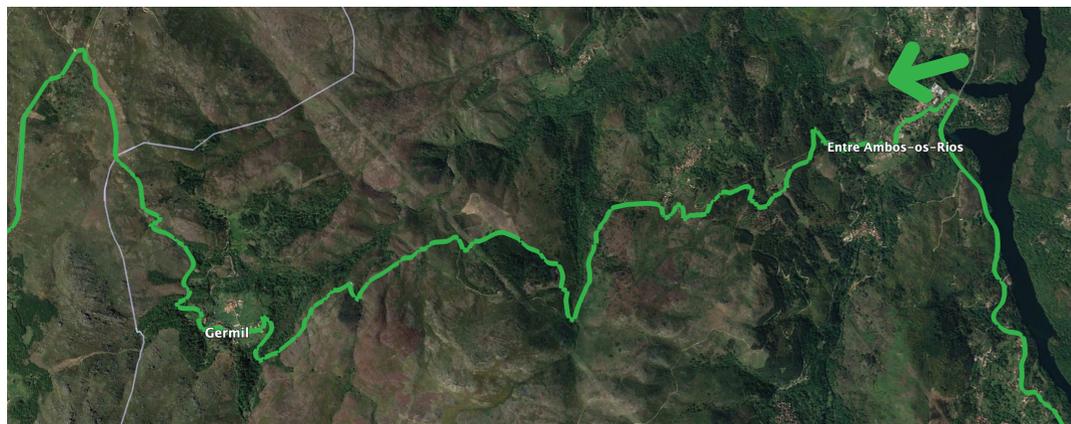
O Pacer só pode correr ao lado ou atrás do seu atleta, nunca à frente. Ambos são obrigado a ter sempre o colete refletor e luz frontal e traseira quando estiver escuro ou com visibilidade reduzida, como nevoeiro por exemplo.

Entre o **Km_44 e o Km_49,5** é **proibido os carros de apoio darem assistência**, são 5,5km na estrada Nacional 203 com maior trafego, neste trajeto caso o atleta ache necessária ajuda, o Pacer pode acompanhar o seu atleta nestes 5,5km.



EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON

Entre o **Km_50 e o Km_60** vais encontrar o "Muro de Germil" são 860m D+ em 10km, será a parte mais dura da prova, alertamos para uma boa gestão de esforço nos quilómetros iniciais da corrida.



Entre o **Km_76 e o KM_83** estaremos dentro da Mata da Albergaria, neste troço de 7km é proibido os carros **parar**, aconselhamos mais uma vez o acompanhamento do Pacer.



EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON

Em todos estes trajetos em que é proibidos os carros pararem, estarão sinalizados com sinalização vertical alusiva à prova.

Tal como nas edições anteriores, iremos fornecer os autocolantes para colarem nas viaturas de apoio, um com o nome do atleta que deve ser colocado na lateral esquerda, e outro a alertar para “Corredores na Estrada” que deve ser colado na traseira da viatura.

O Track oficial segue em anexo, o atleta ou o seu Pacer deve levar o track num dispositivo de navegação, o percurso estará marcado apenas nas viragens com fitas de cor laranja ou setas de direção.



SECRETARIADOS

SEXTA FEIRA

5 DE DEZEMBRO 2025

19h00 - 21h00

Castro de Laboreiro

SÁBADO

6 DE DEZEMBRO 2025

05h00 - 07h50

Castro de Laboreiro

EXTREME 90 - ROAD ULTRAMARATHON



PARTIDA:
CASTRO DE LABOREIRO
CHEGADA:
VILA DO GERÊS



EXTREME 90k
[3300M D+ / 3890M D-]

CASTRO DE LABOREIRO

VILA DO GERÊS

