



SISTELO EXTREME MARATHON®  
**REGULAMENTO**

## Índice

1. Condições de participação	03
1.1. Idade de participação	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Possibilidade de ajuda externa	03
1.5. Colocação do dorsal	03
1.6. Conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova	04
2.2. Programa	05
2.3. Mapa / Perfil altimétrico	05
2.4. Tempo limite e barreiras horárias	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	05
2.7. Locais de abastecimentos	05
2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.9. Desclassificações	06
2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante	06
2.11. Seguro desportivo	06
3. Inscrições	07
3.1. Processo de inscrição (local, página web)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições de devolução do valor de inscrição	07
3.4. Secretariado da prova	08
3.5. Serviços disponibilizados	08
4. Categorias e prémios	08
4.1. Definição data, local e hora entrega prémios	08
4.2. Prémios	08
5. Informações	09
5.1. Como chegar	09
5.2. Onde ficar	09
6. Marcação e controles	09
7. Responsabilidade ambiental	09
8. Direitos de imagem	09
9. Apoio e emergência	09
10. Casos Omissos	09
11. Diverso	10

## MUITO IMPORTANTE

A **Sistelo Extreme Marathon®** é uma prova única que combina percursos em ECOVIA, em estradas de montanha e, numa pequeníssima percentagem, percurso em trilha. Ao longo do percurso os participantes poderão maravilhar-se e apreciar a paisagem verde e luxuriante da região, de frescura abundante e banhada pelo encanto do Rio Vez, terminando na magnífica aldeia de Sistelo - o “Pequeno Tibete Português” - recentemente classificada como uma das “7 Maravilhas de Portugal”, tendo vencido na categoria de **Aldeia Rural**. Sistelo foi também reconhecida pelo Governo Português como monumento nacional, o que a torna na primeira do país a deter este reconhecimento.

Todo o percurso se desenrolará dentro do Município de Arcos de Valdevez, um dos 5 que integra a área do único Parque Nacional do país – o **Parque Nacional Peneda-Gerês** – classificado como Reserva Mundial da Biosfera pela UNESCO em 2009.

Atendendo à necessidade imperiosa de preservar um património natural de uma enorme riqueza, queremos que, em plena comunhão com a natureza, usufruam do mesmo, respeitando-o e protegendo-o. Por este mesmo facto, informamos que os **abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julguem mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).**

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que conjuga, em simultâneo, velocidade, longa duração, grandes desníveis, exposição às condições meteorológicas de montanha, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- Pode inscrever-se através do formulário específico que estará disponível em: <http://carlossanatureevents.com>
- A inscrição é pessoal e intransmissível e será aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Caso um participante não possa participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou obrigarem ao seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.
- Não se aceitam alterações dos dados fornecidos pelos participantes após o dia 23 de Setembro de 2018.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, não será possível assegurar tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações;

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas do evento **Sistelo Extreme Marathon®** são destinadas apenas a atletas maiores de 18 anos.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climáticas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa, até mesmo queda de neve. É fundamental que o atleta tenha a noção de auto-gestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto.

### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento. Deve, portanto, o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas fora dos postos de abastecimento. O apoio externo é permitido apenas nos postos de abastecimento.

### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma.

Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.6. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.



## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

A **Sistelo Extreme Marathon®** é organizada pela Carlos Sá Nature Events® com o apoio da Câmara Municipal de Arcos de Valdevez.

No domingo, dia 7 de Outubro de 2018, decorrerá a **1ª edição da Sistelo Extreme Marathon®**, que compreenderá provas com distâncias aproximadas de 42 km, 30 Km, 21 km e 13 km, não estando ainda homologadas, neste momento, pela Federação Portuguesa de Atletismo. Ocorrerá também uma **Caminhada Solidária** (6km), cujos fundos revertem a favor dos Bombeiros Voluntários de Arcos de Valdevez.

**Sistelo Extreme Marathon® 42 km, 30 km e 21 km:** terão partida no centro da Vila de Arcos de Valdevez e chegada na aldeia de Sistelo;

**Sistelo Extreme Marathon® 13 km:** terá partida e chegada na aldeia de Sistelo;

**Sistelo Extreme Marathon® Caminhada Solidária 6km** terá partida em S. Sebastião (imediações de Sistelo) e chegada na aldeia de Sistelo.

### 2.2. Programa

#### Sábado dia 6 de Outubro 2018

**15h00 – 19h00** – Funcionamento do secretariado, no Campo do Trasladário (centro da vila de Arcos de Valdevez)

#### Domingo dia 7 de Outubro 2018

**07h00** – Abertura do secretariado, no Campo do Trasladário (centro da vila de Arcos de Valdevez), junto ao local da partida.

**08h30** – Encerramento do secretariado

**09h00** – Concentração dos atletas de todas as provas em cima da Ponte Romana, no centro de Arcos de Valdevez. Partida dos atletas dos 42 km, 30km, 21 Km (centro da Vila de Arcos de Valdevez). Os restantes atletas seguem na cauda do pelotão cerca de 1km para apanhar os autocarros que os transportarão ao local de partida.

**09h15** – Partida dos autocarros que transportarão os atletas dos 13km e caminhada até ao local de partida.

**13h30** – Cerimónia de entrega de prémios (Sistelo)

**17h00** – Fim da prova

### 2.3. Mapa / perfil altimétrico

Consultar na página do evento.

### 2.4. Tempo limite / Barreiras horárias

O tempo limite para concluir a **Sistelo Extreme Marathon®** (42 km) é de 7 horas.

O carro de apoio que fecha a prova, os “Corredores Vassoura”, ou o responsável de cada controle, terão poder para retirar da prova qualquer corredor se o seu tempo na corrida, ou o seu estado de saúde assim aconselhar. O corredor que se retirar deverá dirigir-se ao posto de abastecimento mais próximo e solicitar apoio/informar da sua desistência ou, em alternativa, no secretariado, comunicando à organização o seu nº de dorsal.

### 2.5. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega à organização e/ou perda de um chip é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição.

### 2.6. Postos de controlo

Os controlos intermédios estarão em local a definir pela organização.

### 2.7. Locais de abastecimentos

#### **13 km**

Abastecimento – 5,5Km (Portela de Alvite)

#### **21 km**

Abastecimento 1 - 6,5km (Gondoriz)

Abastecimento 2 - 15km (S. Sebastião)

Abastecimento 3 - Meta

#### **30 km**

Abastecimento 1 - 6,5 Km (Gondoriz)

Abastecimento 2 - 15km (S. Sebastião)

Abastecimento 3 - 24km (Portela de Alvite)

Abastecimento 4 - Meta

**42 km**

Abastecimento 1 - 9 km (Ponte de Arcos de Valdevez centro)

Abastecimento 2 - 16km (Gondoriz)

Abastecimento 3 – 24,5km (S. Sebastião)

Abastecimento 4 - 33km (Portela de Alvite)

Abastecimento 5 - Meta

Informa-se que os abastecimentos líquidos não serão fornecidos através de garrafas nem de copos plásticos. Cada atleta é responsável por levar consigo o (s) recipiente (s) que julgue mais adequado (s) para a sua hidratação (preferencialmente servindo também para bebidas quentes).

**2.8. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que poderá ser impossível realizar corte de tráfego rodoviário na sua totalidade, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso. A prova será, portanto, realizada em sistema de *openroad* (sem cortes de trânsito na sua totalidade, embora com trânsito condicionado). Estes constrangimentos de circulação prendem-se com a ausência de alternativas para as populações locais.

**2.9. Desclassificações**

Ficará desclassificado todo aquele que:

- Não cumpra o presente regulamento;
- Não complete a totalidade do percurso;
- Deteriore ou suje o meio por onde passe lançando invólucros de barras e géis no chão, por exemplo;
- Não leve o seu número de dorsal bem visível;
- Ignore as indicações da organização;
- Tenha alguma conduta anti-desportiva;
- A organização impedirá, em futuras edições, as inscrições de participantes que sejam abrangidos por alguma das últimas duas alíneas.

**2.10. Responsabilidades perante o atleta/ participante**

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

### 2.11. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo de inscrição (local, página web)

A inscrição deverá ser realizada *online* através do site:

<http://www.carlossanatureevents.com/>.

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

Até 28/02:

13 Km – 7€

21 Km – 10€

30 Km - 20 €

42 Km – 23€

A partir de 01/03:

13 Km – 10€ - limite de 200 participantes

21 Km – 15€

30 Km – 25€

42 Km – 30€

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, abastecimentos assinalados, banho, t-shirt alusiva ao evento, medalha de finalista, reforço alimentar na meta e outras ofertas que a organização venha a conseguir.

Caminhada Solidária – A inscrição poderá ser feita pelo site <http://www.carlossanatureevents.com/Default.aspx>. Apelamos ao pagamento de um valor mínimo de 5€ no secretariado da prova, nos dias 6 e 7 de Outubro, valor que dará direito a uma t-shirt alusiva ao evento. O montante angariado reverterá a favor dos Bombeiros Voluntários de Arcos de Valdevez.

O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais, abastecimentos, banhos, T-shirt alusiva ao evento e reforço alimentar na meta.

### 3.3. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.



### 3.4. Secretariado da prova (horários e locais)

**Dia 06/10/2018:** No centro de Arcos de Valdevez, Campo do Trasladário, das 15h00 às 19h00;

**Dia 07/10/2018:** Junto ao local de partida, no centro de Arcos de Valdevez, Campo do Trasladário, das 07h00 às 08h30 (para levantamento dos últimos dorsais).

### 3.5. Serviços disponibilizados (transporte, duche, etc.)

- Transporte gratuito para os participantes dos 13 Km e caminhada, desde o centro da Vila de Arcos de Valdevez até ao local da partida;
- Transporte gratuito para todos os participantes, desde a aldeia de Sistelo até ao centro da Vila de Arcos de Valdevez;
- Duches frios no final das provas em Sistelo (neste caso, os sacos com as mudas de roupa deverão ser entregues à organização na partida e serão transportados para Sistelo);
- Duches quentes no final das provas no Estádio Municipal de Arcos de Valdevez.

## 4. Categorias e prémios

### 4.1. Definição data, local e hora da entrega de prémios

A entrega de prémios decorrerá na Aldeia de Sistelo, pelas 13h30 do dia 07 de Outubro de 2018. Em caso de intempérie a entrega de prémios poderá ser transferida para local a anunciar.

### 4.2. Prémios

Irá haver classificação por escalões. Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerado a idade do atleta no dia da prova.

- M Sub-23 e F Sub-23 – 18 a 22 anos
- M Seniores e F Seniores – 23 a 39 anos
- M40 e F40 – 40 a 49 anos
- M50 e F50 – 50 a 59 anos
- M60 e F60 – mais de 60 anos

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão nas provas Sistelo EM 42 Km, Sistelo EM 30 Km, Sistelo EM 21 Km e Sistelo EM 13 Km.

Prémios para as provas de 42 Km, 30 Km, 21Km, 13 Km – classificação geral

#### **Geral Masculino**

1º - Troféu, inscrição 2019

2º - Troféu, inscrição 2019

3º - Troféu, inscrição 2019

### **Geral Feminino**

1ª -Troféu, inscrição 2019

2ª - Troféu, inscrição 2019

3ª -Troféu, inscrição 2019

## **5. Informações**

### **5.1. Como chegar**

Mais informações em <https://www.cnav.pt/pages/382>

### **5.2. Onde ficar**

Mais informações em <https://www.cnav.pt/pages/383>

## **6. Marcações e controles**

Em breve.

## **7. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta, sob pena de desclassificação.

## **8. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **9. Apoio e emergência**

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem.

## **10. Casos omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.

## **11. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.