



REGULAMENTO

HALF DISTANCE

2km | 105km | 21km

 2600M D+

 900M D+

2026

#BuildYourLegacy



EXTREME TRIATHLON SERIES

O **Extreme Triathlon Series 0.5** é um grupo de eventos de triatlo extremos em todo o mundo onde os atletas podem **ultrapassar os seus limites** e fazer parte de uma **experiência inesquecível!**

Cada evento é único, com diferentes terrenos, distâncias, desafios e características: **um triatlo projetado de triatletas para triatletas.**

Os atletas que aceitem o desafio e completar todas as **5 provas** do circuito Extreme Triathlon Series 0.5 num período de **3 anos** será distinguido com um **troféu** e uma **t shirt** simbolizando a conclusão de todas as provas do nosso Circuito, sendo a sua imagem registada no nosso **Hall Of Fame.**

+ info

www.xtri-series.com

MUITO IMPORTANTE

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

ORGANIZAÇÃO

O Estrela Xtreme Triathlon® resulta de uma parceria entre os promotores, a Câmara Municipal de Manteigas e a Estrela Outdoor Events que se tem o seu lugar no Parque Natural da Serra da Estrela.

A PROVA

Estrela Xtreme Triathlon® - HALF DISTANCE

Natação

Percurso triangular de 1 a 2 voltas perfazendo um total de 2,00kms, realizado na Lagoa do Vale do Rossim e o parque de transição (T1) estará instalado no estacionamento do Recinto da Lagoa do Vale do Rossim.

Ciclismo

O percurso de ciclismo tem partida no parque de transição (T1) localizado no Recinto da Lagoa do Vale do Rossim e termina no parque de transição (T2) localizado Parque da Várzea perfazendo um total de 105,0kms com 2600m D+.

Corrida

O percurso de corrida tem partida e chegada no parque de transição (T2) localizado no Parque da Várzea, é composto por 1 volta, e perfaz um total de 21,0km.

O percurso é maioritariamente realizado em estradas e estradões havendo momentos trilhos florestais, com um desnível acumulado de 900m D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio.

Estrela Xtreme Triathlon® - HALF DISTANCE [RELAY]**Regras**

- Serão compostas por grupos de 2 ou 3 participantes, os quais darão cumprimento aos 3 segmentos da prova no formato de Estafeta na distância descrita da prova Estrela Xtreme Triathlon® - Half Distance, contando para o apuramento da classificação o atleta que conclua a prova.
- Todos os atletas que participam nas estafetas terão de respeitar a zona de transmissão dos testemunhos sob pena de desqualificação.
- Todas as regras descritas nos segmentos, são aplicáveis na prova de estafetas.

PROGRAMA**Sexta-feira, 11 de Setembro**

16h00 - 21h00 - Secretariado no Parque da Várzea – Manteigas

Sábado, 12 de Setembro

06h00 - 7h30 - Secretariado junto ao Parque de Transição (T1)

06h00 - 07h00 - Check-in para o EXT®, verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição; obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar com o capacete devidamente afivelado.

07h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07h40 - 07h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 – Partida Estrela Xtreme Triathlon® - Half Distance

18h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Half Distance & Half Relay

18h35 – Cerimónia de encerramento e entrega de pódios

CUT OFF's

09h00 - Hora limite para terminar o segmento de natação

11h30 - Hora limite para passagem no controlo situado na Torre da Serra da Estrela (km 36,0) no segmento de ciclismo

15h30 - Hora limite para iniciar a corrida

18h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Half Distance & Half Distance Relay

(10H30 - Tempo limite de prova)

REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL

A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

Regras Equipa de apoio

- É permitido somente a **um membro da equipa**, devidamente acreditado, ajudar nos abastecimentos designados para o efeito.
- É permitido ao atleta receber apoio externo, fora das zonas de abastecimento, somente para reparação da bicicleta.
- As equipas de apoio obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e os membros da organização.

Regras Natação

- Cada triatleta é responsável pelo cumprimento e conhecimento do respetivo percurso e número de voltas, previamente anunciados
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos
- Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- É facultativo o uso de boia de segurança.
- **O uso do fato isotérmico é obrigatório.**

Regras Ciclismo

- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona
- É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/ veículo será a de um retângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- É facultativo/aconselhável a utilização de luz frontal e traseira de sinalização, ligada em toda a extensão do percurso.
- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- **É obrigatório transportar todo o material obrigatório.**
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- O atleta pode receber ajuda exterior para reparação da sua bicicleta.
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

Regras Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- **É obrigatório transportar todo o material obrigatório.**
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

ITEMS	BICICLETA	CORRIDA
Frontal		✓
Reservatório de água (min. 500ml)		✓
Telemóvel funcional	✓	✓
Casaco Impermeável	✓	✓
Manta térmica	✓	✓

Penalizações

- A falta do telemóvel resultará em **desclassificação!**
- A falta dos restantes items haverá **penalização de 30 minutos por cada item.**

NORMAS DE CONDUTA

A implementação das regras e penalizações que regem o evento para que este corra dentro da normalidade estará a cargo das seguintes entidades: batedores, staff, médicos, enfermeiros, organizadores, supervisores e responsáveis dos postos controlo.

O não cumprimento das seguintes normas de conduta podem levar à **desclassificação** do atleta se:

- Atirar lixo voluntariamente para o chão
- Não cumprir a totalidade do percurso
- Não ajudar um atleta em necessidade
- Recusa de observação médica
- Abandono da prova sem avisar a organização
- Conduta anti-desportiva

CHIP

Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova
A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 35,00€

CLASSIFICAÇÕES

- Absolutos Masculinos/Femininos
- < 35 anos Masculinos/Femininos
- 36 > 45 anos Masculinos/Femininos
- 46 anos Masculinos/Femininos
- Estafetas [1º, 2º e 3º]

Nota

Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 45 anos em 31 de dezembro, será classificado no escalão 36 < 45.

PROTESTOS

Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos
São presentes ao diretor da prova até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios

Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25€, ao ACE

A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente.

PRÉMIOS

- Medalha finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.
- Troféus individuais de acordo com o ponto abaixo designado deste regulamento.

VALORES DE INSCRIÇÃO

	Estrela Xtreme Triathlon® HALF		Estrela Xtreme Triathlon® HALF [RELAY]
	Federado	Não Federado [c/ seguro incluído]	Federado *[Não Federado +15€ p/ atleta]
Early Bird's -10% 01/11/25 a 08/11/25	103,5 €	117 €	135 €
1ª Fase 09/11/25 a 31/07/26	115 €	130 €	150 €
2ª Fase 01/08/26 a 31/08/26	135 €	150 €	170 €

*Slots disponíveis: **70 slots**

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal)
- Transporte (shuttle van) desde o Parque da Varzea para o Vale do Rossim [T1]**
- Autocolantes de identificação para o atleta
- Pulseira de atleta**
- Chip (ver ponto deste regulamento)
- Touca
- Sacos muda de roupa
- Seguro desportivo
- Abastecimentos
- Cronometragem
- Brindes alusivos ao evento
- Lembrança de participação para todos os triatletas

**A pulseira de atleta é o seu passaporte. Use-a sempre. Permite-lhe ter acesso total à zona de transição e ao transporte de volta ao Vale do Rossim no fim da prova.

Método de inscrição

No site oficial da prova, em <http://www.estrelaxtreme.pt/>

Early Bird

O atletas que se inscrevam no dia 01 de Novembro 2025, beneficiarão de um **desconto de 10%** que durará apenas **uma semana** [01/11/2025 a 08/11/2025].

Método de pagamento

No momento da inscrição deverá efectuar o pagamento [MBWAY ou Cartão de Pagamento débito ou crédito] para garantir a reserva da slot.

Após inscrição no site oficial da prova será gerada uma referência de multibanco que deve ser paga no prazo máximo de **72 horas**. Caso o pagamento não seja feito dentro do prazo definido a referência perderá validade e deve fazer uma nova inscrição no site para ser gerada uma nova referência de pagamento.

Os atletas que não consigam garantir slot, ficarão em lista de espera.

REEMBOLSO

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a **50%** da mesma até dia 15 de maio 2026, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de maio de 2026, não reembolsável.

É da responsabilidade de cada atleta verificar que todo o processo de cancelamento foi efetuado corretamente entrando em contacto com a empresa responsável pelas inscrições.

TROFÉUS

Estrela Xtreme Triathlon® HALF DISTANCE

- Absolutos Masculinos/Femininos
- < 35 anos Masculinos/Femininos
- 35 > 45 anos Masculinos/Femininos
- 46 anos Masculinos/Femininos
-

Estrela Xtreme Triathlon® HALF DISTANCE [RELAY]

- Estafetas: 1º, 2º e 3º

Os três primeiros classificados masculinos e femininos, dos escalões descritos e as três primeiras equipas da estafeta, receberão um troféu alusivo à prova.

ÉTICA E VALORES

Estrela Xtreme Triathlon® baseia-se em ética e valores fundamentais partilhados por todos os atletas, parceiros, voluntários e organizadores.

Pretendemos promover a região e desenvolver atividades desportivas relacionadas com a natureza. Estas atividades têm cariz social, cultural e ambiental.

Eco responsabilidade de nunca deitar lixo ao chão, mas sim nos caixotes disponíveis, respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. A organização vai usar, se possível, material reutilizável e reciclável. A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia do final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta. A comunicação por papel vai ser reduzida ao estritamente necessário, privilegiando o método digital.

Responsabilidade social está no coração da Serra da Estrela. Conscientes do privilégio daqueles que podem livremente usufruir da serra, é indispensável partilhar este gosto com aqueles que estão privados do mesmo.

Solidariedade, respeito pelos corredores, os voluntários, parceiros e público, são elementos essenciais do evento Estrela Xtreme Triathlon®.

É importante saber que em várias zonas da montanha não existe acesso de carro, a ajuda pode demorar várias horas a chegar. Tendo isto em conta siga os seguintes passos:

- Caso possível tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com alguém da organização;
- Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição);
- Não abandone o local;
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá de caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas.

No caso de o atleta não conseguir chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga as seguintes instruções:

- Marque o contacto de emergência localizado no dorsal;
- Caso não tenha rede marque 112 e indique que participa no evento Estrela Xtreme Triathlon®;
- Indique localização aproximada;
- Situação médica / problema;
- Nome, dorsal.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos ao regulamento do Estrela Xtreme Triathlon serão resolvidos pelo Diretor da prova.

OUTRAS INDICAÇÕES

Ao inscrever-se, o atleta assegura estar ciente do estado de saúde e estar física e psicologicamente capacitado para participar. Assume também que não participará, caso as suas condições físicas e psicológicas se alterem após efetuar a inscrição.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração audiovisual, fotográfica e jornalística do evento para posterior aproveitamento publicitário. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação.

ABANDONO OBRIGATÓRIO

A equipa da organização pode reter por breves momentos um atleta ou até retirá-lo da prova se considerar que o atleta apresenta um estado que ponha em causa a integridade física e segurança do próprio atleta.

METEOROLOGIA

Em caso de meteorologia adversa ou de catástrofe natural, a organização reserva-se no direito de neutralizar o evento, modificar o percurso, tempos barreira horárias, partida e até cancelar o mesmo.

No caso de paragem temporária ou cancelamento da prova a organização encarregar-se-á de efetuar a evacuação de todos os participantes ainda no percurso.

CANCELAMENTO

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

A organização vê-se no direito de adiar/cancelar o evento ao abrigo da Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro que prevê a proibição de atividades caso o perigo de incêndio se encontre em “muito elevado” ou “máximo”.

REEMBOLSO

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a **50%** da mesma até dia 15 de maio 2026, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de maio de 2026, não reembolsável.

É da responsabilidade de cada atleta verificar que todo o processo de cancelamento foi efetuado corretamente entrando em contacto com a empresa responsável pelas inscrições.

Os meios de comunicação oficial de informação do **Estrela Xtreme Triathlon®**

- **Website:** <http://www.estrelaxtreme.pt>
- **Email:** geral@estrelaxtreme.pt
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/estrelaxtremetriathlon>
- **Instagram:** https://www.instagram.com/estrela_xtreme_triathlon



REGULAMENTO

STARTER DISTANCE

1km | 53km | 15km
1000M D+ 600M D+

2026

#BuildYourLegacy

MUITO IMPORTANTE

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

ORGANIZAÇÃO

O Estrela Xtreme Triathlon® resulta de uma parceria entre os promotores, a Câmara Municipal de Manteigas e a Estrela Outdoor Events que se tem o seu lugar no Parque Natural da Serra da Estrela.

A PROVA**Estrela Xtreme Triathlon® - STARTER****Natação**

Percurso triangular de 1 volta perfazendo um total de 1,0kms, realizado na Lagoa do Vale do Rossim e o parque de transição (T1) estará instalado no estacionamento do Recinto da Lagoa do Vale do Rossim.

Ciclismo

O percurso de ciclismo tem partida no parque de transição (T1) localizado no Recinto da Lagoa do Vale do Rossim e termina no parque de transição (T2) localizado Parque da Várzea perfazendo um total de 53,0kms.

Corrida

O percurso de corrida tem partida e chegada no parque de transição (T2) localizado no Parque da Várzea, é composto por 1 volta, e perfaz um total de 15,0km.

O percurso é maioritariamente realizado em estradas e estradões havendo momentos trilhos florestais, com um desnível acumulado de 600m D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio.

PROGRAMA**Sexta-feira, 11 de Setembro**

16h00 - 21h00 - Secretariado no Parque da Várzea – Manteigas

Sábado, 12 de Setembro

06h00 - 7h30 - Secretariado junto ao Parque de Transição (T1)

06h00 - 07h00 - Check-in para o EXT®, verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição; obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar com o capacete devidamente afivelado.

07h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

07h40 - 07h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

07h55 - Alinhamento dos triatletas

08h00 – Partida Estrela Xtreme Triathlon® - Starter Distance

17h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Starter Distance

18h35 – Cerimónia de encerramento e entrega de pódios

CUT OFF's

08h45 - Hora limite para terminar o segmento de natação

13h45 - Hora limite para iniciar a corrida

17h30 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Starter

(9H30 - Tempo limite de prova)

REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL

A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

Regras Equipa de apoio

- É permitido somente a **um membro da equipa**, devidamente acreditado, ajudar nos abastecimentos designados para o efeito.
- É permitido ao atleta receber apoio externo, fora das zonas de abastecimento, somente para reparação da bicicleta.
- As equipas de apoio obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e os membros da organização.

Regras Natação

- Cada triatleta é responsável pelo cumprimento/ conhecimento do respetivo percurso e número de voltas, previamente anunciados
- Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos
- Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- É facultativo o uso de boia de segurança.
- **O uso do fato isotérmico é obrigatório.**
- No parque T1 só é permitida a entrada do elemento de apoio, após a saída do último atleta, ou com autorização do responsável do parque.

Regras Ciclismo

- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é constituída por um retângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona
- É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização ou outros. A separação mínima bicicleta/ veículo será a de um retângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- É facultativo/aconselhável a utilização de luz frontal e traseira de sinalização, ligada em toda a extensão do percurso.
- É obrigatório o uso de dorsal colocado nas costas e em local bem visível.
- **É obrigatório transportar material obrigatório.**
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.
- O atleta pode receber ajuda exterior para reparação da sua bicicleta.

- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.

Regras Corrida

- É obrigatório o uso de peitoral, colocado em zona frontal, bem visível.
- **É obrigatório transportar material obrigatório.**
- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas.

MATERIAL OBRIGATÓRIO

ITEMS	BICICLETA	CORRIDA
Reservatório de água (min. 500ml)		✓
Telemóvel funcional	✓	✓
Casaco Impermeável	✓	✓
Manta térmica	✓	✓

Penalizações

- A falta do telemóvel resultará em **desclassificação!**
- A falta dos restantes items haverá **penalização de 30 minutos por cada item.**

NORMAS DE CONDUTA

A implementação das regras e penalizações que regem o evento para que este corra dentro da normalidade estará a cargo das seguintes entidades: batedores, staff, médicos, enfermeiros, organizadores, supervisores e responsáveis dos postos controlo.

O não cumprimento das seguintes normas de conduta podem levar à **desclassificação** do atleta se:

- Atirar lixo voluntariamente para o chão

- Não cumprir a totalidade do percurso
- Não ajudar um atleta em necessidade
- Recusa de observação médica
- Abandono da prova sem avisar a organização
- Conduta anti-desportiva

CHIP

Os Atletas recebem um chip da organização no secretariado para realizar a sua prova
A perda do Chip implica o pagamento de uma taxa de 35,00€

CLASSIFICAÇÕES

- Absolutos Masculinos/Femininos
- < 35 anos Masculinos/Femininos
- 36 > 45 anos Masculinos/Femininos
- >46 anos Masculinos/Femininos
- Estafetas [1º, 2º e 3º]

Nota

Para efeitos de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado o ano de nascimento do atleta, ou seja, considera-se a idade que o atleta terá a 31 de dezembro da corrente época competitiva.

Ex: Um atleta que faz 45 anos em 31 de dezembro, será classificado no escalão 36 < 45.

PROTESTOS

Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos
São presentes ao diretor da prova até 15 minutos após a publicação dos Resultados Oficiais Provisórios

Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25€, ao ACE

A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

PRÉMIOS

Medalha finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.

Troféus individuais de acordo com o ponto abaixo designado deste regulamento.

VALORES DE INSCRIÇÃO

	Federado	Não Federado [c/ seguro incluído]
Early Bird's -10% 01/11/25 a 08/11/25	63 €	76,5 €
1ª Fase 09/11/25 a 31/07/26	70 €	85 €
2ª Fase 01/08/26 a 31/08/26	90 €	105 €

*Slots disponíveis: **80 slots**

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal)
- Transporte (shuttle van) desde o Parque da Varzea para o Vale do Rossim [T1]**
- Autocolantes de identificação para o atleta
- Pulseira de atleta**
- Chip (ver ponto deste regulamento)
- Touca
- Sacos muda de roupa
- Seguro desportivo
- Abastecimentos
- Cronometragem
- Brindes alusivos ao evento
- Lembrança de participação para todos os triatletas

**A pulseira de atleta é o seu passaporte. Use-a sempre. Permite-lhe ter acesso total à zona de transição e ao transporte de volta ao Vale do Rossim no fim da prova.

Método de inscrição

No site oficial da prova, em <http://www.estrelaxtreme.pt/>

Early Bird

O atletas que se inscrevam no dia 01 de Novembro 2025, beneficiarão de um **desconto de 10%** que durará apenas **uma semana** [01/11/2025 a 08/11/2025]

Método de pagamento

No momento da inscrição deverá efectuar o pagamento [MBWAY ou Cartão de Pagamento débito ou crédito] para garantir a reserva da slot.

Após inscrição no site oficial da prova será gerada uma referência de multibanco que deve ser paga no prazo máximo de **72 horas**. Caso o pagamento não seja feito dentro do prazo definido a referência perderá validade e deve fazer uma nova inscrição no site para ser gerada uma nova referência de pagamento.

Os atletas que não consigam garantir slot, ficarão em lista de espera.

REEMBOLSO

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a **50%** da mesma até dia 15 de maio 2026, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de maio de 2026, não reembolsável.

É da responsabilidade de cada atleta verificar que todo o processo de cancelamento foi efetuado corretamente entrando em contacto com a empresa responsável pelas inscrições.

TROFÉUS

- Absolutos Masculinos/Femininos
- < 35 anos Masculinos/Femininos
- 35 > 45 anos Masculinos/Femininos
- 46 anos Masculinos/Femininos

Os três primeiros classificados masculinos e femininos, dos escalões descritos e as três primeiras equipas da estafeta, receberão um troféu alusivo à prova.

ÉTICA E VALORES

Estrela Xtreme Triathlon® baseia-se em ética e valores fundamentais partilhados por todos os atletas, parceiros, voluntários e organizadores.

Pretendemos promover a região e desenvolver atividades desportivas relacionadas com a natureza. Estas atividades têm cariz social, cultural e ambiental.

Eco responsabilidade de nunca deitar lixo ao chão, mas sim nos caixotes disponíveis, respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. A organização vai usar, se possível, material reutilizável e reciclável. A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia do final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta. A comunicação por papel vai ser reduzida ao estritamente necessário, privilegiando o método digital.

Responsabilidade social está no coração da Serra da Estrela. Conscientes do privilégio daqueles que podem livremente usufruir da serra, é indispensável partilhar este gosto com aqueles que estão privados do mesmo.

Solidariedade, respeito pelos corredores, os voluntários, parceiros e público, são elementos essenciais do evento Estrela Xtreme Triathlon®.

É importante saber que em várias zonas da montanha não existe acesso de carro, a ajuda pode demorar várias horas a chegar. Tendo isto em conta siga os seguintes passos:

- Caso possível tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com alguém da organização;
- Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição);
- Não abandone o local;
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá de caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas.

No caso de o atleta não conseguir chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga as seguintes instruções:

- Marque o contacto de emergência localizado no dorsal;
- Caso não tenha rede marque 112 e indique que participa no evento Estrela Xtreme Triathlon®;
- Indique localização aproximada;
- Situação médica / problema;
- Nome, dorsal.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos ao regulamento do Estrela Xtreme Triathlon serão resolvidos pelo Diretor da prova.

OUTRAS INDICAÇÕES

Ao inscrever-se, o atleta assegura estar ciente do estado de saúde e estar física e psicologicamente capacitado para participar. Assume também que não participará, caso as suas condições físicas e psicológicas se alterem após efetuar a inscrição.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração audiovisual, fotográfica e jornalística do evento para posterior aproveitamento publicitário. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação.

ABANDONO OBRIGATÓRIO

A equipa da organização pode reter por breves momentos um atleta ou até retirá-lo da prova se considerar que o atleta apresenta um estado que ponha em causa a integridade física e segurança do próprio atleta.

METEOROLOGIA

Em caso de meteorologia adversa ou de catástrofe natural, a organização reserva-se no direito de neutralizar o evento, modificar o percurso, tempos barreira horarias, partida e até cancelar o mesmo.

No caso de paragem temporária ou cancelamento da prova a organização encarregar-se-á de efetuar a evacuação de todos os participantes ainda no percurso.

CANCELAMENTO

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

A organização vê-se no direito de adiar/cancelar o evento ao abrigo da Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro que prevê a proibição de atividades caso o perigo de incêndio se encontre em “muito elevado” ou “máximo”.

REEMBOLSO

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a **50%** da mesma até dia 15 de maio 2025, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de maio de 2025, não reembolsável.

É da responsabilidade de cada atleta verificar que todo o processo de cancelamento foi efetuado corretamente entrando em contacto com a empresa responsável pelas inscrições.

Os meios de comunicação oficial de informação do **Estrela Xtreme Triathlon®**

- **Website:** <http://www.estrelaxtreme.pt>
- **Email:** geral@estrelaxtreme.pt
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/estrelaxtremetriathlon>
- **Instagram:** https://www.instagram.com/estrela_xtreme_triathlon



REGULAMENTO

FULL DISTANCE

4km | 190km | 41km

 4700M D+

 1600M D+

2026

#BuildYourLegacy

MUITO IMPORTANTE

Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.

ORGANIZAÇÃO

O Estrela Xtreme Triathlon® resulta de uma parceria entre os promotores, a Câmara Municipal de Manteigas e a Estrela Outdoor Events que se tem o seu lugar no Parque Natural da Serra da Estrela.

Este ano a lançamos a versão de longa distancia com inscrições limitadas.

A PROVA

Para participar no Estrela Xtreme Triathlon® - Full Distance, o atleta deve ter obrigatoriamente uma **equipa de apoio**, a qual é responsável por toda logística e alimentação do atleta no decorrer de toda a prova, devendo respeitar na íntegra o regulamento vigente.

Estrela Xtreme Triathlon® - FULL DISTANCE**Natação**

Percurso triangular de 2 a 4 voltas perfazendo um total de 4,00kms, realizado na Lagoa do Vale do Rossim e o parque de transição (T1) estará instalado no estacionamento do Recinto da Lagoa do Vale do Rossim.

Ciclismo

O percurso de ciclismo tem partida no parque de transição (T1) localizado no Recinto da Lagoa do Vale do Rossim e termina no parque de transição (T2) localizado Parque da Várzea perfazendo um total de 190,0kms com 4700m D+.

Corrida

O percurso de corrida tem partida e chegada no parque de transição (T2) localizado no Parque da Várzea, é composto por 1 volta, e perfaz um total de 41,0km.

O percurso é maioritariamente realizado em estradas e estradões havendo momentos trilhos florestais, com um desnível acumulado de 1600m D+. O percurso de corrida apresenta um grau de dificuldade técnica médio.

PROGRAMA**Sexta-feira, 11 de Setembro**

16h00 - 21h00 - Secretariado no Parque da Várzea – Manteigas

Sábado, 12 de Setembro

05h00 - 05h35 - Check-in para o EXT®, verificação técnica, colocação do material e registo eletrónico de atletas no Parque de Transição; obrigatoriamente todos os atletas terão de se apresentar com o capacete devidamente afivelado.

05h35 - Hora limite de permanência de triatletas no Parque de Transição

05h40 - 05h50 - Aquecimento na Lagoa do Vale do Rossim

05h55 - Alinhamento dos triatletas

06h00 – Partida Estrela Xtreme Triathlon® - Full Distance

Domingo, 13 de Setembro

02h00 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Full Distance

11h00 – Cerimónia de encerramento e entrega de pódios

CUT OFF's

07h45 - Hora limite para terminar o segmento de natação

18h45 - Hora limite para iniciar a corrida

21h00 - Hora limite para passagem no controlo situado em **Verdelhos (km 16,0)** no segmento de **corrida**.

23h15 - Hora limite para passagem no controlo situado no **Poço do Inferno (km 26,0)** no segmento de **corrida**.

02h00 +1 - Hora limite para terminar a prova Estrela Xtreme Triathlon® - Full Distance
(20H - Tempo limite de prova)

REGRAS E RESPONSABILIDADE GERAL

A participação na prova tem que estar obrigatoriamente coberta pelo Seguro Desportivo previsto na Lei (Acidentes Pessoais).

Regras Equipa de apoio

- O atleta é responsável por garantir que sua equipa de apoio compreende o seu papel e as nossas regras, que existem para garantir segurança dos participantes.
- É obrigatório a cada atleta ter uma equipa de apoio, onde somente **1 elemento** devidamente acreditado, poderá entrar no parque de transição para auxiliar o atleta e recolher o equipamento do mesmo, sem nunca interferir/prejudicar os restantes atletas.
- É permitido somente a **1 membro** da equipa, devidamente acreditado, ajudar no abastecimento ao seu atleta.
- É obrigatório usar a pulseira Estrela Xtreme Triathlon® - Full Distance e colete de apoio ao entrar nas zonas de transição, abastecimento ao atleta e acompanhamento no segmento da corrida.
- É permitido ao atleta receber ajuda externa, somente para reparação da bicicleta.
- A equipa de apoio está limitada ao uso de **1 carro apenas**, isso também implica o transporte de todos os alimentos necessários e equipamentos para o atleta.
- São ainda obrigados a sinalizar o carro com o nome e dorsal do atleta, assim como colocar um autocolante de aviso (atrás, do carro) com a frase "ATLETAS EM PROVA", fornecidos pela organização.
- O Apoio de terceiros que não o apoio registado é considerado assistência externa e resultará em desqualificação.
- Todo o apoio e comunicação devem ser fornecido de fora do carro e nunca pela janela do carro, mesmo que o veículo esteja estacionado.
- Os atletas não poderão sentar-se no carro em nenhum momento da prova, mesmo que o veículo esteja estacionado.
- Durante o segmento da bicicleta, o apoio é permitido apenas quando o carro estiver estacionado o lado direito da estrada e fora da linha branca de demarcação da estrada.
- Durante o segmento da bicicleta, **o apoio só poderá ser dado entre Covão da d^a Ametade (25,5km) e localidade de Valhelhas (aprox. 175,0km).**
- Correr ou pedalar à frente do atleta é considerado pacer e não é permitido em nenhum momento.
- É permitido ao atleta, ser acompanhado pelo um membro da equipa, devidamente acreditado, no segmento da corrida até ao final.
- As equipas de apoio obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança e os membros da organização.

Regras Natação

- Cada triatleta é responsável pelo cumprimento/ conhecimento do respetivo percurso e número de voltas, previamente anunciados - Todos os meios de propulsão ou aspiração artificiais estão interditos
- Os triatletas terão, obrigatoriamente, de utilizar a touca fornecida pela organização no percurso de natação, até ao Parque de Transição.
- **É obrigatório o uso de boia de segurança.**
- **É obrigatório o uso de fato isotérmico.**
- **É obrigatório o uso de luz de sinalização** entregue pela organização.

Regras Ciclismo

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso, nomeadamente no cumprimento do número de voltas previamente anunciadas
- Não é permitido "andar na roda". A zona de vácuo considerada, onde o triatleta que segue atrás não pode permanecer, é construída por um retângulo de 12 metros de comprimento por 3 de largura. Em caso de ultrapassagem, o triatleta poderá entrar na zona de vácuo do adversário que segue à sua frente. Porém, terá um máximo de 20 segundos para atravessar essa zona
- É interdito "seguir na roda" ou "aproveitar o vácuo" de quaisquer veículos, da organização/equipa de apoio ou outros. A separação mínima bicicleta/ veículo será a de um retângulo com 35 X 5 metros, contados a partir da traseira do veículo.
- Não é permitido o acompanhamento de ciclistas externos ao evento.
- É obrigatório o uso de capacete rígido afivelado em toda a extensão do percurso, até à colocação da bicicleta no suporte.
- É **obrigatório a utilização de luz frontal e traseira de sinalização**, ligada em toda a extensão do percurso.
- **É obrigatório o uso de colete refletor**, em toda a extensão do percurso.
- **É obrigatório o uso de dorsal** colocado nas costas e em local **bem visível**.
- **É obrigatório levar telemóvel operacional.**
- O atleta pode receber ajuda exterior para reparação da sua bicicleta.
- Os triatletas obrigam-se a respeitar as regras de trânsito e as indicações dadas pelos agentes de segurança.
- Só é permitido a entrada de **1 elemento** de apoio, devidamente acreditado, no parque de transição (T2).
- Deve ser exclusivamente guiado utilizando um aparelho/relógio GPS.
- O aparelho/relógio GPS, é obrigatório para garantir que se encontra a fazer o percurso estipulado para a prova, permitirá confirmar que efetuou o percurso completo e correto. Se solicitado, a não entrega do equipamento no final da prova, para descarregar o ficheiro de registo, resulta na desclassificação do atleta.

O aparelho/relógio GPS é um equipamento obrigatório e deve ter como requisitos principais a sua autonomia e a possibilidade de gravar no mínimo 10 000 pontos.

Regras Corrida

- Cada atleta é responsável pelo cumprimento/conhecimento do respetivo percurso.
- **É obrigatório o uso de peitoral**, colocado em zona frontal, bem visível.
- **É obrigatório frontal, reservatório de água 500ml (min.), telemóvel, casaco impermeável, e manta térmica.**
- Só é permitido a entrada de um elemento de apoio, devidamente acreditado, nos parques de transição aquando da chegada do atleta.

NORMAS DE CONDUTA

A implementação das regras e penalizações que regem o evento para que este corra dentro da normalidade estará a cargo das seguintes entidades: batedores, staff, médicos, enfermeiros, organizadores, supervisores e responsáveis dos postos controlo.

O não cumprimento das seguintes normas de conduta podem levar à **desclassificação** do atleta se:

- Atirar lixo voluntariamente para o chão
- Não cumprir a totalidade do percurso
- Não ajudar um atleta em necessidade
- Recusa de observação médica
- Abandono da prova sem avisar a organização
- Conduta anti-desportiva

CHIP & GEOLOCALIZADOR

Os Atletas recebem um chip e Geolocalizador da organização no secretariado para realizar a sua prova

A perda do Chip ou do Geolocalizador implica o pagamento de uma taxa de 50,00€

CLASSIFICAÇÕES**Estrela Xtreme Triathlon® - Full**

- Absolutos Masculinos/Femininos [1º, 2º e 3º]

PROTESTOS

Podem ser efetuados por todos os agentes desportivos diretamente envolvidos
São presentes ao diretor da prova até 15 minutos após a publicação dos Resultados
Oficiais Provisórios

Os protestos são efetuados por escrito e entregues, acompanhados de uma taxa de 25€,
ao ACE

A taxa será devolvida se o protesto for decidido favoravelmente

PRÉMIOS

Medalha finisher para todos os triatletas que terminarem a prova.

Troféus individuais de acordo com o ponto abaixo designado deste regulamento.

VALORES DE INSCRIÇÃO

	Federado	Não Federado [c/ seguro incluído]
Early Bird's -10% 01/11/25 a 08/11/25	207 €	225 €
1ª Fase 09/11/25 a 31/07/26	230 €	250 €
2ª Fase 01/08/26 a 31/08/26	265 €	280 €

*Slots disponíveis: **40 slots**

O valor da inscrição inclui:

- Dorsal (necessita de cinto para colocar o dorsal)
- Pulseira de atleta
- Autocolantes de identificação para o atleta
- Autocolantes de identificação para o carro
- Luz de sinalização entregue pela organização para a natação
- Colete de identificação para o elemento da equipa de apoio.
- Chip
- Geolocalizador (ver ponto deste regulamento)
- Touca
- Seguro Desportivo
- Cronometragem
- Brindes alusivos ao evento
- Lembrança de participação para todos os triatletas

NOTA: O kit deverá ser levantado **única e exclusivamente** no secretariado nos dias do evento.

Método de inscrição

No site oficial da prova, em <http://www.estrelaxtreme.pt/>

Early Bird

O atletas que se inscrevam no dia 01 de Novembro 2025, beneficiarão de um **desconto de 10%** que durará apenas **uma semana** [01/11/2025 a 08/11/2025]

Método de pagamento

No momento da inscrição deverá efectuar o pagamento [MBWAY ou Cartão de Pagamento débito ou crédito] para garantir a reserva da slot.

Após inscrição no site oficial da prova será gerada uma referência de multibanco que deve ser paga no prazo máximo de **72 horas**. Caso o pagamento não seja feito dentro do prazo definido a referência perderá validade e deve fazer uma nova inscrição no site para ser gerada uma nova referência de pagamento.

Os atletas que não consigam garantir slot, ficarão em lista de espera.

REEMBOLSO

Os inscritos poderão cancelar a sua inscrição e terão direito a **50%** da mesma até dia 15 de maio 2026, exceto taxas administrativas de 10€.

A partir de 16 de maio de 2026, não reembolsável.

É da responsabilidade de cada atleta verificar que todo o processo de cancelamento foi efetuado corretamente entrando em contacto com a empresa responsável pelas inscrições.

TROFÉUS**Estrela Xtreme Triathlon® - Full**

· Absolutos Masculinos/Femininos [1º, 2º e 3º]

ÉTICA E VALORES

Estrela Xtreme Triathlon® baseia-se em ética e valores fundamentais partilhados por todos os atletas, parceiros, voluntários e organizadores.



Pretendemos promover a região e desenvolver atividades desportivas relacionadas com a natureza. Estas atividades têm cariz social, cultural e ambiental.

Eco responsabilidade de nunca deitar lixo ao chão, mas sim nos caixotes disponíveis, respeitar a fauna e flora, seguir estritamente a rota marcada sem nunca cortar caminhos. A organização vai usar, se possível, material reutilizável e reciclável. A marcação da prova, feita a pé, vai ser removida no mesmo dia do final da prova. A limpeza da rota vai ser realizada após a passagem do último atleta. A comunicação por papel vai ser reduzida ao estritamente necessário, privilegiando o método digital.

Responsabilidade social está no coração da Serra da Estrela. Conscientes do privilégio daqueles que podem livremente usufruir da serra, é indispensável partilhar este gosto com aqueles que estão privados do mesmo.

Solidariedade, respeito pelos triatletas, os voluntários, parceiros e público, são elementos essenciais do evento Estrela Xtreme Triathlon®.

É importante saber que em várias zonas da montanha não existe acesso de carro, a ajuda pode demorar várias horas a chegar. Tendo isto em conta siga os seguintes passos:

- Caso possível tente encontrar um local com rede de forma a poder estar em contacto com alguém da organização;
- Seja descritivo sobre a sua situação (local, como se sente, o que tem à disposição);
- Não abandone o local;
- Quando se preparar para a prova tenha sempre previsto um cenário em que terá de caminhar longas horas em diversas situações atmosféricas.

No caso de o atleta não conseguir chegar ao próximo controlo pelos seus próprios meios siga as seguintes instruções:

- Marque o contacto de emergência localizado no dorsal;
- Caso não tenha rede marque 112 e indique que participa no evento Estrela Xtreme Triathlon®;
- Indique localização aproximada;
- Situação médica / problema;
- Nome, dorsal.

CASOS OMISSOS

Os casos omissos ao regulamento do Estrela Xtreme Triathlon serão resolvidos pelo Diretor da prova.

OUTRAS INDICAÇÕES

Ao inscrever-se, o atleta assegura estar ciente do estado de saúde e estar física e psicologicamente capacitado para participar. Assume também que não participará, caso as suas condições físicas e psicológicas se alterem após efetuar a inscrição.

O atleta compromete-se a respeitar as indicações dos membros da Organização colocados ao longo do percurso.

DIREITOS DE IMAGEM

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração audiovisual, fotográfica e jornalística do evento para posterior aproveitamento publicitário. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação.

ABANDONO OBRIGATÓRIO

A equipa da organização pode reter por breves momentos um atleta ou até retirá-lo da prova se considerar que o atleta apresenta um estado que ponha em causa a integridade física e segurança do próprio atleta.

METEOROLOGIA

Em caso de meteorologia adversa ou de catástrofe natural, a organização reserva-se no direito de neutralizar o evento, modificar o percurso, tempos barreira horárias, partida e até cancelar o mesmo.

No caso de paragem temporária ou cancelamento da prova a organização encarregar-se-á de efetuar a evacuação de todos os participantes ainda no percurso.

CANCELAMENTO

A organização pode cancelar o evento, sempre que entenda que a segurança dos participantes possa estar em causa. Em caso de cancelamento não existe devolução do valor da inscrição.

A organização vê-se no direito de adiar/cancelar o evento ao abrigo da Lei n.º 82/2021, de 13 de outubro que prevê a proibição de atividades caso o perigo de incêndio se encontre em “muito elevado” ou “máximo”.

Os meios de comunicação oficial de informação do **Estrela Xtreme Triathlon®**

- **Website:** <http://www.estrelaxtreme.pt>
- **Email:** geral@estrelaxtreme.pt
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/estrelaxtremetriathlon>
- **Instagram:** https://www.instagram.com/estrela_xtreme_triathlon