



Mário Barbosa - All Rights Reserved

# SERRA AMARELA SKY MARATHON REGULAMENTO



**Índice**

Índice	01
1. Condições de participação	03
1.1. Idade participação das diferentes provas	03
1.2. Inscrição regularizada	03
1.3. Condições físicas	03
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	03
1.5. Colocação da dorsal	03
1.6. Regras conduta desportiva	03
2. Prova	04
2.1. Apresentação da prova / organização	04
2.2. Programa	04
2.3. Mapa / perfil altimétrico / descrição percurso	05
2.4. Tempo limite	05
2.5. Metodologia de controlo de tempos	05
2.6. Postos de controlo	05
2.7. Locais de abastecimento	05
2.8. Material obrigatório	06
2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.10. Penalizações/ Desqualificações	06
2.11. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.12. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página web)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Condições devolução do valor inscrição	08
3.4. Material incluído com a inscrição	08
3.5. Secretariado da prova / horários e locais	08
4. Categorias e Prémios	09
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	09
4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas	09
5. Informações	11
5.1. Como chegar	11
5.2. Onde ficar	11
6. Marcação e controles	11
7. Responsabilidade ambiental	11
8. Direitos de imagem	11
9. Apoio de emergência	11
10. Casos omissos	11
11. Diversos	11

## MUITO IMPORTANTE

- É preciso ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, que junta ao mesmo tempo alta quilometragem, longa duração, terreno montanhoso, grandes desníveis, exposição ao sol, etc.
- Ao inscrever-se está a concordar na íntegra com o presente regulamento.
- É imprescindível beber em todos os abastecimentos e alimentar-se convenientemente.
- A inscrição é pessoal e intransmissível e é aceite por ordem de chegada.
- A veracidade dos dados fornecidos é da responsabilidade do participante, inclusive para efeitos de Seguro.
- Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas não permitirem a realização do evento ou 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 25 de Maio 2018.
- 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);**
- **A Organização reserva-se o direito de aceitar inscrições de última hora.**
- **Para inscrições realizadas no último mês antes da prova, a organização não garante tamanho de t-shirt.**
- O presente regulamento está sujeito a alterações.

## **1. Condições de participação**

### **1.1. Idade de participação**

As provas do evento **Serra Amarela Sky 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 de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. 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. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

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

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo 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.

### **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

Será no dia de Portugal, dia 10 de Junho de 2018, que a **Carlos Sá Nature Events®**, em parceria com o **Município de Ponte da Barca**, organizará a **primeira edição do evento Serra Amarela Sky Marathon**, o qual marcará a página de um dos desportos que mais crescem no Mundo: a Corrida em Natureza.

Com início e fim na Aldeia de Entre Ambos os Rios, este evento terá as distâncias de 48 Km, 33Km, 23Km e 15Km. A prova rainha será a **Sky Marathon, com cerca de 48kms**, que fará parte da Taça de Portugal SKY da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

O Sky Running, uma vertente da Corrida em Montanha, levará os seus participantes a percorrer trilhos inóspitos, aldeias preservadas, castelos, rios, vegetação luxuriante e verdejante, com vistas incríveis sobre os espelhos de água da Albufeira de Vilarinho das Furnas e da Albufeira de Tamente, neste maciço montanhoso do único Parque Nacional de Portugal – o **Parque Nacional Peneda-Gerês**.

No final das suas provas todos os participantes terão direito a banhos no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica de Entre Ambos os Rios e reforço alimentar na meta.

### 2.2. Programa

#### 09 de Junho (Sábado)

**15h00 – 19h00** – Funcionamento do secretariado nos Paços do Concelho (Ponte da Barca)

#### 10 de Junho (Domingo)

**06h00 – 06h30** – Entrega de dorsais para as provas de 48 Km e 33Km

**06h30** - Controle de Material Obrigatório Sky Marathon 48 Km

**07h00** – Partida das provas Sky Marathon 48Km e SKY Race 33 km

**07h00 – 8h30** – Entrega de dorsais para as provas de 23 Km e 15Km

**09h00** – Partida das provas Sky Race 23Km e Mini Sky Race 15 km

**10h30** – Chegada prevista dos primeiros atletas Mini Sky Race 15 Km

**11h00** – Chegada prevista dos primeiros atletas Sky Race 23 Km

**10h30** – Chegada prevista dos primeiros atletas Sky Race 33 Km

**12h00** – Chegada prevista dos primeiros atletas Sky Marathon 48 Km

**13h30** – Cerimónia de entrega de prémios.

**Os atletas devem dirigir-se para o local de partida de forma autónoma.**



### 2.3. Mapa / perfil altimétrico

Ver ponto 2.1. e mais informações em:

<https://www.carlossanatureevents.com/pt/serraamarela>

### 2.4. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **Serra Amarela Sky Marathon 48 Km é de 11h.**
  - Barreira horária para o **Serra Amarela Sky Marathon 48 Km: os atletas que cheguem ao Km 15 com 3h30 de prova serão barrados.** Poderão prosseguir pelo percurso dos 33km, ficando classificados nesta distância.
- Para as restantes provas não haverá tempo limite.

### 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 e/ou perda de um chip à organização 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 lugar a definir pela organização.

### 2.7. Locais de abastecimento

- **Serra Amarela Sky Marathon 48 km**
  - 1º abastecimento - Ermida – 7 Km
  - 2º abastecimento – Louriça – 15 km
  - 3º abastecimento – Lindoso – 22 Km
  - 4º abastecimento – Louriça – 29 Km
  - 5º abastecimento – Germil – 37,5 Km
  - 6º abastecimento – Paradela – 42 Km
- **Serra Amarela Sky Race 33 km**
  - 1º abastecimento - Ermida – 7 Km
  - 2º abastecimento – Louriça – 15 Km
  - 3º abastecimento – Germil - 24 Km
  - 4º abastecimento – Paradela – 28 Km

- **Serra Amarela Sky Race 23 km**
  - 1º abastecimento – Ermida – 7 Km
  - 2º abastecimento – Germil – 14 Km
  - 3º abastecimento – Paradela – 18 Km
  
- **Serra Amarela Mini Sky Race 15 km**
  - 1º abastecimento – Ermida – 7 Km

## 2.8. Material Obrigatório\*

<b>Material Obrigatório*</b>	<b>Mini Sky Race 15 km</b>	<b>Sky Race 23 km</b>	<b>Sky Race 33 km</b>	<b>Sky Marathon 48 km</b>
Luz frontal ou lanterna				
Reservatório de água	x	x	x	x
Manta de sobrevivência	x	x	x	x
Apito	x	x	x	x
Impermeável	x	x	x	x
Telemóvel	x	x	x	x

\* A lista de material apresentado é apenas obrigatório para a prova Serra Amarela Sky Marathon 48 Km. Para as restantes provas é recomendado. Independentemente das condições climáticas os participantes devem considerar este material como o seu Kit de Sobrevivência, portanto aconselha-se que acompanhe sempre os atletas em terreno montanhoso de difícil acesso.

## 2.9. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.10. Penalizações/ Desqualificações

Qualquer penalização ou desclassificação de um atleta ou equipa ocorrerá dentro dos seguintes limites:

- Não respeitar o percurso marcado ou a sinalização e não passar pelos postos de controlo - entre 3 minutos e desclassificação;
- Obter ajuda ou ser abastecido, por atleta ou não atleta, fora das áreas permitidas (exceto numa situação de emergência) - entre 3 minutos e desclassificação;

- Recusar utilizar o dorsal ou cortá-lo – desclassificação;
- Recusar, remover ou alterar os logotipos de publicidade colocados pela organização no dorsal – desclassificação;
- Atirar lixo para o chão - entre 3 minutos e desclassificação;
- Impedir ou dificultar voluntariamente a ultrapassagem de um outro competidor e evidenciar um comportamento antidesportivo - entre 3 minutos e desclassificação;
- Não trazer o material obrigatório exigido pela organização durante todo o percurso - entre 3 minutos e desclassificação;
- Ignorar os avisos da organização e dos árbitros - entre 3 minutos e desclassificação.

## 2.11. 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.

## 2.12. 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 inscrição (local, página web)

A inscrição é realizada *online* através do site <http://www.carlossanatureevents.com/>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

As inscrições *online* abrem no dia 15 de Janeiro de 2018.

- **Serra Amarela Sky Marathon 48 km**

30 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.



- **Serra Amarela Sky Race 33 km**

25 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Sky Race 23 km**

20 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Mini Sky Race 15 km**

15 Euros

O valor de inscrição inclui: dorsal, seguro de acidentes pessoais, t-shirt técnica alusiva à prova, medalha de finalista, abastecimentos, banhos, lanche na meta, assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

- **Serra Amarela Caminhada 7 km**

7,5 euros

O valor de inscrição inclui: seguro de acidentes pessoais, t-shirt alusiva à prova, abastecimentos, banhos, lanche na meta assim como todas as ofertas que a organização venha ainda a conseguir. A organização poderá substituir algumas destas ofertas por outras similares.

### **3.3. Material incluído com a inscrição**

Ver ponto 3.2.

### **3.4. Condições devolução do valor 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 de diferença não será restituído.

### **3.5. Secretariado da prova / horários e locais**

O secretariado funcionará nos seguintes dias e horários:

- Dia 09 de Junho de 2018: 15h00 às 19h00, nos Paços do Concelho de Ponte da Barca;
- Dia 10 de Junho de 2018: 06h00 – 06h30, junto à linha de partida (Entre Ambos os Rios);
- Dia 10 de Junho de 2018: 07h00 – 08h30, junto à linha de partida (Entre Ambos os Rios).

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de um documento de identificação e de quatro alfinetes.

## 4. Categorias e Prêmios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prêmios

Conforme programa.

### 4.2. Categorias etárias / sexo individuais e equipas

Irà haver classificação por escalões.

- M Juniores e F Juniores – 18 e 19 anos (que não façam 20 no ano de referência)
- M Esperanças Sub-23 e F Esperanças Sub-23- 20 a 22 anos (feitos no ano de referência)
- M Seniores e F Seniores – 20 a 39 anos (feitos no ano de referência)
- M40 e F40 – 40 a 49 anos (feitos no ano de referência)
- M50 e F50 – 50 a 59 anos (feitos no ano de referência)
- M60 e F60 – mais de 60 anos (feitos no ano de referência)

Serão atribuídos prêmios aos 3 primeiros homens e 3 primeiras mulheres de cada escalão nas provas SASM 48 Km, SASR 33 Km, SASR 23 Km e SAMSR 15 Km.

Para a classificação por equipas contam os tempos dos 3 melhores atletas na classificação geral, (não há distinção de sexo ou idade).

#### Serra Amarela Sky Marathon 48 km

##### **Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sstelo Extreme Marathon
- 4º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 5º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon

##### **Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 4º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 5º – Troféu, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon.

#### Serra Amarela Sky Race 33 km

##### **Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon

Serra Amarela Sky Race 23 km

**Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 2º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon
- 3º – Troféu, inscrição 2019, inscrição numa prova à escolha da Sistelo Extreme Marathon

Serra Amarela Mini Sky Race 15 km

**Masculino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019
- 2º – Troféu, inscrição 2019
- 3º – Troféu, inscrição 2019

**Feminino:**

- 1º – Troféu, inscrição 2019
- 2º – Troféu, inscrição 2019
- 3º – Troféu, inscrição 2019

**A intenção de usufruir das inscrições oferta para o Sistelo Extreme Marathon devem ser comunicadas à organização por e-mail, até dia 1 de Setembro 2018.**

Equipas

**SASM 48 km / SASR 33 km / SASR 23 km / SAMSR 15 km**

- 1º – Troféu
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

[LINK PARA O LOCAL](https://goo.gl/kvH23K): <https://goo.gl/kvH23K>

### 5.2. Onde ficar

Mais informação em <http://www.cmpb.pt/alojamentos.php>

## 6. Marcação e controles

O percurso estará marcado com fitas e bandeiras de cor viva, sendo obrigatória a passagem pelos controles estabelecidos.

## 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.

## 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 o direito a realizar as modificações que considere necessárias dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou devido a força maior.



Mário Barbosa - All Rights Reserved

# SERRA AMARELA SKY MARATHON REGULATIONS



**Index**

Index	01
1. Terms of participation	03
1.1. Age requirement	03
1.2. Confirmed registration	03
1.3. Physical condition	03
1.4. External help	03
1.5. Race bibs	03
1.6. Sportsmanlike conduct rules	03
2. The event	04
2.1. Presentation of the event / organization	04
2.2. Program	04
2.3. Distances and altimetry	05
2.4. Maps and route	05
2.5. Time barriers	05
2.6. Time check	05
2.7. Control posts	05
2.8. Refreshment posts	05
2.9. Obligatory gear	06
2.10. Information of places with car traffic	06
2.11. Penalties/ Disqualifications	06
2.12. Participation conditions	07
2.13. Insurance	07
3. Registration	07
3.1. Registration process	07
3.2. Registration prices and deadlines	07
3.3. Cancelations	08
3.4. Included gear	08
3.5. Secretariat (time and places)	08
4. Rankings and prizes	08
4.1. Prize giving: times and places	08
4.2. Prizes	09
5. Information	11
5.1. How to get to Serra Amarela	11
5.2. Where to stay	11
6. Marks and controls	11
7. Environmental responsibility	11
8. Image rights	11
9. Support and emergency	11
10. Omissions	11
11. Others	11



### VERY IMPORTANT

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- Registration on this competition implies full acceptance of the rules;
- Each runner must drink and eat properly at the refreshment posts;
- The registration is personal, non-transferable, and will be accepted on a first-come-first-served basis;
- All the data information provided by participants is their own responsibility and must be legit;
- If a registered athlete can no longer participate; or in the case of cancelation of the event due to climatic conditions, the organization has no obligation to reimburse the registration fee;
- No changes to the participant's data will be accepted after 25<sup>th</sup> May 2018;
- In order to preserve a natural heritage of enormous wealth, we want you to enjoy it in full communion with nature, by respecting and protecting it. For this same reason, we inform you **that liquid refreshments will not be supplied in bottles or plastic cups. Athletes are responsible for bringing with them the container(s) they deem most suitable for their hydration (preferably also suitable for hot drinks);**
- **The Organization reserves the right to accept last minute registrations.**
- **For registrations made in the last month prior to the race, the organization does not guarantee t-shirt size.**
- The contents of this manual are subject to change without notice.

## **1. Terms of participation**

### **1.1. Age requirement**

The minimum age requirement for participation in **Serra Amarela Sky Marathon** is 18 years of age.

### **1.2. Confirmed registration**

To participate in the competition athletes must have their registration validated and agree to comply with the race regulations.

### **1.3. Physical condition**

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- The terrain where this race is held is subject to sudden weather changes. Therefore, runners might be exposed to different weather conditions such as: heat, cold, strong wind, thick mist, intense rain and even snow;
- Athletes must know how to manage their physical and mental stress and cope with adverse situations during the race;
- Athletes must know how to manage physical or mental problems arising from high fatigue, digestive problems, muscular or joint pain, etc;

### **1.4. External help**

External help is not allowed, except on refreshment posts. Athletes must know how to adapt to the problems encountered during the race.

### **1.5. Race bibs**

The race bib is personal and not transferable. Race bibs must be clearly visible throughout the race. In the case of abandonment runners must return their race bib to the organisation.

### **1.6. Sportsmanlike conduct rules**

Unlawful behaviour, offensive language and verbal/physical aggressions will not be tolerated and will be punished with penalties, fines or disqualification. Any illegal acts will be reported to the appropriate authorities.

## 2. The event

### 2.1. Presentation of the event / organization

**Carlos Sá Nature Events®**, in partnership with the **Municipal Chamber of Ponte da Barca**, will organize **the first edition of Serra Amarela Sky Marathon** on Portugal's National Day, 10th June. This event will mark the page of one of the sports that grow the most in the World: running in nature.

The races will have the distances of 48 km, 33 km, 23 km and 15 km, starting and finishing in the village of Entre Ambos os Rios. **Sky Marathon – 48 km** is the main race, and will be part of the Portuguese SKY Cup (Federation of Camping and Mountaineering of Portugal).

Sky Running, a variant of Trail Running, will take its participants along unspoilt paths, preserved villages, castles, rivers and green vegetation, with incredible views over the water mirrors of Albufeira de Vilarinho das Furnas and Albufeira de Tomante, in this mountainous massif in the only National Park of Portugal – the **Peneda-Gerês National Park**.

In the end of the races participants can take a shower in the Gymnasium Pavilion of the Primary School of Ambos os Rios. They can also have a light lunch at the finish line.

### 2.2. Program

#### **9<sup>th</sup> June 2018 (Saturday)**

**03:00 pm – 07:00 pm** – Race bib distribution (Paços do Concelho, Ponte da Barca)

#### **10<sup>th</sup> June 2018 (Sunday)**

**06:00 am – 06:30 am** – Race bib distribution (48 and 33 km)

**06:30 am** – Obligatory Gear Control (Sky Marathon 48 Km)

**07:00 am** – Start Sky Marathon 48 km and Sky Race 33 km

**07:00 am – 08:30 am** – Race bib distribution (23 and 15 km)

**8:30 am** – Equipment Check-up

**9:00 am** – Start Sky Race 23 km and Mini Sky Race 15 km

**10:30 am** – Expected arrival of the first athletes Mini Sky Race 15 km

**10:30 am** – Expected arrival of the first athletes Mini Sky 33 km

**11:00 am** – Expected arrival of the first athletes Sky Race 23 km

**12:00 noon** – Expected arrival of the first athletes Sky Marathon 48 km

**01:30 pm** – Prize giving ceremony

**Athletes must go to the start line autonomously.**

## 2.3. Distances and altimetry

More info at:

<https://www.carlossanatureevents.com/en/serraamarela>

## 2.4. Maps and route

Please see 2.1. More info at:

<https://www.carlossanatureevents.com/en/serraamarela>

## 2.5. Time barriers

- Any runner who abandons the race must inform the organisation and return his race bib.
- **Serra Amarela Sky Marathon 48 Km has a time limit of 11 hours maximum.**
  - Time barriers for **Serra Amarela Sky Marathon 48 Km: Athletes who reach km 15 with more than 3 hours 30 minutes will be barred.** They can continue for the 33 km race, being classified in this distance.
- There are no time barriers for the other races.

## 2.6. Time check

Time is controlled by chip; athletes must validate it in the checkpoints. The loss of a chip is the sole responsibility of the participant. All the costs associated with its replacement shall be borne by the participant.

## 2.7. Control posts

Intermediate time controls will be opportunely defined.

## 2.8. Refreshment posts

- **Serra Amarela Sky Race 48 km**
  - 1st refreshment post - Ermida – 7 Km
  - 2nd refreshment post – Louriça – 15 km
  - 3rd refreshment post – Lindoso – 22 Km
  - 4th refreshment post – Louriça – 29 Km
  - 5th refreshment post – Germil – 37,5 Km
  - 6th refreshment post – Paradela – 42 Km
- **Serra Amarela Sky Race 33 km**
  - 1st refreshment post - Ermida – 7 Km
  - 2nd refreshment post – Louriça – 15 Km

- 3rd refreshment post – Germil - 24 Km
- 4th refreshment post – Paradela – 28 Km
  
- **Serra Amarela Sky Race 23 km**
  - 1st refreshment post – Ermida – 7 Km
  - 2nd refreshment post – Germil – 14 Km
  - 3rd refreshment post – Paradela – 18 Km
  
- **Serra Amarela Sky Race 15 km**
  - 1st refreshment post – Ermida – 7 Km

**2.9. Obligatory gear\***

<b>Obligatory gear*</b>	<b>Mini Sky Race 15 km</b>	<b>Sky Race 23 km</b>	<b>Sky Race 33 km</b>	<b>Sky Marathon 48 km</b>
Torch				
Stock of water	x	x	x	x
Survival blanket	x	x	x	x
Whistle	x	x	x	x
Waterproof jacket	x	x	x	x
Cellphone	x	x	x	x

\* The gear described on the list above is only obligatory for the race Serra Amarela Sky Marathon 48 Km. For the other races the gear is only recommended. Regardless of the weather conditions, participants should consider this material as their Survival Kit, so it is advisable to always bring this gear on hard-to-reach mountainous terrain.

**2.10. Information of places with car traffic**

The organization will have a security system throughout the course. However, as it will be impossible to cut road traffic in some places, participants must comply with the traffic rules on public-use roads and must respect the surrounding environment.

**2.11. Penalties/ Disqualifications**

Any penalty or disqualification of an athlete or team will occur within the following:

- Do not follow the marked paths, do not respect organisation signs and do not pass through the designated checkpoints – 3 minutes penalty to disqualification;
- Get help or be supplied, by an athlete or non-athlete, outside the permitted areas (except in an emergency situation) – 3 minutes penalty to disqualification;

- Refuse to use/Cut the bib number – disqualification;
- Refuse, remove or change the advertising logos placed by the organisation on the bib – disqualification;
- Throw rubbish to the ground - 3 minutes penalty to disqualification;
- Obstruct or deliberately difficult an athlete overtake/ Anti-sporting behaviour - 3 minutes penalty to disqualification;
- Do not bring the obligatory gear required by the organization during the whole course - 3 minutes penalty to disqualification;
- Ignore the warnings from the organization and the referees - 3 minutes penalty to disqualification.

## 2.12. Participation conditions

Registration on this competition implies full acceptance of the rules. Participants will be held accountable for all actions that may cause material or moral damages to themselves and/or to third parties. The organization declines all responsibility in case of accident, negligence, or theft of objects.

## 2.13. Insurance

The entry fee includes a personal accident insurance premium.

## 3. Registration

### 3.1. Registration process

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

### 3.2. Registration prices and deadlines

Registrations open on 15<sup>th</sup> January 2018.

- **Serra Amarela Sky Marathon 48 km**

30 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light lunch at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **Serra Amarela Sky Race 33 km**

25 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light lunch at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.



- **Serra Amarela Sky Race 23 km**

20 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light lunch at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **Serra Amarela Mini Sky Race 15 km**

15 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, finalist medal, refreshments, showers, light lunch at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

- **Serra Amarela Walk 7 km**

7,5 Euro

The registration fee includes: race bib, injury assurance, t-shirt, refreshments, showers, light lunch at the finish line + other possible offers. The organization may replace some of these offers with similar ones.

### 3.3. Included gear

See 3.2.

### 3.4. Cancellations

If a registered athlete does not attend the race, the organization has no obligation to reimburse the registration fee. If the athlete requests a change for a race with a lower distance, any difference value will not be refunded.

### 3.5. Secretariat (time and places)

The secretariat will be open on the following days and times:

- 9<sup>th</sup> June 2018: 03:00 pm – 07:00 pm, Paços do Concelho (Ponte da Barca);
- 10<sup>th</sup> June 2018: 06:00 am – 06:30 am, next to the start line (Entre Ambos os Rios);
- 10<sup>th</sup> June 2018: 07:00 am – 08:30 am, next to the start line (Entre Ambos os Rios);

Athletes must bring an identity document and four pins.

## 4. Rankings and prizes

### 4.1. Prize giving: times and places

See program.

## 4.2. Prizes

Rankings:

- M Juniors and F Juniors – 18 and 19 years old (who do not complete 20 years old in the reference year)
- M Esperanças Sub-23 and F Esperanças Sub-23 – 20 to 22 years old (completed in the reference year)
- M Seniors and F Seniors – 20 to 30 years old (completed in the reference year)
- M40 and F40 – 40 to 49 years old (completed in the reference year)
- M50 and F50 – 50 to 59 years old (completed in the reference year)
- M60 and F60 – 60 or more years old (completed in the reference year)

Prizes will be given to the first 3 men and 3 first women of each rank in the SASM 48 Km, SASR 33 Km, SASR 23 Km and SAMSR 15 Km. As for team classifications, the times of the 3 best athletes in the general classification will be considered, (regardless of sex or age).

### Serra Amarela Sky Marathon 48 km

#### **Male:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 4<sup>th</sup> – Trophy, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 5<sup>th</sup> – Trophy, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon

#### **Female:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 4<sup>th</sup> – Trophy, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 5<sup>th</sup> – Trophy, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon

### Serra Amarela Sky Race 33 km

#### **Male:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon

**Female:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon

Serra Amarela Sky Race 23 km

**Male:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon

**Female:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019, registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon

Serra Amarela Mini Sky Race 15 km

**Male:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019

**Female:**

- 1<sup>st</sup> – Trophy, registration 2019
- 2<sup>nd</sup> – Trophy, registration 2019
- 3<sup>rd</sup> – Trophy, registration 2019

**If you win a registration in one of the races of Sistelo Extreme Marathon, you must confirm your participation in the race by e-mail till 1<sup>st</sup> September 2018.**

Teams

**SASM 48 km / SASR 33 km / SASR 23 km / SAMSR 15 km**

- 1<sup>st</sup> – Trophy
- 2<sup>nd</sup> – Trophy
- 3<sup>rd</sup> – Trophy

## 5. Information

### 5.1. How to get to Serra Amarela

[LINK](https://goo.gl/kvH23K): <https://goo.gl/kvH23K>

### 5.2. Where to stay

More info at <http://www.cmpb.pt/alojamentos.php>

## 6. Marks and controls

The route is marked with bright tapes and flags. All participants must pass through the established control posts.

## 7. Environmental responsibility

Athletes can't throw down their litter (whether it's biodegradable or not) along the course. They must deposit their litter either in the nearest refreshment post, or at the finish line.

## 8. Image rights

Each participant authorizes the organizers to use any images or recordings taken during the event. Those images may be used for promotional documents and/or advertising mediums (radio, press, video, photo, internet, outdoors, etc.).

## 9. Support and emergency

There will be support, help and emergency teams to provide care to the participants who need it.

## 10. Omissions

Omissions in this regulation shall be resolved by the organizing committee.

## 11. Others

- Participants are required to assist the injured and to respect the traffic rules in road crossings.
- The organization reserves the right to make changes it deems necessary depending on different conditions, such as the cancelation of the race due to weather conditions.