



REGULAMENTO V.3.2

f pisaoextreme

pisaoextreme.pt



TRAIN HARD, RACE HARDER!



SÃO PEDRO DO SUL
Cidade do Turismo



TRAIN HARD, RACE HARDER!

1. Condições de Participação

- O evento Pisão Extreme é organizado pela SpotCriativo Eventos em colaboração com o Município de S. P. Sul e apoio das entidades locais. O evento será realizado nos dias 19 de Novembro de 2022, com partida e chegada no Bioparque do Pisão - Carvalhais - S.P. Sul, será composto por 4 percursos de Skyrunning tutelado pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

1.1 Percursos

Todos os percursos se desenrolam na serra da Arada em formato circular.

- Pisão Extreme - 65 km com 6500 D+ - dia 19 Novembro 06H30
- Pisão Skyrace - 35 km com 3500 D+ - dia 19 Novembro 8h00
- Pisão Adventure - 24 km com 2200 D+ dia 19 Novembro 9h00
- Pisão Mini - 15 km com 1200 D+ dia 19 Novembro 9h30

1.2 Idade Mínima de participação

PE 65k	PS 35k	PA 24k	Pmini 15k
18 anos	18 anos	16 anos	14 anos

1.3 Inscrição

A inscrição no evento Pisão Extreme implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova. É necessário efectuar corretamente a inscrição em www.pisaoextreme.pt ou em stopango.net e proceder ao pagamento da mesma, tendo consciência do tipo de prova em que se inscreve e a exigência que a mesma requer, sendo totalmente responsável pela sua participação.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

1.3.1 Condições físicas

Os participantes devem estar conscientes da distância e das particularidades da prova em que se inscreve e possuírem o devido treino para a sua conclusão. Devem ter adquirido uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão de problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em termos de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve) assim como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente em alimentação mas também em vestuário e segurança. Devem igualmente ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar os problemas resultantes das condições atmosféricas ou de ordem física (fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares, etc) e que tal depende da capacidade do atleta em se adaptar às situações problemáticas que podem ocorrer neste tipo de eventos durante a progressão pela montanha.

1.4 Ajuda Externa / Assistência Pessoal

É estritamente proibido qualquer ajuda externa (excepto casos de resgate e segurança) fora dos locais devidamente sinalizados levando à exclusão do participante.

1.5 Colocação Peitoral

O peitoral deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

1.6 Regras de conduta desportiva

O Pisão Extreme é um evento que promove e privilegia acima de tudo o fair-play, tornando-se fundamental que os participantes ajudem qualquer participante em perigo e que alertem os números de emergência ou o posto de abastecimento mais próximo para a ocorrência.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

2. Prova

O evento Pisão Extreme composto por 4 percursos, está limitado a 800 participantes por razões de logística e para manter a qualidade do evento, podendo a qualquer momento a organização acrescentar vagas caso haja condições para o mesmo estando distribuída da seguinte forma:

PE 65k	PS 35k	PA 24k	Pmini 15k
100 vagas	250 vagas	250 vagas	150 vagas

2.1 Horários partida / tempo limite

PE 65k dia 19 Novembro	PS 35k dia 19 Novembro	PA 24K dia 19 Novembro	Pmini 15k dia 19 Novembro
6h30	8h00	9h00	9h30
limite 18 horas	limite 10 horas	limite 7 horas	limite 4 horas

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já possíveis paragens e serão incluídas no perfil de altimetria entregue junto com o dossier de participação.

As barreiras horárias bem como as horas de partida podem ser alteradas pela organização devido a condições atmosféricas ou outros condicionantes externos.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

2.2 Cronometragem

Será usado um sistema de controlo electrónico para controlo dos tempos bem como dispositivos de localização por gps, pelo que os participantes devem estar cientes da visibilidade do dorsal para uma correta leitura nas passagens dos controlos. Durante o percurso poderão existir controlos surpresa por parte da organização para controlo do dorsal e equipamento obrigatório pelo que o atleta deve facilitar sempre o exigido.

2.2.1 partidas

No momento de partida o relógio iniciará a contagem do tempo no momento estabelecido com ou sem presença dos participantes. 15 minutos após dada a partida, não serão considerados para classificação eventuais participantes.

2.3 Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização, sendo de passagem obrigatória.

2.4 Abandono/desistência

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, na eventualidade de um acidente ou lesão grave em que o participante esteja lesionado e não consegue alcançar o posto de abastecimento, deve ativar a operação de resgate e salvamento, entrando em contacto com o numero sos indicado no peitoral.

2.5 Cancelamento

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer o momento o percurso, horários ou a posição dos abastecimentos sem aviso prévio para dar resposta a questões de segurança resultantes de factores externos ao evento. Caso o evento seja cancelado por factores externos não haverá direito a reembolso podendo a organização apresentar nova data.

No situação actual da Pandemia Covid, na eventualidade de não se poder realizar o evento em 2021 serão as inscrições válidas para a data de 2023.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

2.6 Locais de abastecimento

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local, embora possam ser disponibilizados no local outras bebidas, somente serão fornecidas para encher os depósitos e outros recipientes dos participantes. O local dos mesmos será indicado no dossier de atleta a disponibilizar dias antes do evento.

2.7 Médico/segurança

Os participantes devem acatar as decisões do médico especializado presente em prova ou responsável de segurança, que poderá dar indicação de abandono ao participante sempre que achar que o mesmo coloca a sua própria vida em risco ao prosseguir em prova.

2.9 Material obrigatório

Antes da partida será realizado um controlo 0 para verificação de material, todos os participantes devem transportar todo o material obrigatório até à conclusão do percurso.

Em qualquer momento juízes ou organização podem solicitar o mesmo para verificação, devendo o participante aceitar o controlo de forma pacífica sem contestação sob pena de exclusão do evento.

Por razões de segurança é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material com o intuito de analisarem a condição do mesmo.

Qualquer participante que inicie a competição com bastões, terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido o abandono de bastões em qualquer parte do percurso.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

2.9 Material obrigatório

65 KM 35 KM 24 KM 15 KM

MANTA TÉRMICA THERMAL BLANKET	✓	✓	✓	✓
TELEMÓVEL MOBILE PHONE (WORKING WITH FULL BATTERY)	✓	✓	✓	✓
LUZ FRONTAL HEADLAMP	2 headlamp or backup battery ✓	1 headlamp ✓	—	—
IMPERMEÁVEL RAIN JACKET	✓	✓	✓	ACONSELHADO ADVISED
RECIPIENTE LÍQUIDOS CONTAINER FOR LIQUID/S MIN. 1 L	✓	✓	✓	✓
COPO CUP	ACONSELHADO ADVISED	ACONSELHADO ADVISED	ACONSELHADO ADVISED	ACONSELHADO ADVISED
LUZ TRASEIRA BACKLIGHT	✓	ACONSELHADO ADVISED		
LIGADURA ROLLER BANDAGE	✓	ACONSELHADO ADVISED	ACONSELHADO ADVISED	
MÁSCARA FACE MASK	✓	✓	✓	✓



TRAIN HARD, RACE HARDER!

2.10 Informação tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito e circulação de peões em estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.11 Penalizações / Desclassificações

A direção de prova e os juizes presentes nos percursos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem o evento, por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas.

Desclassificação

- Não prestar auxílio/assistência a um participante que necessite
- Abandonar a prova sem avisar a organização
- Partilhar o peitoral com outra pessoa
- Utilizar caminhos que não estejam sinalizados, atlando intencionalmente
- Utilizar transportes não autorizados
- Faltar ao respeito para com a organização / participantes
- Retirar sinalização do percurso
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas
- Não obedecer à indicação do médico de prova
- Exceder o tempo limite das barreiras horárias
- Falhar um ou mais pontos de controlo
- Perda de chip ou peitoral
- Pedir ajuda sem necessidade fundamentada
- Atirar lixo para o chão ou outra ação de poluição do meio ambiente
- Participação sob influência de drogas/álcool
- comportamento anti-desportivo
- Problemas de saúde física ou mental



TRAIN HARD, RACE HARDER!

Penalizações

Falta de material obrigatório, por cada item*	30 minutos
Receber ajuda externa fora das áreas definidas	1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, fora das áreas designadas	1 hora
Peitoral não visível	30 minutos
Lanterna/Frontal e Luz traseira apagados durante a noite	1 hora

*** Falta de recipiente com água ou telemóvel ou manta térmica é desclassificado e fica impedido de partir.**

2.12 Responsabilidades Atleta/participante

Os atletas participantes no evento aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição, por conseguinte concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

2.13 Seguro

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil para o evento, igualmente subscreve outro para de acidentes pessoais para cada participante garantindo coberturas mínimas exigidas por lei.

Em caso de acidente devem contactar a organização, não invalidando a deslocação a intuições médicas que achem adequadas, devendo guardar prova das despesas que deverão apresentar à seguradora quando solicitado.

O preenchimento da participação é realizado pela organização e deve ser solicitado até 24 horas após o fim do evento.





TRAIN HARD, RACE HARDER!

3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

No site www.pisaoextreme.pt haverá disponível uma ligação para a plataforma de inscrições, somente as inscrições e pré-inscrições realizadas nesta plataforma serão consideradas.

É da responsabilidade de cada participante preencher o formulário com os dados corretos e efectuar o pagamento da mesma dentro das instruções fornecidas, sendo a veracidade dos dados fornecidos de total responsabilidade do participante. A organização não se responsabiliza pela inserção incorreta dos dados na plataforma e que levem a eventuais recusas por parte da seguradora.

Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respectivas federações devido a sanções aplicadas antes do evento, ou previamente impedidos pela organização.

Qualquer esclarecimento adicional devem usar o email:

pisaoextreme@gmail.com

3.2 Valores e periodos de inscrição

As inscrições encerram ao atingir o limite de vagas ou no limite no dia 5 de Novembro de 2021

65 KM	35 KM	24 KM	15 KM
65€	35€	24€	16€



TRAIN HARD, RACE HARDER!

3.3 Alteração de prova/ cedência inscrição

- A organização não procederá ao congelamento de inscrições para eventos futuros. após o dia 19 de Outubro de 2022 não será permitida qualquer alteração à inscrição exceptuando correção de dados para efeitos de seguro.

Não será permitido a troca de inscrições.

3.4 Reembolso da inscrição

O reembolso da inscrição só é possível com a aquisição do seguro de inscrição que se encontra disponível como extra no acto de registo, com um valor de 5€.

Deves consultar as condições em:

https://bit.ly/seguoinsc_VIP



TRAIN HARD, RACE HARDER!

3.4 incluído na tua inscrição:

- Dispositivo Gps na prova dos 65 km cedido gratuitamente à maioria dos participantes.
- Item alusivo ao evento
- Medalha finisher, caso concluas o percurso
- Guia da prova em formato digital
- cronometragem
- Banhos
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova
- Assistência médica
- Equipas de segurança/resgate (falso alarme ou resgates a pessoas não inscritas no evento, serão debitados aos mesmos pela organização)

3.5 Secretariado

- Será divulgado o horário e local no dossier de atleta
- O levantamento do dorsal só é permitido ao próprio e não a terceiros
- O não levantamento do Dorsal/kit atleta pelo próprio, não dá direito a qualquer reembolso ou envio/entrega posterior ao evento.
- O termo de responsabilidade deve ser preenchido e entregue em formato de papel no ato de levantamento do dorsal.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

4. Categorias e Prémios

Classificações e Prémios:

- As diferentes quatro provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.
- Para as quatro provas, somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados.
- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas 4 melhores classificações dos respetivos atletas.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, não podendo ser levantado por terceiros.
- Para cada prova haverá uma classificação, da seguinte forma:

65 KM	Geral M e F (1º 2º 3º)		Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)
35 KM	Geral M e F (1º 2º 3º)		Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)
24 KM	Geral M e F (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)		
14 KM	Geral M e F (1º 2º 3º)	SUB 18 (1º 2º 3º)	Juvenis (1º 2º 3º)		

4.3. Prazo para reclamação de classificações

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada aos juizes da prova até 15 minutos depois do fecho de meta
- O Júri pronunciar-se-á antes da afixação dos resultados oficiais.
- Os participantes têm ainda um prazo de 48 horas para a apresentação de reclamações de classificações por escrito para o email da prova.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

6. Direitos de Imagem e Publicidade

- O participante renúncia do seu direito de imagem durante o decorrer do evento, e renúncia também do direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização quer pelos parceiros oficiais do evento. Somente a organização pode passar este direito de imagem aos Media via uma acreditação ou licença adaptada.**
- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do Pisão Extreme e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação têm de obter a prévia autorização da organização.**
- Haverá acreditação de jornalistas, fotógrafos e audiovisuais, que lhes concede acesso a locais restritos. Esta acreditação deverá ser feita diretamente para o email da prova.**
- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.**

7. Proteção de Dados

- Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para pisaoextreme@gmail.com.**



TRAIN HARD, RACE HARDER!

TERMO DE RESPONSABILIDADE

65 K ☐ 35 K ☐ 24 K ☐ 15 K ☐ DORSAL _____

Eu _____,
maior de idade, nascido em ____/____/____ e portador do BI/CC nº _____
abaixo-assinado, declaro que desconheço qualquer impedimento de ordem física ou psicológica à
minha participação, no dia 19 de 2022, no evento Pisão Extreme, cujo regulamento e informações
divulgadas sou conhecedor na íntegra e que a minha participação é da minha inteira e exclusiva
responsabilidade, não podendo exigir à organização qualquer responsabilidade criminal ou civil, por
quaisquer danos físicos, morais ou materiais que ocorram durante a actividade, nas quais esteja
envolvido direta ou indiretamente, que excedam a cobertura do seguro da atividade.

A assinatura da presente declaração de exclusão de responsabilidade, significa que o
seu conteúdo foi lido, compreendido e assumido integralmente.

_____, _____ de Novembro de 2022

(Assinatura conforme B.I. ou C.C.)

Menor de idade



(assinatura do tutor legal)



SÃO
PEDRO
DO SUL
CAPITAL DO TERMASSIMO





TRAIN HARD, RACE HARDER!

8. Informações

Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

Cada vez que o presente regulamento seja modificado, será indicado na linha final de cada página a respectiva versão e actualizado na página oficial do evento.

www.pisaoextreme.pt

Outros

O Júri decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

9. Nota

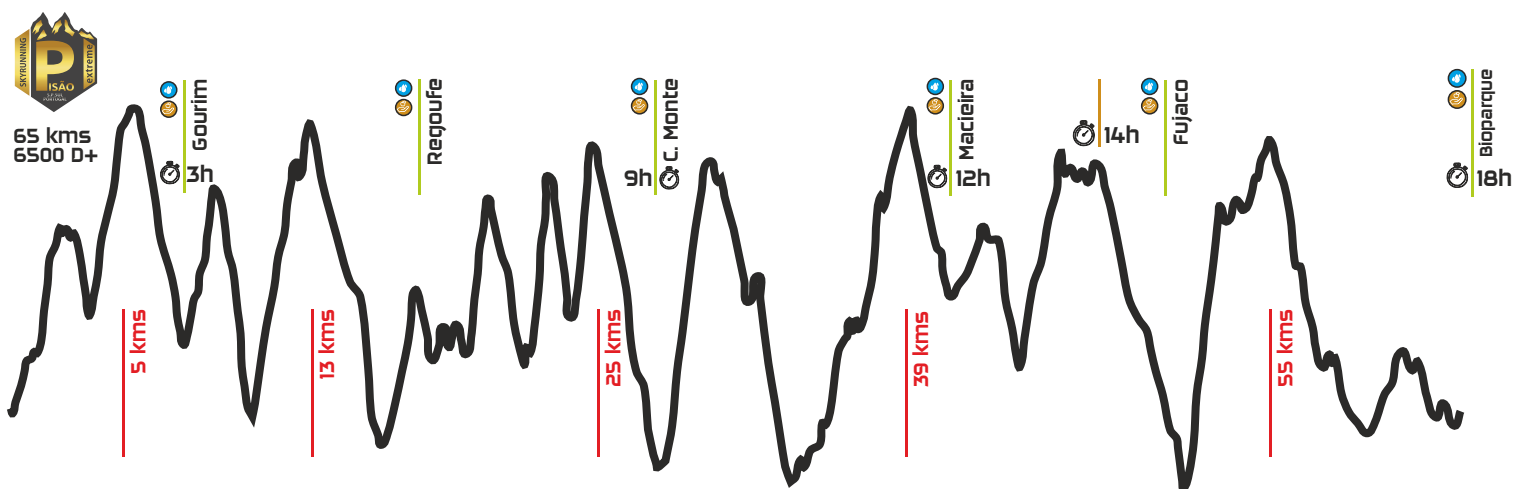
Em caso de ativação dos meios de resgate em montanha e que se venha a verificar que foi inadvertidamente ativado pelo participante ou por um atleta não inscrito, serão cobrados todos os custos desse mesmo resgate ao visado, com um valor mínimo de 1500€.



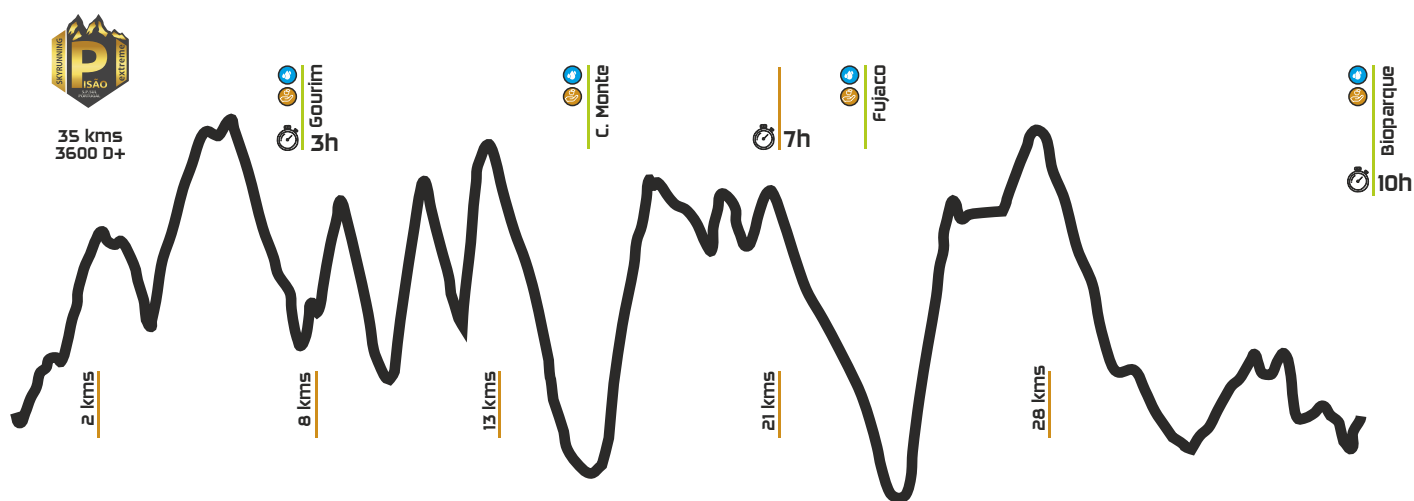
TRAIN HARD, RACE HARDER!

Altimetria

Profile



TRAIN HARD, RACE HARDER! 65 KM - 13000 DAC



TRAIN HARD, RACE HARDER! 35 KM - 7200 DAC



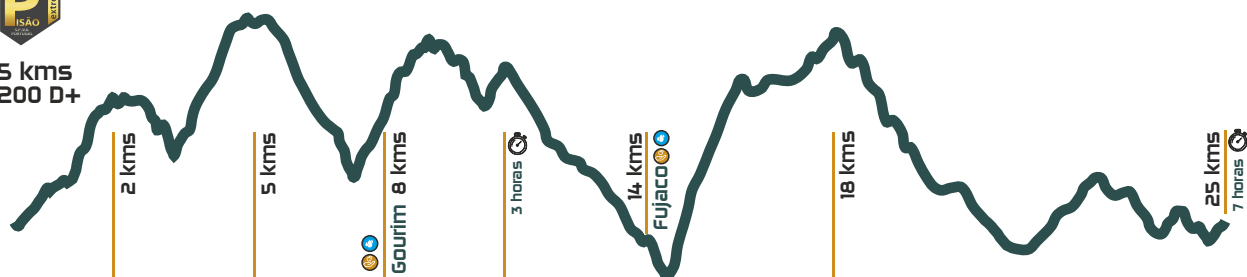
TRAIN HARD, RACE HARDER!

Altimetria

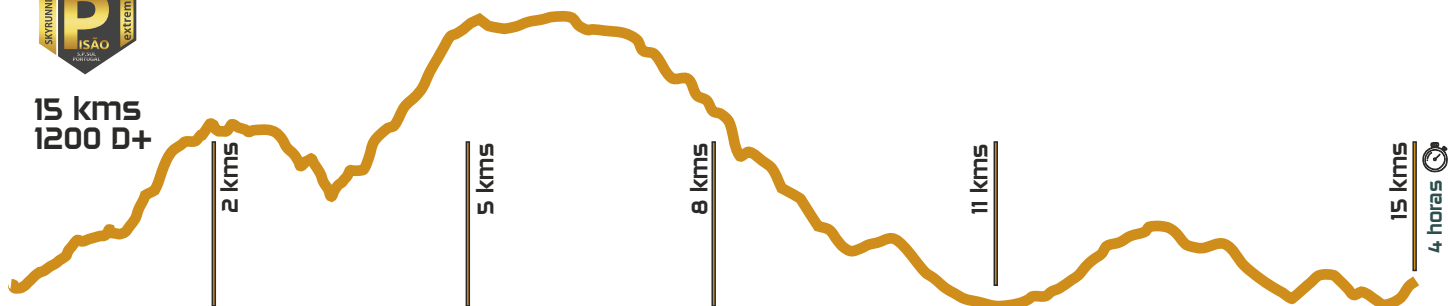
Profile



25 kms
2200 D+



15 kms
1200 D+





TRAIN HARD, RACE HARDER!

PRÉMIOS

Individual



Equipas



Escalões

65 K

1º M/F - 300 €
2º M/F - 200 €
3º M/F - 100 €

1º classificado de cada
escalão

=

Inscrição ZUM 2023 para
distância semelhante ou inferior

2º classificado de cada
escalão - 50 % Zum 2023

3º classificado de cada
escalão - 25 % Zum 2023

35 K

Troféu

1º M / F = Inscrição
Trail Porto da Cruz Natura 2023

1º - 350 €
2º - 250 €
3º - 100 €

1º classificado de cada
escalão

=

Inscrição ZUM 2023 para
distância semelhante ou inferior

2º classificado de cada
escalão - 50 % Zum 2023

3º classificado de cada
escalão - 25 % Zum 2023

24 K

Troféu

1º - 250 €
2º - 150 €
3º - 100 €

1º classificado de cada
escalão

=

Inscrição ZUM 2023 para
distância semelhante ou inferior

2º classificado de cada
escalão - 50 % Zum 2023

3º classificado de cada
escalão - 25 % Zum 2023

15 K

Troféu

Troféu

Todos os finisher ficam habilitados ao sorteio de 2 inscrições para o 10º Trail Porto da Cruz Natura

*Para a classificação por equipas, contam os melhores 4 resultados obtidos, sem diferenciação género

**Para o pagamento do prémio é necessário o recibo da associação/clube ou recibo de ato único