
REGULAMENTO 2026

1. ORGANIZAÇÃO

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

Extremo Sul Ultramarathon realiza-se nos dias 20 a 22 de novembro de 2026, limitado a 100 inscrições.

2. ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

A participação na corrida da Extremo Sul Ultramarathon implica a aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes. A participação na Extremo Sul Ultramarathon implica a aceitação expressa e sem reservas:

- do presente regulamento,
- da ética do evento,
- e 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

A prova é disputada individualmente, nas categorias:

- Masculina
- Feminina

3.2 CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO

Para participar da Extremo Sul Ultramarathon, 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 de inscrição.
- No mesmo formulário, explicar: “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 no processo de inscrição.
- Concordar em receber todos os emails informativos do evento.

3.3. COMPROMISSO DOS CORREDORES

Para participar, o atleta deve:

- Ter plena consciência da extensão e especificidade da prova.
- Ser autónomo entre bases de apoio.
- Enfrentar condições meteorológicas adversas (noite, vento forte, frio, neblina, chuva, maré alta).
- Saber gerir problemas físicos e mentais: fadiga, dores musculares, digestivas, articulares.
- Reconhecer que a organização não é responsável por gerir problemas pessoais do atleta.
- Informar a organização sobre doenças crónicas relevantes.
- Acatar decisões da organização, incluindo retirada da prova.
- Aceitar que, se continuar após desclassificação, será totalmente responsável por eventuais custos de resgate.

4. INSCRIÇÕES

4.1. PROCESSO DE INSCRIÇÃO

- A inscrição é efetuada através do formulário disponível em: <https://stopandgo.net/events/extremo-sul-ultramarathon-2026>
- Informações adicionais em: <https://horizontes.pt>
- Pagamento via cartão de crédito ou PIX (Brasil)
- Pagamentos parcelados enviar email para sandra@horizontes.pt
- As inscrições encerram quando se esgotarem as vagas ou até 31 de outubro de 2026

4.2. ARQUITETURA DAS VAGAS

- 20 vagas reservadas a Finishers
- 60 vagas públicas distribuídas por lotes fixos
- 20 vagas extras, condicionadas à capacidade operacional

Total base: 80 vagas

Total máximo possível: 100 vagas

4.3. VALORES E LOTES DE INSCRIÇÃO

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

Regras dos lotes:

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

4.4. VAGAS EXTRAS (20 vagas)

As 20 vagas extras constituem vagas extra, acima das 80 vagas base, e só serão disponibilizadas quando a organização garantir integralmente:

- reforço de equipa operacional
- reforço de segurança
- capacidade logística ampliada
- controlo de impacto ambiental
- manutenção do conforto e qualidade da experiência

Na ausência destas condições, as vagas extras não serão abertas.

4.5. CANCELAMENTOS E TROCAS

- Alterações só são permitidas até 31 de outubro de 2026.
- Trocas devem ser solicitadas por email pelo próprio atleta.
- Reembolsos a pedido de cancelamento por parte do atleta, independentemente do motivo:

<i>Cancelamento</i>	<i>Reembolso</i>
<i>Até 30/04/2026</i>	60%
<i>Até 31/07/2026</i>	30%
<i>A partir de 31/10/2026</i>	Sem reembolso

A inscrição é pessoal e não pode ser transferida sem autorização da organização.

4.6. A INSCRIÇÃO INCLUI:

- Seguro desportivo
- Lembrança especial do evento
- 2 drop bags
- Número de peito
- Bebidas e alimentos nas bases de apoio
- 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

TOR EXPERIENCE

Aos primeiros 10 participantes da Geral serão atribuídas entradas diretas para participação no Tor de Geants.

5. APRESENTAÇÃO DA PROVA

A Extremo Sul Ultramarathon é uma corrida a pé em ambiente natural, percorrendo 226 km de praia, na maior praia do mundo, 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 — mas com condições ambientais extremamente exigentes.

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

6. AJUDA EXTERNA

- É proibido qualquer tipo de apoio externo ao longo do percurso, exceto nas bases de apoio oficiais.
- O atleta não pode receber alimentos, bebidas, equipamentos ou assistência física fora das bases.
- É permitido comprar alimentos e bebidas em estabelecimentos ao longo da praia, desde que não seja premeditado.
- A equipa de apoio não pode circular ao lado do atleta na praia.
- A equipa de apoio não pode entregar objetos, comida ou bebida fora das bases.
- A violação destas regras implica desclassificação imediata.

7. PACER / MARCAPASSOS

- Não é permitido o uso de pacers em nenhum trecho da prova.
- Acompanhantes correndo ao lado do atleta são proibidos.
- A presença de pessoas não acreditadas a correr junto do atleta implica desclassificação.
- A organização pode retirar da prova qualquer atleta que esteja a ser acompanhado irregularmente.

8. DORSAL | IDENTIFICAÇÃO

- O dorsal é entregue individualmente mediante apresentação de documento com foto.
- Não será entregue a terceiros.
- O dorsal deve estar sempre visível à frente ou atrás.
- O dorsal é necessário para acesso a:
 - bases de apoio
 - abastecimentos
 - assistência médica
 - transporte
 - recolha de drop bags
- A equipa de apoio recebe identificadores próprios, que devem estar sempre visíveis.

9. PERCURSO

- O percurso decorre exclusivamente pela praia, entre Chuí e Cassino.
- Não há cortes de tráfego, pois o percurso não utiliza vias rodoviárias.
- O atleta deve estar atento a:
 - veículos autorizados a circular na praia
 - maré alta
 - zonas de areia mole
 - troncos, resíduos e obstáculos naturais
- O percurso é semiautónomo e não está balizado.
- A organização disponibilizará o track GPS, embora a navegação seja simples.
- O atleta pode abandonar o percurso e regressar ao mesmo ponto sem penalização.
- O atleta deve respeitar áreas de proteção ambiental e fauna local.

10. MATERIAL OBRIGATÓRIO

- Mochila ou colete de hidratação
- Reservatório de água com capacidade mínima de 1,5 L
- Luz frontal
- Luz traseira vermelha
- Telemóvel operacional com bateria carregada
- Manta térmica
- Apito
- Documento de identificação
- Protetor solar
- Chapéu ou proteção para cabeça

- Calçado adequado para areia e água
- Consciência e preparação para condições adversas

A organização pode verificar o material:

- nas bases de apoio
- ao longo do percurso
- no final da prova

A falta de material obrigatório implica desclassificação.

11. MATERIAL RECOMENDADO

- Óculos de sol
- Meias de compressão
- Creme antifricção
- Muda de roupa
- Bolsa impermeável para eletrônicos
- Casaco corta-vento
- Alimentação própria para trechos longos
- Powerbank

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

12. BASES DE APOIO

- As bases de apoio são pontos obrigatórios de passagem.
- Em cada base, o atleta encontra:
 - água
 - bebidas isotônicas
 - alimentos sólidos
 - apoio médico
 - zona de descanso
- O atleta deve garantir autonomia entre bases, levando consigo água e alimentação suficientes.
- O registo de passagem é obrigatório.
- A organização pode implementar controlos-surpresa ao longo do percurso.
- As bases podem ter áreas limitadas para equipas de apoio, que devem respeitar as instruções da organização.
- A organização pode alterar a localização ou o número de bases sem aviso prévio, por motivos de segurança ou logística.

13. SEGURANÇA / ASSISTÊNCIA MÉDICA / RESGATE

- O número de emergência estará impresso no dorsal e deve ser gravado no telemóvel do atleta.
- A assistência médica pode demorar devido ao ambiente isolado da prova.
- A segurança primária depende da qualidade do equipamento do atleta e da sua capacidade de autogestão.
- A equipa médica e de socorro pode retirar da prova qualquer atleta que considere estar em risco.
- Solicitar assistência implica aceitar as decisões da equipa médica.
- O atleta deve respeitar as instruções da organização e das autoridades locais.
- Em caso de emergência, o atleta deve permanecer visível e aguardar instruções.

14. TEMPO LIMITE / BARREIRAS DE TEMPO / DESISTÊNCIAS

- O tempo limite para concluir a prova é de 52 horas.
- As barreiras horárias serão indicadas no Guia do Participante.
- O atleta deve entrar e sair das bases dentro do prazo estabelecido.
- Ultrapassar uma barreira horária implica desclassificação.
- O atleta desclassificado pode continuar por sua conta e risco, assumindo total responsabilidade por eventuais custos de resgate.
- Desistências devem ser comunicadas à organização, preferencialmente numa base de apoio.
- Em caso de mau tempo, as barreiras podem ser alteradas pela organização.
- O atleta que abandonar a prova deve entregar o dorsal e o geolocalizador.

15. DROP BAGS

- Cada atleta tem direito a 2 drop bags, entregues nas bases definidas pela organização.
- A organização fornece sacos e etiquetas.
- Objetos frágeis ou valiosos não devem ser colocados nos sacos.
- Objetos necessários na chegada não devem ser colocados nos sacos intermédios.
- Os sacos serão devolvidos apenas no final da prova.
- A organização não se responsabiliza por perdas ou danos.
- Os sacos só são entregues ao atleta mediante apresentação do dorsal.

16. GPS

- O uso de GPS é obrigatório.
- O atleta deve garantir autonomia do equipamento durante toda a prova.
- O GPS deve permitir gravação de track e troca de baterias ou ligação a powerbank.
- O track oficial será disponibilizado pela organização.

- A recusa em transportar o GPS ou o geolocalizador implica desclassificação.
- A não devolução do geolocalizador ou a devolução danificada implica pagamento do valor de substituição.

17. TRACKS GPS / GUIA DO PARTICIPANTE

- Os ficheiros GPS (GPX, KML), barreiras horárias e outras informações estarão disponíveis no site oficial.
- O Guia do Participante contém todas as informações operacionais e prevalece sobre o regulamento.
- O atleta deve ler atentamente o Guia do Participante antes da prova.
- A organização pode atualizar o Guia a qualquer momento.

18. CANCELAMENTO DA PROVA

- A organização pode alterar percurso, horários ou suspender a prova por razões de segurança, condições meteorológicas extremas ou motivos de força maior.
- Em caso de cancelamento, não haverá reembolso.
- A organização pode interromper a prova em andamento se considerar que as condições colocam em risco a integridade dos atletas.
- O atleta aceita que a prova decorre num ambiente natural sujeito a variações imprevisíveis.

19. DIREITOS DE IMAGEM

A inscrição implica autorização para utilização da imagem do atleta em materiais de comunicação, promoção e arquivo.

- A organização pode utilizar fotografias, vídeos e gravações da prova sem compensação financeira.
- Atletas com restrições devem comunicar por escrito antes do evento.

20. INTERPRETAÇÃO DO REGULAMENTO

- Os participantes aceitam participar voluntariamente e sob a sua própria responsabilidade.
- Isentam a organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade além da cobertura legal.
- Casos omissos serão decididos pela organização.
- A organização pode alterar o regulamento a qualquer momento, divulgando as alterações no site e no Guia do Participante.
- Em caso de versões em outros idiomas, prevalece o texto em português.

21. FORO JURÍDICO

- Fica estabelecido o foro da justiça do domicílio da organizadora.

ADENDA AO REGULAMENTO

Extremo Sul Ultramarathon 2026

Artigo 1.º

(Objeto)

A presente adenda tem como objeto proceder à alteração e atualização da lista de **Equipamentos Obrigatórios** constantes no Regulamento Oficial da Extremo Sul Ultramarathon 2026, organizada pela Horizontes.

Artigo 2.º

(Abitamento de Equipamento Obrigatório)

É aditada à lista de equipamentos de caráter obrigatório (Artigo 17.º do Regulamento) a exigência dos seguintes itens para todos os participantes:

Colete Refletor

O item é de utilização obrigatória durante o período noturno, entre 18h00 e 6h00, bem como em quaisquer situações de baixa visibilidade, neblina ou condições atmosféricas adversas, assegurando que o atleta se identifica e é claramente visível para os diversos veículos que circulam na praia — incluindo viaturas de trabalho, veículos de lazer e meios oficiais da organização — reforçando assim os protocolos de segurança e reduzindo riscos de interação com tráfego autorizado ou incidental ao longo do percurso.

Kit de Primeiros Socorros (Material Obrigatório)

O atleta deve transportar um Kit de Primeiros Socorros, devidamente acondicionado em bolsa impermeável, contendo, no mínimo:

- Compressas estéreis
- Gaze não aderente
- Pensos rápidos
- Solução antisséptica (clorexidina ou equivalente)
- Fita adesiva médica
- Ligadura elástica ou bandagem
- Agulha estéril para drenagem controlada de bolhas
- Kinesio tape ou tape específico para bolhas
- Toalhetes desinfetantes
- Tesoura pequena ou canivete
- Luvas descartáveis
- Medicação pessoal emergencial previamente declarada à organização
- Soro fisiológico para limpeza ocular em situações de areia, vento ou irritação

O kit destina-se a garantir **autonomia mínima** para a gestão de pequenas lesões, abrasões e, sobretudo, **bolhas**, que constituem uma das ocorrências mais frequentes na Extremo Sul

Ultramarathon, dadas as características únicas da prova — areia contínua, humidade, maresia e longos períodos de exposição.

Nota

A verificação do cumprimento do equipamento obrigatório poderá ser efetuada no **controlo zero (partida)** e em qualquer **Ponto de Controlo (PC)** ao longo do percurso. A falta de qualquer um dos itens mencionados fica sujeita às penalizações ou desclassificações previstas no regulamento geral.

Artigo 3.º

(Entrada em Vigor)

A presente adenda entra em vigor imediatamente após a sua publicação nos canais oficiais do evento, aplicando-se a todos os atletas e participantes inscritos na Extremo Sul Ultramarathon 2026.

Rio Grande, 4 de agosto de 2026.