



**EXTREME 90
ROAD ULTRAMARATHON**

REGULAMENTO 2025



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 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 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 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. 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 de Castro de Laboreiro 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 3.300m 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 deverão 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. (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 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 “**Atletas na estrada**”, fornecidos pela organização.

Atletas que não consigam ter equipa de apoio podem entregar um saco à organização, o mesmo será enviado para o km 50 em Entre Ambos-os-Rios.

O Percurso está apenas marcado nas viragens e cruzamentos, 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 5 de Dezembro 2025

13h30 – 15h00 - Funcionamento do Secretariado Extreme Mile e Extreme 90km (Auditório – Vila do Gerês)

19h00 – 21h00 - Funcionamento do Secretariado Extreme 90km (**Hotel Miracastro-Castro de Laboreiro**)

Sábado dia 6 de Dezembro 2025

05h30 - Funcionamento do Secretariado Extreme 90km (**Hotel Miracastro-Castro de Laboreiro**)

06h00 – 1ª Partida **Extreme 90k (Castro de Laboreiro)** atletas que estimam fazer entre 11h e 16h de prova

08h00- 2ª Partida **Extreme 90k (Castro de Laboreiro)** atletas que estimam fazer entre 7h e 11h de prova

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

19h00 – Cerimónia de entrega de prémios

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

Domingo dia 7 de Dezembro 2025

17h00 – Encerramento do Evento

2.3. Partidas

Na edição de 2025 haverá 2 partidas. Os participantes serão divididos pelas duas partidas conforme o “Tempo Estimado” selecionado ao efetuar a inscrição.

- 1ª Partida dos atletas será às 6h, para quem selecionou a opção de Tempo Estimado “entre 11h e 16h de prova”.

- 2ª Partida dos atletas será às 8h, para quem selecionou a opção de Tempo Estimado “entre 7h e 11h de prova”.

2.4. Mapa / perfil altimétrico

Consultar na página do evento.

2.5. Tempo limite / Barreiras horárias

O tempo limite para concluir a Extreme 90km® é:

1ª Partida: 16 horas.

2ª Partida: 14 horas.

2.6. 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.

2.7. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

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 15 de Dezembro 2024. 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 – 200 participantes

- **Extreme 90 km**
 - 15-12-2024 a 31-01-2025 - 100 euros
 - 01-02-2025 a 31-10-2025 - 110 euros
 - 01-11-2025 a 28-11-2025 - 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:

| 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 |

3.4. Secretariado da prova (horários e locais)

Dia 05/12/2025: Na Praceta Honório de Lima na Vila do Gerês, das 13h30 às 15h00 para os participantes da Extreme Mile e Extreme 90km

Dia 05/12/2025: Castro de Laboreiro, das 19h00 às 21h00 para os participantes da Extreme 90km;

Dia 06/12/2025: Castro de Laboreiro, das 05h30m às 07h50m, para os participantes da Extreme 90km;

Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos, para evitar constrangimentos no secretariado.

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

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

São disponibilizados duches 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 19h00 do dia 6 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 aos três primeiros classificados Masculino e Feminino.

Haverá classificação por escalão.

Não haverá classificação e prémios por equipas

5. Informações

5.1. Onde ficar

Brevemente irá ser divulgado uma lista com locais onde ficar

6. Marcações e controles

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 2025 a Carlos Sá Nature Events quer propor, tal como nas edições anteriores, 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.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.