

RÈGLEMENT/PROGRAMME



EXTREME GERÊS MARATHON®
2 DÉCEMBRE 2017



Index

1. Considérations générales	03
1.1. Condition d'âge	03
1.2. Inscription validée	03
1.3. Condition physique	03
1.4. Aide extérieur	03
1.5. Dossard	03
1.6. Le fair-play	03
2. L'évènement	04
2.1. Présentation	04
2.2. Programme	04
2.3. Carte/ itinéraire	04
2.4. Barrières horaires	04
2.5. Contrôle du temps	05
2.6. Points de contrôle	05
2.7. Points de ravitaillements	05
2.8. Lieux avec du trafic automobile	05
2.9. Pénalisations / Disqualification	06
2.10. Conditions de participation	06
2.11. Assurance	06
3. Inscriptions	06
3.1. Processus d'inscription	06
3.2. Prix d'inscription	06
3.3. Remboursement	07
3.4. Secrétariat	07
4. Classement et récompenses	07
4.1. Date et lieu de remise des prix	07
4.2. Prix	07
5. Information	08
5.1. Comment arriver	08
5.2. Hébergement	08
6. Contrôles	08
7. Respect de l'environnement	08
8. Droits à l'image	08
9. Soutien d'urgence	08
10. Omissions	08
11. Autre information	09

TRÈS IMPORTANT

Cette course se déroule sur les routes de montagne. Elle est tenue sur les routes pavées et sur les chemins de terre, mais elle n'est pas une course où un coureur peut comparer son temps avec le temps d'autres courses de même longueur. Ce n'est pas non plus une course de Trail, car elle ne se déroule pas sur des sentiers de montagne.

Cette course se déroule à l'intérieur du seul parc national portugais ; tous les participants doivent respecter ses règles.

En raison des besoins logistiques, environnementaux et de sécurité, les inscriptions sont très limitées.

Afin de préserver un patrimoine naturel très riche, nous voulons que tous les athlètes jouissent d'une communion avec la nature, la respectant et la protégeant. Pour cette raison, nous informons que tous les rafraîchissements liquides ne seront pas fournis en bouteilles ou en tasses en plastique. Chaque athlète doit porter un récipient approprié pour son hydratation (pour les boissons froides et chaudes).

Le parc national de Peneda-Gerês est un patrimoine que nous voulons préserver! Nous voulons que nos enfants jouissent de ce patrimoine demain comme nous le jouissons aujourd'hui!

- Il faut être en bonne forme physique pour participer ;
- L'inscription sur cette épreuve implique l'acceptation pleine et entière des règles ;
- L'inscription sera acceptée selon le principe du «premier arrivé, premier servi» ;
- Toutes les informations fournies par chaque participant doivent être légitimes ;
- Si un coureur inscrit ne peut pas participer; ou en cas d'annulation de l'événement en raison des conditions climatiques, l'organisation ne n'a pas l'obligation de rembourser le frais d'inscription ;
- Les modifications apportées aux données des participants ne seront pas acceptées après le 12 novembre 2017;

1. Considérations générales

1.1. Âge minimum

L'âge minimum pour participer à l'épreuve Extreme Gerês Marathon est de 18 ans.

1.2. Inscription

La participation à l'épreuve entraîne l'acceptation sans réserve du présent règlement lors de l'inscription.

1.3. Condition physique

- Il faut être en bonne forme physique pour participer à cet épreuve extrêmement exigeante (longues distances, terrains très montagneux, sentiers techniques et beaucoup de dénivèles).
- Chaque coureur doit savoir affronter des conditions météorologiques difficiles – chaleur, froid, vent fort, pluie intense ou neige.
- Chaque coureur doit savoir gérer son stress physique et mental et faire face à des situations défavorables pendant la course.
- Chaque coureur doit savoir comment gérer les problèmes physiques ou mentaux découlant de haute fatigue, les problèmes digestifs, les douleurs musculaires etc.

1.4. Aide extérieure

Chaque coureur doit être la capacité de s'adapter aux problèmes rencontrés pendant la course. Aucune aide extérieure n'est autorisée, sauf dans les postes de ravitaillement.

1.5. Dossard

Le dossard est remis individuellement à chaque coureur. Le dossard doit être visible en permanence et en totalité pendant toute la course. En cas d'abandon, le coureur doit redonner son dossard à l'organisation.

1.6. Règles de conduite sportif

L'utilisation de langage offensant, les agressions verbales/physiques et autres comportements inappropriés ne seront pas tolérés et seront punis avec des pénalités ou disqualification.

2. L'évènement

2.1. Présentation

Extrême Gerês Marathon est organisé par Carlos Sá Nature Events en association avec l'Associação Viver Peneda-Gerês, et avec le soutien de la commune de Terras de Bouro.

Les courses auront **42 km** (individuel et relais), **21 km** et **13 km**. Il y aura aussi la première édition d'**Extreme Mile**, qui aura une pente moyenne de 35% et 525 m D+ en seulement 1 mile.

Marathon de relais (3 personnes par équipe) – chaque athlète court environ 1/3 de la distance. Le transport vers le lieu de transition et le transport du lieu de transition à la ligne d'arrivée seront pris en charge par l'organisation.

2.2. Programme

Jeudi, 30 novembre

17h00 – 20h00 – Remise dossards : Hôpital CUF (Porto)

Vendredi 1 décembre

09h00 – 10h00 – Ouverture du secrétariat (Auditorium – Vila do Gerês)

11h00 – Départ Extreme Mile

15h00 – Programme culturel (« Aldeia Comunitária da Ermida ») | **Inscriptions** – Sérgio Gonçalves: sdlgongcalves@sapo.pt – 966021718

16h00 – 20h00 – Ouverture du secrétariat (Auditorium – Vila do Gerês)

Samedi 2 décembre

07h00 – Ouverture du secrétariat (Auditorium – Vila do Gerês)

08h30 – Clôture du secrétariat

08h30 – Départ des buses avec les athlètes du 2ème segment 42 km (près de Colunata)

09h00 – Départ 42 km et 1er segment 42 km relais et 13 km

09h10 – Départ 21 km

09h45 – Départ des buses avec les athlètes du 3ème segment 42 km relais (près l'arrêt d'autobus, derrière le « Bar da Adega », Hôtel Universal)

13h30 – Cérémonie remise des prix

17h00 – Clôture

2.3. Carte/ itinéraire

Plus d'info :

<http://www.carlossanatureevents.com/evento.aspx?idEvento=GEMA>

2.4. Barrières horaires

42 Km

14 km – Casa da Preguiça – 2 heures 30 minutes de course (11h30)

30 km – Geira Musée – 5h heures 15 minutes de course (14h15)

2.5. Contrôle du temps

Le temps est contrôlé par puce électronique; les coureurs doivent le valider dans chaque poste de contrôle. La perte d'une puce est de la seule responsabilité du participant. Tous les coûts associés à son remplacement seront à la charge du participant.

2.6. Points de contrôle

Les contrôles de temps intermédiaires seront opportunément définis.

2.7. Points de ravitaillements

Extrême Mile

Point de ravitaillements – ligne d'arrivée

13 km

Point de ravitaillements – 7 Km

21 km

Point de ravitaillements (d'eau) 1 – 6,5 Km

Point de ravitaillements 2 – 11 Km

Point de ravitaillements 3 – 15 Km

42 km individuel/ 42 Km relais

Point de ravitaillements 1 – 7Km

Point de ravitaillements 2 – 14 Km

Point de ravitaillements 3 – 20,5Km

Point de ravitaillements 4 – 24 Km

Point de ravitaillements 5 – 30 Km

Point de ravitaillements 6 – 36 Km

2.8. Lieux avec du trafic automobile

L'organisation dispose d'un système de sécurité tout au long de la route, cependant, il sera impossible d'arrêter le trafic routier à certains lieux. Les participants doivent respecter les règles de la circulation en routes publiques et respecter l'environnement.

2.9. Pénalisation / Disqualification

Disqualification :

- Non-respect des règles;
- Coupe du parcours;
- Jet de détritius;
- Port du dossard non conforme;
- Refus de respecter les ordres de l'organisation;
- Comportement antisportif.

2.10. Conditions de participation

L'inscription sur la preuve implique l'acceptation sans réserve du présent règlement.

Les participants seront tenus responsables de toutes les actions qui peuvent causer des dommages matériels ou moraux à eux-mêmes et/ou à des tiers. L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, de négligence, ou de vol d'objets.

2.11. Assurance

Le frais d'entrée comprend une prime d'assurance accidents personnels. Numéro de la police d'assurance: AG63771272 (FIDELIDADE).

3. Inscriptions

3.1. Processus d'inscription

Inscription en ligne: <http://www.carlossanatureevents.com/>

3.2. Prix d'inscription

Extrême Mile – 50 participants

13 Km – 500 participants

21 Km – 700 participants

42 Km relais (3 personnes) – 50 équipes

42 Km – 500 participants

Jusqu'à 31/05:

Extrême Mile – 7€

13 Km – 7€

21 Km – 10€

42 Km relais (3 personnes) – 30 €

42 Km – 23€

À partir de 01/06:

Extrême Mile – 10€

13 Km – 10€

21 Km – 15€

42 Km relais (3 personnes) – 36 €

42 Km – 30€

Le frais d'inscription comprend:

Dossard, assurance, ravitaillements, des douches, chemise official et médaille finaliste.

3.3. Remboursement

Il n'y aura pas de remboursement pour les participants inscrits qui ne se présentent pas dans les compétitions.

3.4. Secrétariat

1 Décembre: Auditoire de Vila do Gerês – 09h00 – 10h00

1 Décembre: Auditoire de Vila do Gerês – 15h00 – 20h00

2 Décembre: Auditoire de Vila do Gerês – 07h30 – 09h00

4. Classement et prix

4.1. Date et lieu de remise des prix

Voir programme.

4.2. Prix

Il y aura classification par catégorie d'âge. L'âge de l'athlète sur le jour de la course sera considérée pour le classement et le score par échelon.

- H Sub-23 – 19 et F Sub-23: 19 a 22 ans
- H Seniores et F Seniores – 23 a 39 ans
- H 40 et F40 – 40 a 49 ans
- H50 et F50 – 50 a 59 ans
- H60 et F60– plus de 60 ans

Il y aura des prix par échelon pour les courses GEM 42km, GEM 21Km et GEM 13km, pour les 3 premiers hommes et 3 premiers femmes de chaque catégorie d'âge.

42 km, 21km, 13 km, Extrême Mile - (classement général)

Homme

- 1^{er} – Trophée, inscription 2018
- 2^e – Trophée, inscription 2018
- 3^e – Trophée, inscriptions 2018

Femme

- 1^{er} – Trophée, inscription 2018
- 2^e – Trophée, inscription 2018
- 3^e – Trophée, inscriptions 2018

42 km relais (3 personnes) - (classement général)

General

- 1^{er} – Trophée, inscription 2018 (pour chaque élément)
- 2^e – Trophée, inscription 2018 (pour chaque élément)
- 3^e – Trophée, inscriptions 2018 (pour chaque élément)

5. Information

5.1. Comment arriver

En voiture –Suivre l'autoroute A3 jusqu'à Braga; puis suivre les indications pour Vila do Gerês.

Train / Bus –Il existe de nombreuses liaisons ferroviaires et routières vers Braga depuis plusieurs endroits du pays. De Braga, l'entreprise Hoteleira do Gerês dispose de liaisons quotidiennes avec le centre de Vila do Gerês. Plus d'informations sur <http://www.ehgeres.pt/>

5.2. Hébergement

Brièvement.

6. Contrôles

L'itinéraire est marqué par des bandes et des drapeaux. Tous les participants doivent passer à travers les points de contrôle établis.

7. Respect de l'environnement

Vous devez respecter toutes les règles du Parc National de Peneda-Gerês. Vous ne pouvez pas jeter vos déchets (qu'ils soient biodégradables ou non) sur le parcours. Vous devez déposer vos déchets dans le poste de ravitaillement le plus proche, ou à la ligne d'arrivée.

8. Droits à l'image

Chaque participant autorise les organisateurs à utiliser des images prises durant l'événement. Ces images peuvent être utilisées pour des documents promotionnels et / ou moyens publicitaires (radio, presse, vidéo, photo, internet, etc.).

9. Soutien d'urgence

Il y aura des équipes de soutien, d'aide et d'urgence pour fournir des soins aux participants qui en ont besoin.

10. Omissions

Omissions dans le présent règlement seront résolus par le comité d'organisation.

11. Autre information

- Les participants doit aider les blessés et respecter les règles de la circulation dans la route.
- L'organisation se réserve le droit d'apporter des modifications qu'il estime nécessaires en fonction des conditions différentes, telles que l'annulation de l'épreuve en raison des conditions météorologiques.