HELL160 - SHADOWS AND DUST 2.0

Regulamento Oficial da Prova 2027: 160 km a Solo

A do Pinto, Serpa | 9, 10 e 11 de julho de 2027

1. Organização

O HELL160 - Shadows and Dust 2.0 é um evento desportivo e cultural organizado pela Associação Desportiva e Cultural HELL160, em parceria com a Câmara Municipal de Serpa e as Juntas de Freguesia de Vila Nova de São Bento e Vale de Vargo, Pias e Vila Verde de Ficalho, nos dias 9, 10 e 11 de julho de 2027. O evento estará integrado e homologado pela International Trail Running Association (ITRA).

Pretende-se que este evento, de cariz desportivo e cultural, seja uma homenagem às gentes do Alentejo, a todos aqueles que se queiram desafiar e ao atleta de ultrarresistência, sob o mote «Esta Mui Nobre Gente Que Resiste».

2. Prova e esclarecimento sobre a mesma

O presente regulamento aplica-se exclusivamente à prova HELL160 de 160 quilómetros (100 + 60), na modalidade a solo, com duas categorias: Solo e Warriors. A categoria Warriors destina-se a elementos da PSP, GNR, Forças Armadas, Polícia Marítima e Bombeiros.

Leitura muito importante

No HELL160 - Shadows and Dust 2.0, todos os atletas partem à mesma hora (meia-noite, 00h00, de sábado, dia 10 de julho) e todos poderão percorrer a distância de 160 quilómetros, mediante o cumprimento de algumas regras. Recomenda-se, por isso, a leitura atenta da descrição abaixo apresentada.

Todos os atletas que pretendam completar os 160 quilómetros terão de terminar os primeiros 100 quilómetros até às 20h54 (pôr do sol), que coincide com a passagem no Portal, em A do Pinto. Só assim poderão continuar em prova e terão até às 10h00 de domingo, dia 11 de julho, para terminar o desafio, o que lhes permitirá receber o título de «Moiral».

Os atletas que não cheguem ao Portal até às 20h54 poderão continuar em prova para terminarem os 100 quilómetros até à meia-noite de domingo (24 horas de tempo limite) e receber o título de «Ceifeiro».

3. Condições de participação

Cada atleta deverá estar preparado física e psicologicamente para esta prova. Os participantes deverão ter consciência de que poderão ter de enfrentar condições meteorológicas adversas e desafiantes, principalmente temperaturas elevadas, pelo que será fundamental que cumpram todas as recomendações da organização. Para além das dificuldades relacionadas com o calor, poderão surgir outras, como privação de sono, desorientação, indisposições, problemas gastrointestinais, cãibras, bolhas nos pés e assaduras, para as quais se recomenda que os atletas estejam preparados para conseguir gerir da melhor forma possível.

- Para além de todos os pontos de preparação referidos, é obrigatório que os atletas entreguem o **certificado médico disponibilizado pela organização** na página de inscrições, que ateste a sua robustez física para participação na prova, bem como o **termo de responsabilidade**. Ambos os documentos deverão ser submetidos na plataforma www.hell160.com para formalizar a inscrição, no máximo até dia 1 de julho.

- Não serão admitidas participações de atletas que não entreguem os documentos disponibilizados pela organização, independentemente de serem, ou não, federados.

4. Inscrições

- As inscrições são feitas online, através da plataforma oficial da prova www.hell160.com, não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.
- O período de inscrições termina no prazo indicado, dia 14 de junho de 2027.
- A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento, até ao prazo limite, e entrega dos documentos exigidos (certificado médico e termo de responsabilidade). Todas as inscrições sem confirmação de pagamento e sem entrega de documentos, até ao prazo limite, serão canceladas.
- As inscrições são pessoais e intransmissíveis. A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de seguro.
- Está vedada a participação a menores de 18 anos de idade.

5. Valores de inscrição (por fases)

Prova	Early Bird (48 horas)	1.ª fase (3/11/2026 a 31/12/2026)	2.ª fase (1/01/2027 a 31/05/2027)	3.ª fase (1/06/2027 a 14/06/2027)
HELL160 a solo	100 €	120 €	140 €	165 €
HELL160 Warriors (a solo)	100 €	120 €	140 €	165 €

6. Vagas disponíveis

Prova	Vagas disponíveis
HELL160 a solo	150
HELL160 Warriors (a solo)	150

7. Devolução do valor da inscrição

Não haverá direito a devolução do valor da inscrição, exceto se a prova for cancelada por motivos imputáveis à organização.

8. O que está incluído na inscrição

- Dorsal e chip
- Localizador GPS
- Kit do atleta, com t-shirt alusiva ao evento e produtos angariados junto de patrocinadores
- Abastecimentos durante a prova, com sólidos e líquidos, bem como refeição completa nas Bases de Vida (em data mais próxima do evento, os participantes receberão o Guia do Atleta, onde constará o que poderão encontrar em cada abastecimento)

- Seguro desportivo obrigatório
- Transporte de saco com itens pessoais para a Base de Vida
- Troféu de finalista (para todos os que concluírem a prova dentro do tempo limite)
- Refeições: Pasta Party (jantar de sexta-feira à noite) e almoço de confraternização, no domingo
- Assistência médica durante a prova
- Banhos durante e após a prova
- Massagem desportiva durante a prova
- Transporte até à zona da meta, em caso de desistência
- Atletas finalistas da distância de 160 quilómetros: atribuição do título de «Moiral», com inscrição do nome no «Muro dos Lendários», em A do Pinto
- Atletas que terminam a sua participação no Portal dos 100 quilómetros, em A do Pinto: atribuição do título de «Ceifeiro»

9. Percurso, distância, altimetria, navegação GPS e tempo limite

O HELL160 apresenta uma distância total de, aproximadamente, 160 quilómetros, com cerca de 2150 metros de desnível positivo e 2150 metros de desnível negativo.

O percurso HELL160 (100 + 60) é circular, com partida e chegada em A do Pinto, acompanhando a GR15, a GR15.2 e caminhos da margem esquerda do Guadiana, uns públicos, outros privados, cuja passagem foi devidamente autorizada pelos seus proprietários. Na grande generalidade, o percurso será percorrido em estradões, com alguns segmentos alcatroados dentro das localidades e em troços de ligação, e alguns trilhos em zonas de montado. O percurso definitivo e oficial será divulgado a todos os atletas, em GPX e mapa, após validação técnica, para que tenham tempo de proceder à sua análise e interpretação.

Os percursos ainda estão a ser aperfeiçoados, pelo que poderão vir a ser efetuadas pequenas alterações. Em data próxima do evento, será enviado a todos os participantes o ficheiro GPX com o percurso definitivo, a localização exata dos abastecimentos e o Guia do Atleta, cuja leitura será também obrigatória, sobrepondo-se esse documento ao presente regulamento.

O percurso deverá ser percorrido em autonomia total, sendo **obrigatório** o uso de relógio, GPS ou outro sistema de navegação que permita seguir o percurso em GPX. Os atletas terão também as marcas oficiais da GR15 e da GR15.2, existindo, em alguns troços de maior dificuldade, fitas, barras luminosas e placas sinalizadoras, sempre que a organização considerar importante para zelar pela segurança de todos os atletas. Todos os participantes devem acatar as indicações da organização, sob pena de desclassificação. Nas zonas de travessia de estradas, pede-se aos atletas que tenham o cuidado de prestar atenção ao trânsito antes de atravessar.

Como funciona esta edição em termos de distâncias e tempo limite?

Nesta 2.ª edição, todos os atletas terão a oportunidade de viver as emoções do HELL160 na íntegra, lado a lado, desde o Ritual da Pedra, onde todos terão o primeiro contacto com a comunidade. A partida será à meia-noite de sábado, todos juntos, e todos poderão percorrer os 160 quilómetros, se assim desejarem e se cumprirem as regras definidas.

Em A do Pinto estará montado um «Portal», que marcará os primeiros 100 km. Todos os atletas que pretendam completar os 160 km deverão chegar ao Portal até ao pôr do sol de sábado, que ocorrerá às 20h54. Depois terão mais 60 km, que deverão ser completados até às 10h00 de domingo. Os atletas que finalizarem os 160 km serão premiados com o título de «Moiral».

Assim, o tempo limite para fazer os 160 km é de 34 horas, mas existe uma barreira horária, às 20h54 de sábado, em A do Pinto, para os primeiros 100 quilómetros.

E quem não chegar ao Portal, em A do Pinto, até às 20h54 de sábado?

Todos os atletas que não conseguirem chegar ao Portal até às 20h54, mas que cheguem depois dessa hora e até à meia-noite, serão finalistas na distância de 100 quilómetros e serão premiados com o título de «Ceifeiro».

O que acontece se um atleta tenta fazer os 60 km depois do Portal, mas não consegue completar dentro do tempo limite ou tem de desistir nessa parte?

Nesta situação, os atletas ficarão com o título de «Ceifeiro», por terem conseguido conquistar os 100 km. Na prática, existirá uma classificação intermédia para quem conseguir chegar aos 100 km antes do pôr do sol, tendo seguido para os 160 km mas não logrando chegar ao fim, e para quem chegou aos 100 km dentro das 24 horas, mas não seguiu para os 160 km.

Exemplo 1: o Atleta A chegou aos 100 km com 15 horas, em 1.º lugar, e seguiu para os 160 km, tendo terminado os 160 km em 26 horas, em 1.º lugar. O Atleta B chegou aos 100 km em 2.º lugar, em 16 horas, e ficou naquele local. O Atleta A é o vencedor dos 160 km e o Atleta B será considerado vencedor dos 100 km.

Exemplo 2: o Atleta A chegou aos 100 km em 15 horas, em 1.º lugar, e seguiu para os 160 km, mas desistiu aos 130 km. O Atleta B chegou aos 100 km em 2.º lugar, com 16 horas, e ficou naquele local. O Atleta A é considerado o vencedor dos 100 km e o Atleta B é o 2.º classificado dos 100 km.

Exemplo 3: o Atleta A chegou aos 100 km em 15 horas, em 1.º lugar, e seguiu para os 160 km, tendo terminado em 28 horas. O Atleta B chegou aos 100 km em 2.º lugar, em 16 horas, e seguiu para os 160 km, tendo sido o primeiro a chegar, em 27 horas. O Atleta B é considerado o vencedor dos 160 km e o Atleta A o 2.º classificado nos 160 km.

Exemplo 4 (ver nota abaixo): o Atleta A chegou aos 100 km em 25 horas e é considerado DSQ (desclassificado, neste caso devido à barreira horária); o Atleta B desistiu aos 75 km, por isso é considerado DNF (não terminou).

Nota: as siglas usadas, DSQ e DNF, remetem para a língua inglesa, em que DSQ é usada para atletas que são desclassificados devido à barreira horária ou outro motivo, e DNF para atletas que não concluem a prova devido a vários impedimentos.

Todos os atletas que conseguirem classificação e ordenação nos 160 km não serão incluídos na classificação dos 100 km.

10. Abastecimentos e Bases de Vida

Os abastecimentos poderão sofrer ajustes, dependendo de pequenas alterações no percurso. Os atletas terão ao seu dispor abastecimentos, pontos de água e duas Bases de Vida (em Vila Verde de Ficalho e em A do Pinto).

Ponto de apoio	Denominação	Km	Tipo	Localização
Água	Água 1	13.02	Água	Cruzeiro
PA	PA 1	20.90	S e L	Monte Lagarto
Água	Água 2	28.90	Água	EM522
PA / BV	PA 2 (BV)	43.65	BV	Ficalho
Água	Água 3	51.61	Água	ER385
PA	PA 3	60.23	S e L	Monte Teresa
PA	PA 4	67.42	S e L	Vale de Vargo
PA	PA 5	76.04	S, L e WC	Pias
Água	Água 4	84.44	Água	Monte da Ponte
PA	PA 6	89.81	S e L	Monte Alto 2
Meta e Base de Vida	Portal	97.8	BV	A do Pinto
Água	Água 5	106.55	L	Monte
PA	PA 7	116.15	S e L, WC	Vales Mortos
Água	Água 6	125.38	L	Topo
PA	PA 8	131.25	S e L, WC	Santa Iria
PA	PA 9	141.02	S e L, WC	Serpa
Água	Água 7	146.80	L	Atalaia da Torre
PA	PA 10	154.53	S e L	Barragem da Lage
Meta	Meta	163.84	S e L	A do Pinto

Legenda: Água, ponto de água (apenas água) garantido pela organização; PA, ponto de abastecimento; S, sólidos; L, líquidos; WC, casa de banho; BV, Base de Vida (para onde são enviados os sacos dos atletas).

11. Saco para a Base de Vida

- Nos primeiros 100 km, o abastecimento de Vila Verde de Ficalho será uma Base de Vida, para a qual os atletas poderão enviar um saco.
- A zona da meta em A do Pinto será considerada Base de Vida para todos os atletas que pretendam, e consigam, seguir para os 60 km finais e completar os 160 km.

No momento em que os atletas levantam o seu dorsal, são-lhes entregues dois autocolantes (Base de Vida de Ficalho e Base de Vida de A do Pinto), que deverão ser colados nos sacos entregues para as Bases de Vida, caso os pretendam entregar. Estes sacos deverão ser entregues no secretariado. Os atletas devem ter em consideração que a organização não se responsabiliza por materiais frágeis que possam ser colocados nos sacos das Bases de Vida

e deverão acomodar devidamente pacotes de géis, ou outros líquidos que possam rebentar no transporte e sujar todos os outros itens que se encontrarem nos sacos.

12. Acesso aos abastecimentos e Bases de Vida e ajuda externa

O acesso aos abastecimentos e às Bases de Vida é vedado a pessoas alheias à organização do evento e às equipas de apoio. Será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, desde que devidamente identificadas como equipa de apoio ao atleta (máximo de 2 pessoas por atleta), na Base de Vida. A equipa de apoio do atleta só pode prestar qualquer auxílio nas Bases de Vida e nos abastecimentos (dentro do PA ou Base de Vida, até 200 metros antes e 200 metros depois), mas não ao longo do percurso. Não é permitido carregar material dos atletas até ao abastecimento ou Base de Vida, ou até à meta, sob pena de desclassificação do atleta. Cada participante deve indicar a sua equipa de apoio no momento do levantamento do kit de atleta.

Todos os atletas que sigam para os 160 km podem ser acompanhados por 2 elementos da sua equipa de apoio, desde o último abastecimento até à meta. Em momento algum podem estes elementos carregar qualquer material do atleta.

13. Obrigatoriedade de colocação do dorsal visível

O dorsal é pessoal e intransmissível, devendo estar sempre bem visível por questões de segurança, sendo o participante responsável pela sua integridade até ao final da prova. No dorsal encontrarão impressos os números de telefone que deverão ser utilizados em caso de emergência. Recomenda-se que estes números sejam gravados no telemóvel antes do início da prova.

14. Material obrigatório e material recomendado

Material obrigatório

- Mochila ou cinturão de hidratação (mínimo de 2 litros)
- Copo reutilizável
- Frontal + pilhas ou bateria extra (do início ao fim da prova)
- Luz traseira
- Manta térmica
- Apito
- Telemóvel carregado
- Dorsal visível
- Relógio ou outro sistema de navegação GPS

Material recomendado

- Mais 0,5 litro de água
- Boné, chapéu ou buff
- Protetor solar
- Gel ou creme antifricção para prevenir assaduras

- Reserva alimentar sólida (500 calorias)
- Dinheiro (para o caso de haver algum café aberto durante a passagem nas localidades)
- Roupa adaptada ao calor extremo (exemplos: manga comprida, manguitos, roupa clara, meias e sapatilhas de cor clara)
- Óculos de sol
- Carregador para o telemóvel e para o relógio
- PowerBank
- Medicamentos para situações SOS que os atletas saibam como solucionar (dores, desidratação, diarreia, cãibras, bolhas, etc.)

Nota: antes da partida e durante o percurso será realizado controlo do material obrigatório. Qualquer falha de um dos itens de material obrigatório implica o abandono imediato da prova e consequente desclassificação.

15. Metodologia de controlo de tempos

O controlo de tempos e as classificações serão assegurados por uma equipa de cronometragem, sendo os mesmos afixados no site do evento (www.hell160.com), bem como na plataforma da mesma durante o evento e após o término do mesmo. O controlo dos percursos, bem como o acompanhamento dos atletas por parte da organização e de espectadores, será efetuado através de localizadores e de um link fornecido pela organização em momento mais próximo do evento. O localizador será entregue pela organização, antes do início da prova, e deverá ser colocado na mochila no ponto mais alto possível, para que o sinal não deixe de ser detetável. Existirão também diversos pontos de controlo durante o percurso.

16. Segurança e casos de emergência

- A organização terá voluntários no terreno, equipas médicas e de socorro, em articulação com bombeiros e elementos da Proteção Civil.
- É obrigatório prestar auxílio a atletas em perigo e reportar emergências. O não cumprimento desta regra implica a desclassificação imediata do atleta que ignore a necessidade de prestar auxílio a outro atleta.
- No caso de um participante considerar necessário receber assistência médica, deve proceder de uma das seguintes formas:
  - solicitar assistência aos membros da organização que encontrar; ou
  - parar no local, telefonar para o número de telemóvel da organização (disponível no dorsal) e expor a sua situação, para que seja decidida a melhor forma de agir.

17. Prémios

Apesar de existirem classificações por escalões etários no HELL160 a solo e no HELL160 Warriors, não se prevê a atribuição de prémios por escalões etários, apenas na classificação geral.

Escalões etários

Masculino	Feminino
M Sub 23: 18 a 23 anos	F Sub 23: 18 a 23 anos
M Sénior: 23 a 34 anos	F Sénior: 23 a 34 anos
M 35: 35 a 39 anos	F 35: 35 a 39 anos
M 40: 40 a 44 anos	F 40: 40 a 44 anos
M 45: 45 a 49 anos	F 45: 45 a 49 anos
M 50: 50 a 54 anos	F 50: 50 a 54 anos
M 55: 55 a 59 anos	F 55: 55 a 59 anos
M 60: 60 a 64 anos	F 60: 60 a 64 anos
M 65: mais de 65 anos	F 65: mais de 65 anos

- Todos os finalistas receberão um troféu simbólico.
- Finalistas dos 160 km (solo e Warriors): título de «Moiral», troféu simbólico, troféu oficial caso obtenham um lugar no pódio absoluto (M/F) e inscrição do seu nome no «Muro dos Lendários».
- Existirão igualmente pódios absolutos (M/F) para a chegada ao Portal, em A do Pinto: todos os atletas que atravessarem o Portal dentro do tempo limite (até às 20h54 para quem quer seguir para os 160 km ou até à meia-noite para quem não pretenda fazer mais do que 100 km). Excluem-se desta classificação os atletas que, chegando ao Portal dentro da hora estabelecida, seguirem para os 160 km e forem considerados finalistas da distância de 160 km.
- Os atletas mencionados no ponto anterior que cheguem ao Portal dentro dos tempos regulamentares, mas não tenham chegado à meta dos 160 km, recebem o título de «Ceifeiro», um troféu simbólico e um troféu oficial, caso obtenham um lugar no pódio absoluto (M/F).

Nota: quem receber o título de «Moiral» não receberá, cumulativamente, o título de «Ceifeiro».

18. Penalizações e desclassificações

- O não cumprimento das regras mencionadas neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e, em casos limite, à sua desclassificação ou ao impedimento de inscrição em eventos futuros promovidos pela Associação Desportiva e Cultural HELL160.
- Em caso de atribuição de uma penalização, esta será decidida pela equipa técnica responsável pela prova, em função da gravidade da infração, podendo o atleta ser obrigado a uma paragem que pode ir de trinta minutos até uma hora.
- Em casos limite, a desclassificação poderá ocorrer perante: falta de material obrigatório; atalhos no percurso; aceitação de ajuda externa fora dos abastecimentos ou Bases de Vida; deixar lixo no percurso; não terminar a prova dentro do tempo limite imposto; extravio do localizador; desrespeito pelas regras impostas para a participação na modalidade em que o atleta se inscreveu; abandono da prova sem comunicação; atitude antidesportiva, com recurso a ofensas físicas e/ou verbais.

19. Compromisso ambiental

O trail running é um desporto de contacto com a natureza, pelo que as pegadas dos atletas deverão ser o único vestígio da sua passagem pelos trilhos. Todos os participantes devem proteger a fauna e a flora, deixando o meio ambiente tal como o encontraram, sendo responsáveis pelo transporte do seu «lixo» durante a prova, depositando-o nos locais de abastecimento ou na zona da meta. O não cumprimento deste ponto leva à desclassificação do atleta.

20. Seguro desportivo

Todos os participantes terão seguro desportivo de acordo com a lei em vigor. As condições da apólice do seguro de acidentes pessoais são as do seguro desportivo obrigatório e aplicáveis a todos os participantes, federados ou não. Os membros das equipas de apoio que façam os quilómetros finais com o seu atleta não têm direito a seguro desportivo.

21. Direitos de imagem

Quando os participantes se inscrevem, renunciam aos direitos de imagem durante todos os atos do evento, nomeadamente às provas e às cerimónias protocolares. Apenas a organização pode transmitir esse direito de imagem a outros, tais como órgãos de comunicação social. Durante o evento, existirão fotógrafos para registar e eternizar vários momentos do evento.

22. Localizador GPS

Antes da partida, todos os atletas receberão um dispositivo localizador, que deverá ser colocado na mochila de hidratação. Este dispositivo permitirá saber, sempre, onde se encontram os atletas e garantir o seu acompanhamento em tempo real. No caso de extravio ou danificação do GPS, o atleta terá de indemnizar a organização na quantia de 50 euros.

23. Programa oficial (provisório)

Quinta-feira, 8 de julho de 2027

- 15h00 às 19h00: secretariado e entrega de dorsais (Pavilhão Polivalente de A do Pinto, 37.917759, -7.480499)

Sexta-feira, 9 de julho de 2027

- 10h00 às 20h00: secretariado e entrega de dorsais (Pavilhão Polivalente de A do Pinto)
- 19h00 às 21h00: jantar, Pasta Party (Pavilhão Polivalente de A do Pinto)
- 21h00: cerimónia de abertura
- 22h10: continuação do Festival Gastronómico e Cultural (Pavilhão Polivalente de A do Pinto)
- 22h30: início do Ritual da Pedra
- 23h30: controlo de material obrigatório

Sábado, 10 de julho de 2027

- 00h00: partida do HELL160 (Pavilhão Polivalente de A do Pinto)

- 20h54: hora limite para chegada ao Portal dos 100 km, em A do Pinto, para os atletas que pretendam continuar a prova até aos 160 km

Domingo, 11 de julho de 2027

- 00h00: chegada dos últimos atletas dos 100 km (Pavilhão Polivalente de A do Pinto)
- 10h00: chegada dos últimos atletas do HELL160 (hora limite)
- 12h00: almoço de convívio, aberto a toda a população, no Pavilhão Polivalente de A do Pinto
- 14h00: entrega de prémios e encerramento do evento

Nota: o programa poderá sofrer ajustes até à data do evento.

24. Notas e alterações

A organização reserva-se o direito de realizar as alterações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições encontradas no dia do evento, assim como de suspender a prova se as condições não permitirem o decorrer da mesma em segurança.

25. Considerações finais

Casos omissos ao presente regulamento, notas e alterações serão da responsabilidade da organização, sendo as mesmas devidamente comunicadas nas páginas oficiais do evento no site www.hell160.com, nas páginas das redes sociais Facebook e Instagram ou através de email.

Anexo I: Certificado médico de aptidão desportiva

HELL160 - Shadows and Dust 2.0. Data: 9, 10 e 11 de julho de 2027.

Eu, Dr.(a) _____, n.º de cédula profissional _____, declaro, para os devidos efeitos, que o(a) atleta abaixo indicado(a) foi por mim observado(a) e se encontra clinicamente apto(a) para a prática de corrida de resistência e ultramaratona, podendo participar no evento HELL160 - Shadows and Dust, que decorrerá nos dias 9, 10 e 11 de julho de 2027.

Identificação do atleta

Nome completo do atleta: _____

N.º de Identificação Civil: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / _____

Identificação do médico

Assinatura e carimbo do médico:

_____

Local e data: _____

Nota: este documento é obrigatório para levantamento do dorsal.

Anexo II: Termo de responsabilidade do atleta

Eu, abaixo identificado(a), declaro que participo voluntariamente no evento HELL160 - Shadows and Dust 2.0, ciente dos riscos inerentes à prática de corrida de resistência e ultramaratona.

Declaro ainda que:

- Li e aceito integralmente o regulamento da prova e as decisões da organização;
- Assumo total responsabilidade por qualquer acidente, lesão ou dano físico ou moral decorrente da minha participação;
- Confirmo possuir aptidão física e exame médico válido para a prática desportiva exigida;
- Autorizo a utilização da minha imagem e voz em materiais de comunicação do evento;
- Comprometo-me a respeitar o ambiente, o património natural e as populações locais;
- Reconheço que a organização não se responsabiliza por perdas de objetos pessoais;
- Declaro que a informação prestada é verdadeira e assumo plena responsabilidade pelas consequências decorrentes da minha participação.

Nome completo do atleta: _____

N.º de Identificação Civil: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / _____

Contacto telefónico: _____

Local e data: _____

Assinatura do atleta: _____