



HELL160-SHADOWS AND DUST

Regulamento Oficial da Prova-2026

A do Pinto-Serpa | 3, 4 e 5 de julho de 2026

Associação Desportiva e Cultural HELL160

1. Organização

O HELL160-Shadows and Dust é organizado pela Associação Desportiva e Cultural Hell160, em parceria com a Câmara Municipal de Serpa, as Juntas de freguesia de Vila Nova de São Bento e Vale de Vargo e outras entidades locais nos próximos dias 3, 4 e 5 de Julho de 2026. O evento será supervisionado e homologado pela Associação de Atletismo de Beja (AABeja). Mais do que uma prova desportiva, pretende ser uma homenagem às gentes do Alentejo e ao Atleta de Ultrapersistência “Esta Mui Nobre Gente Que Resiste”.

2. Provas

- **HELL160**
 - **Solo**

- **HELL100**
 - **Solo**
 - **Duplas**
 - **Equipas** (5 elementos, mínimo 3 a terminar juntos)
 - **HELL100 Estafetas** (2 ou 4 elementos)
 - **HELL100 Bike**

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, tais como chuva, vento, frio e principalmente temperaturas elevadas, pelo que será fundamental que vão preparados para estas situações. Para além destas dificuldades, também poderão surgir outras como privação de sono, desorientação, indisposições, problemas gastrointestinais, câibras, bolhas nos pés, assaduras, entre outras, para os quais o atleta deverá estar preparado.

4. Inscrições

- As inscrições serão feitas online, através da plataforma oficial da prova (www.acorrer.pt), não sendo necessário enviar comprovativo de pagamento para a organização.
- O período de inscrições termina de acordo com o prazo indicado, dia 15 de Junho de 2026.
- Todos os atletas terão de entregar certificado médico que ateste a sua robustez física para participação na prova, bem como o termo de responsabilidade, via email ou pessoalmente até ao levantamento do dorsal.
- A inscrição fica regularizada após liquidação do pagamento até ao prazo limite. Todas as inscrições sem confirmação de pagamento, 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 em qualquer das provas a menores de 18 anos de idade.
- Está vedada a participação na prova Hell100, categoria Blke, a bicicletas elétricas ou outras diferentes das tradicionais, impulsionadas pela força humana através de pedais.

5.Valores de inscrição (por fases)

- **HELL160 Solo (100 vagas)**
 - Até 31/12/2025→110€
 - De 01/01 a 31/05/2026→130 €
 - De 01/06 a 15/06/2026→150 €
- **HELL100 Solo (100 vagas)**
 - Até 31/12/2025→75€
 - De 01/01 a 31/05/2026→85€
 - De 01/06 a 15/06/2026→105 €
- **HELL100 Duplas (25 vagas)**
 - Até 31/12/2025→ 150 € por equipa

- De 01/01 a 31/05/2026→170 € por equipa
- De 01/06 a 15/06/2026→210 € por equipa
- **HELL100 Equipas (5 elementos, min. 3 a terminar) (10 vagas)**
 - Até 31/12/2025→350 € por equipa
 - De 01/01 a 31/05/2026→400 € por equipa
 - De 01/06 a 15/06/2026→450 € por equipa
- **HELL100 Estafetas (2 elementos) (10 vagas)**
 - Até 31/12/2025→ 100 € por equipa
 - De 01/01 a 31/05/2026→120 € por equipa
 - De 01/06 a 15/06/2026→140 € por equipa
- **HELL100 Estafetas (4 elementos) (20 vagas)**
 - Até 31/12/2025→160 € por equipa
 - De 01/01 a 31/05/2026→200 € por equipa
 - De 01/06 a 15/06/2026→240 € por equipa
- **HELL100 Bike (100 vagas)**
 - Até 31/12/2025→65€
 - 01/01 a 31/05/2026→75€
 - 01/06 a 15/06/2026→90 €

6. Devolução do Valor da Inscrição

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

7. Incluído na Inscrição

- Dorsal e chip;
- Tracker/Localizador GPS para acompanhamento da prova em direto na plataforma www.Tracktherace.com

- Bolsa do atleta (podendo ser acrescida de produtos angariados junto de patrocinadores);
- Pasta Party (sexta feira à noite);
- Abastecimentos durante a prova;
- Seguro desportivo obrigatório;
- Medalha/troféu finisher (para todos os que concluírem as provas dentro do tempo limite);
- Almoço de confraternização (domingo);
- Assistência médica durante a prova;
- Banhos durante após a prova;
- Massagem desportiva durante a prova;
- Transporte até à partida em caso de desistência.
- Inscrição do seu nome no Muro dos Lendários (Finishers Hell160)

8. O Percurso

Os percursos quer do HELL 160, quer do HELL 100 são percursos circulares, acompanhando a GR15 e caminhos da margem esquerda do Guadiana. Na grande generalidade dos percursos, os mesmos serão realizados em estradões, podendo percorrer seguimentos alcatroados dentro das localidades e em troços de ligação, bem como, atravessar alguns trilhos em zonas de montado. O percurso definitivo será divulgado em GPX e mapa após validação técnica.

O Percurso Oficial será disponibilizado a todos os atletas antes da prova através de ficheiro GPX, cabendo aos memos a sua interpretação.

O Perurso também estará sinalizado com as marcas oficiais da GR15 e GR15.2, sendo que em alguns troços de maior dificuldade, existirá o recurso a fitas, barras luminosas e placas sinalizadoras.

13. Distância / Altimetria / Navegação GPS

O Hell 160 tem uma distância total aproximada de 164.62 km, com cerca de 2648 metros de desnível positivo 2451 metros d desnível negativo .O Hell 100 tem uma distância total de 104 km, com cerca de 1339 metros de desnível positivo e 1340 metros de desnível Negativo. A informação do perfil altimétrico será disponibilizada o mais breve possível. Os percursos estão a ser aperfeiçoados, pelo que se poderão vir a efetuar pequenas alterações nos

mesmos, mas informaremos todos os participantes acerca das mesmas, em tempo oportuno. O percurso será realizado em autonomia total, recorrendo a relógio e/ou GPS, mas como já referido, também estará sinalizado com as marcas oficiais da GR15 e GR15.2, sendo que em alguns troços de maior dificuldade, existirá o recurso a fitas, barras luminosas e placas sinalizadoras, sempre que a organização considerar importante para zelar pela segurança dos atletas. Todos os participantes devem acatar as indicações da organização, sob pena de desclassificação, caso não o façam.

(Os percursos definitivos seguem com o guia do atleta, sendo que não sofreram alterações significativas).

14. Percursos para as estafetas de 2 de 4

➤ Estafeta de 2

- Primeiro Pcurso - A-do-pinto (Partida)→Pias - 57.37 Km
- Segundo Percurso- Pias → A-do-pinto (Chegada) 56.83Km

➤ Estafeta de 4

- Primeiro Pcurso - A-do-pinto (Partida) →Vila Verde de Ficalho - 30.45 Km
- Segundo Percurso- Vila Verde de Ficalho → Pias - 26.98 Km
- Terceiro Percurso - Pias → Serpa - 27.33Km
- Quarto Percurso - Serpa→ A-do-pinto (Chegada) - 19.50 Km

***Nota: As deslocações dos membros da equipa para os postos de transição são da responsabilidade dos mesmos, bem como a hora a que o fazem. O tempo final será contabilizado desde a partida do primeiro elemento até à chegada do último. As transmissões serão validadas por um membro da organização.**

9. Abastecimentos e Bases de Vida (poderão sofrer ajustes)

Ponto de Abastecimento (PA) /Base de Vida (BV)	Denominação	Km	Tipo	Localização
PA 1	Vareta (Barragem)	4.8 Km	S e L	37.902014, -

				7.438907
PA 2	Vila Nova de S. Bento (Salão Polivalente)	12.15Km	S e L, WC	37.930228, - 7.406302
PA 3	Circuito do Sol	21.26 Km	S e L	37.895412, - 7.342561
PA 4	Vila Verde de Ficalho (Salão Polivalente)	30.45Km	S e L, WC (BV)	37.947315, - 7.300126
PA 5	Vale de Vargo (Salão Polivalente)	48.4 Km	S e L, WC	37.984182, - 7.408572
PA 6 (BV)	Pias (Parque desportivo 1º de Maio)	57.37Km	S e L, WC, M, D e RQ(BV)	38.019432, - 7.480649
PA 7	Monte do João	67.40Km	S e L	38.003341, - 7.578451
PA 8	Cruzamento IP8	76.37	SL	37.973624, - 7.647106
PA 9 (BV)	Serpa (Pavilhão Municipal Carlos Pinhão)	84.70Km	S e L, WC, M, D e RQ (BV)	37.943053, - 7.604665
PA 10	Santa Iria (Salão Polivalente)	95.05Km	S e L, WC	37.886874, - 7.558326
PA 11	Pulo do Lobo (Miradouro)	114.75km	S e L	37.805744, - 7.630227

PA 12	Cabeceiras de Vale Queimado	124.53km	S e L, WC	37.790191, - 7.601028
PA 13 (BV)	Vale dos Mortos (Sociedade Recreativa)	139.30km	S e L	37.807199, - 7.502330
PA 14	Monte Fim	153.9Km	S e L	37.853566, - 7.458885

Legenda : S - Sólidos, L-Líquidos, WC - Casa de Banho, D - Duches, M - Massagens, RQ- Refeição Quente, BV - Base de Vida (sacos dos corredores)

10. Sacos para as Bases de Vida

➤ Dos 13 abastecimentos disponibilizados, três serão Bases de Vida:

- 2 para o HELL100 (PA6 – Pias; PA8 – Serpa)
- 3 para o HELL160 (PA6 – Pias; PA8 – Serpa e PA11 - Vale dos Mortos).

No momento em que os atleta levantam o seu dorsal, ser-lhe-ão entregues dois cartões (HELL 100) 3 Cartões (HELL160) que deverão ser usados nos sacos entregues para as Bases de Vida. No cartão, o atleta deverá escrever o nome da Base de Vida para a qual pretende enviar cada um dos sacos. O atleta deverá ter em consideração que a organização não se responsabiliza por materiais frágeis que possam ser colocados nos sacos das Bases de Vida. Em momento algum, poderá o atleta deixar bastões nos sacos das Bases de Vida. A organização também não ficará com bastões, nem nos Abastecimentos, nem nas Bases de Vida. Nestas situações, autorizamos apenas que o atleta entregue os bastões à equipa de apoio no interior das Bases de Vida.

11. Acesso aos Abastecimntos 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 apoios. Será permitida a ajuda de pessoas alheias à organização, desde que devidamente identificadas como equipa de apoio ao atleta (máximo 2 pessoas por atleta), na Base de Vida. A equipa de apoio do atleta não pode prestar qualquer auxílio no decorrer da prova, apenas nas Bases de Vida (dentro da Base de Vida, até 200 metros antes e 200 metros depois). Não é permitido carregar material dos atletas até à Base de Vida, ou até à meta, sob pena de desclassificação. Cada atleta deve indicar a sua equipa de apoio aquando do levantamento do Dorsal.

12. Obrigatoriedade de Colocação do Dorsal visível

O dorsal é pessoal e intransmissível e deve estar sempre bem visível por questões de segurança. O participante é responsável pela integridade do respetivo dorsal. Estarão impressos, no dorsal, os números de telefone que deverá contactar em caso de emergência.

13. Material Obrigatório e Material Recomendado

➤ Material Obrigatório

- Mochila/cinturão de hidratação (mín. 1,5 L líquidos)
- Copo reutilizável
- Frontal + pilhas/bateria extra (período nocturno)
- Manta térmica
- Apito
- Telemóvel carregado
- Dorsal visível
- Relógio ou sistema de navegação Gps

➤ Recomendado

- Mochila/cinturão de hidratação (mín. 2 L líquidos)
- Boné/chapéu ou buff
- Protetor solar
- Bastões de trail
- Reserva alimentar extra
- Dinheiro/cartão MBWAY
- Roupas adaptadas ao calor extremo
- Óculos de sol
- Carregador de telemóvel e Relógio
- PowerBank

***Nota:** Antes da partida e durante o percurso serão realizados controlos do material obrigatório. Qualquer falha de um dos materiais obrigatórios, implica o abandono imediato da prova e consquente desclassificação. No caso das equipas, o não cumprimento deste ponto por parte de um dos atletas que compõe a mesma, dado o espírito e objectivo desta prova, implica a desclassificação de toda a equipa.

14. Metodologia de Controlo de Tempos

O controlo de tempos e as classificações serão assegurados pela "Acorrer", sendo os mesmos afixados no site do evento, bem como na plataforma da mesma durante o evento e após o término do mesmo. O controlo dos percursos, bem como acompanhamento dos atletas, por parte da organização e espetadores será efetuado através de Tracker (localizador)/gps fornecido pela organização minutos antes do início da prova (este dispositivo 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.

*** Nota: Tracker (localizador /gps)**

- **Provas individuais (1/Atleta)**
- **Estafetas, duplas e Equipas (1/Equipa)**

15. Segurança e casos de emergência

- A organização terá equipas médicas e de socorro em articulação com bombeiros, INEM e proteção civil.
- É obrigatório prestar auxílio a atletas em perigo e reportar emergências.
- O não cumprimento destas regras implica desclassificação imediata.
- No caso de um participante considerar necessário receber assistência médica, deve proceder do seguinte modo:
 - Solicitar assistência aos membros da organização que encontrar;
 - Telefonar para o número de telemóvel da organização que se encontra inscrito no dorsal.

16. Prémios

- Todos os finishers → Medalha/ troféu oficial
- Pódio absoluto (M/F) Hell 160 solo, Hell 100 a solo e Hell 100 Bikes → Troféu Oficial
- HELL100 Duplas (Pódio absoluto) → Troféu oficial
- HELL100 Equipas (5 elementos, mínimo 3 a terminar) (Pódio absoluto) → troféu oficial
- HELL100 Estafetas (2 e 4 elementos) (Pódio absoluto) → Troféu oficial
- Finishers 160 km solo → Pulseira artesanal em couro HELL160-Shadows and Dust + inscrição no Muro dos Lendários

***Nota - Não haverá prémios por escalões etários.**

17. Penalizações e Desclassificações

O não cumprimento dos pontos mencionados neste regulamento poderá levar à penalização dos participantes e, em casos limite, à sua desclassificação. As penalizações a aplicar serão decididas pela equipa técnica responsável pela prova em função da gravidade da infração. Assim, será motivo de desclassificação:

- Material obrigatório em falta → Desclassificação
- Atalhos no percurso → Desclassificação
- Auxílio externo fora das zonas → Desclassificação
- Abandono sem comunicação → Exclusão e impedimento inscrição futura
- Atitude antidesportiva → Desclassificação e impedimento inscrição futura
- Lixo no percurso → Desclassificação
- Utilização de bicicletas elétricas ou outras diferentes das tradicionais que disponham de sistema que permita o auxílio para se locomover, diferente da força humana. → Desclassificação
- No Hell 100 Equipas e Duplas, todos os membros da equipa devem seguir juntos (máximo de 1 minuto entre o primeiro o último a passar o ponto de controlo), sob pena de desclassificação.
- No Hell 100 Equipas, tem de terminar pelo menos 3 elementos da equipa para qualificação.
- Não terminar o HELL160 no tempo limite de 36h → Desclassificação
- Não terminar o HELL100 em todas as suas categorias a pé, no tempo limite de 24h → Desclassificação
- Não terminar o HELL100 Bike, no tempo limite de 12h → Desclassificação
- Extravio do Tracker GPS → Desclassificação

18. Compromisso Ambiental

O Trail Running é um desporto de contacto com a natureza pelo que o único vestígio da passagem dos participantes será as suas pegadas. 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 esses resíduos nos locais de abastecimento ou então levando-os consigo até à meta. O Não cumprimento deste ponto leva à desclassificação do atleta e/ou da respetiva equipa.

19. 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.

20. Direitos de Imagem e Responsabilidade

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 fotografos para registar o evento. Cada atleta é responsável pela sua condição física, como referido nos pontos 3 e 4 do presente regulamento (Certificado médico e termo de responsabilidade)

21. Tracker GPS

Com o objetivo de garantir a segurança a todos os participantes, bem como o acompanhamento em direto dos atletas por parte dos espetadores, a organização entregará momentos antes da partida 1 dispositivo tracker gps a cada atleta das modalidades individuais e 1 um dispositivo tracker gps a cada equipa nas versões estafetas, duplas e equipas. Na versão estafeta, o tracker será passado entre atletas nas zonas de transição. Nas duplas e equipas, um dos atletas levará consigo o tracker, ficando responsável por garantir que todos os elementos da equipa vão junto a si.

No caso de extravio ou danificação do GPS, o atleta ou a equipa terá de indemnizar a organização na quantia de 50 euros.

22. Programa Oficial (Provisório)

➤ Sexta-feira, 3 julho 2026

- 15h00-19h00 → Secretariado /dorsais (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) ([37.917759](#), [-7.480499](#))
- 19h00-21h00 → Pasta Party (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) ([37.917759](#), [-7.480499](#))
- 21h15 - Briefing técnico
- 21h30 → Cerimónia de abertura (Baal 17, fogo, cantares alentejanos, chamada dos atletas dos 160 km)

- 22h00→Partida HELL160 (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) (37.917759, -7.480499)
- 22h10→ Continuação do Festival Gastronómico e cultural (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) (37.917759, -7.480499)

➤ **Sábado,4 julho 2026**

- 07h00 → Secretariado /dorsais (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) (37.917759, -7.480499)
- 08h00 → Breafing Técnico
- 08h30 → Partida do Hell100 Bike (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) (37.917759, -7.480499)
- 09h00→ Partida HELL100 (solo, duplas, equipas, estafetas) (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) (37.917759, -7.480499)
- 20h30→ Chgada do Ultimo Atleta do Hell100 Bike (Hora Limite)
- 21h00 →Previsão de chegada do primeiro Atleta do Hell160
- 22h00 →Previsão de chegada dos primeiros Atletas do Hell100 Solo e Estafetas.

➤ **Domingo,5 julho 2026**

- 09h00 → Chegada dos ultimos Atletas do Hell100 (Hora Limite)
- 10h00 → Chegada dos ultimos Atletas do Hell160 (Hora Limite)
- 12h00 → Almoco convivio (Porco no espeto), aberto a toda a população (Pavilhão Polivalente de A-do Pinto) (37.917759, -7.480499)
- 14h00→ Entrega de prémios e encerramento

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

23. 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.

24. 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 Facebook e Instagram.