

EXTREMO SUL ULTRAMARATHON 2026

REGULAMENTO 2026

1. ORGANIZAÇÃO

A Extremo Sul Ultramarathon — A Maior Praia do Mundo — é uma travessia pedestre numa extensão de 226 km de praia, realizada no menor tempo possível, em formato “non stop”, com tempo limite de 52 horas para classificação.

A edição de 2026 realiza-se de **20 a 22 de novembro de 2026**, limitada a **100 inscrições**.

2. ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

A participação na Extremo Sul Ultramarathon implica a aceitação expressa e sem reservas:

- do presente regulamento
- da ética do evento
- de todas as instruções enviadas pela organização

Os participantes devem ajudar qualquer pessoa em perigo e alertar o posto de controlo mais próximo ou contactar a organização.

3. PARTICIPAÇÃO

3.1 Categorias de participação

- Masculina
- Feminina

3.2 Critérios de participação

Para participar, o atleta deve:

- Ter concluído pelo menos 1 corrida com 100 km ou mais a partir de 2024, inserindo o link do resultado no formulário
- Responder no formulário: “Porque é que quer vir à Edição 2026?”
- Ter 18 anos completos no dia da prova
- Inserir no site da Horizontes um documento médico que ateste a sua condição física
- Aceitar o Termo de Responsabilidade
- Concordar em receber todas as comunicações do evento

3.3 Compromisso dos corredores

O atleta deve:

- Ter plena consciência da extensão e especificidade da prova
- Ser autónomo entre bases de apoio
- Enfrentar condições meteorológicas adversas
- Saber gerir problemas físicos e mentais
- Reconhecer que a organização não é responsável por problemas pessoais
- Informar doenças crónicas relevantes
- Acatar decisões da organização
- Aceitar que, se continuar após desclassificação, assume total responsabilidade por custos de resgate

4. INSCRIÇÕES

4.1 Processo de inscrição

- Formulário:
- <https://stopandgo.net/events/extremo-sul-ultramarathon-2026>
- Informações adicionais: <https://horizontes.pt>
- Pagamento via cartão ou PIX
- Outra forma de pagamento, parcelamentos, por favor contacte a : sandra@horizontes.pt
- **Encerramento: esgotamento das vagas ou 31/10/2026**

4.2 Arquitetura das vagas

- 20 vagas reservadas a Finishers
- 60 vagas públicas
- 20 vagas extras condicionadas
- Total base: 80
- Total máximo: 100

Regras das vagas de Finishers

- Exclusivas para atletas que concluíram edições anteriores com 100 ou mais quilómetros.
- Sem valor diferenciado
- Aplicam-se os valores do lote vigente
- **Vagas não preenchidas migram para o Early Bird**
- Preenchimento por ordem cronológica

5. VALORES E LOTES

Regras dos lotes:

- Cada lote encerra automaticamente quando esgotado
- Após o fecho de um lote, aplica-se automaticamente o valor do lote seguinte

Lote	Nº de Vagas	Valor
Early Bird	20	R\$ 2.250
Lote 2	10	R\$ 2.330
Lote 3	10	R\$ 2.420
Lote 4	10	R\$ 2.510
Lote 5	10	R\$ 2.600
Vagas Extras	até 20	R\$ 3.300

SPOT / dispositivo rastreamento é obrigatório.

O aluguer do equipamento de rastreamento (SPOT) não está incluído na inscrição e deve ser contratado diretamente pelo atleta junto da empresa parceira da organização.

- R\$ 600 (sem equipamento próprio)
- R\$ 350 (com equipamento próprio, apenas integração)

A reserva do equipamento logo que disponível será comunicada a todos através de e-mail.

6. VAGAS EXTRAS

As 20 vagas extras só serão disponibilizadas quando a organização garantir integralmente:

- reforço de equipa operacional
- reforço de segurança
- capacidade logística ampliada
- controlo ambiental
- manutenção da qualidade da experiência

7. CANCELAMENTOS E TROCAS

Alterações só são permitidas até 15/10/2026.

Reembolsos:

Cancelamento	Reembolso
Até 30/04/2026	60%
Até 31/07/2026	30%
Até 14/10/2026	15%
A partir de 15/10/2026	Sem reembolso

A inscrição é pessoal e intransmissível sem autorização.

8. A INSCRIÇÃO INCLUI

- Kit de prova
- Seguro desportivo
- Lembrança especial do evento
- 2 drop bags
- Número de peito
- Bebidas e alimentos nas bases
- Apoio médico
- Transporte das drop bags
- Transporte de Cassino para Chuí
- Transporte para a chegada em caso de abandono
- Medalha de finisher
- Festa de premiação

9. TOR EXPERIENCE

Aos 10 primeiros finalistas da Extremo Sul Ultramarathon 2026 serão atribuídas entradas diretas, sem sorteio, para participação em qualquer distância das provas do Tor des Géants, em Itália, no ano de 2027.

Regras de atribuição

- As vagas são atribuídas pela ordem de classificação geral da ESUM 2026.
- São consideradas 10 vagas totais, destinadas aos 10 primeiros atletas interessados.
- Caso um atleta melhor classificado não manifeste interesse, a vaga passa para o

atleta imediatamente seguinte ao último interessado (ex.: se o 1.º não tiver interesse, a contagem segue para o 11.º).

- O processo continua até perfazer 10 atletas interessados.
- Em situações extremas, as vagas poderão ser atribuídas aos últimos 10 finalistas, caso sejam os únicos interessados.

Procedimentos obrigatórios

- Os atletas selecionados devem inscrever-se diretamente na distância escolhida do Tor des Géants 2027.
- Devem cumprir todos os procedimentos, requisitos e prazos definidos pela organização italiana.
- O atleta é responsável pelo pagamento integral da inscrição e por todas as exigências administrativas, médicas e logísticas.
- A organização da Extremo Sul Ultramarathon não se responsabiliza por recusas, limitações ou decisões administrativas do Tor des Géants.

10. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A Extremo Sul Ultramarathon é uma corrida a pé em ambiente natural, percorrendo 226 km de praia, entre Chuí e Cassino, no extremo sul do Brasil.

A prova decorre em formato non stop, com tempo limite de 52 horas, atravessando:

- areia fofa, areia compacta e trechos de transição
- vento forte
- neblina
- chuva
- maré alta
- zonas de total isolamento

O percurso é linear, sempre pela praia, sem desvios, sem trilhos alternativos e sem navegação complexa.

A ESUM é uma prova de semiautossuficiência, com bases de apoio distribuídas ao longo do percurso.

11. AJUDA EXTERNA

É estritamente proibido qualquer tipo de apoio externo prestado por pessoas, veículos ou entidades não pertencentes à organização.

Os participantes devem recusar imediatamente qualquer oferta de alimentos, bebidas, equipamentos, abrigo, transporte, orientação, massagem ou assistência física.

A aceitação de ajuda externa implica desclassificação.

A praia é de livre circulação; abordagens de curiosos, pescadores ou turistas são possíveis. O atleta deve manter autonomia.

12. PACER / MARCAPASSOS

A utilização de pacers é proibida até à última base oficial — Base Pinus.

Após a Base Pinus, o atleta pode ser acompanhado por elementos da sua equipa, desde que:

- não forneçam alimentos, água, equipamentos ou assistência
- não transportem material do atleta
- não cortem vento, não abram caminho, não imponham ritmo
- corram atrás ou ao lado do atleta

A presença de pacers antes da Base Pinus implica desclassificação.

13. VIATURAS DE EQUIPAS DE APOIO APÓS A ULTIMA BASE - PINÚS

As viaturas devem manter distância alargada do atleta.

É proibido beneficiar de:

- abrigo do vento
- caminho compactado
- iluminação artificial direcionada
- orientação ou acompanhamento contínuo

Qualquer vantagem indevida implica desclassificação.

14. IDENTIFICAÇÃO DE PACERS E VIATURAS

Todos os pacers e viaturas devem estar identificados com credenciais fornecidas pela organização.

A ausência de identificação implica proibição de acompanhamento.

A organização sabe que nos últimos quilómetros que existem pessoas que de forma voluntária e completamente inocente querem ajudar. Nesses casos avise que de não poderá tirar qualquer benefício da sua presença.

15. DORSAL | IDENTIFICAÇÃO | Nº PEITO | BIB

O dorsal é entregue individualmente mediante documento com foto.

Deve estar sempre visível.

É necessário para:

- bases de apoio
- abastecimentos
- assistência médica
- transporte
- recolha de drop bags

16. PERCURSO

O percurso decorre exclusivamente pela praia, entre Chuí e Cassino.

O atleta deve estar atento a:

- veículos autorizados
- maré alta
- areia mole
- troncos e obstáculos naturais
- Intempéries

O percurso é semiautónomo e não está balizado.

A organização disponibilizará o track GPS, embora a navegação seja simples.

17. MATERIAL OBRIGATÓRIO

O atleta deve transportar consigo, durante toda a prova, o seguinte material obrigatório:

- Luz frontal
- Luz traseira vermelha
- Apito
- Telemóvel operacional com bateria carregada
- Documento de identificação

- Isolamento térmico, devendo transportar:
 - **2 mantas térmicas + 1 saco bivouac**, ou
 - **4 mantas térmicas**
- Mochila ou colete de hidratação
- **Reservatórios com capacidade mínima total de 2 litros**
- Alimentação suficiente para autonomia entre bases
- Segunda camada de roupa de manga longa
- Casaco corta-vento e impermeável de boa qualidade
- Consciência e preparação para enfrentar condições adversas

A organização pode retirar da prova qualquer atleta sem equipamento adequado.

18. MATERIAL RECOMENDADO

- Chapéu, viseira ou proteção para a cabeça
- Protetor solar
- GPS ou dispositivo de navegação
- Óculos de sol
- Meias de compressão
- Creme antifricção
- Muda de roupa
- Bolsa impermeável
- Alimentação própria
- Powerbank

19. BASES DE APOIO

As bases de apoio são pontos obrigatórios de passagem.

Em cada base, o atleta encontra:

- água
- bebidas isotónicas
- alimentos sólidos
- apoio médico nas bases indicadas no guia do participante
- zona de descanso

O atleta deve garantir autonomia entre bases.

A organização pode implementar controlos-surpresa.

20. SEGURANÇA / ASSISTÊNCIA MÉDICA / RESGATE

20.1 A Extremo Sul Ultramarathon decorre num ambiente natural isolado, com acesso limitado a estradas, infraestruturas e meios de socorro. Por este motivo, **a assistência médica pode demorar**, mesmo em situações de urgência.

20.2 A segurança do atleta depende diretamente da qualidade do seu equipamento, da sua preparação física e mental, e da sua capacidade de autogestão ao longo de toda a prova.

20.3 A equipa médica, de segurança e de resgate tem autoridade plena para avaliar o estado físico e mental dos atletas e pode determinar a sua retirada imediata da prova sempre que considerar existir risco para a sua integridade.

20.4 A decisão de retirar um atleta é soberana, definitiva e inapelável, devendo o atleta acatar as instruções da equipa médica e da organização.

20.5 Em caso de emergência, o atleta deve:

- manter-se visível

- permanecer no local sempre que possível
- acionar o botão SOS do SPOT, quando aplicável
- contactar a organização através dos meios disponibilizados

20.6 O acionamento do botão SOS do SPOT ativa automaticamente o protocolo de resgate, podendo envolver equipas especializadas, veículos 4x4, embarcações ou helicópteros, dependendo da situação e das condições ambientais.

20.7 O atleta reconhece que, devido ao isolamento extremo da prova, **o tempo de resposta pode variar significativamente**, dependendo de:

- condições meteorológicas
- maré
- acessos
- localização do atleta
- disponibilidade operacional das equipas

20.8 A organização pode interromper, neutralizar ou encerrar a prova, total ou parcialmente, caso as condições de segurança se deterioreem ou coloquem em risco atletas, staff ou equipas de apoio.

20.9 O atleta é responsável por garantir que possui:

- equipamento adequado às condições previstas e imprevistas
- autonomia suficiente entre bases
- capacidade de autogestão em situações adversas

20.10 A participação na prova implica a aceitação plena destas condições e dos riscos inerentes a uma travessia de longa distância em ambiente natural isolado.

21. TEMPO LIMITE / BARREIRAS / DESISTÊNCIAS

- Tempo limite: **52 horas**.
- Barreiras horárias serão indicadas no Guia do Participante.
- Ultrapassar barreiras implica desclassificação.
- O atleta que abandonar deve entregar o dorsal e o **SPOT**.

22. DROP BAGS

- Cada atleta tem direito a 2 drop bags.
- A organização fornece sacos e etiquetas.
- Objetos frágeis ou valiosos não devem ser colocados.
- Os sacos são devolvidos no final da prova.
- A recusa em transportar o **SPOT** implica desclassificação.
- A não devolução ou devolução danificada implica pagamento do valor de substituição.

23. TRACKS GPS / GUIA DO PARTICIPANTE

Os ficheiros GPS e barreiras horárias estarão disponíveis no site.

O Guia do Participante prevalece sobre o regulamento.

24. CANCELAMENTO DA PROVA

24.1 A organização pode alterar o percurso, horários, logística, localização das bases de apoio ou qualquer elemento operacional da prova sempre que considerar necessário para garantir a segurança dos atletas, da equipa e do ambiente.

24.2 A prova poderá ser suspensa, interrompida, adiada ou cancelada, total ou parcialmente, por motivos de:

- condições meteorológicas extremas
- maré anormalmente elevada
- incêndios, tempestades ou eventos naturais
- riscos ambientais ou de fauna
- decisões de autoridades locais, ambientais ou de segurança
- acidentes graves
- motivos de força maior
- situações que coloquem em risco a integridade dos participantes ou da equipa

24.3 Em caso de suspensão ou interrupção durante a realização da prova, a organização poderá:

- neutralizar tempos
- encerrar a prova
- retirar atletas do percurso
- reorganizar a logística de transporte e segurança

24.4 Em caso de cancelamento total do evento, independentemente do motivo, **não haverá reembolso** do valor da inscrição, uma vez que grande parte dos custos operacionais é realizada antecipadamente.

24.5 A organização não se responsabiliza por despesas pessoais dos atletas, incluindo:

- viagens
- alojamento
- alimentação
- seguros pessoais
- equipamentos adquiridos para a prova

24.6 Ao inscrever-se, o atleta declara estar ciente e de acordo com estas condições, aceitando que a prioridade máxima da organização é a segurança e integridade de todos os envolvidos.

25. DIREITOS DE IMAGEM

25.1 A inscrição na Extremo Sul Ultramarathon implica a autorização gratuita, irrevogável e por tempo indeterminado para a captação, utilização e reprodução da imagem, voz e nome do atleta, em qualquer meio ou suporte, pela organização e seus parceiros oficiais.

25.2 Esta autorização abrange, sem limitação:

- fotografias
- vídeos
- transmissões ao vivo ou gravadas
- entrevistas
- registos de drone
- registos de segurança
- conteúdos produzidos por equipas de comunicação, media partners ou patrocinadores

25.3 O atleta autoriza a utilização destes conteúdos para fins:

- informativos
- promocionais
- institucionais
- comerciais
- publicitários
- documentais
- de arquivo histórico do evento

25.4 A utilização pode ocorrer em qualquer meio, incluindo:

- redes sociais
- websites
- plataformas digitais
- televisão
- imprensa
- materiais impressos
- campanhas de marketing
- apresentações institucionais
- relatórios e dossiers de parceiros

25.5 O atleta não terá direito a qualquer compensação financeira pela utilização da sua imagem, voz ou nome, independentemente da finalidade, duração ou alcance da divulgação.

25.6 A organização não se responsabiliza por imagens captadas por terceiros (público, media independentes, outros atletas), não tendo controlo sobre a sua utilização.

25.7 Atletas com restrições específicas ao uso da imagem devem comunicar formalmente à organização **antes do evento**, para avaliação caso a caso. A não comunicação implica aceitação integral desta cláusula.

26. INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO

26.1 Os casos omissos, situações não previstas ou dúvidas de interpretação deste regulamento serão analisados e decididos exclusivamente pela organização da Extremo Sul Ultramarathon.

26.2 As decisões da organização têm carácter soberano, definitivo e inapelável, sendo tomadas com base na segurança, integridade e espírito da prova.

26.3 A organização reserva-se o direito de atualizar, corrigir ou complementar o presente regulamento a qualquer momento, sempre que necessário para garantir o bom funcionamento do evento, a segurança dos participantes ou o cumprimento de exigências legais e operacionais.

26.4 Quaisquer alterações ao regulamento serão divulgadas nos canais oficiais do evento e passam a ter efeito imediato após a sua publicação.

26.5 Em caso de divergência entre versões do regulamento publicadas em diferentes idiomas, **prevalece sempre o texto em português**, que constitui a versão oficial.

26.6 O atleta, ao inscrever-se, declara ter lido, compreendido e aceite integralmente todas as regras, incluindo eventuais atualizações posteriores.

27. FORO JURÍDICO

27.1 Para dirimir quaisquer questões legais decorrentes da participação na Extremo Sul Ultramarathon, da interpretação deste regulamento ou de situações não previstas, fica estabelecido como competente o foro da comarca do domicílio da entidade organizadora.

27.2 O atleta declara aceitar este foro como único competente, com renúncia expressa a qualquer outro, por mais privilegiado que seja.

27.3 A legislação aplicável será sempre a do país onde se encontra sediada a organização do evento, independentemente da nacionalidade do atleta ou do local de residência.

27.4 A participação na prova implica a aceitação plena e irrestrita destas condições jurídicas.