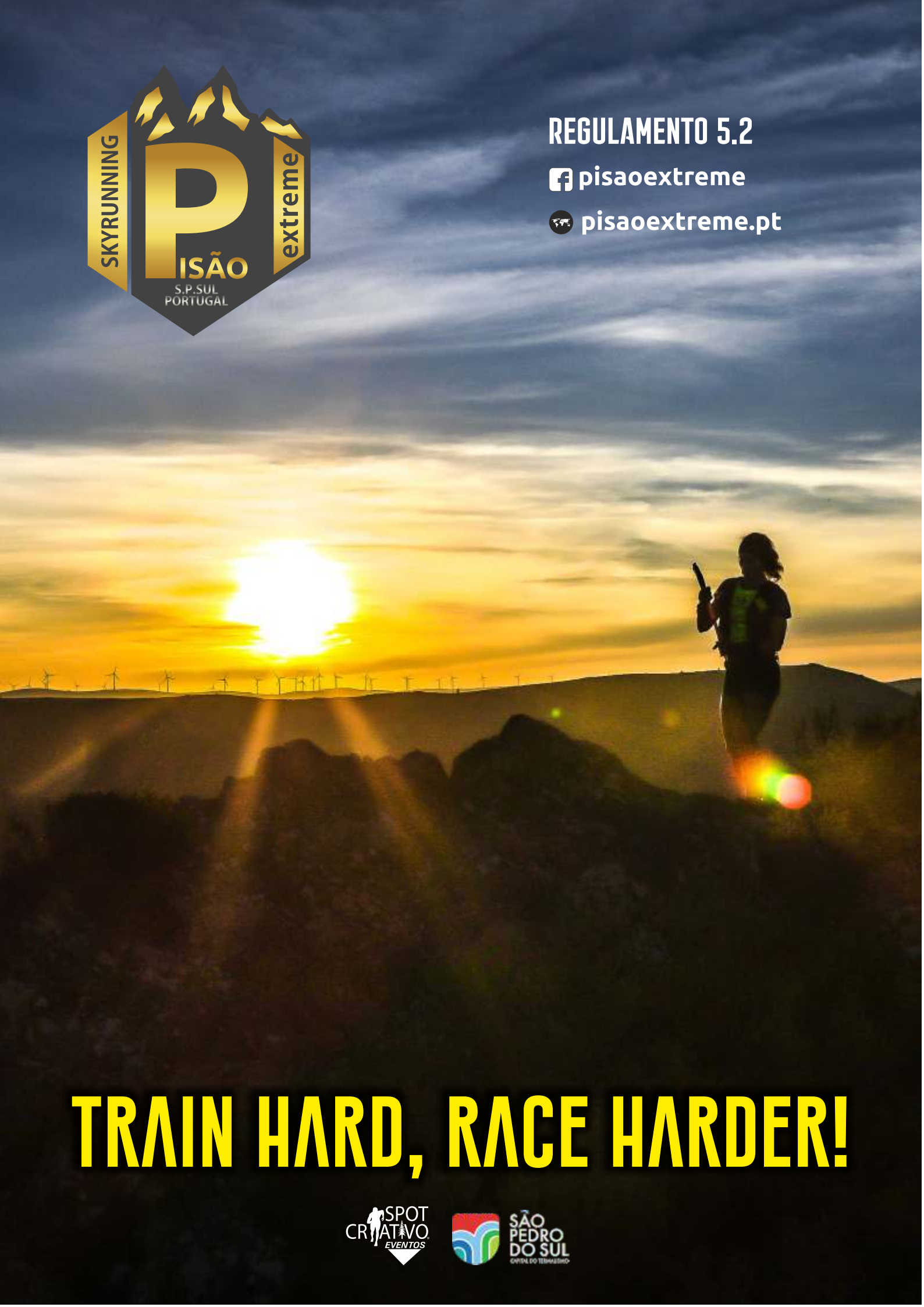




REGULAMENTO 5.2

 [pisaoextreme](#)

 [pisaoextreme.pt](#)



TRAIN HARD, RACE HARDER!





1. Condições de Participação

- O evento Pisão Extreme é organizado pela Casa Benfica Viseu e SpotCriativo Eventos em colaboração com o Município de São Pedro do Sul e apoio das entidades locais.

O evento será realizado no dia 22 Fevereiro de 2025, com percursos circulares na serra da arada, será composto por 5 percursos de Skyrunning e trail running Tutelado pela Federação Campismo e Montanhismo de Portugal(Skyrunning) e pela Associação Trail Running Portugal (Trail)

1.1 Percursos

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

- Pisão Extreme XL - 85 km com 8000 D+ - dia 22 Fevereiro 06H30
- Pisão Extreme L - 60 km com 6100 D+ - dia 22 Fevereiro 06H30
- Pisão Extreme M - 36 km com 3850 D+ - dia 22 Fevereiro 8h00
- Pisão Extreme S - 24 km com 1900 D+ dia 22 Fevereiro 8h30
- Pisão Extreme XS - 12 km com 800 D+ dia 22 Fevereiro 9h00

1.2 Idade Mínima de participação

PEX XL	PEX L	PEX M	PEX S	PEX XS
23 anos	23 anos	18 anos	18 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.

* Verificar condições de acesso





1.3.1 Condições físicas

O participante deve estar consciente da distância e das particularidades da prova em que se inscreve, e possuir o devido treino para a sua conclusão. Deve 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, frio, nevoeiro, chuva ou neve), assim como a capacidade de ser autónomo entre dois pontos de abastecimento, não somente em alimentação mas também em vestuário e segurança. Deve 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 Dorsal

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.





2. Prova

O evento Pisão Extreme composto por 5 percursos, está limitado a 700 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:

PEX XL	PEX L	PEX M	PEX S	PEX XS
25	100	150	200	200

2.1 Horários partida / tempo limite

PEX XL	PEX L	PEX M	PEX S	PEX XS
limite 23 horas	limite 16 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.





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 consiga alcançar o posto de abastecimento, deve ativar a operação de resgate e salvamento, entrando em contacto com o número SOS indicado no dorsal.

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.





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 do 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.



2.9 Material obrigatório

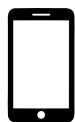
O material obrigatório será ajustado às condições climáticas no momento do envio do dossier de atleta, dias antes do evento.



1 L de líquidos
Container with liquid/s
1 L



Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



* Impermeável
rainjacket



Apito
WISTLE



Luz Frontal
Headlamp



Ligadura
Roller bandage

	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 2 headlamp or backup battery	✓
XL	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 2 headlamp or backup battery	Aconselhado Advised
L	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Aconselhado Advised
M	✓	✓	✓	✓	✓	—	Aconselhado Advised
S	✓	✓	✓	✓	✓	—	Aconselhado Advised
XS	✓	✓	✓	✓	✓	—	Aconselhado Advised

* Dependendo das condições atmosféricas, no dossier de atleta será indicado qual será obrigatório



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

- Uso de auriculares simultaneamente em ambos os ouvidos
- Não prestar auxílio/assistência a um participante que necessite
- Abandonar a prova sem avisar a organização
- Partilhar o dorsal com outra pessoa
- Utilizar caminhos que não estejam sinalizados, atalhando 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 ou responsável segurança.
- Exceder o tempo limite das barreiras horárias
- Falhar um ou mais pontos de controlo
- Perda de chip ou dorsal
- 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





Penalizações

Falta de material obrigatório, por cada item*	30 minutos ou desclassificação*
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 iniciar o percurso.**

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.

O participante deve ter noção que o seguro subscrito possui uma franquia cujo pagamento, é da inteira responsabilidade do participante.





3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

No site www.spotcriativoeventos.com 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 16 de Fevereiro de 2025.

	PEX XL	PEX L	PEX M	PEX S	PEX XS
ATÉ DIA 22 JANEIRO 2025	85 €	60 €	36 €	24 €	15 €
23 JANEIRO A 16 FEVEREIRO	90 €	65 €	40 €	28 €	18 €

* Verificar condições acesso à distância





3.3 Alteração de prova/ cedência inscrição

- A organização não procederá ao congelamento de inscrições para eventos futuros. Após o dia 22 de Janeiro de 2025 não será permitida qualquer alteração à inscrição exceptuando correção de dados para efeitos de seguro.

Não será permitido a troca de inscrições, sem autorização prévia da organização e em função de factores devidamente justificados pelo atleta.

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€.

- O seguro abrange lesões desde que devidamente comprovadas.
- O seguro não abrange situações de trabalho, fenómenos da natureza ou qualquer tipo de acidente rodoviário que impeça a presença do atleta no dia do evento.
- O seguro de inscrição deve ser ativado até dia 23 de Fevereiro de 2025.





3.4 incluído na tua inscrição:

- 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

Extras que podem ser adquiridos na inscrição:

Hoodie PEX 2025 - 22€

Seguro de Inscrição - 5€

Donativo aos Bombeiros Voluntarios de São Pedro do Sul - 2€

3.5 Secretariado

- O local do secretariado será junto ao local de partida
- 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.





4. Categorias e Prémios

Classificações e Prémios:

- As diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.
- 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 3 melhores classificações dos respetivos atletas.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios podendo ser levantado por terceiros.
- Para cada prova haverá uma classificação, da seguinte forma:

PEX XL	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	
PEX L	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	
PEX M	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	
PEX S	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)
PEX XS	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)

4.3. Prazo para reclamação de classificações

- Toda e qualquer reclamação deve ser colocada à organização, no secretariado até fecho da meta da respectiva distância, devendo preencher o formulário fornecido e o pagamento de uma caução de 100€.





5.0 Declaração de responsabilidade

O participante ao aceitar este regulamento no ato da inscrição, declara para todos os devidos efeitos, que é da sua única e inteira responsabilidade a participação no evento, que compreendeu e leu o presente regulamento, e que isenta a organização, parceiros e demais entidades de qualquer responsabilidade que não seja coberta pelos seguros subscritos do evento.

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 evento 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 zelaultramarathon@gmail.com





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.



spotcriativoeventos.com

8.1 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 no evento, serão cobrados todos os custos desse mesmo resgate ao visado, com um valor mínimo de 1500 €





TRAIN HARD, RACE HARDER!

10. Condições de acesso à distância XL

- Finisher no Zela Ultra Marathon (55 km) 2024
- Finisher no 3up Extreme 2024

Para aceder à distância e cumprires os dois requisitos mencionados, deves entrar em contacto via e-mail para ativarmos a tua inscrição.

No caso de não reunirem nenhum dos critérios anteriores, e existirem vagas por atribuir, a organização pode com base no currículo do atleta de provas efectuadas em 2024 aceitar a inscrição, devendo atleta neste caso realizar a inscrição na distância de 60 km (L) clicar no campo em que manifesta o interesse de participação e enviar um email para pisaoextreme@gmail.com e indicar 2 provas/ distância realizadas que demonstrem ter capacidades e experiência para participar na distância, devendo identificar-se, indicar o nome do evento, data de realização, distância executada e tempo obtido. Só serão analisadas candidaturas que tenham a inscrição válida nos 60 kms.