



TRAIN HARD, RACE HARDER!



2026 MASTERS SKYRUNNING WORLD CHAMPS

DOSSIER DE ATLETA

Athlete Guide 2026

 [pisaoextreme](#)

 [pisaoextreme.pt](#)





TRAIN HARD, RACE HARDER!

WELCOME

BEM VINDOS

BIENVENIDOS

ようこそ

VELKOMMEN

BIENVENUE

WITAMY

HERZLICH WILLKOMMEN

добро пожаловать

O nosso obrigado pela tua presença no próximo dia 04 outubro em São Pedro do Sul, esperamos que desfrutes da serra da Arada e tenhas momentos inesquecíveis no nosso evento!

Thank you for your presence on the 04th October in São Pedro do Sul, we hope you enjoy the Serra da Arada and have unforgettable moments at our event!



TRAIN HARD, RACE HARDER!

A Serra da Arada é uma elevação de Portugal Continental, com 1120 metros de altitude, cota esta obtida no Alto das minas de chãs. Localiza-se a Noroeste da cidade de São Pedro do Sul. Com início na falha geológica da linha do Rio Frades e rio Teixeira de onde se separa da serra da Freita. Estende-se a norte ao longo de várias elevações acima de 1000 metros até ao rio Paiva, comportando várias aldeias históricas de Portugal, com construções de xisto, de onde se destacam Gourim, Aldeia da Pena, Drave e o Fujaco, entre outras. Com uma formação geológica ímpar de onde se destaca a «Garra», por fazer lembrar as garras de um animal. E como é única queremos pedir algo muito importante:

Não deixes nada além da tua pegada na montanha!



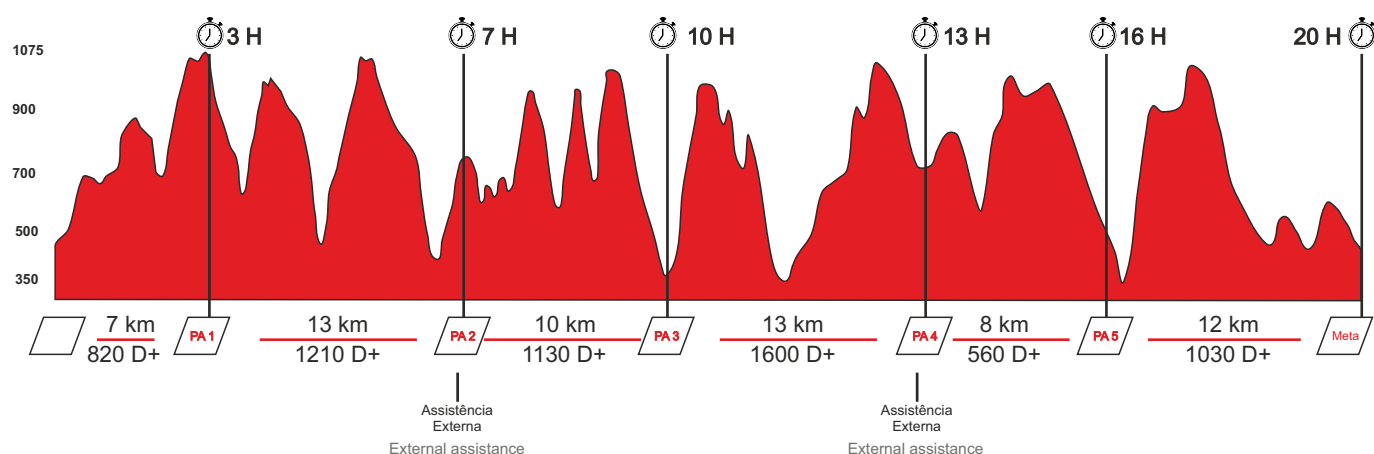
Serra da Arada is an elevation of mainland Portugal, with 1120 meters of altitude, a level obtained in Alto das minas de chãs. It is located northwest of the city of São Pedro do Sul. Starting at the geological fault of the Frades River and Teixeira River line from where it separates from the Freita mountain range, it extends to the north along several elevations above 1000 meters to the Paiva River, with several historic villages in Portugal, with buildings of schist, where Gourim, Aldeia da Pena, Drave and Fujaco stand out, among others. With a unique geological formation where the «Claw» stands out, as it resembles the claws of an animal. And as it is unique, we want to ask for something very important:

Leave nothing but your footprint on the mountain!

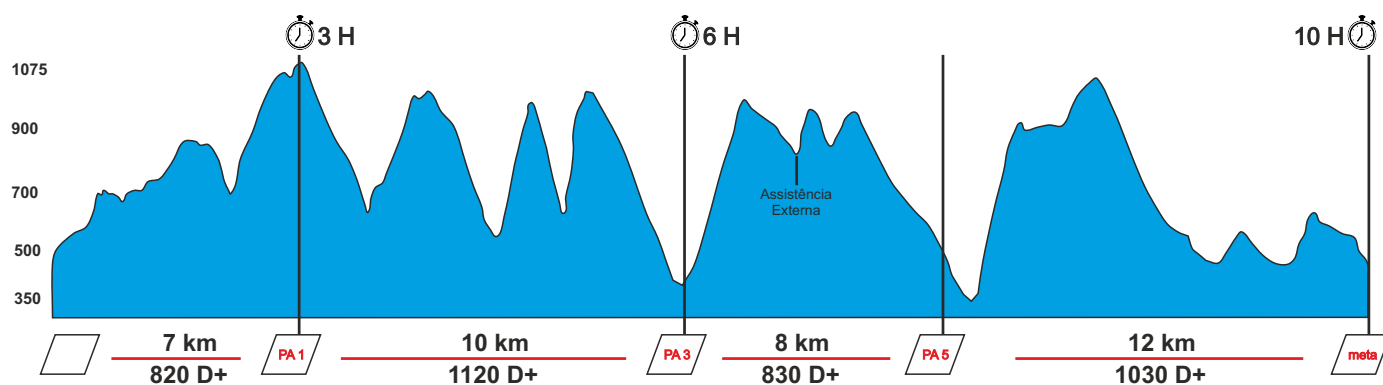
TRAIN HARD, RACE HARDER!

Altimetria Profile

L - 65 KMS



M - 35 KMS

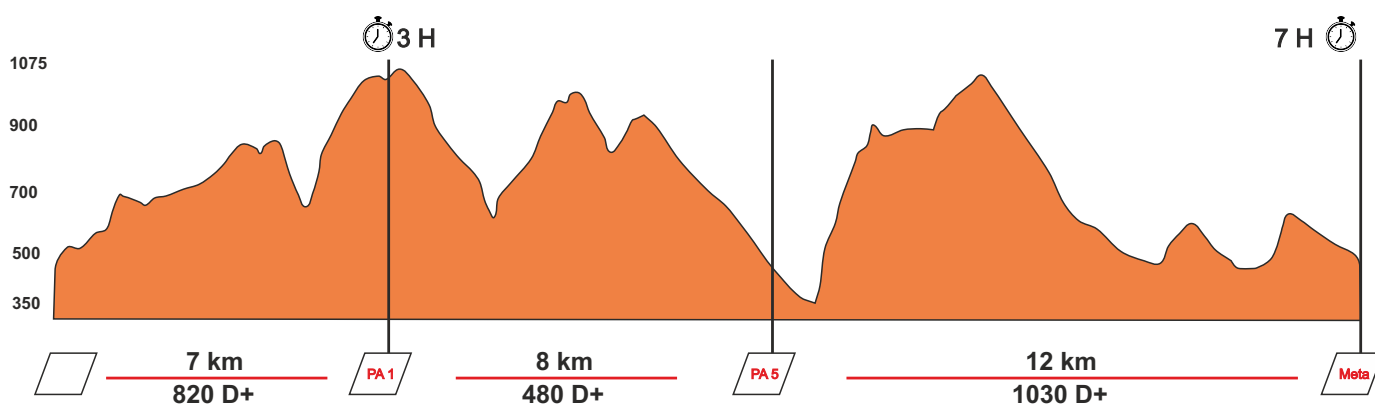


TRAIN HARD, RACE HARDER!

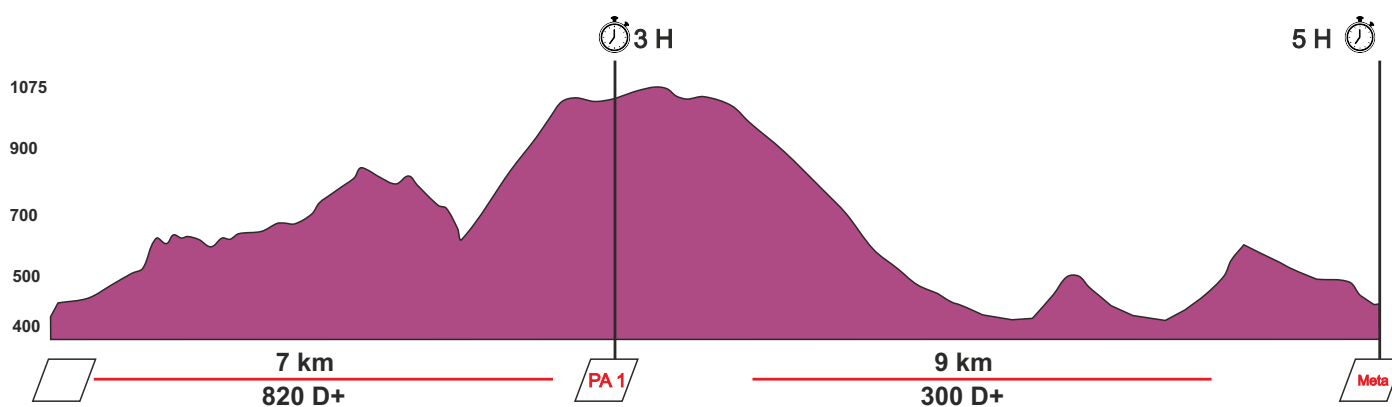
Altimetria

Profile

S - 25 KMS



XS - 15 KMS



TRAIN HARD, RACE HARDER!

Equipamento obrigatório

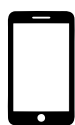
Mandatory Equipment



1 L de líquidos
Container with liquid/s
1 L



Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



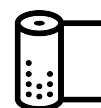
Corta vento
Windbreak



Apito
WISTLE



Luz Frontal
Headlamp



Ligadura
Roller bandage

	1 L de líquidos Container with liquid/s 1 L	Manta térmica Thermal Blanket	Telemóvel Mobile Phone	Corta vento Windbreak	Apito WISTLE	Luz Frontal Headlamp	Ligadura Roller bandage
65 K	✓	✓	✓	✓	✓	✓ 2 headlamp or backup battery	✓
35 K	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Aconselhado Advised
25 K	✓	✓	✓	✓	✓		Aconselhado Advised
15 K	✓	✓	✓	✓	✓		

* é obrigatório partir com 1 litro de água nos recipientes

* it is mandatory to leave with 1 liter of water in the containers



TRAIN HARD, RACE HARDER!

Sinalética Signage

O percurso está marcado com fita Rosa/Laranja, nas partes noturnas dos percursos irão encontrar intercalado sinalética refletora laranja.

Pedimos especial atenção às placas de direção para não se enganarem nas separações das distâncias.

Nas viragens vão encontrar sempre 3 fitas juntas do lado que é feita a viragem, nas mais sensíveis também vais encontrar placas.

The route is marked with Pink/Orange tape, in the night parts of the routes you will find orange reflective signs interspersed.

We ask special attention to the direction signs so as not to make a mistake in separating the distances

At turns you will always find 3 tapes together on the side where the turn is made, at more sensitive ones you will also find plates.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

ASSITÊNCIA EXTERNA EXTERNAL ASSISTANCE

A assistência externa fora dos locais designados é sancionada com a desclassificação do atleta

External assistance outside designated areas is penalised by the disqualification of the athlete

A assistência externa só é permitida nos seguintes locais:

External assistance is only allowed in the following locations

65 k

. REGOUFE - PA 2

. MACIEIRA - PA 4

A organização transporta o saco que forneceu junto com o dorsal para este abastecimento, saco esse que podes deixar no local indicado junto ao secretariado. A organização só transporta para a meta após o fecho do abastecimento)

The organization carries only the bag provided with bib for this supply, which you can leave at the indicated location next to the secretariat. The organization only transports to the destination after the supply has closed)

35 k

. Estrada do Portal do Inferno

24 k € 15k

. Mariolas da Arada - PA 1



TRAIN HARD, RACE HARDER!

ABASTECIMENTOS AID STATIONS

EM TODOS

ALL AID STATIONS

- . Água
- . Fruta
- . Frutos Secos
- . Batatas Fritas
- . Bolachas Salgadas
- . Chocolate e Gomas

Water
Fruit
Dry fruits
Chips
Crackers
Chocolate and gum

PA 4

- . Sopa
- . Cerelac
- . Cola

- . Soup
- . Cerelac
- . Cola

PA 5

- . Café
- . Chá
- . Cerelac
- . Cola

- . Coffee
- . Tea
- . Cerelac
- . Cola



TRAIN HARD, RACE HARDER!

Horários

schedule

SECRETARIADO

SECRETARIAT

03 Outubro

Bioparque Pisão

18h30 » 21h00

04 Outubro

Bioparque Pisão

5h30 » 9h00

PARTIDAS

Departures

04 Outubro

6h00 » entrega tracker GPS (65k)
delivery of GPS trackers

6h30 » partida 65 km *Start*

8h00 » partida 35 km *Start*

8h30 » partida 25 km *Start*

9h00 » partida 15 km *Start*

ENTREGA PRÉMIOS

Prize giving ceremony

04 Outubro

Bioparque Pisão

15K - 12h30

25K - 14h00

35K - 15h00

65K - 19h00

horas prováveis, pode variar em função de já terem chegado os atletas premiados



2023 MASTERS
SKYRUNNING
WORLD CHAMPS

05 October

10h30

Antigo Balneário Romano



TRAIN HARD, RACE HARDER!

000



65 kms

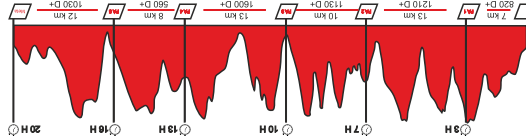
EQUIPA

NOME NOME

tamanho tshirt

Prémio Finisher

Bandeira



+351 232 720 110

SOS

O teu dorsal deve permanecer visível durante todo o percurso

Your bib must remain visible throughout the course

Para os participantes no percurso dos 65 km, alertamos que devem estar presentes às 6h00 para recolha dos trackers GPS que vão transportar durante o percurso, e que devem entregá-lo à cronometragem na chegada à meta.

For participants in the 65 km route, we warn they must be present at 6:00 am to collect the GPS trackers, and that they must be delivered on arrival at the finish line.



TRAIN HARD, RACE HARDER!

NOTAS

NOTES

RESULTADOS
RESULTS

STOP  GO
stopandgo.net



TRAIN HARD, RACE HARDER!

Depois da Prova

After Race

Os banhos são nos balneários do Bioparque, consulta o mapa para veres a localização

The baths are in the Bioparque changing rooms, consult the map to see the location





TRAIN HARD, RACE HARDER!

NOTAS

NOTES

No saco que enviam para a base de vida e que é fornecido pela organização, é proibido colocar bastões ou qualquer objecto perfurante se for detetado, o saco não é transportado e fica na meta.

It is forbidden to place walking poles or any sharp objects in the bag provided by the organisation and sent to the support base;
if any such items are detected, the bag will not be transported and will be left at the finish line.

Durante a vossa corrida irão encontrar obstáculos naturais que devem ter alguma prudência na sua transição, com especial atenção a rochas molhadas que na vertente norte da serra da Arada são xisto e quartzo e que facilmente provocam quedas!

During your race you will encounter natural obstacles that should be cautious in your transition, with special attention to wet rocks that are shale and quartz on the northern slope of the Arada mountain range and easily cause falls!