



REGULAMENTO G.C

 [pisaoextreme](#)

 [pisaoextreme.pt](#)



TRAIN HARD, RACE HARDER!





1. Condições de Participação

- O evento Pisão Extreme é organizado pela SpotCriativo Eventos em colaboração com o Município de São Pedro do Sul e apoio das entidades locais. O evento será realizado no dia 4 Outubro 2026, com percursos circulares na serra da arada, será composto por 4 percursos de Skyrunning Tutelado pela Federação Campismo e Montanhismo de Portugal.

O percurso de 65 km (PEX L) será palco dos campeonatos mundiais de masters de Skyrunning, aberto a todos os atletas individualmente, sendo os títulos colectivos exclusivos das selecções nacionais e cuja inscrição colectiva deve ser feita no link indicado em www.spotcriativoeventos.com

1.1 Percursos

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

- Pisão Extreme L - 65 km com 6500 D+ - dia 4 Outubro
- Pisão Extreme M - 35 km com 3600 D+ - dia 04 Outubro
- Pisão Extreme S - 25 km com 2200 D+ - dia 04 Outubro
- Pisão Extreme XS - 16 km com 1000 D+ - dia 4 Outubro

1.2 Idade Mínima de participação

PEX L - 65K	PEX M - 35 K	PEX S - 25 K	PEX XS - 16K
23 anos	23 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.





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 650 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 L	PEX M	PEX S	PEX XS
100	150	200	200

2.1 Horários partida / tempo limite

	XS	S	M	L
Hora partida	09h00	08h30	08h00	06h30
Tempo Limite	05h00	07h00	10h00	20h00

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. 5 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 nas zonas indicadas no dossier de atleta, 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



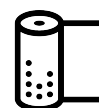
* Impermeável
rainjacket



Apito
WISTLE



Luz Frontal
Headlamp



Ligadura
Roller bandage

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

* Dependendo das condições atmosféricas, no dossier de atleta será indicado qual será obrigatório, corta-vento ou impermeável.

Definição de corta vento: Peça de vestuário com capacidade de cobrir a parte superior do corpo, nomeadamente cabeça, peito, costas e braços





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	Desclassificação
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, fora das áreas designadas	1 hora
Dorsal não visível	30 minutos
Lanterna/Frontal e Luz traseira apagados durante a noite	1 hora
Correr sem t-shirt, calções e sapatilhas adequadas	1 hora

*** Falta de recipiente com água , 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 para o evento um seguro de responsabilidade civil, igualmente subscreve outro para acidentes pessoais para cada participante garantindo coberturas mínimas exigidas por lei.

Em caso de acidente devem contactar o numero sos da organização, presente no dorsal, a deslocação a qualquer entidade de saúde sem autorização prévia é por conta e risco de cada atleta, devendo o mesmo assegurar que guarda os comprovativos da despesa para apresentar posteriormente à seguradora, tendo consciência que há uma franquia da responsabilidade do atleta no valor mínimo de 120€.





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 ornecidas, sendo a veracidade dos dados fornecidos de total esponsabilidade 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 27 de Setembro de 2026

	PEX L - 65K	PEX M - 35 K	PEX S - 25 K	PEX XS - 15 K
PERIODO PROMOCIONAL ATÉ DIA 2 OUTUBRO 2025	46 €	22 €	17 €	11 €
ATÉ DIA 1 MARÇO 2026	52 €	26 €	19 €	13 €
2 MARÇO A 10 JUNHO	58 €	30 €	22 €	15 €
11 JUNHO A 27 JULHO	62 €	33 €	23 €	16 €
28 JULHO A 27 AGOSTO	65 €	35 €	25 €	17 €
28 AGOSTO A 27 SETEMBRO	70 €	37 €	26 €	18 €





3.3 Alteração de prova/ cedência inscrição

- A organização não procederá ao congelamento de inscrições para eventos futuros. Após o dia 1 de Agosto de 2026 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 6€.

- O seguro abrange lesões desde que devidamente comprovadas, com documentação legal.
- 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 8 de Outubro de 2026.





3.4 incluído na tua inscrição:

- Dorsal para participar no evento
- Seguro acidentes pessoais para o evento
- Prémio finisher, caso concluas o percurso;
- 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:

Tshirt PEX 2026 - 10 €

Item surpresa - 5 €

Seguro de Inscrição - 6 €

Donativo aos Bombeiros Voluntários de SPS - 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.
- Os participantes dos 65 kms e 35 kms devem entregar o termo de responsabilidade, enviado por e-mail junto com o dossier de atleta, em formato físico, preenchido e assinado pelo próprio, para levantar o dorsal.





4. Categorias e Prémios

As Diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo na final no final das mesmas, somadas 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 limite estipulado, serão classificados.

O apuramento de classificações por equipas será efectuado com base nas 3 melhores classificações dos repectivos atletas.É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios, não podendo ser levado por terceiros.

Para Cada prova haverá uma classificação etária, da seguinte forma:

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)	M60 / F60 (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)	M60 / F60 (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)	M60 / F60 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)

* caso as distâncias incorporem competições nacionais da Juventude, serão incorporados os respetivos escalões na classificação

- Para calculo dos escalões é considerada a data de 31 Dezembro de 2026.

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.
- **A Captura e divulgação de imagem ou vídeo do evento sem consentimento prévio, incorre num crime de usurpação de direitos de imagem, punível por lei.**
- 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





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 €



LOBOS DA ARADA

Em 2025 foram 10 atletas, os magníficos lobos que conseguiram terminar os infernais 85 kms, os nossos parabéns!

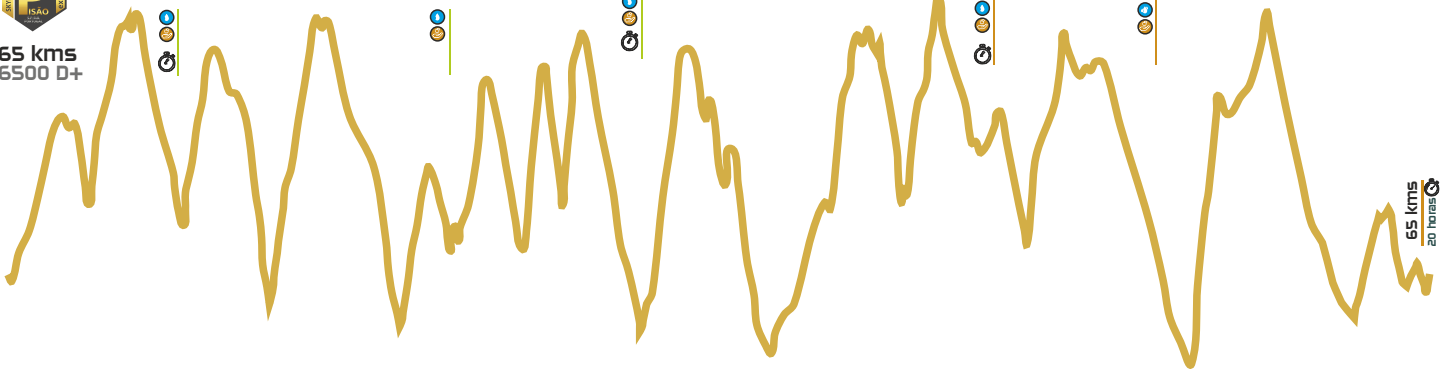
POS	DORSAL	ATLETA	NAC.	G.	ESC.	HORA
1º	39	 SÉRGIO CARNEIRO EDL TRAIL	 POR	M	SEN M	2025-02-22 21:15:32.463
2º	33	 EMÍDIO CORREIA INDIVIDUAL	 POR	M	M40	2025-02-22 22:43:57.717
3º	50	 RUI PINTO AMIGOS DO TRAIL DE MESÃO FRIO	 POR	M	M40	2025-02-22 23:43:45.730
4º	37	 FERNANDO BASTOS MONTANIA CLUBE TRAIL RUNNING EFAPEL	 POR	M	M40	2025-02-23 00:46:46.120
5º	31	 MARCELO COELHO GRF BEMEDITA - ATLETISMO	 POR	M	SEN M	2025-02-23 02:25:08.267
6º	38	 PAULINO ABREU AZEVIH NATURE	 POR	M	M50	2025-02-23 03:09:22.757
7º	53	 ZECA CARVALHAIS CULTO DO CORPO / ALL PRINT / ALLPRINT	 POR	M	M55	2025-02-23 03:34:58.933
8º	54	 ANTÓNIO TAVEIRA LINCES DO MARÃO	 POR	M	M55	2025-02-23 03:35:06.740
9º	45	 RUI ROCHA AGREGAR	 POR	M	M50	2025-02-23 05:18:21.923
10º	49	 PEDRO LOPES DCU/TRILHOS LUSO BUSSACO	 POR	M	M45	2025-02-23 06:10:43.020

Em 2026 com o regresso dos 65 kms, vamos considerar Lobos da Arada todos os que completarem o percurso L dentro do limite das 16 horas de prova.

Não confundir com a terminologia finisher, essa até vai ter 2 horas adicionais em relação às tradicionais 18 horas, sendo alargada para 20 horas de prova.



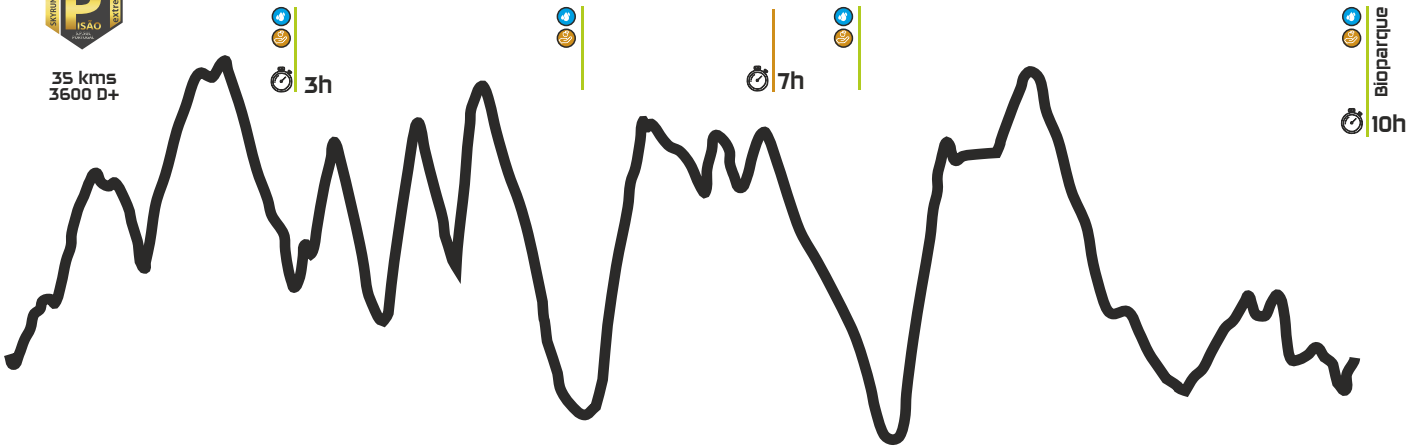
65 kms
6500 D+



TRAIN HARD, RACE HARDER! 65 KM - 13000 DAC



35 kms
3600 D+

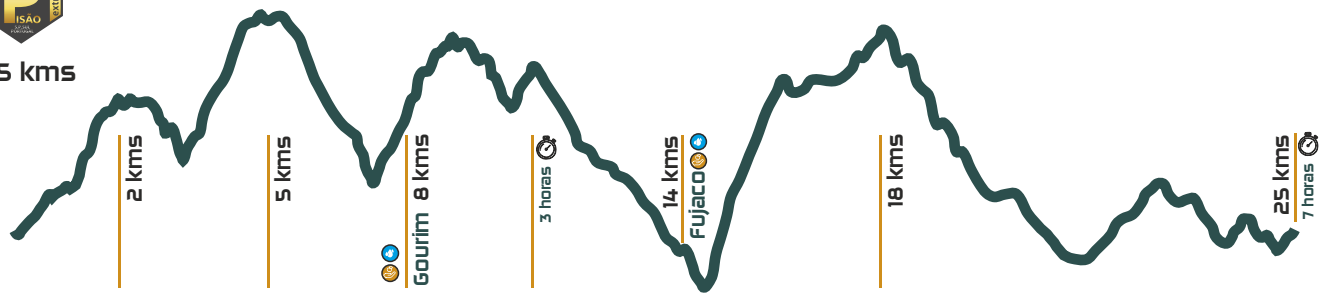


TRAIN HARD, RACE HARDER! 35 KM - 7200 DAC

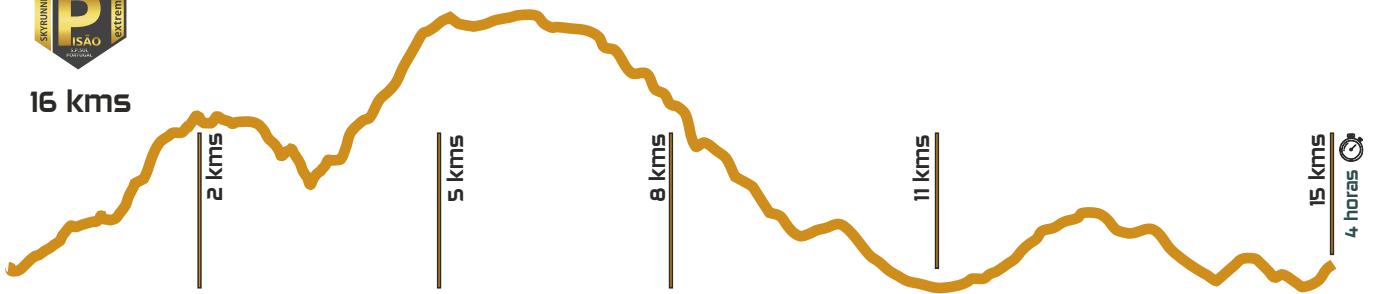




25 kms



16 kms





TRAIN HARD, RACE HARDER!

TERMO DE RESPONSABILIDADE

65 K ☐

35 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 04 Outubro de 2026, 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 indirectamente, que excedam a cobertura do seguro da actividade.

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

_____, 03 de Outubro de 2026

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

Menor de idade



(assinatura do tutor legal)



SÃO PEDRO DO SUL
CAPITAL DO TERMOAUSÍO





TRAIN HARD, RACE HARDER!

STATEMENT OF LIABILITY

65 K ☐

35 K ☐

Bib nº _____

I, the undersigned _____,
born on ___ / ___ / _____, holder of the Identification Document n.: _____,
declare that I don't know of any impediment, be it physical or psychological, to my
participation, on the 4th of October of this year, on Pisão Extreme event
whose regulations and information's provided by the organization I am fully aware of,
and I also declare that my participation is of my own and sole responsibility, therefore
I cannot demand of the organization any criminal or civil responsibility, for any physical,
moral or material damages that might happen during that event, on which I am involved
directly or indirectly, other than those covered by the event's insurance.

SIGNING THE PRESENT STATEMENT OF LIABILITY MEANS THAT
ITS CONTENT WAS READ, UNDERSTOOD, AND FULLY ACCEPTED.

_____, 03 October de 2026

(signature as per identification document)

Under Age ☐

(signature of the legal representative)