



# GERÊS EXTREME MARATHON®

# REGULAMENTO

## Índice

1. Condições de participação	03
1.1. Idade de participação	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Possibilidade de ajuda externa	03
1.5. Colocação do dorsal	03
1.6. Conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova	04
2.2. Programa	05
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	06
2.9. Penalizações/ desclassificações	06
2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante	06
2.11. Seguro desportivo	06
3. Inscrições	07
3.1. Processo de inscrição (local, página web, transferência bancária)	07
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	08
3.5. Secretariado da prova	08
4. Categorias e prémios	08
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios	08
4.2. Prémios	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	09
7. Responsabilidade ambiental	09
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio e emergência	09
10. Casos Omissos	09
11. Diverso	10

## 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. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**

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.
- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em: <http://carlossanatureevents.com>
- A inscrição é pessoal e intransmissível e será aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Caso um participante não possa participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou obrigarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 25 de Novembro de 2019.
- **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**

As provas do evento Extreme Gerês Marathon® são destinadas apenas a atletas maiores de 18 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 climáticas 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. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento. Deve, portanto, o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas fora dos postos de abastecimento. O apoio externo é permitido apenas nos postos de abastecimento.

### **1.5. 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.

### **1.6. 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 **Extreme Gerês Marathon®** é organizada pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio da Câmara Municipal de Terras de Bouro.

No sábado, dia 30 de Novembro de 2019, decorrerá a **3ª edição da Extreme Mile**, prova que terá uma inclinação média de 35% e 525 m D+ em apenas 1 milha. Esta prova terá número limitado de inscrições.

No domingo, dia 1 de Dezembro de 2019, decorrerão provas com distâncias aproximadas de 42 km, 32km, 21 km e 14 km, não estando ainda homologadas, neste momento, pela Federação Portuguesa de Atletismo.

### 2.2. Programa

#### Quinta-feira dia 28 de Novembro

**17h00 – 20h00** – Entrega de dorsais (Porto – local a definir)

#### Sexta-feira dia 29 de Novembro

**14h00 – 18h00** – Entrega de dorsais na sede Carlos Sá Nature Events - Barcelos

#### Sábado dia 30 de Novembro

**09h00 – 10h00** – Funcionamento do Secretariado (Auditório – Vila do Gerês)

**10h15** – Partida do minibus com os atletas da **Extreme Mile** para o local de partida (Auditório – Vila do Gerês)

**11h00** – Partida dos atletas da Extreme Mile

**15h00** – Programa Cultural (Aldeia Comunitária da Ermida) | **Inscrições** – Sérgio Gonçalves: [sdgoncalves@sapo.pt](mailto:sdgoncalves@sapo.pt) - 966021718

**16h00 – 20h00** – Funcionamento do secretariado (Auditório – Vila do Gerês)

#### Domingo dia 1 de Dezembro

**07h00** – Abertura do secretariado (Auditório – Vila do Gerês)

**08h30** – Encerramento do secretariado

**08H50** – Partida dos atletas dos 32Km

**09h00** – Partida dos atletas das restantes provas

**13h30** – Cerimónia de entrega de prémios

**17h00** – Fim da prova

### 2.3. Mapa / perfil altimétrico

Consultar na página do evento.

### 2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

Barreiras horárias para a prova de 42 km:

14 km – Casa da Preguiça – 2h30m de prova (às 11h30m, portanto)

29 km – Museu da Geira – 5h15m de prova (às 14h15m, portanto)

O carro de apoio que fecha a prova, os “Corredores Vassoura”, ou o responsável de cada controle, terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. O corredor que se retirar deverá dirigir-se ao posto de abastecimento mais próximo e solicitar apoio/informar da sua desistência ou, em alternativa, no secretariado, comunicando à organização o seu nº de dorsal. **O tempo limite para concluir a Extreme Gerês Marathon® (42 km) é de 7 horas.**

### 2.5. 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.

### 2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

### 2.7. Locais de abastecimentos

#### Extreme Mile

Abastecimento na meta

#### 14 km

Abastecimento ao km 7,5

#### 21 km

Abastecimentos ao km 6; km 10,5; km 15

#### 32 km

Abastecimentos ao km 4; km 10; km 19; km 25



## **42 km**

Abastecimentos ao km 7; km 14; km 19; km 29; km 34

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

### **2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que poderá ser impossível realizar corte de tráfego rodoviário na sua totalidade, 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.

### **2.9. 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 anti-desportiva;
- A organização impedirá, em futuras edições, as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

### **2.10. 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.

### **2.11. 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

As inscrições são bastante limitadas, atendendo às necessidades logísticas e de segurança, assim como à proteção ambiental que a região obriga.

Limite de participantes:

Extreme Mile – 50 participantes

14 Km – 500 participantes

21 Km – 700 participantes

32 Km – 500 participantes

42 Km – 500 participantes

- **Gerês Extreme Marathon 42 km**
  - 01/03/2019 a 10/11/2019 - 30 euros
  - 11/11/2019 a 25/11/2019 - 35 euros
  
- **Gerês Extreme Marathon 32km**
  - 01/03/2019 a 10/11/2019 - 27 euros
  - 11/11/2019 a 25/11/2019 - 32 euros
  
- **Gerês Extreme Marathon 21km**
  - 01/03/2019 a 10/11/2019 - 17 euros
  - 11/11/2019 a 25/11/2019 - 22 euros
  
- **Gerês Extreme Marathon 14 km**
  - 01/03/2019 a 10/11/2019 - 15 euros
  - 11/11/2019 a 25/11/2019 - 20 euros
  
- **Gerês Extreme Mile**
  - 01/03/2019 a 10/11/2019 - 10 euros
  - 11/11/2019 a 25/11/2019 - 15 euros

O valor de inscrição inclui, para todas as distâncias: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos assinalados, banho, t-shirt alusiva ao evento, medalha de finalista, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.



### **3.3. Condições de devolução do valor de inscrição**

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

### **3.4. Secretariado da prova (horários e locais)**

**Dia 30/11/2019:** No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 09h00m às 10h00m;

**Dia 30/11/2019:** No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 16h00m às 20h00m;

**Dia 1/12/2019:** No auditório do Centro de Animação Termal da Vila do Gerês, das 07h00m às 08h30m (para levantamento dos últimos dorsais).

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

São disponibilizados duches no final da prova, para as senhoras, no Clube de saúde do Centro de Animação Termal e, para os senhores, em balneário cuja localização estará assinalada, a partir da meta, até ao devido local.

## **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 13h30m do dia 1 de Dezembro. Em caso de intempérie a entrega de prémios poderá ser transferida para local a anunciar.

### **4.2. Prémios**

Irá haver classificação por escalões. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado a idade do atleta no dia da prova.

- M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 59 anos
- M60 e F60 – mais de 60 anos

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão nas provas GEM 42 Km, GEM 32 Km, GEM 21 Km e GEM 14 Km.

Prémios para as provas de 42 km, 32km, 21km, 14 km e Extreme Mile – classificação geral

**Geral Masculino**

1º - Troféu, inscrição 2020

2º - Troféu, inscrição 2020

3º - Troféu, inscrição 2020

**Geral Feminino**

1ª -Troféu, inscrição 2020

2ª - Troféu, inscrição 2020

3ª -Troféu, inscrição 2020

**Nota: Não serão enviados por correio os prémios que não forem levantados durante a Cerimónia de Entrega de Prémios.**

**5.1. Como chegar**

**De carro** – A3 até Braga, depois seguir as indicações para a vila do Gerês.

**Comboio / autocarro** – São inúmeras as ligações de comboio e autocarro até Braga, desde vários pontos do país. Desde Braga, a Empresa Hoteleira do Gerês tem ligações de autocarro, diariamente, até ao centro da Vila do Gerês. Mais informações em <http://www.ehgeres.pt/>

**5.2. Onde ficar**

Unidades parceiras da Extreme Gerês Marathon® (em breve).

**6. Marcações e controles**

Em breve.

**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.

**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.