

STE | SINTRA TRAIL
X'TREME

**GUIA DO ATLETA
ATHLETE'S GUIDE
2023**



E.Leclerc 
SÃO DOMINGOS DE RANA



 **CARAVELA**
COMPANHIA DE SEGUROS



Caetano Auto


Clínica **FLEXUS**
fisioterapia . medicina . prevenção


X-CELL DESIGN
CREATING NEW REALITIES

 **IDYRUP**



fit.
FAST INJURY TREATMENT
PORTUGAL


Associação Mutualista
Montepio

BA&N
Communications Consultancy



fleed_{pt}





20%
DESCONTO

CÓDIGO:
STE23

EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION

OFERTA VÁLIDA ATÉ 24 DE SETEMBRO

NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.

BE EXCELLENT ANYTIME ANYWHERE

PROGRAMA

SÁBADO, 16 DE SETEMBRO

Aplicável a todas as provas e caminhada

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

14h00 Abertura do secretariado

19h00 Encerramento do secretariado

DOMINGO, 17 DE SETEMBRO

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

06h30 - 07h30 Secretariado

07h50 Briefing técnico

08h00 Partida

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

06h30 - 08h00 Secretariado

08h20 Briefing técnico

08h30 Partida

STE - SINTRA TRAIL X'PERERIENCE / 11KM

06h30 - 08h30 Secretariado

08h50 Briefing técnico

09h00 Partida

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM

06h30 - 08h30 Secretariado

08h50 Briefing técnico

09h00 Partida

Aplicável a todas as provas e caminhada

13h30 Entrega de prémios (provas)

16h00 Fim da actividade

COMO CHEGAR

LINHA DE META

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

SECRETARIADO

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

ESTACIONAMENTO RECOMENDADO

P1 Av. Conde Sucena, São Pedro de Sintra

P2 Rua 1º de Dezembro, São Pedro de Sintra

P3 Largo do Adro da Igreja, São Pedro de Sintra

BANHOS

Ginásio SPALD São Pedro de Sintra (1700m da Linha de Meta)

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra

Estrada Nacional 9, nº22, Sintra

ATENÇÃO: O estacionamento junto à Linha de Meta é reduzido, pelo que se aconselha o estacionamento nas zonas recomendadas.



31KM

STE SINTRA TRAIL X'TREME

DISTÂNCIA 31km (TL - Trail Longo)

DESNÍVEL POSITIVO 1710m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 3

TEMPO LIMITE 5h30

TEMPOS DE CORTE PAC2 - 3h00 e PAC3 - 4h30

DATA 17.09.2023

PARTIDA/META Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

PONTUAÇÃO ITRA 2 pontos

MATERIAL OBRIGATÓRIO



DORSAL



RECIPIENTE(S)
MIN. 1000ML



TELEMÓVEL
COM CARGA



APITO



MANTA
TÉRMICA

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



RESERVA
ALIMENTAR



PROTECTOR
SOLAR



CHAPÉU



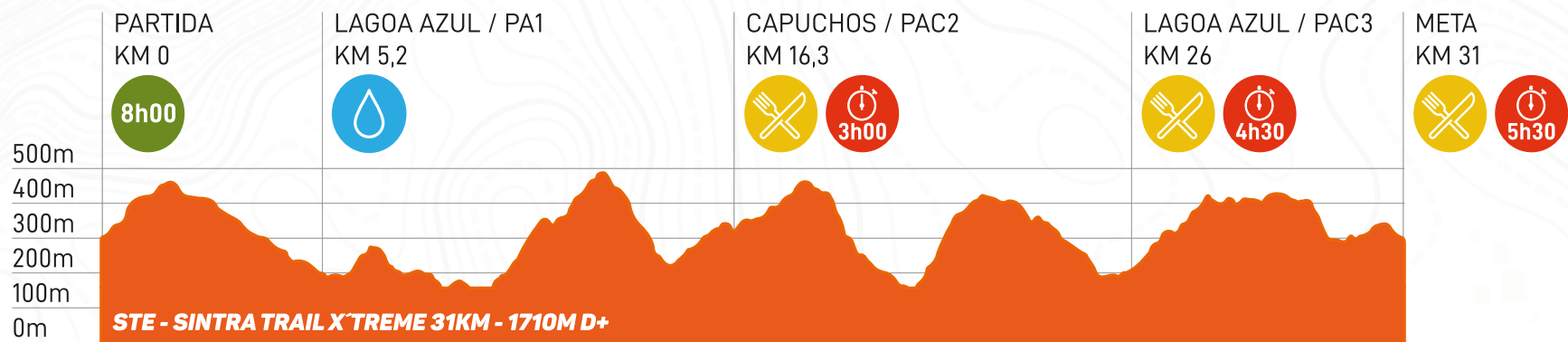
LUVAS



IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO

31KM

GRÁFICO



ABASTECIMENTOS 31KM

PRODUTOS DISPONÍVEIS



Água



Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition



Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Laranja

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

21KM

STE SINTRA TRAIL X'PLORE

DISTÂNCIA 21km (TL - Trail Curto)

DESNÍVEL POSITIVO 1090m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 2

TEMPO LIMITE 3h45

TEMPOS DE CORTE PAC2 - 2h45

DATA 17.09.2023

PARTIDA/META Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

PONTUAÇÃO ITRA 1 ponto

MATERIAL OBRIGATÓRIO



DORSAL



RECIPIENTE(S)
MIN. 1000ML



TELEMÓVEL
COM CARGA



APITO



MANTA
TÉRMICA

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



RESERVA
ALIMENTAR



PROTECTOR
SOLAR



CHAPÉU



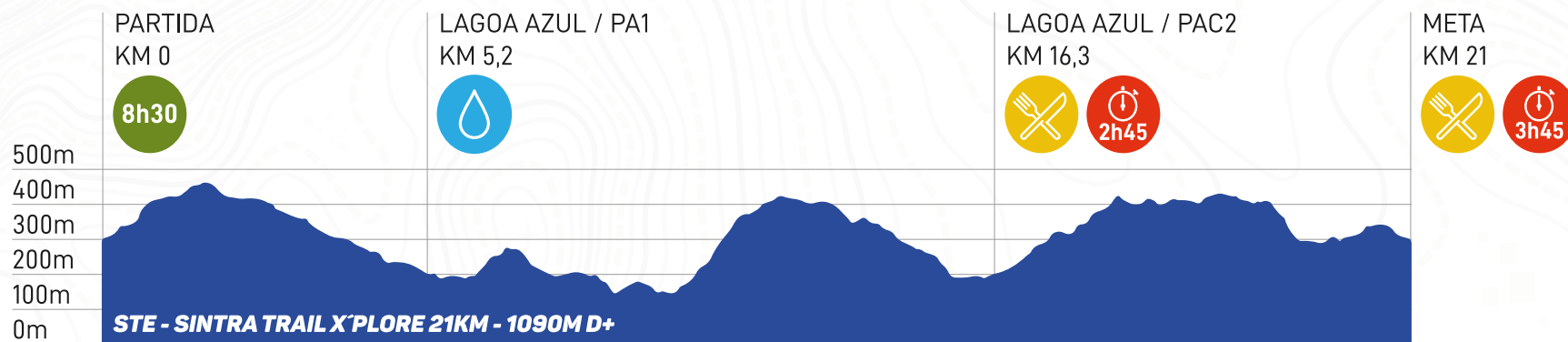
LUVAS



IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO

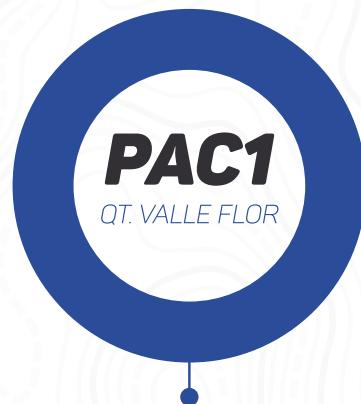
21KM

GRÁFICO



ABASTECIMENTOS 21KM

PRODUTOS DISPONÍVEIS



Água



Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Laranja

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

11KM

STE SINTRA TRAIL X^{PERIENCE}

DISTÂNCIA 11km

DESNÍVEL POSITIVO 500m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 1

TEMPO LIMITE 2h00

DATA 17.09.2023

PARTIDA/META Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

MATERIAL OBRIGATÓRIO



DORSAL



RECIPIENTE(S)
MIN. 500ML



TELEMÓVEL
COM CARGA

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



RESERVA
ALIMENTAR



PROTECTOR
SOLAR



CHAPÉU



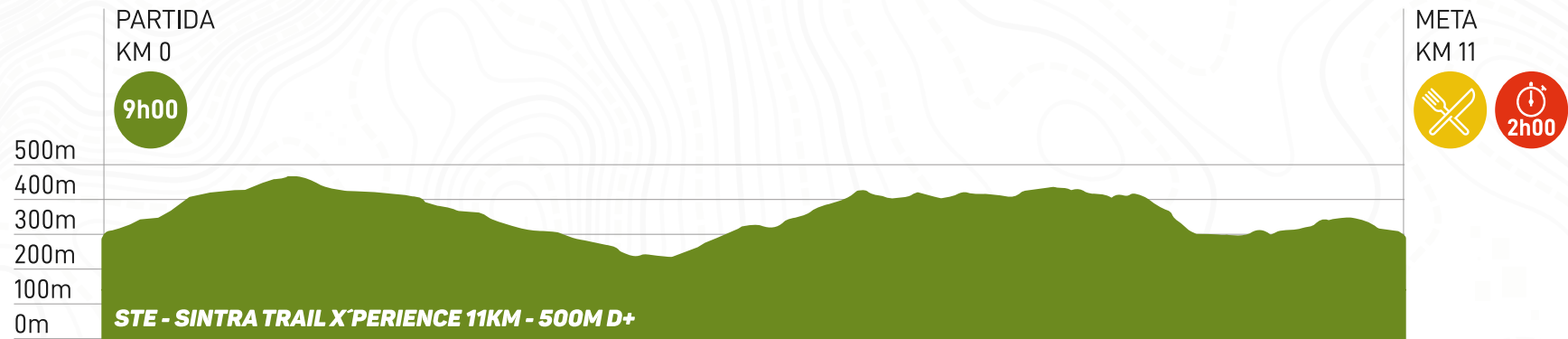
LUVAS



IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO

11KM

GRÁFICO



CAMINHADA

DISTÂNCIA 6km

DURAÇÃO APROXIMADA 2h30

DATA 17.09.2023

PARTIDA/META Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

MATERIAL OBRIGATÓRIO



DORSAL

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



**RESERVA
ALIMENTAR
E ÁGUA**



**PROTECTOR
SOLAR**



CHAPÉU



LUVAS



**IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO**

MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

ATENÇÃO

Recipientes autorizados: cantil, bidon, soft flask ou garrafa.

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 todos as embalagens/invólucros vazios até à linha de meta ou depositá-los nos locais indicados nos postos de abastecimento.

VERIFICAÇÃO DE MATERIAL OBRIGATÓRIO

Poderá ser feita verificação de material durante o percurso e à chegada.

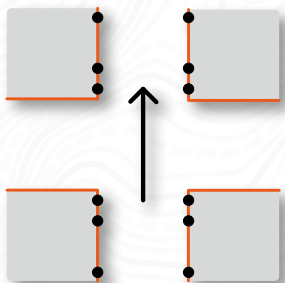
A organização reserva-se o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via email, até 48h antes da realização do evento.

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

BALIZAGEM

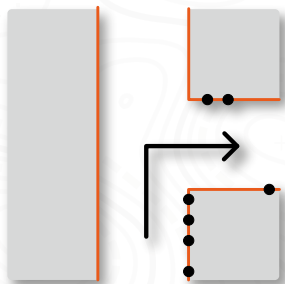
BALIZAGEM NOS CRUZAMENTOS

Redução de espaço entre fitas antes e depois dos cruzamentos.



BALIZAGEM NAS VIRAGENS

Redução de espaço entre fitas antes e depois das viragens.



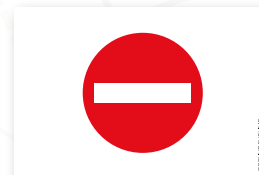
FITA DE MARCAÇÃO DE PERCURSO



FITA DE MARCAÇÃO DE "ATENÇÃO"



SETA DIRECCIONAL / SENTIDO PROIBIDO / PERIGO



BALIZAGEM E PASSAGEM DE PONTES

AVISO DE SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 4,8

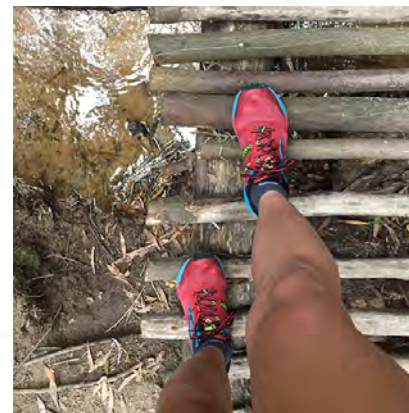


AVISO DE SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 8,6



PASSAGEM DE PONTES

Sempre que possível passar na lateral das pontes.
Não sendo possível, passar sobre as travessas laterais.



TRÁFEGO RODOVIÁRIO

ZONAS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, havendo apenas uma pequena passagem por estrada secundária, assim como curtos atravessamentos de estradas no meio da serra. Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança. Quando a prova se desenrolar na berma da estrada o atleta deverá encostar-se o mais possível à berma e seguir em fila indiana. 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.

ABANDONO E DESISTÊNCIA

PROCEDIMENTO

Se estiver em condições de progredir no terreno, o atleta deve deslocar-se até ao próximo PAC e entregar o seu dorsal ao responsável pelo PAC, informando o mesmo da sua desistência. Em alternativa pode deslocar-se até aos seguintes pontos de recolha:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

Estacionamento superior Barragem do Rio da Mula / 8,6 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 21 km

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

Estacionamento superior Barragem do Rio da Mula / 8,6 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 11 km

Deve informar a organização através do nº de telefone existente no dorsal, sobre a sua desistência e o local onde se encontra.

Se não estiver em condições de progredir, deve ligar para a organização através do nº indicado no dorsal informando sobre a sua desistência e localização, aguardando pelos “vassouras” da prova

EMERGÊNCIA

PROCEDIMENTO

Ligar 112.

DESQUALIFICAÇÃO E PENALIZAÇÃO

DESQUALIFICAÇÃO

- Sair do percurso marcado pela organização;
- Colher plantas e flores;
- Deitar lixo (embalagens...) nos trilhos;
- Perturbar a fauna existente;
- Falhar a passagem num PAC;
- Exceder barreiras horárias parciais ou totais;
- Recusar mostrar dorsal quando pedido;
- Recusar mostrar material obrigatório;
- Mais de 1 item do material obrigatório em falta;
- Retirar/alterar sinalética e marcações do percurso;
- Não prestar auxílio: os participantes devem prestar auxílio e informar a organização caso algum atleta se encontre em

PENALIZAÇÃO 30'

- Não possuir 1 item do material obrigatório;
- Receber ajuda externa.

NOTA: Não é permitida ajuda externa aos atletas.

A organização decidirá sobre todas as restantes situações não referidas aqui e passíveis de penalização/desqualificação.

RESPONSABILIDADES

RESPONSABILIDADES DAS PARTES

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 objetos 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.

SEGUROS

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 subscreveu um seguro de acidentes pessoais (apólice nº 2300120421), de acordo com a legislação acima referida. Caso o participante pretenda accionar o seguro acima referido deverá para o efeito ligar no prazo máximo de 48 horas para a linha de assistência de acidentes pessoais CARAVELA SEGUROS através do número 217 958 690 / 965 955 701 (das 8h00 às 18h00). Deverá indicar o nome e NIF da entidade organizadora (DECLIVE SUBLIME - 514100222) e seguir as instruções do operador. A organização não assumirá despesas de sinistros comunicados fora do prazo referido. A franquia do seguro é de 75€ por sinistro, em despesas de tratamento e repatriamento. Cabe ao atleta o pagamento do valor da franquia.*

***Caso exista um sinistro, de forma a minimizar o custo a incorrer pelo atleta, a organização suportará 50% do valor da franquia.**

ACOMPANHAMENTO DA PROVA

ON-LINE

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

NO PERCURSO

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

Lagoa Azul / Coordenadas: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordenadas: 38.763678, -9.422272

PAC2 Capuchos / Coordenadas: 38.782991, -9.435787

Linha de Meta

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

Lagoa Azul / Coordenadas: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordenadas: 38.763678, -9.422272

Linha de Meta

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 10KM

Linha de Meta

INFORMAÇÕES

MAIS INFORMAÇÕES

Site / www.declivesublime.pt

Stop and Go / stopandgo.com.pt

Email / declivesublime@gmail.com

PROGRAMME

SATURDAY, 16TH SEPTEMBER

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

14h00 Race bib collection opening

19h00 Race bib collection closure

DOMINGO, 18TH SEPTEMBER

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

06h30 - 07h30 Race bib collection

07h50 Briefing

08h00 Race start

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

06h30 - 08h00 Race bib collection

08h20 Briefing

08h30 Race start

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

06h30 - 08h30 Race bib collection

08h50 Briefing

09h00 Race start

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM

06h30 - 08h30 Walk bib collection

08h50 Briefing

09h00 Walk start

All distances and walk

13h30 Prize delivery

16h00 End of activities

HOW TO ARRIVE

FINISH LINE

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

RACE BIB COLLECTION

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

RECOMMENDED PARKING AREAS

P1 Av. Conde Sucena, São Pedro de Sintra

P2 Rua 1º de Dezembro, São Pedro de Sintra

P3 Largo do Adro da Igreja, São Pedro de Sintra

SHOWERS

Gym SPALD São Pedro de Sintra (1700m from Finish Line)

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra

Estrada Nacional 9, nº22, Sintra



31KM

STE SINTRA TRAIL X'TREME

DISTANCE 31km

POSITIVE CLIMBING 1710m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grade 3

TIME LIMIT 5h30

CUT OFF'S AS2 - 3h00 e AS3 - 4h30

DATE 17.09.2023

START / FINISH LINE Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

ITRA POINTS 2 points

MANDATORY GEAR



RACE BIB



WATER
CONTAINER(S)
MIN. 1000ML



CHARGED
MOBILE



WHISTLE



SURVIVAL
BLANKET

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



FOOD
RESERVE



SUNSCREEN



HAT



GLOVES



WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET

31KM

GRAPHIC



AID STATIONS 31KM

AVAILABLE PRODUCTS



Water



Water

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Watermelon

Tomato with salt

Potato chips

Peanut butter

Energy bars and gel Goldnutrition



Water

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Orange

Watermelon

Tomato with salt

Potato chips

Peanut butter

Energy bars and gel Goldnutrition

21KM

STE SINTRA TRAIL X'PLORE

DISTANCE 21km

POSITIVE CLIMBING 1090m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grade 2

TIME LIMIT 3h45

CUT OFF'S AS2 - 2h45

DATE 17.09.2023

START / FINISH LINE Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

PONTUAÇÃO ITRA 1 point

MANDATORY GEAR



RACE BIB



WATER
CONTAINER(S)
MIN. 1000ML



CHARGED
MOBILE



WHISTLE



SURVIVAL
BLANKET

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



FOOD
RESERVE



SUNSCREEN



HAT



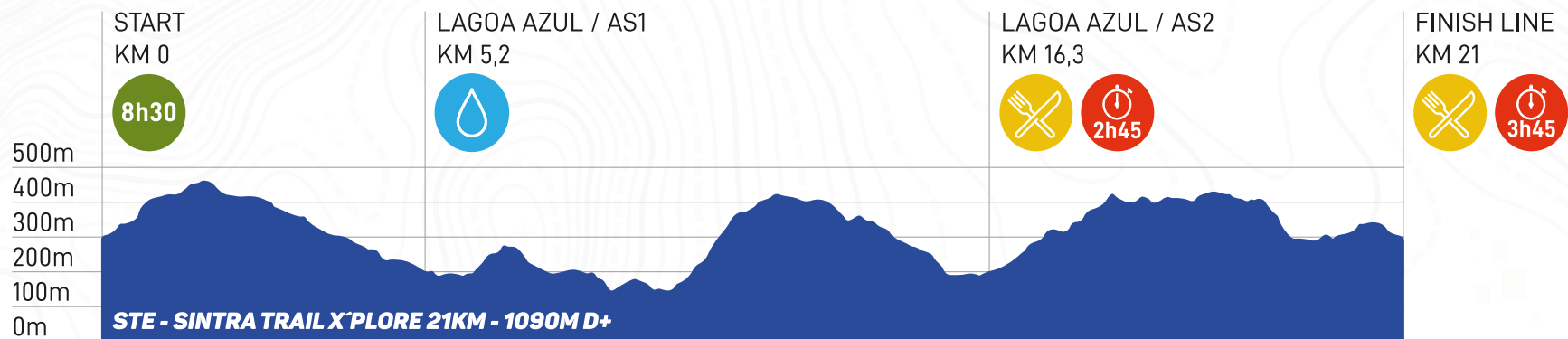
GLOVES



WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET

21KM

GRAPHIC



AID STATIONS 21KM

AVAILABLE PRODUCTS



Water



Water

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Orange

Watermelon

Tomato with salt

Potato chips

Peanut butter

Energy bars and gel Goldnutrition

11KM

STE SINTRA TRAIL X^{PERIENCE}

DISTANCE 11km

POSITIVE CLIMBING 500m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grade 1

TIME LIMIT 2h00

DATE 17.09.2023

START / FINISH LINE Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

MANDATORY GEAR



RACE BIB



WATER
CONTAINER(S)
MIN. 500ML



CHARGED
MOBILE

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



FOOD
RESERVE



SUNSCREEN



HAT



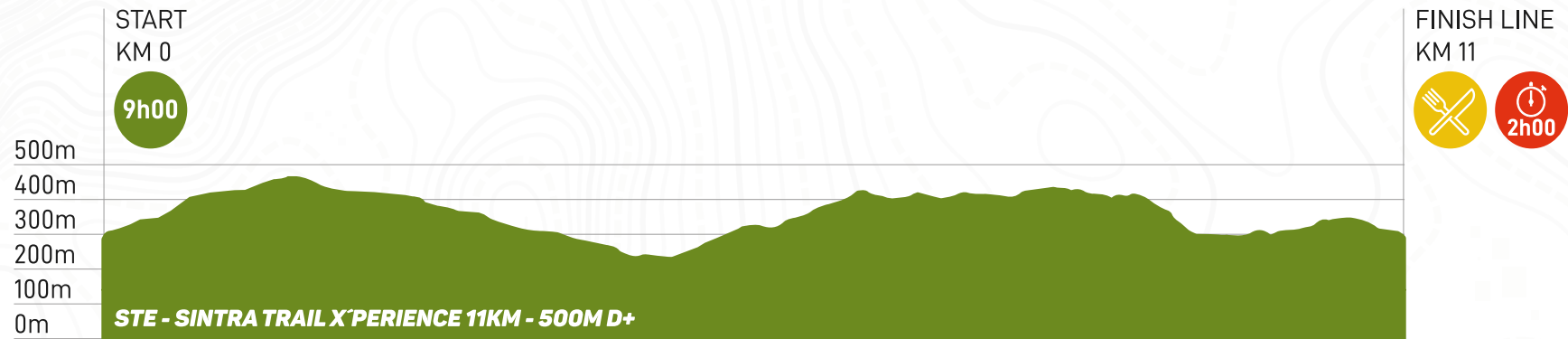
GLOVES



WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET

11KM

GRAPHIC



WALK

DISTANCE 6km

APPROXIMATE DURATION 2h30

DATE 17.09.2023

START / FINISH LINE Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

MANDATORY GEAR



RACE BIB

MATERIAL RECOMENDADO



CONTAINER



WATER AND
FOOD RESERVE



SUNSCREEN



HAT



GLOVES



WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET

MANDATORY AND RECOMMENDED GEAR

IMPORTANT!

Each participant shall use a permanent marker to previously mark with his Bib number, all packages of the nutritional items (gel, bar, etc), that will be used during the race. He shall also carry all the empty packages to the finish line or leave it at the Aid Stations trash containers.

MANDATORY GEAR VERIFICATION

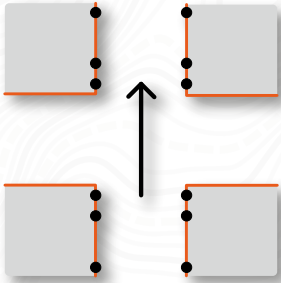
Gear checking will be made before the start. There might be additional checking's during the course or at the arrival.

Mandatory/recommended gear shall be carried from the start till the finish line.

COURSE MARKING

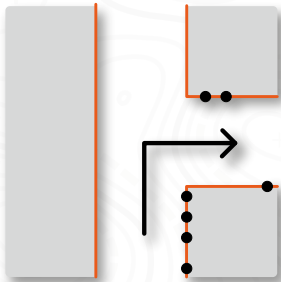
CROSSING SIGNAGE

Space reduction between signage before and after crossings.



TURNING SIGNAGE

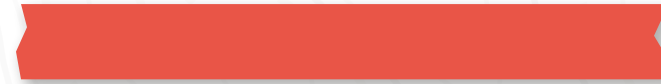
Space reduction between signage before and after turnings.



COURSE MARKING RIBBON



"ATTENTION!" RIBBON



COURSE DIRECTION / WRONG WAY / DANGER



COURSE MARKING AND CROSSING BRIDGES

TRACK SEPARATION SIGNAGE AT 4,8KM

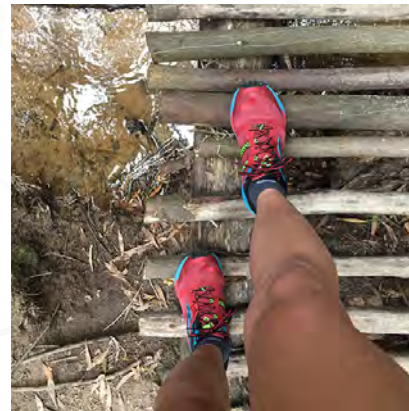


TRACK SEPARATION SIGNAGE AT 8,6KM



CROSSING BRIDGES

Whenever is possible, pass on the side of the bridge. If isn't possible, pass over the longitudinal beam.



ROAD TRAFFIC

AREAS WITH ROAD TRAFFIC

The event is mostly off road except for a small passage on a secondary road as well as some crossing sections on secondary roads. Traffic rules are applicable, and the runner is responsible for its own safety.

When on a road section the runner should use the left side of the road.

When crossing an open to traffic zone the runner shall follow the instructions of the race staff or the police authorities.

DROPOUTS AND DNF'S

PROCEDURES

If able to progress, go to the next aid station. Alternatively go to the other pick-up points. Inform the organization by calling the number printed on the race bib:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

Barragem do Rio da Mula superior parking / 8,6 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 21 km

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

Barragem do Rio da Mula superior parking / 8,6 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 11 km

If not able to progress inform the organization by calling the number printed on the race bib and wait for the or for an element of the organization.

EMERGENCY

PROCEDURE

Call 112.

DISQUALIFICATION AND PENALTIES

DISQUALIFICATION

- Leaving the marked track;
- Picking plants and flowers;
- Leaving any kind of trash in the track;
- Disturbing the existing fauna;
- Not passing by a control check point;
- Missing partial or total cut off´s;
- Not showing bib when requested by the organization;
- Not showing gear when requested by the organization;
- More than 1 mandatory item missing;
- Remove / change the course signage;
- Not helping another runner in distress.

PENALTY 30´

- 1 mandatory item missing;
- Getting external help.

NOTE: External help to the athlete´s its forbidden.

LIABILITY

Organization will be responsible to give assistance to all athletes and to supply transport to the finish line or to the nearest hospital in case of injury if needed.

Organization declines all responsibility in case of an accident as a result of a negligent action by the participant.

INSURANCE

The organization is insured according with the Portuguese legislation (Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro), for this kind of events. For this event, the organization has subscribed to personal accident insurance (policy no. 2300120421), in accordance with the aforementioned legislation. In case of injury the participant has 48 hours to call the CARAVELA line: 217 958 690 / 965 955 701 (from 8h00 to 18h00). indicate the name and fiscal number of the organizing entity (DECLIVE SUBLIME – 514100222) and follow the instructions. Organization will not be liable for any claims after the above-mentioned period. The insurance deductible is €75 per claim, for treatment and repatriation expenses. The athlete is responsible for paying the deductible amount.*

***In the event of a claim, in order to minimize the cost incurred by the athlete, the organization will cover 50% of the deductible amount.**

FOLLOWING A RUNNER

ON-LINE

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

ON THE TRACK

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

Lagoa Azul / Coordinates: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordinates: 38.763678, -9.422272

PAC2 Capuchos / Coordinates: 38.782991, -9.435787

Finish Line

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

Lagoa Azul / Coordenadas: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordenadas: 38.763678, -9.422272

Finish Line

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 10KM

Finish Line

INFORMATION

MORE INFORMATION

Site / www.declivesublime.pt

Stop and Go / stopandgo.com.pt

Email / declivesublime@gmail.com



WWW.DECLIVESUBLIME.PT