ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO DE BRAGA

DEPARTAMENTO TÉCNICO

N/Ofício nº 76/2026 **Braga, 12 de novembro de 2026**

ASSUNTO: Gerês Extreme Marathon

– PARECER TÉCNICO FAVORÁVEL –

Excelentíssimo(a) Senhor(a),

Presidente da Carlos Sá Nature Events

Os nossos respeitosos cumprimentos.

De acordo com o Decreto-Lei nº 310/2002, de 18 de dezembro, o Departamento Técnico da Associação de Atletismo de Braga vem pelo presente apresentar a V. Exª, a documentação necessária, verificada e aprovada por este departamento de acodo com o Regulamento Geral de Competições da FPA, inerente à organização da competição em assunto.

Designação: Gerês Extreme Marathon

Organização: Carlos Sá Nature Events

Data e Hora: 27, 28 e 29 de novembro de 2026

Local de Partida: Museu da Geira, Vila do Gerês

Local de Chegada: Museu da Geira, Vila do Gerês

Prova de Calendário Oficial: Não

Cabe-me comunicar que esta Associação dá o parecer Técnico favorável para a realização da competição.

Atenciosamente

Secretário
Paulo Fontão

Parque da Ponte, Estádio 1º de Maio, 4715-053 Braga
Telefone: 253 217 161 – Telemóvel: 913 020 928
www.aabraga.pt
geral@aabraga.pt

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

GERÊS

EXTREME MARATHON®

WORLD'S TOUGHEST ROAD MARATHON®

GERÊS EXTREME MARATHON®

REGULAMENTO 2026

CARLOS SÁ
NATURE EVENTS

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 04
    2.3. Distância / altimetria 04
    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 08
    3.4. Material incluído com a inscrição 09
    3.5. Secretariado da prova 09
4. Categorias e prémios 09
    4.1. Definição data, local e hora entrega prémios 09
    4.2. Prémios 09
5. Informações 10
    5.1. Como chegar 10
    5.2 Onde ficar 10
6. Marcação e controles 10
7. Responsabilidade ambiental 10
8. Direitos de imagem 10
9. Apoio e emergência 10
10. Casos Omissos 10
11. Diverso 11

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.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e será aceite por ordem de chegada.
- Ao inscrever-se está a concordar em receber as nossas Newsletters.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- Fones de ouvido ou headphones não serão permitidos no dia da corrida, por se tratar de uma prova em estrada com o normal funcionamento do trânsito em várias partes do percurso.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar no evento a organização não se vê no dever de devolver o valor da inscrição;
- No mês que antecede o evento não é permitida a alteração de dados na inscrição nem a organização se vê no dever de devolver qualquer valor da inscrição;
- **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 Gerês Extreme Marathon® são destinadas apenas a atletas maiores de 20 anos.

Recomenda-se que os atletas tenham mais de 20 anos para realizar distâncias superiores a 25km.

Os atletas com 18 anos apenas podem participar no Extreme Mile, Race 12km, Mini Race 14 km e Half-Marathon 21km. Para as restantes provas terão de ter mais de 20 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 climatéricas 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.

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

Na sexta dia 27 de Novembro de 2026 realizar-se-á o **Extreme Mile**.

No sábado dia 28 de Novembro de 2026 realizar-se-á o **EXTREME_90k** e o **Race 12km.**

No domingo, dia 29 de Novembro de 2026, decorrerão provas com distâncias aproximadas de **42 km, 21 km e 14 km**.

2.2. Programa

Sexta Feira dia 27 de Novembro 2026

13h00 – Abertura Expo Running e Funcionamento do Secretariado para todas as provas (Vila do Gerês)
15h00 – Transfere para o local de partida Extreme Mile
15h30 – Partida **Extreme Mile**
18h00 – Cerimónia de entrega de prémios **Extreme Mile** (Vila do Gerês)
19h00 – Briefing Extreme_90k (Vila do Gerês)
20h00 - Encerramento do Secretariado

Sábado dia 28 de Novembro 2026

05h30 – Funcionamento do Secretariado **Extreme 90k** (**Vila do Gerês**)
06h00 – **1ª Partida** (atletas mais lentos com carro de apoio) **Extreme 90k**
07h00 – **2ª Partida** (atletas em autonomia **sem carros de apoio**) **Extreme 90k**
08h00 – **3ª Partida** (atletas mais rápidos com carro de apoio) **Extreme 90k**
09h00 - **20h00** - Expo Running e Funcionamento do Secretariado restantes distâncias (Vila do Gerês)
09h00 – Funcionamento do Secretariado **Race 12km** (Vila do Gerês)
10h00 – Transfere para o local de partida **Race 12km (Museu da Geira)**
10h30 – Visita guiada **Museu da Geira**
11h30 – **Partida Race 12km (Museu da Geira)**
12h30 – Previsão chegada primeiro atleta **Race 12km**
13h30 – Cerimónia de entrega de prémios **Race 12km**
19h00 – Cerimónia de entrega de prémios **Extreme 90k**
22h00 – Tempo limite de conclusão **Extreme 90k**

Domingo dia 29 de Novembro 2026

07h00 – Secretariado (Vila do Gerês)
09h00 – Partida 42km e **14km**
09h20 – Partida 21km
13h30 – Cerimónia de entrega de prémios
17h00 – Fim do evento

2.3. Mapa / perfil altimétrico

Consultar na página do evento.

2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

O tempo limite para concluir a Extreme 90k® (90 km):
1ª Partida: 16h
2ª Partida: 15h
3ª Partida: 14h
O tempo limite para concluir a Extreme Gerês Marathon® (42 km) é de 7 horas.

Barreiras horárias para a prova de 42 km:
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.

2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem no seu dorsal.

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

12 km
Abastecimento ao km 6

14 km
Abastecimento ao km 7

21 km
Abastecimentos ao km 10, km 15

42 km
Abastecimentos ao km 7, km 17, km 24, km 29, km 34

Os elementos da organização irão gerir o bom funcionamento dos Abastecimentos, os participantes devem sempre obedecer às orientações dos elementos da organização. As várias provas deste evento realizam-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar por uma quantidade mínima de calorias e líquidos, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos.

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.

Durante a prova os atletas poderão efetuar ultrapassagens desde que as mesmas não coloquem em risco a sua integridade e a dos seus concorrentes. Os atletas ultrapassados devem facilitar a manobra de ultrapassagem, encostando-se ao máximo ou parando se necessário.

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: https://www.carlossanatureevents.com/pt/gema

3.2. Valores e períodos de inscrição

Abertura das inscrições a 1 de Dezembro 2025. 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 – 100 participantes
12km – 200 participantes
14km – 700 participantes
21km – 1.000 participantes
42km – 700 participantes
Extreme 90km – 300 participantes

- **Gerês Extreme Marathon 42 km**
  - 01/12/2025 a 31/12/2025 - 35 euros
  - 01/01/2026 a 30/09/2026 - 40 euros
  - 01/10/2026 a 20/11/2026 - 45 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos assinalados, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento, medalha de finalista, transporte para a meta em caso de desistência, serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

- **Gerês Extreme Marathon 21km**
  - 01/12/2025 a 31/12/2025 - 20 euros
  - 01/01/2026 a 30/09/2026 - 25 euros
  - 01/10/2026 a 20/11/2026 - 30 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos assinalados, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento, medalha de finalista, transporte para a meta em caso de desistência, serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

- **Extreme Marathon 14 km**
  - 01/12/2025 a 31/12/2025 - 18 euros
  - 01/01/2026 a 30/09/2026 - 23 euros
  - 01/10/2026 a 20/11/2026 - 28 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos assinalados, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento, medalha de finalista, transporte para a meta

em caso de desistência, serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

- **Extreme Mile**
  - 01/12/2025 a 20/11/2026 - 15 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento (apenas 1 t-shirt se estiver inscrito em mais que uma distância), transporte para a meta em caso de desistência, serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

- **Extreme 90k**

BREVEMENTE

- **Gerês Extreme Marathon 12 km**
  - 01/12/2025 a 31/12/2025 - 18 euros
  - 01/01/2026 a 30/09/2026 - 23 euros
  - 01/10/2026 a 20/11/2026 - 28 euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos assinalados, banhos no final da prova, t-shirt alusiva ao evento (apenas 1 t-shirt se estiver inscrito em mais que uma distância), medalha de finalista, transporte para a meta em caso de desistência, serviço de segurança e socorro, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

No caso de o atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
até 31 de Julho	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Agosto a 31 de Outubro	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Novembro	Sem Reembolso

3.4. Secretariado da prova (horários e locais)

Dia 27/11/2026: Vila do Gerês, das 13:00 às 20:00, para todos os participantes;
Dia 28/11/2026: Vila do Gerês, das 05:30 às 08:00 e das 09:00 às 20:00;
Dia 29/11/2026: Vila do Gerês, das 07:00 às 09:00;
Todos os participantes devem levantar o seu dorsal nos dias e horários previstos. Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

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:**

https://maps.app.goo.gl/M3wE5EhcfVd7y25fA

Para os **Senhores**, em balneário na seguinte localização :

https://maps.app.goo.gl/FXbsGaRTksRG5a6X6

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 no dia 28 de Novembro, pelas 13h30 para os 12k e pelas 19h para os 90k.

A entrega de prémios decorrerá no centro da Vila do Gerês, pelas 13h30m do dia 29 de Novembro.

Em caso de intempérie a entrega de prémios poderá ser transferida para local a anunciar.

4.2. Prémios

Haverá classificação e prémios por equipas para a qual contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).
No que diz respeito à classificação geral serão atribuídos troféus conforme tabela abaixo:

Prémios	M/F	Extreme 90k	12km	42km	21km	14km	Extreme Mile
Geral	1º,2º,3º	X	X	X	X	X	X
JUN 18 aos 19 anos	1º,2º,3º	-	-	-	X	X	-
Sub-23 20 aos 22 anos	1º,2º,3º	X	-	X	X	X	-
Séniores 23 aos 39 anos	1º,2º,3º	X	-	X	X	X	-
M/F 40 40 aos 49 anos	1º,2º,3º	X	-	X	X	X	-
M/F 50 50 aos 59 anos	1º,2º,3º	X	-	X	X	X	-
M/F 60 60 aos 69 anos	1º,2º,3º	X	-	X	X	X	-
M/F 70 +70 anos	1º,2º,3º	X	-	X	X	X	-

5. Informações

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 no nosso site).

6. Marcações e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva.

7. Compensação Carbónica - 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.

A Carlos Sá Nature Events propõe, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas ardidas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações.

Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o **EXTRA "Compensação Carbónica"** no ato da inscrição.

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.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.