

A black and white photograph of a runner on a road winding through a forest. The runner is seen from behind, wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark shorts. The road has a dashed white line on the right side. The trees are dense and create a canopy overhead. In the center of the image, there is a large white graphic overlay. It features the number '90' in a bold, sans-serif font. The '0' is partially obscured by a stylized white outline of a deer's head with large, branching antlers. Below the '90' is the word 'EXTREME' in a bold, sans-serif font. Below 'EXTREME' is the text 'ROAD ULTRAMARATHON' in a bold, sans-serif font. Below that is the text 'BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS' in a smaller, sans-serif font.

**90**  
**EXTREME**  
**ROAD ULTRAMARATHON**  
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

**TESTEMUNHOS**



**CARLOS SÁ**  
NATURE EVENTS



## PEDRO AMORIM FINISHER 2021 / 2022

"Há, no panorama mundial, duas ultras míticas que fazem parte do imaginário de qualquer corredor de longas distâncias: a Badwater, no Vale da Morte na Califórnia e a Comrades na África do Sul. A Gerês Extreme Ultramarathon 90, a meu ver combina na perfeição elementos de cada uma dessas provas-rainha para se constituir como uma experiência única e um desafio de excelência. E sei do que falo, pois estive em cada uma dessas provas por três vezes e nos 90 do Gerês por duas vezes. Passo a explicar!

Na Badwater 100 corredores enfrentam uma longa distância, sob calor extremo, no asfalto, e com um desnível acumulado positivo de 4000 metros. Fazem-no cada um com o seu carro de apoio e a eventual ajuda de pacers, pois não há abastecimentos. Tem lugar num Parque Nacional e por isso participação limitada a 100 corredores. Percorre um longo deserto e ascende a 2500 metros na Sierra Nevada. Cada ano muitas centenas de corredores procuram ter a sua inscrição aceite.

Na Comrades, a ultra mais antiga do mundo, para além da longa distância e das maravilhosas paisagens africanas, enfrentam-se subidas terríveis, cada uma com o seu nome, nomes cuja evocação assusta, e um acumulado positivo de cerca de 2000 metros. A partida é dada antes do nascer do sol e o percurso é em asfalto.

Na Gerês Extreme Ultramarathon 90 o Carlos Sá combina, na perfeição, características de ambas: a distância é igual à da Comrades e impressiona; o calor da Badwater é substituído pelas temperaturas negativas de dezembro, e este ano o termómetro desceu aos 6 negativos; a autonomia dos participantes e a possível ajuda de pacers emula o espírito de equipa tão importante na Badwater como aqui; as longas subidas e as descidas empinadas exigem o máximo das pernas e quanto a beleza natural o Gerês nada fica a dever ao Deserto do Vale da Morte ou às verdes colinas de África! A Gerês Extreme Ultramarathon 90 é uma experiência única e não necessitamos de sair do nosso país para viver desafios e emoções que alguns, poucos, vão procurar em eventos míticos na América ou em África. Das largas dezenas de maratonas e ultras em que participei, esta é sem dúvida a que coloco no topo: pela beleza do nosso Parque Nacional, pelos desafios extremos, pela qualidade da organização e pelo companheirismo que proporciona. No final o convívio é caloroso e a admiração dos últimos classificados pelos primeiros/as é igual à que os primeiros têm pelos últimos. E mais: acreditem que apesar de ser uma prova de estrada, desfruta-se da natureza de um modo que nada fica a dever aos melhores trails.

Nesta prova morre-se e renasce-se por várias vezes, mas ao contrário das provas de trail ou de estrada a que estamos habituados e em que tantas vezes nos encontramos sofrendo sozinhos, seja no sofrimento ou nas alegrias, aqui, tal como no bem conhecido hino, you will never walk alone, pois o apoio de familiares e amigos ao longo de toda a prova representa uma ajuda única e proporciona aos acompanhantes a possibilidade de viverem o desafio, de sofrerem e sorrirem em sintonia com o seu corredor.

Com os meus muitos anos de participar em provas e testemunhar a sua evolução, antecipo que em breve a procura de inscrição para a Gerês Extreme Ultramarathon 90 exceda largamente os 100 lugares disponíveis e que haja necessidade de sorteio ou de critérios para poder participar, pois recordo os dias em que não havia qualquer dificuldade na inscrição em provas que agora são de muito difícil acesso. Por isso aqui fica um aviso: inscrevam-se já para a prova de 2023 enquanto há vagas.

Pedro Amorim, 66 anos e mais de 66 maratonas e ultras..."



## CHEILA DIAS FINISHER 2021 / 2022

Apaixonei-me pelo Gerês no primeiro ano que aqui corri: já fiz 2 vezes os 21k, 2 vezes os 42k e 2 vezes os 90k. Não tenho dúvidas que vou voltar, porque uma organização de excelência merece que regressemos todos os anos.

A maioria pensa que os heróis são os atletas, mas não, pois para tudo correr de forma perfeita é necessário equilíbrio e organização entre o atleta e o carro de apoio. As estradas continuam a fluir enquanto a nossa mente e as nossas pernas fluem na corrida e é necessário que o apoio vá percebendo como é que o atleta se está a sentir perante as condições extremas da prova e para isso nada melhor que alguém que nos conhece bem.

A verdade é que entre apoiantes e os atletas forma-se uma família, pois ao longo do percurso muitos vão perguntando aos atletas se precisam de alguma ajuda independentemente de quem é o nome que está identificado no carro. É totalmente inconcebível fechar os caminhos durante 15h, daí a razão para precisarmos também do apoio.

Não é por acaso que muitos dos atletas que foram na primeira vez voltaram uma segunda vez e sei que voltarão futuramente porque esta prova é única.

Concluir uma prova desta dimensão é a prova que sozinhos seguimos a estrada, mas juntos chegamos mais longe.



**ANA PEREIRA**  
EQUIPA DE APOIO

Alguém escreveu "sozinhos não somos nada, juntos somos imbatíveis".

03/12/2022 Extreme\_90 k, Sra.da Peneda à Vila do Gerês.

Esta prova, o vosso grande desafio, sabia que não seria de todo fácil e, vocês propuseram se fazê-la juntos e superam-na. Parabéns! São um orgulho, uns doidos pah!

A minha pequena contribuição, toda a logística (a comida, as bebidas, as roupas...), o carro de apoio, sozinha, provavelmente não teria conseguido apoiar-vos ao nível da exigência deste imponente percurso. Só tenho agradecer ao meu querido sobrinho Bruno pela pronta disponibilidade, em acompanhar-me. A ter em conta que no dia seguinte iria participar na Maratona Gerês Extreme Marathon , a tal que é considerada a mais dura e bela do Mundo. Parabéns, sobrinho! És um grande vencedor! (tendo em conta todas as circunstâncias, o pouco descanso, o frio, a chuva...que se fizeram sentir).

A emoção, a preocupação, o encorajamento, a grande responsabilidade de nada vos faltar, de km a km... uns nervos!

A superação, cruzaram a meta, juntos! Ernesto (dorsal31) e Pedro (dorsal18).

(Eu disse-vos que não mas, contém comigo para o ano. )

Bem haja, Carlos Sá - Ultra Runner proporcionou-nos este grande evento, com um percurso maravilhoso e com paisagens a perder de vista, soberbo! Uma prova de sonho!



## JOSÉ SILVA FINISHER 2021 / 2022

Extreme\_90 2022

Que prova fabulosa!

A participação na Extreme\_90 de 2022 ficou decidida no momento em que acabei a 1ª edição. (3 de dezembro de 2021)

Nos dias anteriores e mesmo na linha de partida, o receio de uma prova de estrada tão longa, que estava na sua 1ª edição, colocava-me a mim e creio à maioria dos 33 ou 34 participantes muitos pontos de interrogação da forma como iria decorrer. Desde os 2400 d+ de altimetria, às condições climáticas bem difíceis que se previam, dos abastecimentos ao longo do percurso serem garantidos por nós, ao carro de apoio em estradas de montanha durante 90 km, etc. Apesar da partida ainda de noite e da chuva ininterrupta ao longo das quase 3 horas iniciais, os km foram sendo percorridos de forma surpreendente, tal era a beleza dos cenários por onde passávamos, que nem dávamos conta do passar das horas. Ter o carro de apoio é uma ajuda incrível. Lembro-me que durante os 50 km finais que fiz com o João Carvalho, estávamos os dois surpreendidos porque sabíamos que íamos terminar com um tempo muito inferior às nossas melhores expectativas (10:41h de tempo final vs. 13h).

No final senti que tinha participado em algo especial, um orgulho por ter feito parte de uma aventura num cenário de grande beleza em que tudo correu muito bem. Senti que andei no limite do que era capaz, mas cheguei bem, muito feliz e com um sentimento enorme de superação. O engraçado é que senti que a maioria terminou com um sentimento muito idêntico ao meu

(4 de dezembro de 2022)

Este ano o Carlos atrasou a partida para as 7h, o que permitiu descansar mais 1h e tínhamos uma companhia bem maior na linha de partida, com cerca de 85 atletas. Quer eu quer o Vitor, que também fez comigo a 1ª edição estávamos bem mais tranquilos pois sabíamos o que nos esperava e só queríamos era desfrutar mais uma vez de uma prova magnífica. Sem chuva, mas com temperaturas de quase -6 graus, o Carlos avisou logo que a prova iria ser mais rápida e foi. Este ano já sabia perfeitamente como ia gerir os abastecimentos, o que permite poupar tempo, no meu caso particular Cerelac e papas de aveia, água, isotónico e salt caps, dado que não tomo géis, o que facilitou o trabalho de quem no deu apoio.

Ter uma equipa de apoio, composta por amigos ou familiares, no meu caso a minha esposa, dá um toque muito especial a esta prova. Nenhum de nós fica indiferente depois de fazer estes 90km com o apoio da família ou dos amigos, porque com eles nunca estamos sozinhos e são eles que nos ajudam, alimentam e incentivam a ultrapassar a dureza do percurso. Ao mesmo tempo vivem intensamente a nossa prova e veem também as paisagens e os locais incríveis por onde passamos, tiram muitas das fotografias que ficarão como recordação, e merecem também eles uma parte da medalha que recebemos no final. Outra das características / vantagens da prova é que a equipa pode dar apoio a mais do que um atleta.

Para além disso o próprio Carlos Sá e o Joca vão percorrendo o percurso de trás para a frente, tirando fotos, fazendo lives no Facebook e incentivando os atletas.

Mais uma vez a prova foi fabulosa e consegui terminar abaixo das 10 horas, retirando 55 minutos ao meu tempo de 2021.

Creio que a grande maioria dos atletas desde o 1º ao último voltou a terminar com um sentimento de grande satisfação pessoal e superação, o que me faz acreditar que todos os amantes de corridas na natureza e das grandes distancias devem fazer esta prova pelo menos uma vez. A todos os tem receio da distância por ser tão longa, apenas sugiro que arranjem uma equipa de apoio e arrisquem fazer esta aventura que não se vão arrepender.

Ao Carlos e a toda a sua equipa o meu obrigado por desenhar e organizar provas com tanta qualidade. Acredito que arriscou muito mas que esta prova será um sucesso duradouro com cada vez mais atletas incluindo estrangeiros a estarem cá presentes.