

**STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME**  
**REGULAMENTO / 2022**

**STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME**  
**REGULAMENTO / 2022**

**1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO EVENTO**

**1.1. COMPETIÇÕES**

**1.1.1. STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no **ponto 4.2.**

**1.1.2. STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM**

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no **ponto 4.2.**

**1.1.3. STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM - CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR**

Aberta apenas aos atletas filiados na ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, com as condições de participação definidas no regulamento geral de competições da mesma associação.

**1.1.4. STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL\***

Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no **ponto 4.2.**

\* A participação no **CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL** é apenas aberta aos atletas filiados na ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, com as condições de participação definidas no regulamento geral de competições da mesma associação.

**NOTA IMPORTANTE: A elegibilidade, a classificação e a atribuição dos títulos individuais e colectivos do CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR e do CAMPEONATO NACIONAL JOVEM, bem como dos prémios destas provas, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base os regulamentos de competições acima referidos.**

## 1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA (ver também ponto 3.)

Para a participação no evento o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada e o pagamento da mesma ter sido efectuado dentro dos prazos estipulados. Deverá ainda ter dado o seu consentimento expresso e informado, constante do **ponto 11.** deste regulamento.

O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do site oficial da organização:

<https://www.declivesublime.pt/>

Ao clicar no botão “INSCRIÇÕES” irá ser direccionado para o site da <https://stopandgo.com.pt/>

**NOTA:** As inscrições dos participantes nas provas de **CAMPEONATO NACIONAL SPRINT/JÚNIOR** e **JOVEM/JUVENIL** serão efectuadas exclusivamente na plataforma MyATRP (<https://my.atrp.pt/>).

## 1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

As provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**, **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM** e **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR** percorrem maioritariamente trilhos técnicos de acentuado desnível acumulado, o que as tornam especialmente duras, exigindo dos atletas experiência prévia no Trail, uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

A prova **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM** e **CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL** é indicada para todos quantos se estão a iniciar na modalidade ou possuem um nível de experiência mais reduzido e ainda para todos os outros que pretendem efectuar uma prova mais curta e rápida. Ainda assim, e tendo em conta o seu acentuado desnível acumulado, exige também uma preparação física adequada.

## 1.4. AJUDA

**Não é permitido qualquer apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização, em nenhuma das provas.**

Todas as provas decorrem em regime de semi auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a sua prova em segurança.

## 1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será atribuído um dorsal aos participantes, que terá de ser colocado em local visível à frente (recomenda-se a utilização de 1 porta dorsal) e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido.

## 2. PROVAS

### 2.1. ORGANIZAÇÃO

O evento **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME**, contextualiza-se na vontade de dar a possibilidade a todos os atletas de poder usufruir dos trilhos fantásticos da Serra de Sintra, num percurso desenhado em 2014. Foi aperfeiçoado e adaptado para efeitos deste evento e inclui passagens por propriedades privadas de inegável beleza, que de outra forma não seriam acessíveis aos participantes.

O conceito **X'TREME** advém do nível de beleza dos trilhos, da sua componente técnica, assim como do grau de dificuldade e da capacidade física e psicológica necessárias para superar o desafio. Não está de modo nenhum associado ao nível de perigosidade.

À prova **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM** foi atribuída **2 pontos ITRA** (<https://itra.run>), sendo, portanto, prova qualificativa para os eventos que exigem este critério de qualificação. Os pontos ITRA serão atribuídos a todos os atletas que terminem a referida prova. É ainda integrante do calendário da ITRA.

Às provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM** e **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR** foi atribuída **1 ponto ITRA** (<https://itra.run>), sendo, portanto, prova qualificativa para os eventos que exigem este critério de qualificação. Os pontos ITRA serão atribuídos a todos os atletas que terminem a referida prova. É ainda integrante do calendário da ITRA.

A partida e chegada de todas as provas do evento, será na Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra - <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: **38.790152, -9.379770**

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio.

O evento é co-organizado pela Câmara Municipal de Sintra e Associação Desportiva CTMRT-Clube Monsanto Running Team em colaboração com a empresa Declive Sublime Lda., contando com o apoio da Associação Mutualista Montepio, da União das Freguesias de Sintra, do Parque Natural Sintra-Cascais, dos Parques de Sintra Monte da Lua, do Estabelecimento Prisional de Sintra e dos Ginásios SPALD.

### 2.2. SUSPENSÃO, CANCELAMENTO DO EVENTO, E REEMBOLSO

**Por motivos de força maior**, nomeadamente em condições climáticas extremas ou em situações de catástrofe que coloquem em risco a segurança dos participantes, a organização poderá, por decisão própria, suspender, reduzir ou cancelar o evento.

A suspensão ou cancelamento do evento pode também ser tomada por decisão de entidades oficiais, como a Protecção Civil, GNR, MAI, ICNF, particularmente no caso desta última entidade, que se reserva o direito de o fazer em situações de risco de incêndio. A suspensão ou cancelamento pode ainda ser decidida pelo delegado de saúde Regional no âmbito da temática do COVID-19. **Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maior acima descritos, os inscritos serão reembolsados da seguinte forma:**

- Cancelamento até ao dia 19 de Agosto: 50% do valor pago.
- Cancelamento entre os dias 20 de Agosto e 5 de Setembro: 30% do valor pago.
- Cancelamento após dia 5 de Setembro: sem reembolso.

**Por motivo de lesão:** Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório médico a enviar por e-mail para: [declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com)

- Até 19 de Agosto: 50%
- Após 19 de Agosto: 0%

## **2.3. PROGRAMA / HORÁRIO**

### **SÁBADO, 17 DE SETEMBRO**

#### **Aplicável a todas as provas**

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **ponto 5.1.**)

**14h00** / Abertura do secretariado

**19h00** / Encerramento do secretariado

### **DOMINGO, 18 DE SETEMBRO**

#### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **ponto 5.1.**)

**06h30** / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

**07h30** / Encerramento do secretariado

**07h50** / Briefing técnico

**08h00** / Partida

**13h30** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

#### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL SPRINT/JÚNIOR**

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **ponto 5.1.**)

**06h30** / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

**08h00** / Encerramento do secretariado

**08h20** / Briefing técnico

**08h30** / Partida

**13h30** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

#### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM**

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **ponto 5.1.**)

**06h30** / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

**08h00** / Encerramento do secretariado

**08h30** / Briefing técnico

**08h45** / Partida

**13h30** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

**STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERERIENCE / 10KM**

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **ponto 5.1.**)

**06h30** / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

**08h30** / Encerramento do secretariado

**09h00** / Briefing técnico

**09h15** / Partida

**13h30** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

## 2.4. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

A prova de **Trail Longo** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra e tem uma distância aproximada de 31km com 1710 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 3**.

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância aproximada de 21km com 1.090 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 2**.

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância de 10km com 400 metros de desnível positivo acumulado.

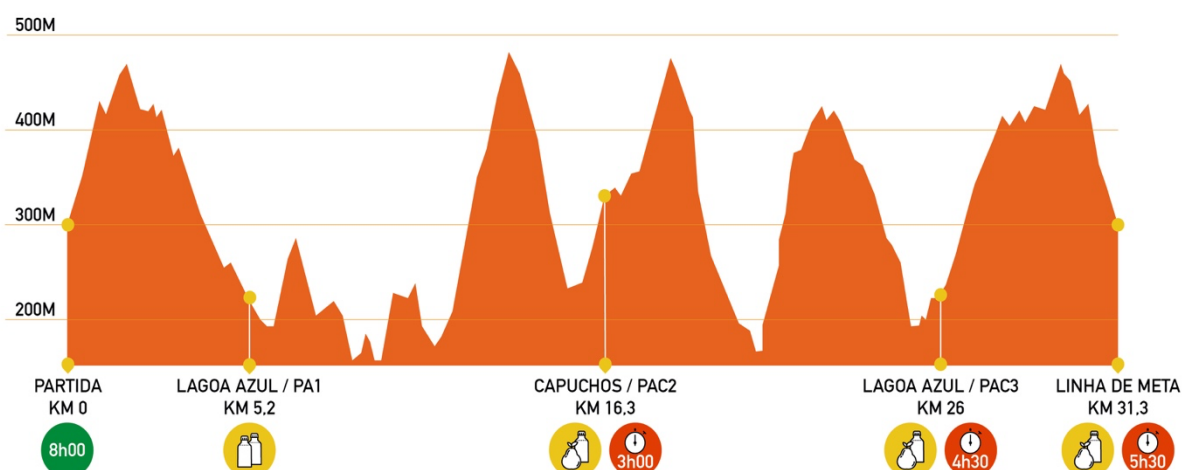
Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 1**.

## 2.5. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

**PROVA MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME**  
**DISTANCIA** 31,3KM  
**DESNÍVEL POSITIVO** 1710m D+

**CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP GRAU 3**  
**TEMPO LIMITE** 5h30  
**TEMPOS DE CORTE** Capuchos / PAC2 - 3h00; Lagoa Azul / PAC3 - 4h30

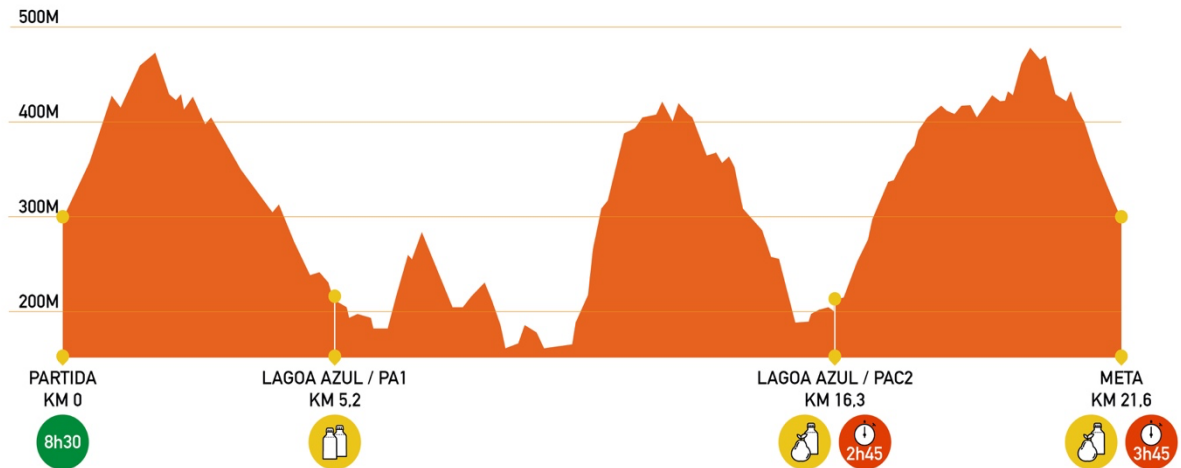




**STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR**

**PROVA** MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE  
**DISTÂNCIA** 21,6KM  
**DESNÍVEL POSITIVO** 1090m D+

**CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP** GRAU 2  
**TEMPO LIMITE** 3h45  
**TEMPOS DE CORTE** Lagoa Azul / PAC2 - 2h45



**STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL**

**PROVA** MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE  
**DISTÂNCIA** 9,8KM  
**DESNÍVEL POSITIVO** 414m D+

**CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP** GRAU 1  
**TEMPO LIMITE** 2h



## **2.6. TEMPO LIMITE**

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**

Tem um tempo limite total de **5h30'** para completar a totalidade da distância.

**O Km 16,3 (PAC2) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 3h depois da hora de partida.**

**O Km 26 (PAC3) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 4h30' depois da hora de partida.**

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR**

Tem um tempo limite total de **3h45** para completar a totalidade da distância.

**O Km 16,3 (PAC2) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 2h45 depois da hora de partida.**

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL**

Tem um tempo limite total de **2h** para completar a totalidade da distância.

Qualquer participante excluído da prova por motivos de barreira horária num dos PAC e que pretenda prosseguir no percurso, poderá fazê-lo sob a sua própria responsabilidade e autonomia, tendo em conta que a balizagem poderá já ter sido retirada. Deverá antes de prosseguir, entregar o seu dorsal ao responsável pelo PAC em que foi barrado.

## **2.7. ABANDONO / DESISTÊNCIA**

### **PROCEDIMENTOS:**

Se estiver em condições de progredir no terreno, o atleta deve deslocar-se até ao próximo PAC. Em alternativa deve deslocar-se até aos outros pontos de recolha a indicar no Guia do Atleta, que será oportunamente enviado a todos os inscritos.

Deve também informar a organização através do número de telefone existente no dorsal, sobre o local para onde se dirigiu.

Se não estiver em condições de progredir no terreno, deve ligar para a organização através do número indicado no dorsal informando sobre a sua localização e aguardar pelos “vassouras” da prova ou por um elemento da organização.

## 2.8. EMERGÊNCIA

**PROCEDIMENTO:** Ligar 112

## 2.9. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.

## 2.10. POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos, sob pena de desclassificação.

**NOTA:** Os atletas deverão facultar o dorsal nos postos de controlo em que haja controlo manual.

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	5,2
CP2	16,3
CP3	26
MANUAL	Vários

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR**

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	5,2
CP2	16,3
MANUAL	Vários

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL**

POSTO DE CONTROLO	KM
MANUAL	Vários

## 2.11. POSTOS DE ABASTECIMENTO

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	5,2	Água
PA2	16,3	Líquidos e sólidos
PA3	26	Líquidos e sólidos
META	31,3	Líquidos e sólidos

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	5,2	Água
PA2	16,3	Líquidos e sólidos
META	21,6	Líquidos e sólidos

### STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
META	9,8	Líquidos e sólidos

**ATENÇÃO:** Cada participante deverá ter um recipiente (cantil, bidon, soffflask ou garrafa) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

## 2.12. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

### 2.12.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

#### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM, STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR**

- Dorsal;
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 1000 ml água (recipientes autorizados: cantil, bidon, softflask ou garrafa);
- Telemóvel com carga;
- Apito;
- Manta de sobrevivência.

#### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL**

- Dorsal;
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 500ml água (recipientes autorizados: cantil, bidon, softflask ou garrafa);
- Telemóvel com carga.

**ATENÇÃO:** Cada participante deverá marcar de forma prévia e bem legível, com o recurso a marcador permanente, e em todas as embalagens/invólucros dos produtos de nutrição a utilizar na prova (gel, barra, etc.), o seu número de dorsal. Deverá ainda transportar todas as embalagens/invólucros vazios até à linha de meta ou depositá-los nos locais indicados nos postos de abastecimento.

### 2.12.2. MATERIAL RECOMENDADO

- Reserva alimentar;
- Porta dorsal;
- Luvas;
- Corta-vento ou impermeável;
- Chapéu;
- Protector solar.

### 2.12.3. VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Poderão ser feitas verificações de material à partida, durante o percurso e à chegada.

A organização reserva-se o direito de aplicar os critérios de verificação de material que entender relevantes. Reserva-se ainda o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via email, até 48h antes da realização do evento.

**ATENÇÃO:** Os participantes têm que transportar todo o material obrigatório durante toda a prova.

### **2.13. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, havendo, contudo, alguns atravessamentos de estradas (**STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**) no meio da serra.

Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes.

Nos atravessamentos de vias abertas ao trânsito o atleta deverá redobrar a atenção e acatar as indicações dos controladores de passagem, sob pena de ter de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

## 2.14. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A organização desta prova rege-se perante o **CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES EM ÁREAS PROTEGIDAS**:

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs/ap/codigos/codig-condu>

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequada e deverão ainda cumprir com as normas da ATRP, do Parque Natural Sintra Cascais e da Lei Portuguesa.

As provas decorrem em zonas do Parque Natural Sintra Cascais e como tal deverão ser respeitadas todas as regras vigentes no mesmo, nomeadamente:

- Não sair do percurso marcado pela organização;
- Não colher plantas e flores;
- Não deixar qualquer tipo de lixo (embalagens de gel, invólucros de barras, etc..) nos trilhos;
- Não perturbar a fauna existente.

Caso o atleta não cumpra estas regras poderá ter de responder perante as autoridades do PNSC uma vez que são estas as responsáveis pelo cumprimento da lei e, por conseguinte, do próprio regulamento. **O não cumprimento destas regras, a ser comprovado, acarreta automaticamente a desqualificação do atleta.**

### OUTRAS SITUAÇÕES DE DESQUALIFICAÇÃO:

- Falhar a passagem num PAC;
- Exceder barreiras horárias parciais ou totais;
- Recusar mostrar dorsal quando pedido;
- Recusar mostrar material obrigatório;
- Mais de 1 material obrigatório em falta;
- Retirar ou alterar sinalética e marcações do percurso;
- Não prestar auxílio: Os participantes devem prestar auxílio e informar os membros da organização caso algum atleta se encontre em perigo.

### PENALIZAÇÃO DE 30':

- Não possuir um item do material obrigatório;
- Receber ajuda externa.

**NOTA:** A organização decidirá sobre todas as restantes situações não referidas aqui e passíveis de penalização / desqualificação relativamente aos resultados obtidos nas provas abertas.

Na prova de **CAMPEONATO NACIONAL DE SPRINT/JÚNIOR** haverá 1 júri de prova constituído por 1 juiz ATRP, por 1 elemento da organização do evento, e 1 elemento representante dos atletas a designar, e que será indicado no guia do atleta a ser distribuído antes da prova.

Qualquer reclamação deve ser endereçada ao júri de prova, até 30 minutos após divulgação dos resultados. Quaisquer situações não referidas aqui e passíveis de penalização/desqualificação, serão decididas pelo júri de prova.

## **2.15. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS**

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar em prova.

Os participantes serão responsáveis por todas as acções susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente resultante destas acções, de negligência ou de roubo de objectos e/ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade dos atos acima descritos.

## **2.16. SEGUROS**

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Para este evento, a organização subscreverá um seguro de acidentes pessoais, de acordo com a legislação acima referida.

O nº da apólice e procedimentos a seguir, serão indicados no guia do atleta a enviar antes da prova, a todos os inscritos, e disponibilizado também no site do evento.



### 3. INSCRIÇÕES

#### 3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do site oficial da organização:

<http://www.declivesublime.pt>

Ao clicar no botão “INSCRIÇÕES” irá ser direccionado para o site da <https://stopandgo.com.pt/>

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e da exibição de um documento de identificação.

Qualquer reclamação deverá ser colocada para o seguinte email: [declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com)

**NOTA IMPORTANTE: As inscrições dos participantes nas provas de CAMPEONATO NACIONAL SPRINT/JÚNIOR e JOVEM/JUVENIL serão efectuadas exclusivamente na plataforma MyATRP (<https://my.atrp.pt/>).**

#### 3.2. VALORES, DATA-LIMITE DE INSCRIÇÃO E LIMITE DE INSCRITOS

##### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**

- 31 euros

##### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM**

- 21 euros

##### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM**

- 10 euros

**ATENÇÃO:** A data-limite para inscrições é o dia **5 de Setembro** (caso não estejam esgotadas à data, em função do número limite que possa vir a ser fixado pela organização).

#### 3.3. ALTERAÇÃO DE DADOS

A alteração de dados de inscrição e/ou eventual cedência de dorsal só poderá ser efectuada até ao dia **5 de Setembro**, sem custos acrescidos.

### **3.4. MATERIAL / SERVIÇOS INCLuíDOS COM A INSCRIÇÃO**

- Dorsal;
- Abastecimentos;
- T-shirt técnica;
- Medalha de finalista;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos a 1500m da meta, no Ginásio SPALD;
- Transporte para a meta em caso de desistência;
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Outros brindes que a organização possa angariar e anuncie oportunamente;
- Massagem após a prova, sujeita à disponibilidade dos profissionais de saúde presentes na linha de chegada (exclusivo para os participantes nas provas):
- Reforço alimentar com opção vegan na Linha de Meta.

### 3.5. SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado da prova irá funcionar na Linha de Partida/Meta:

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

<https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770



## 4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

O STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME premeia de igual forma os atletas masculinos e femininos, seja nos escalões, ou no tipo de prémios, não havendo lugar a qualquer tipo de discriminação.

### 4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 13h30 na Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra, no dia 18 de Setembro de 2022 (local de início e final da prova).

### 4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS

#### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM**

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão etário\* e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina.

Serão também premiadas as 3 melhores equipas. A classificação colectiva será obtida através do somatório dos tempos dos 3 primeiros atletas a concluir a prova independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar um tempo total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Sub 23 / 20 a 22 anos	F Sub 23 / 20 a 22 anos
M Seniores / 23 a 39 anos	F Seniores / 23 a 39 anos
M40 / 40 a 44 anos	F40 / 40 a 44 anos
M45 / 45 a 49 anos	F45 / 45 a 49 anos
M50 / 50 a 54 anos	F50 / 50 a 54 anos
M55 / 55 a 59 anos	F55 / 55 a 59 anos
M60 / mais de 60 anos	F60 / mais de 60 anos

\*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá dia 31 de Outubro de 2022.

### **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM**

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão etário\* e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina.

Serão também premiadas as 3 melhores equipas. A classificação colectiva será obtida através do somatório dos tempos dos 3 primeiros atletas a concluir a prova independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar um tempo total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Júnior / 18 a 19 anos	F Júnior / 18 a 19 anos
M Sub 23 / 20 a 22 anos	F Sub 23 / 20 a 22 anos
M Seniores / 23 a 39 anos	F Seniores / 23 a 39 anos
M40 / 40 a 44 anos	F40 / 40 a 44 anos
M45 / 45 a 49 anos	F45 / 45 a 49 anos
M50 / 50 a 54 anos	F50 / 50 a 54 anos
M55 / 55 a 59 anos	F55 / 55 a 59 anos
M60 / mais de 60 anos	F60 / mais de 60 anos

\*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o Atleta terá dia 31 de Outubro de 2022.

**STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR**

**NOTA IMPORTANTE:** A classificação e a atribuição dos títulos individuais e colectivos do CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL SPRINT/JÚNIOR, bem como dos prémios destas provas, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base os regulamentos de competições da mesma instituição.

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Júnior / 18 a 19 anos	F Júnior / 18 a 19 anos
M Sub 23 / 20 a 22 anos	F Sub 23 / 20 a 22 anos
M Seniores / 23 a 39 anos	F Seniores / 23 a 39 anos
M40 / 40 a 44 anos	F40 / 40 a 44 anos
M45 / 45 a 49 anos	F45 / 45 a 49 anos
M50 / 50 a 54 anos	F50 / 50 a 54 anos
M55 / 55 a 59 anos	F55 / 55 a 59 anos
M60 / mais de 60 anos	F60 / mais de 60 anos

\*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá dia 31 de Outubro de 2022.

## **STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM e CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL**

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão etário\* e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina.

Serão também premiadas as 3 melhores equipas. A classificação colectiva será obtida através do somatório dos tempos dos 3 primeiros atletas a concluir a prova independentemente do sexo, vencendo a equipa que registar um tempo total mais baixo e organizando-se a restante classificação em função desse critério.

**NOTA IMPORTANTE: A classificação e a atribuição dos títulos individuais do CAMPEONATO NACIONAL JOVEM/JUVENIL, bem como dos respetivos prémios, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base os regulamentos de competições da mesma instituição.**

Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Juvenil / 16 a 17 anos	F Juvenil / 16 a 17 anos
M Júnior / 18 a 19 anos	F Júnior / 18 a 19 anos
M Sub 23 / 20 a 22 anos	F Sub 23 / 20 a 22 anos
M Seniores / 23 a 39 anos	F Seniores / 23 a 39 anos
M40 / 40 a 44 anos	F40 / 40 a 44 anos
M45 / 45 a 49 anos	F45 / 45 a 49 anos
M50 / 50 a 54 anos	F50 / 50 a 54 anos
M55 / 55 a 59 anos	F55 / 55 a 59 anos
M60 / mais de 60 anos	F60 / mais de 60 anos

\*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá dia 31 de Outubro de 2022.

**NOTA:** Todos os menores à data das provas carecem de declaração de autorização do encarregado de educação, disponibilizada no site do evento e a enviar por mail para a organização:

[declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com)



## 5. INFORMAÇÕES DIVERSAS

### 5.1. LINHA DE PARTIDA/META, SECRETARIADO E LOCAIS ACONSELHADOS PARA ESTACIONAR



#### LINHA DE PARTIDA / META / SECRETARIADO

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

<https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

P1 / Av. Conde Sucena, São Pedro de Sintra

<https://goo.gl/maps/Z5DUizdBf6v> / 38.790006, -9.376687

P2 / Rua 1º de Dezembro, São Pedro de Sintra

<https://goo.gl/maps/oCV1gi4jmjN2> / 38.790782, -9.376493

P3 / Largo do Adro da Igreja, São Pedro de Sintra

<https://goo.gl/maps/6vdwRMxSoFD2> / 38.791611, -9.380730

**ATENÇÃO:** O acesso por viatura à linha de meta não será possível, pelo que se aconselha a deslocação a pé desde os locais aconselhados para estacionamento.



## 5.2. BANHOS

Distância dos Banhos à Linha de Meta: 1500m

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra, Estrada Nacional 9, nº22, Sintra

<https://goo.gl/maps/k7k76M65JxE2>

Coordenadas: 38.782449, -9.375820

### **P1 E P2 / JUNTO AO SECRETARIADO e BANHOS**

**P1** / <https://goo.gl/maps/dDxJZJfLVaH2> / Coordenadas: 38.782396, -9.375943

**P2** / <https://goo.gl/maps/aVZfDDEeP6x> / Coordenadas: 38.782209, -9.375402

### 5.3. ACOMPANHAMENTO DA PROVA

ONLINE: <https://stopandgo.com.pt/>

#### NO PERCURSO / STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/3nXqURSxFF12> / Coordenadas: 38.767547, -9.396827
- Barragem Rio Mula / <https://goo.gl/maps/vEhiP63nRG52> / Coordenadas: 38.763678, -9.422272
- PAC2 Capuchos / <https://goo.gl/maps/3toKkioSDED2> / Coordenadas: 38.782991, -9.435787
- Linha de Meta / <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHgD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

#### NO PERCURSO / STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/3nXqURSxFF12> / Coordenadas: 38.767547, -9.396827
- Linha de Meta / <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHgD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

### 5.4. ONDE FICAR

Todos os alojamentos aqui:

<http://www.booking.com/city/pt/sintra.pt-pt.html>

<http://www.infohostal.com/pt//sintra>

### 5.5. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

- Serra de Sintra
- Palácio Nacional de Sintra
- Parque e Palácio Nacional da Pena
- Castelo dos Mouros
- Quinta da Regaleira
- Chalet da Condessa d'Edla
- Mais informação / <http://www.cm-sintra.pt/turismo>

## 6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME** e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.

Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que esta possa ser utilizada de forma intemporal em qualquer acção publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que a organização considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## 7. DADOS PESSOAIS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa responsável pelo controlo de tempos e classificações, para efeitos de processamento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, rectificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para [declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com). No caso de o participante ser associado da ATRP – Associação de Trail Running de Portugal, o ato de inscrição pressupõe a autorização para que os seus dados sejam transmitidos para efeitos de elaboração da classificação, de estatística e de avaliação do evento, procedimentos da responsabilidade daquela associação.

## 8. ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas através de e-mail, no site e na página de Facebook da prova.

## 9. OUTROS

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objecto deste regulamento ou sobre eventuais interpretações do texto do presente regulamento.

## 10. PARA MAIS INFORMAÇÕES

Site / <http://www.declivesublime.pt>

Email / [declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com)

Facebook / <https://www.facebook.com/ste.sintra.trail.xtreme/>

## 11. TERMO DE RESPONSABILIDADE

**Consentimento expreso para a participação nas provas de Trail Running STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM, STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM e STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM:**

Li, compreendi e aceito na íntegra este regulamento, publicado em <https://stopandgo.com.pt/>

1. Reconheço as dificuldades e os riscos envolvidos nesta modalidade, estou devidamente preparado física e psicologicamente, para enfrentar o desafio colocado por essas dificuldades e riscos, e asseguro que gozo de boa saúde, fui objecto de exame médico e não sofro de nenhuma doença, alergia, ou lesão, que me impeça de participar no referido evento.
2. Tenho o conhecimento e a capacidade técnica necessários, para garantir a minha própria segurança no ambiente natural em que decorre o evento, possuo o equipamento obrigatório exigido pela organização em perfeitas condições de utilização, sei como utilizá-lo devidamente e comprometo-me a transportá-lo durante todo o evento.
3. Comprometo-me a respeitar todas as regras e protocolos de segurança definidos pela organização na prova em que participarei e a manter um comportamento responsável, cumprindo as instruções de todo o staff organizativo.
4. Reconheço à organização o direito de proceder às respectivas alterações necessárias com vista ao ajustamento da inerente logística do evento, ao protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local, e comprometo-me a seguir todas as indicações emitidas pela organização.
5. Autorizo os serviços médicos da organização, a realizarem na minha pessoa todos os testes de diagnóstico ou actos médicos que considerem necessários para manter a minha integridade física, mesmo que não tenham sido por mim requisitados. Comprometo-me ainda a abandonar o evento ou a ser hospitalizado se for para tal instruído pelos serviços médicos da organização, se assim o entenderem necessário para o meu próprio bem.
6. Comprometo-me por último a respeitar as regras gerais de respeito pela natureza, ambiente e outras pessoas.