

Caros amigos,  
Esperamos que a preparação tenha corrido bem.

Com a grande adesão deste ano, criamos algumas regras e reforçamos outras já existentes.

Uma novidade será haver **2 partidas**. Os participantes serão divididos pelas duas partidas conforme o **“Tempo Estimado” selecionado ao efetuar a inscrição**, confirma no seguinte link:

[https://carlossanatureevents.com/pdfs/PartidasExtreme90k\\_2024.pdf](https://carlossanatureevents.com/pdfs/PartidasExtreme90k_2024.pdf)

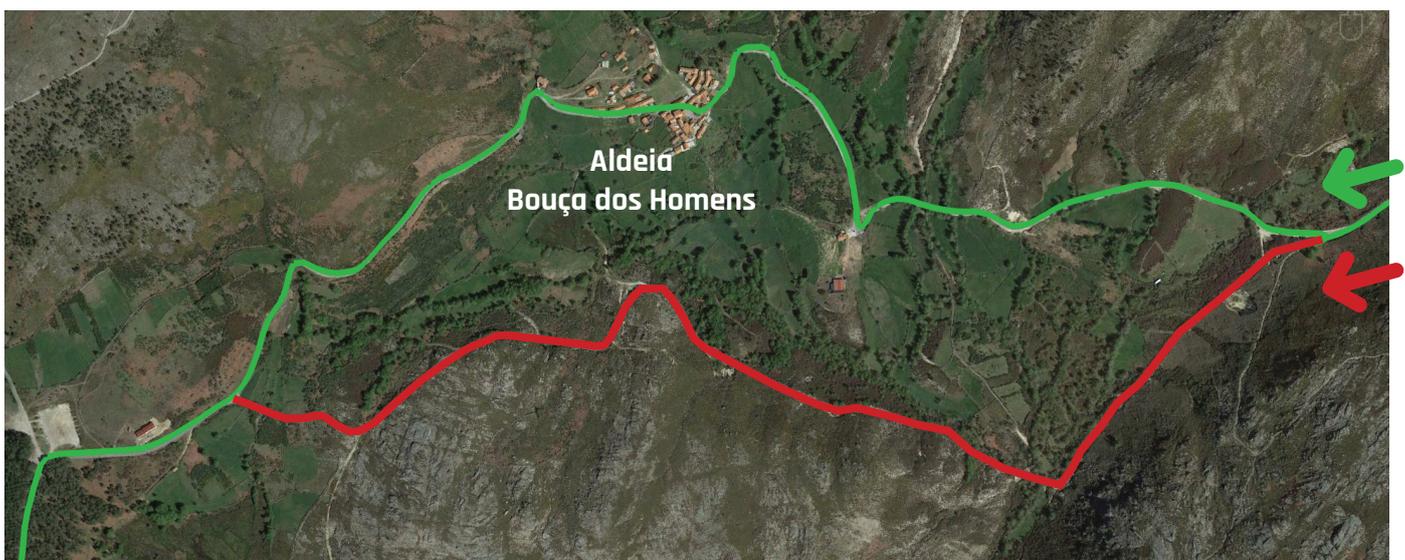
- 1ª Partida dos atletas será às **6h**, para quem selecionou a opção de Tempo Estimado **“entre 11h e 16h de prova”**.
- 2ª Partida dos atletas será às **8h**, para quem selecionou a opção de Tempo Estimado **“entre 7h e 11h de prova”**.

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\_8 em Lamas de Mouro.**

Como devem imaginar uma caravana 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 aldeia**, os carros seguem na estrada principal, é um desvio de apenas 2km. Estará no local um elemento da organização a orientar.

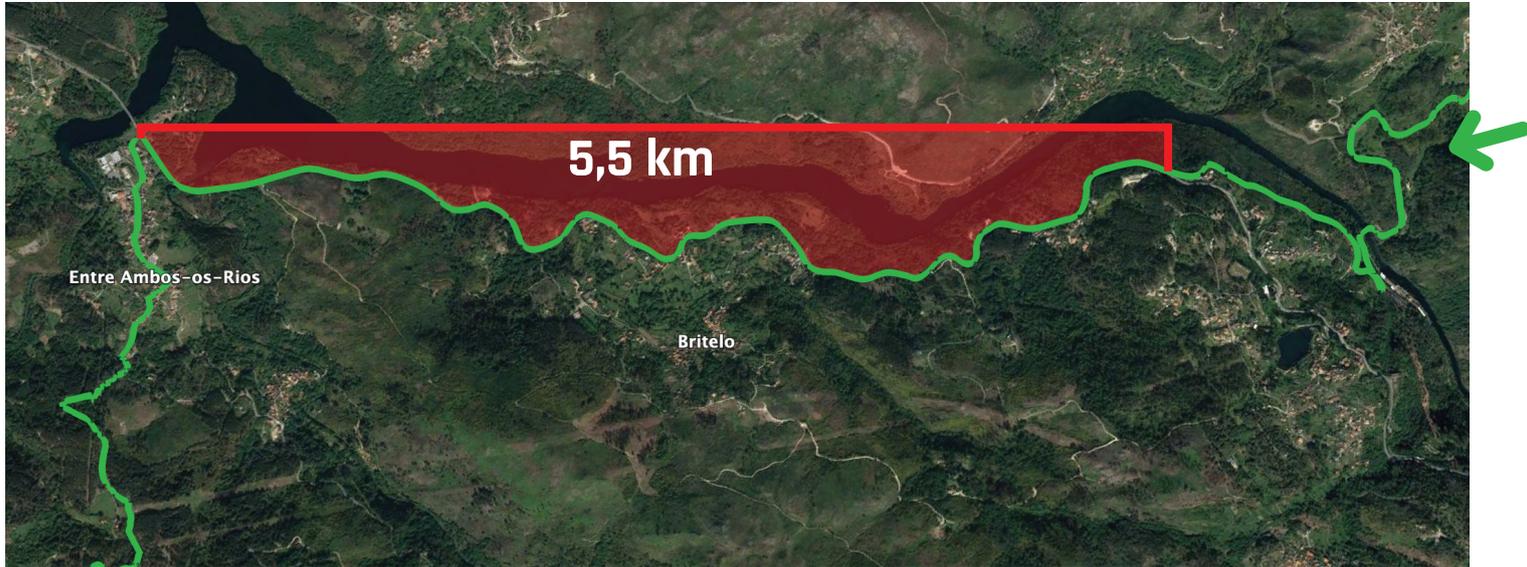


— Percurso do Extreme\_90k  
— Trajeto a fazer pelos carros de apoio

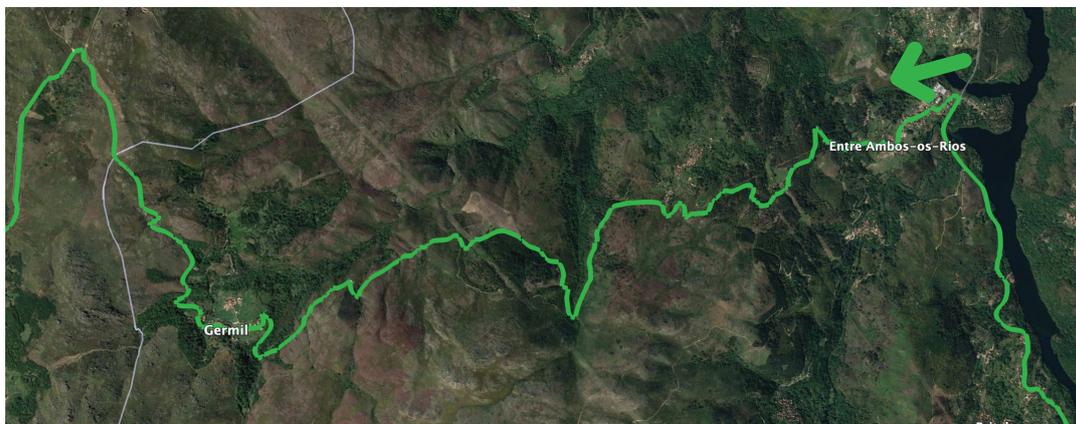
← Sentido da prova

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\_44,5 e o Km\_50** é **proibido os carros de apoio darem assistência**, são 5,5km na estrada Nacional 203 com maior tráfego, neste trajeto caso o atleta ache necessária ajuda, o Pacer deve acompanhar o seu atleta nestes 5,5km.



Entre o **Km\_50 e o Km\_62** 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.



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

Tal como nas últimas edições, 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 nos seguintes links, 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.

## Tracks:

[https://drive.google.com/drive/folders/1M1UW77NeiCL5xjr\\_RTAstkc0bKdHSfKA?usp=share\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1M1UW77NeiCL5xjr_RTAstkc0bKdHSfKA?usp=share_link)

## Trace de Trail

<https://tracedetrail.fr/en/trace/276359>



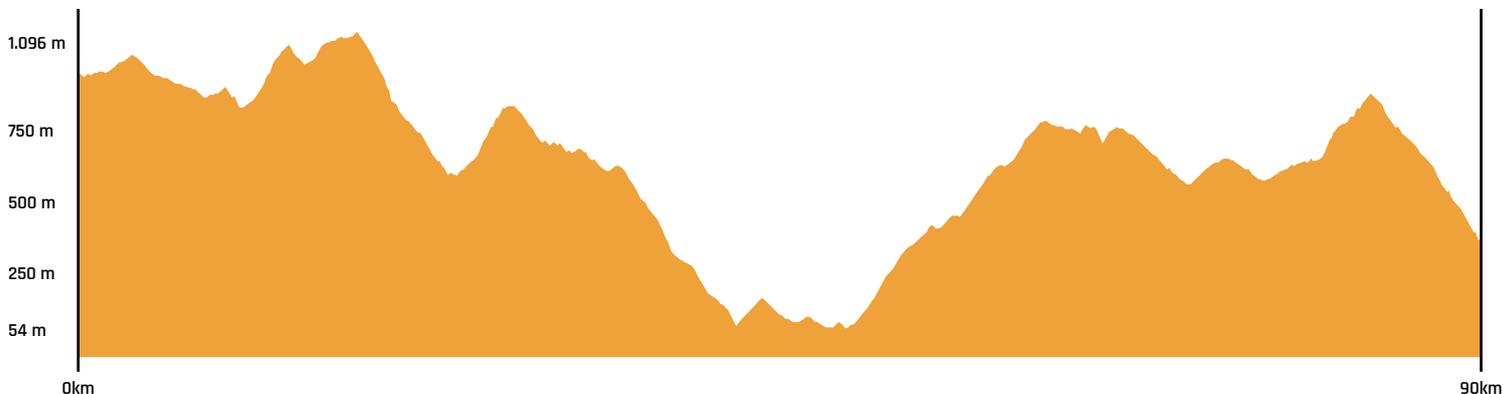
PARTIDA:  
**CASTRO DE LABOREIRO**  
CHEGADA:  
**VILA DO GERÊS**



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

**CASTRO DE LABOREIRO**

**VILA DO GERÊS**



## Secretariados:

**SEXTA FEIRA**

**29 DE NOVEMBRO**

19h00 - 21h00

Castro de Laboreiro

**SÁBADO**

**30 DE NOVEMBRO**

05h00 - 07h50

Castro de Laboreiro