

Caros amigos,
falta menos de um mês para o grande desafio Extreme_90k, espero que a preparação esteja a decorrer muito bem.

A pedido de alguns futuros participantes, no sábado passado fizemos um treino de reconhecimento nos primeiros 50km deste desafio. Programamos para sábado dia 19 fazer os restantes 40km, caso tenhas oportunidade e interesse junta-te a nós.

O programa será:

- 8h Concentração em Entre Ambos os Rios (41.821045, -8.317080)
- Das 8h às 9:30h, plantação de árvores em terrenos da Serra Amarela
- 9:40h início treino Entre Ambos os Rios - Gerês 40km
- 15h final previsto de todos os participantes.
- É importante as equipas de apoio fazerem também este reconhecimento.

Enviamos estes dias as referências para pagamento dos restantes 50%, para quem pediu essa modalidade, enviamos também para os inscritos que não tinham ainda feito qualquer pagamento, caso ainda desejem participar podem pedir novas referências na vossa área de atleta. Entretanto tivemos também algumas desistências, estando neste momento 94 atletas confirmados.



Com a grande adesão deste ano, vamos ter criar algumas regras e reforçar outras já existentes em 2021. Dada a partida no santuário da Sra da Peneda, os carros de apoio só podem sair 20 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 bonita aldeia**, os carros seguem na estrada principal, é um desvio de apenas 2km. Estará no local um elemento da organização a orientar.

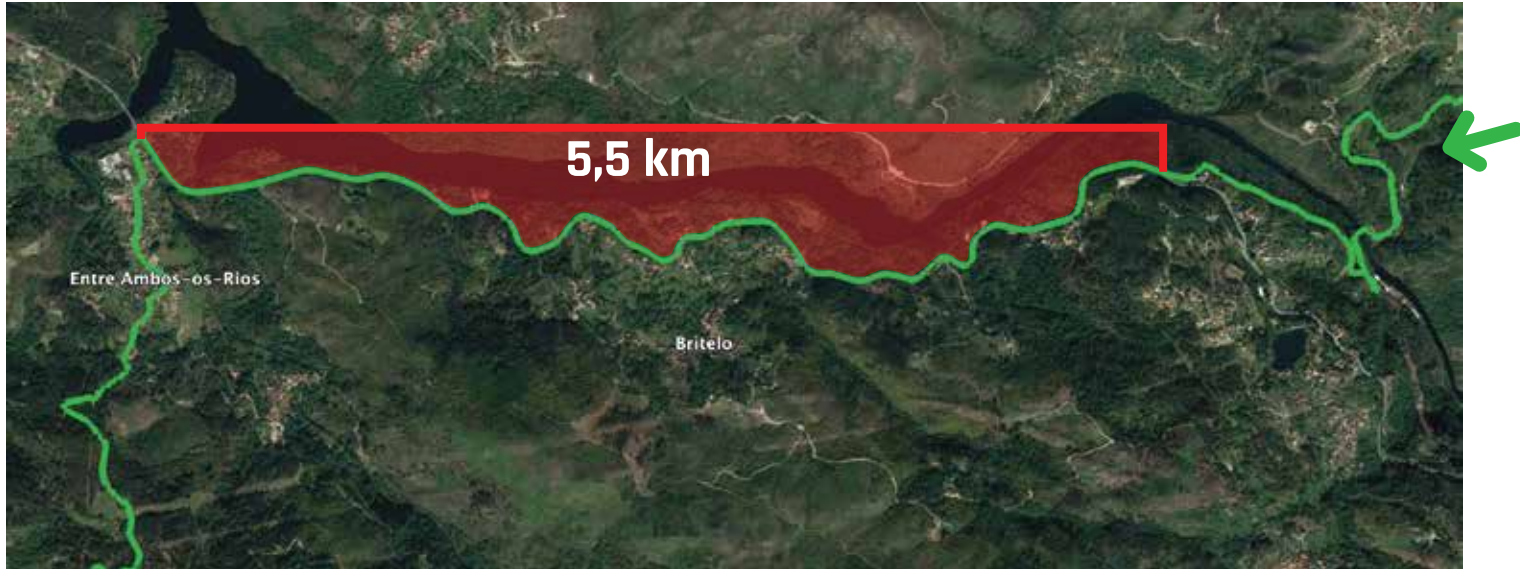


 Percurso do Extreme_90k
 Trajeto a fazer pelos carros de apoio

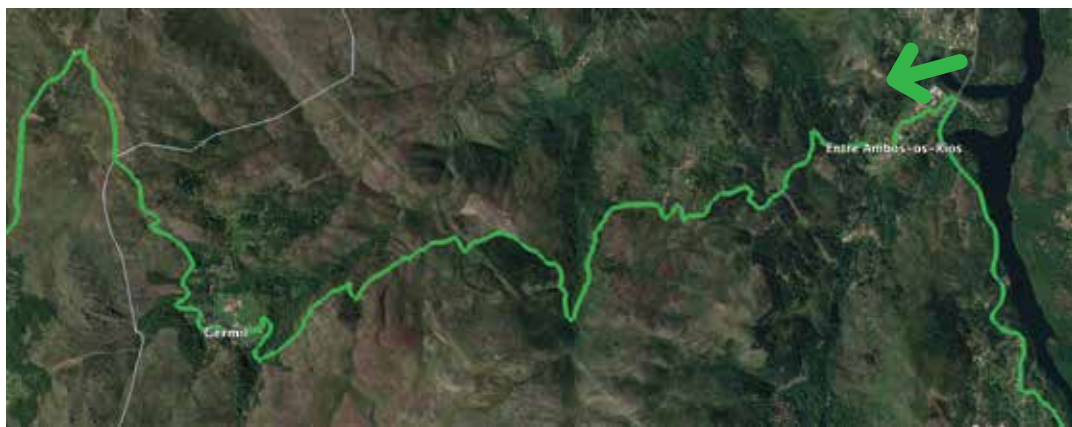
 Sentido da prova

O Pacer só pode correr ao lado ou atrás do seu atleta, nunca à frente. Ambos são obrigados 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 trecho 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 em 2021, 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.

Tracks:

Wikiloc

<https://pt.wikiloc.com/trilhas-corrída/extreme-90k-2023-118819546>

Trace de Trail

<https://tracedetrail.fr/fr/trace/trace/201162>