



REGULAMENTO 2021

CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Considerando a situação global decorrente do COVID19, a organização decidiu efetuar as seguintes medidas para a todos os participantes confirmados em 2020, bem como os que inscreverem-se para a edição de 2021:

1. Em caso de cancelamento do evento, em decorrência do coronavírus (covid-19) e observando o disposto na Medida Provisória nº 949, de 2020, serão asseguradas as seguintes opções à escolha do participante:

1.1. Crédito do valor pago para a inscrição da edição de 2022;

1.2. Crédito do valor pago para a inscrição da edição de 2022 em um dos seguintes eventos organizados em Portugal, numa parceria com a empresa Horizontes: **Oh Meu Deus Ultra Trail Serra da Estrela, PT 281 Ultramarathon, PT1001 - Real Lendário;**

1.3. Transferência do valor da inscrição para outro atleta para a **edição de 2022;**

2. A organização, por imposição das autoridades, poderá ter que ser obrigada a exigir o teste de covid a todos os participantes sob as suas expensas.

3. Todos os participantes deverão tomar conhecimento do Protocolo Sanitário que será enviado a todos, com o objetivo de reduzirem o risco de contágio do covid 19 entres os participantes e staff, baseado em critérios técnicos e da saúde.

1. ORGANIZAÇÃO

1.1 Extremo Sul Ultramarathon - A Maior Praia do Mundo é uma travessia pedestre, numa extensão de praia com 226km, realizando-se no menor tempo possível, em formato "non stop", mas com tempo limite de 54 horas para classificação

1.2 Extremo Sul Ultramarathon realiza-se nos dias 12 a 14 de Novembro de 2021, **limitado a 80 inscrições.**

2. ACEITAÇÃO DAS REGRAS E ÉTICA DA CORRIDA

A participação na corrida da Extremo Sul Ultramarathon implica a aceitação expressa e sem reservas do presente regulamento, a ética do evento e todas as instruções enviadas pelo organizador aos participantes.



3. PARTICIPAÇÃO

3.1. CATEGORIAS DE PARTICIPAÇÃO

a) INDIVIDUAL (Categorias Masculina e Feminina)

a.1) Participação em semi-autonomia entre Bases de Apoios.

a.2) Não será permitido a participação de Corredores **PACE**, “**atletas ajudando a dar ritmo a outro atleta**”

a.3) Não será permitido carro de apoio

4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

4.1. 1ª Fase: (Pré-Inscrição)

a) Após inscrição, deverá ser enviado por email: info@extremo-sul.com, curriculum desportivo, sujeito a aprovação. Deverá colocar links para verificação provas concluídas.

b) Após aprovação, receberá um correio eletrónico da organização a informar o resultado. Somente deverá efetuar o pagamento após o recebimento da aprovação.

c) As inscrições estarão abertas até atingir o limite de **80 inscritos** confirmados.

4.2. 2ª Fase: (Após aprovação)

a) Entrega de **documento médico** que ateste a sua condição física no **check-In**, ou seja, quando efetuar o levantamento do kit no dia 11 de Novembro de 2021. **(modelo para impressão em Documentos e Downloads na página web do evento.)**

b) Ter 18 anos completos no dia da prova.

c) Entrega de **Termo de Responsabilidade (modelo para impressão em Documentos e Downloads)** assinado e entregue no **Check-In**.

d) Estão interditas, sob qualquer condição, as participações a menores de 18 anos.

5. COMPROMISSO DE CORREDORES

Para participar da Extremo Sul Ultramarathon, é essencial:

a) Ter a plena consciência da extensão, especificidade da prova e ter adquirido uma real capacidade de autonomia pessoal para gerir as dificuldades e problemas que podem advir neste tipo de evento. Ter a capacidade de se adaptar aos problemas previsíveis ou não.



EXTREMO SUL
ULTRAMARATHON

- b)** Enfrentar condições meteorológicas sem ajuda externa, que pode ser muito difícil por causa da grande distância e tipo de terreno (noite, vento forte, frio, neblina, chuva, maré alta);
- c)** Saber gerir, mesmo isolados, os problemas físicos ou mentais gerados por grandes fadigas, problemas digestivos, dores musculares ou articulares, pequenas lesões.
- d)** Esteja plenamente ciente de que o papel da organização não é ajudar um corretor a gerenciar seus problemas.
- e)** Informar a Organização de qualquer problema de saúde que tenha, para conhecimento prévio dos primeiros socorros, caso necessite, tais como: diabetes, hipertensão, asma e outras doenças crônicas.

Concordo em receber todos os e-mails com informações sobre o evento.

6. INSCRIÇÃO

6.1. Taxa de Inscrição por períodos

Tipo de participação	05/07/21 a 30/09/2021	01/10/21 a 30/10/21
Individual	R\$1.800,00	R\$2.000,00

- Se pretender pagar parcelado, deverá enviar email para info@extremo-sul.com e solicitar mais informações.

ATENÇÃO: Lembre-se que antes de efetuar qualquer pagamento, deverá enviar curriculum para aprovação.

6.2 As pré-inscrições aprovadas serão limitadas a 80, podendo esse limite ser aumentado caso a organização considere seguro.

6.3. As inscrições deverão ser realizadas on-line através deste link: <http://www.extremo-sul.com/inscricao>

6.4. Cada participante deve preencher corretamente o formulário de inscrição e pagar o valor da mesma no prazo estipulado, sendo o participante responsável pela veracidade dos seus dados.

6.5. Os meios de pagamento disponíveis são:

- Transferência bancária ou depósito bancário identificado (enviar comprovante por email)



- PayPal
- Boleto Bancário (solicitar por email)

***ATENÇÃO**

Envio da Nota Fiscal deverá ser solicitado por email à organização dentro de 15 dias após o pagamento, conforme a lei, indicando o nome, endereço e CPF.

6.6. COM A INSCRIÇÃO O (A) PARTICIPANTE TERÁ DIREITO A:

- a) Seguro desportivo
- b) Lembrança especial do evento
- c) 2 Sacos (Drop bags para as Bases de Apoios) para colocar seus pertences
- d) Número de peito.
- e) Bebidas e alimentos, enquanto em competição, nas Bases de Apoio.
- f) Apoio médico ao longo da prova
- g) Transporte das Drop bags para as Bases de Apoio.
- h) Transporte para o local de chegada, em caso de abandono ou ser impedido pela organização de continuar em prova.
- i) Medalha de finisher para todos que concluírem a prova
- j) Festa de premiação

***ATENÇÃO**

- A troca de inscrição ou de tipo de prova só poderá ser efetuada até o dia 30 de outubro de 2021, ou seja, último dia de inscrições, após essa data não será permitida a troca
- A inscrição é pessoal e os numerais não podem ser substituídos sem autorização prévia da Organização.

6.7. Transporte Terreste de Retorno de Rio Grande a Porto Alegre:

Interessados no transporte de retorno deverão enviar email para info@extremo-sul.com, para efetuar reserva, consultar o valor e forma de pagamento.

Programa de Retorno - Dia 15/11/2021

- **Entre 6:30 e 7:00** - Embarque e partida do ônibus
- **Parada para almoço** - cerca de 45min a 1 hora



- **Barra do Cassino – Porto Alegre** - 334 km e cerca de 5:30 horas de viagem

7. CREDENCIAMENTO – ENTREGA DE KITS

Nos dias assinalados para o "Check-In" os participantes devem apresentar os seguintes documentos:

a) RG ou Passaporte

b) **Termo de Responsabilidade** assinado (**modelo para impressão em Documentos e Downloads**)

c) **Certificado médico** contendo nome, data, assinatura e carimbo médico (**modelo para impressão em Documentos e Downloads**)

d) O levantamento do kit de atleta deverá ser levantado pelo próprio. O levantamento por terceiros só é permitido mediante **comprovativo de autorização, (modelo para impressão em Documentos e Downloads)**

8. ALTERAÇÃO/CANCELAMENTO PELO ATLETA

a) Até à data limite de inscrições é permitida a alteração de inscrição de prova ou alteração de titular.

b) O cancelamento deve ser solicitado por correio eletrônico para info@extremo-sul.com (A este pedido terá de ser anexado o atestado médico)

c) O crédito pode ser solicitado quando um participante tiver um impedimento para fazer a prova, **desde que o mesmo esteja associado a um acidente ou a uma doença diagnosticada já após o registo na prova.**

d) Os montantes creditados aos participantes, que reúnam as condições acima mencionadas, irão variar de acordo com a data em que solicitar o crédito.

8.1. O crédito das taxas pagas será feito nas seguintes condições:

a) Com antecedência mínima de 30 (trinta) dias da data do Evento. A ORGANIZAÇÃO efetuará o crédito para o ano seguinte de 70% do valor pago.

b) Caso a solicitação de cancelamento seja feita com menos de 30 (trinta) dias de antecedência do Evento, o participante terá direito ao crédito de 30% da Taxa de Inscrição para outro evento da organização, no próprio ano ou para a mesma prova na edição a seguir.

9. PROVA

9.1. BREVE BRIEFING

a) Não haverá marcações no percurso, o atleta deverá se guiar pela orla da praia, quando não for possível, em casos de maré alta, deverá se manter ao longo da areia fofa, mas sempre com o mar do seu lado direito.

b) Haverá sinalização próximo as Bases de Apoio para facilitar a sua visualização tanto durante o dia como a noite.

9.2. NÚMERO DE PEITO

a) O número do atleta é pessoal e intransferível e terá que estar sempre visível durante a prova, deve ser posicionado sobre a roupa, na zona do peito ou do abdômen, sobre a perna e nas costas sobre a mochila.

b) O atleta deverá trazer os alfinetes ou cinto

c) Somente os participantes com peitoral visível terão acesso às Bases de Apoio.

9.3. MATERIAL OBRIGATÓRIO

9.3.1. Cada atleta deverá estar munido dos seguintes materiais obrigatórios:

a) Mochila

b) Recipientes com capacidade **total de 3 Litros de água.**

c) Manta de emergência de alumínio – **4 Unidades**

d) **2** Lanternas (frontal ou de mão) com **4 jogos de pilhas**

e) Jaqueta impermeável com capuz

f) Segunda camada de roupa de preferência em tecido polartec.

g) Colete refletivo (O colete refletivo deverá ser usado nos horários após 18 horas até 6:00 horas da manhã.

h) Luz traseira vermelha intermitente (ex:bikes)

i) Apito de emergência

j) Copo ou outro recipiente para uso individual (não há copos nas Bases de Apoio)

l) Porta-resíduos, integrado ou não na mochila (carregue seu lixo consigo)

m) Mini Kit de primeiros socorros com gaze, agulhas esterilizadas, atadura, analgésico, anti-histamínico, vaselina ou creme antifricção.

***ATENÇÃO**

O Guia do Participante informará quais os itens obrigatórios, pelo que deverá levar em conta o que disporá o mesmo. Este será enviado até 15 dias antes da prova.

** Sugestão para evitar bolhas nos pés, uso de creme como o Hipoglós ou outro usado para evitar assaduras em bebês.*

9.3.2.EQUIPAMENTOS

Cada atleta será responsável pelo conteúdo da sua mochila. Entretanto, a qualquer momento do percurso poderá ser-lhe pedido para mostrar algum item do equipamento obrigatório. Caso não possua um dos itens, será penalizado conforme o disposto no item 10 "Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se pedido pela organização - Desclassificação"

9.3.3. MATERIAL ACONSELHADO

- a) Luvas, gorro, boné ou "buff" (de acordo com a previsão do tempo)
- b) Protetor solar (**Altamente Recomendado**)
- c) Óculos UVA/UVB para o dia e transparentes para noite (**Altamente Recomendado**)
- d) Bastões (walkstick) ou cajado
- e) Reservas de alimento de fácil absorção pelo organismo. (**Altamente Recomendado**)
- f) Saquetas de sal e açúcar
- g) Segunda camada de roupa nas Drop bags para a noite. Prefira materiais leves e de secagem rápida: tecido térmico. (**Altamente Recomendado**)
- h) Calça segunda pele para a noite (**Altamente Recomendado**)
- i) Blusa segunda pele para a noite (**Altamente Recomendado**)
- j) Meias de reserva (tênis e meias molhadas será uma constante, pois haverá muitas passagens de água). (**Altamente Recomendado**)



10. BASES DE APOIO (BA) | POSTOS DE CONTROLO (PC)

- a) BA - Bases de apoio são locais onde poderá servir-se de comida quente, ter apoio médico e trocar ter acesso à sua Drop Bag. Poderá ainda dormir algum tempo de forma tranquila.
- b) As Equipes médicas estarão presente nas Bases de Apoio.
- c) O atleta deve assegurar que tem, a partir de cada BA, as quantidades de água e alimentos de que necessita para chegar até ao próximo ponto de reabastecimento.
- d) Não esquecer que, devido a problemas associados ao ambiente e tipo de evento pode ser necessário aguardar pela assistência durante mais tempo do que o previsto. Assim sendo, a segurança primária dos atletas depende basicamente da qualidade dos materiais/equipamentos que os mesmos possuem.

10.1. TEMPO LIMITE (BARREIRA HORÁRIA)

- a) É barreira horária a hora anunciada pela organização para sair das bases de apoio. Uma chegada antes dessa barreira horária não lhe permite ficar mais tempo que o anunciado.
- b) A prova é de etapa única, com tempo limite de execução de 54 horas. Um "pace" médio de 14,5min/km ou 4,13km/hora.
- c) As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já as possíveis paragens (descanso, abastecimentos, etc). Para serem autorizados a continuar em prova, os participantes devem chegar e sair da Base de Apoio antes do seu encerramento, caso contrário, serão impedidos de prosseguir e, conseqüentemente, serão desclassificados.
- d) Por razões de força maior (meteorológicas e/ou de segurança), a organização reserva-se o direito de alterar as barreiras horárias, antes e durante o evento.
- e) Em caso de previsão de viração (termo local para anunciar que o tempo será de muita chuva e vento), vento sul (que provoca a subida da maré), sendo a previsão justificável para suspensão temporária da prova, a organização neutralizará durante o tempo que for preciso a prova, devendo os participantes permanecerem nas Bases de Apoio até determinação em contrário.
- f) Em caso de neutralização as largadas das bases de apoio serão dadas todas ao mesmo tempo e sem qualquer bonificação aos participantes pela ordem de chegada.
- g) Após a neutralização de prova, caso se constate que não estão reunidas todas as condições de segurança, a prova será cancelada para os que foram barrados. Neste caso não há direito a qualquer premiação, classificação ou devolução de valor pago a título de inscrição ou qualquer outro tipo de ressarcimento advindos desta decisão**



h) O atleta que estiver numa Base de Apoio durante a suspensão da prova ou cancelamento parcial ou total, não poderá partir.

10.2. DROP BAGS | SACOS DE APOIO

a) Existirão 2 Bases de Apoio para onde poderá destinar uma Drop Bag para cada. Os participantes deverão entregar no **check-In** os sacos fornecidos pela organização (identificado com o autocolante fornecido pela Organização) com a muda de roupa e outras necessidades. Esse saco será depois transportado para as respetivas Bases de Apoio e serão levados para o local de meta após o término da prova.

b) No final da prova, todas as Drop Bags serão devolvidas aos participantes.

c) Na Base de Controlo, o atleta de forma ordenada, sem pressas, dirigir-se-á ao Diretor de Base e solicitará o respetivo Drop Bag.

d) O conteúdo dos Drop Bags não será verificado, pelo que não se aceitarão reclamações.

e) Recomenda-se que não coloque nenhum objeto de valor.

f) Sob qualquer hipótese será enviado por correio Drop Bags esquecidas.

***ATENÇÃO**

- Caso tenha intenção em descansar em alguma das Bases de Apoio, deverá colocar junto a sua Drop Bag um saco cama para a Base de Apoio que pretende descansar.
- A organização levará somente 1 saco cama, portanto, faça sua estratégia de descanso de forma a poder utilizar o saco cama na Base prevista, pois Drop Bags não irão para as outras Bases.
- É estritamente proibido deixar resíduos (recipientes de géis, papel, resíduos orgânicos, embalagens de plástico, etc) no percurso. Deixe seu lixo em cada posto de alimentação.
- A organização aconselha os corretores a transportarem os resíduos para a próxima Base ou Posto de Controle. Leve sacos de plásticos para coletar o papel higiênico. Eles devem ser usados após uma "emergência no caminho".

11. PREMIAÇÃO

11.1. INDIVIDUAL (MASCULINO E FEMININO)

1º Lugar - Troféu + Inscrição para Extremo Sul Ultramarathon e [PT 281+ Ultramarathon](#) e [Oh Meu Deus Ultra Trail Serra da Estrela](#) edição de 2022.

2º Lugar – Troféu + 60% de desconto nas inscrições para Extremo Sul Ultramarathon, PT 281+ Ultramarathon e Oh Meu Deus Ultra Trail Serra da Estrela edição de 2022.



3º Lugar – Troféu + 40% de desconto nas inscrições para Extremo Sul Ultramarathon, PT 281+ Ultramarathon e Oh Meu Deus Ultra Trail Serra da Estrela edição de 2022.

11.2. PREMIAÇÃO POR ESCALÃO – INDIVIDUAL (MASCULINO E FEMININO)

11.2.1. Troféus do 1º ao 3º de cada categoria feminina e masculina apenas para Individual

Sênior I	18 a 29 anos
Sênior II	30 a 39 anos
Veterano I	40 a 44 anos
Veterano II	45 a 49 anos
Veterano III	50 a 54 anos
Veterano IV	55 a 59 anos
Veterano V	60 anos ou mais

12. QUADRO DE PENALIZAÇÕES

A direção da prova e os Diretores de controle presentes nas Bases de Apoio e ao longo do percurso são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem a prova e por isso, estão autorizados a aplicar penalizações e desclassificações, estabelecidas na tabela abaixo.

Tipos de Infração	Penalização
Falhar uma ou mais Base de Apoio	Desclassificação
Sair da Base de Apoio depois da hora limite	Desclassificação
Utilização de quaisquer meios de transporte	Desclassificação
Desobedecer às medidas de segurança indicadas pela organização e entidades associadas	Desclassificação
Recusar dar assistência a pessoa em dificuldade	Desclassificação
Ausência do material obrigatório e/ou recusa da sua apresentação, se pedido pela organização	Desclassificação
Pedir ajuda sem necessidade	Desclassificação
Faltar gravosamente ao respeito para com a	Desclassificação

Tipos de Infração	Penalização
organização e participantes (agressão ou insulto)	
Ingestão de bebidas alcoólicas que resultem em transtornos ou sob a influência de drogas	Desclassificação
Recusar sujeitar-se a avaliações/exames médicos	Desclassificação
Atirar lixo para o chão e/ou danificar o meio envolvente	Desclassificação
Assistências fora da área estabelecida	Desclassificação
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, exceto nas áreas definidas pela organização	4h
Lanterna/Frontal e/ou luz traseira apagados durante a noite	2h
Perda do número de peito	2h

13. CONDIÇÕES EXCECIONAIS/MODIFICAÇÕES OU ANULAÇÃO DA CORRIDA

13.1 Se as circunstâncias o exigirem, a organização reserva-se o direito de modificar a qualquer momento, horários de partida, as barreiras do tempo, a posição das Bases de Apoio e Postos de Controle, bem como qualquer outro aspeto ligado ao bom desenvolvimento da corrida.

13.2 Em caso de força maior ou quando a organização entender que não estão reunidas as condições de segurança necessárias, situações que causem risco, muito desfavoráveis ou outras circunstâncias que possam afetar a segurança dos participantes, a organização reserva-se o direito de:

- Modificar o horário de partida
- Modificar barreiras de tempo
- Cancelar no todo ou em parte a corrida em qualquer fase, seja antes ou durante.
- Neutralizar a corrida parcial ou totalmente.

13.3 Em caso de cancelamento por parte da organização, por qualquer motivo, decidido 15 dias antes da data de partida, será feito um **reembolso parcial de 30% da taxa de inscrição**. Em caso de cancelamento decidido menos de 15 dias antes da corrida por qualquer motivo, ou em caso de interrupção ou cancelamento da corrida após a partida, **nenhum reembolso será contemplado**.

13.4. Em caso de Interrupção parcial a um determinado tempo e hora, por questões de segurança, os barrados não terão classificação como finishers



e nem receberão prêmios de finishers. Ser-lhe-ão computados o tempo de prova até ao local da interrupção.

14. RECLAMAÇÕES

a) Toda e qualquer reclamação deve ser colocada por escrito e remetida ao diretor da prova, até duas horas após a chegada do participante em questão. Na reclamação deve constar a identificação completa do reclamante, nome do(s) participante(s) afetados, n.º do peitoral e motivos alegados.

b) As classificações provisórias também podem ser alvo de reclamação, até 2 horas após a sua publicação por email a organização: info@extremos-sul.com

15. CONDIÇÕES GERAIS

a) A Organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente, negligência, roubo de objetos e valores de cada participante.

b) Todas as dúvidas sobre a interpretação do Regulamento e demais casos relacionados com a prova serão analisadas e decididos pela Organização do Evento, devendo o atleta enviar email: info@extremo-sul.com

c) Compete exclusivamente à Organização aprovar qualquer correção que considere oportuna e a qualquer tempo, a qual será divulgada na Internet, na página web oficial do evento, no guia do participante e no secretariado.

d) Caso o presente Regulamento venha a ser publicado noutros idiomas e em caso de dúvidas relativas à sua interpretação, o texto Português será o único considerado como válido.

e) Por força da inscrição, pagamento e participação no Extremo Sul Ultramarathon – A maior praia do mundo, o concorrente reconhece que leu, compreendeu e aceitou, sem reservas, os termos e condições da participação no evento previsto no Regulamento da prova. Eventuais despesas médicas e hospitalares, resultantes do desgaste físico dos atletas, serão de inteira responsabilidade do atleta.

f) A organização, em casos de mau tempo e/ou por razões de segurança, reserva-se o direito de interromper no todo ou em parte, cancelar no todo ou em parte, mudar horários ou suspender a realização da prova na data e local previsto. Nestes casos, não haverá qualquer reembolso a fazer aos concorrentes das verbas já pagas ou aos patrocinadores.

g) A Organização da prova Extremo Sul Ultramarathon, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização desta manifestação desportiva reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos concorrentes, assim como os resultados por eles obtidos.

h) A prova poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela Organização do evento e jornalistas para posterior aproveitamento publicitário.



i) Os participantes que tiverem alguma restrição quanto ao uso da sua imagem deverão notificar a Organização com antecedência e por escrito. Caso contrário, estarão automaticamente a autorizar o uso em qualquer tempo, sem direito a receber compensação financeira por parte da organização.

j) Em caso que se detete que o atleta está fazendo uso de qualquer substância mencionada na lista WADA disponível no site www.wada-ama.org o mesmo será desclassificado e banido permanentemente de futuras corridas organizadas pela Osmose Lda.

k) Fica estabelecido o Fórum da Justiça do domicílio da Empresa Osmose.

Brasília, 01 de Julho de 2021