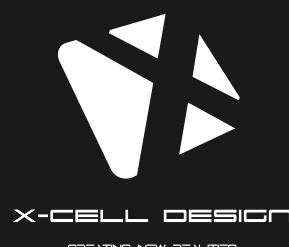


STE | CARAVELA
SEGUROS
SINTRA TRAIL
X'TREME

GUIA DO ATLETA ATHLETE'S GUIDE 2026







20% **DESCONTO**

EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION

VERIFICA O CÓDIGO NO TEU E-MAIL

OFERTA VÁLIDA ATÉ 27 DE SETEMBRO DE 2026
NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.

PROGRAMA

SÁBADO, 19 DE SETEMBRO

Aplicável a todas as provas, caminhada e Kids Trail

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

14h00 - 18h00 Secretariado

DOMINGO, 20 DE SETEMBRO

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM

06h30 - 07h30 Secretariado

07h50 Briefing técnico

08h00 Partida

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM

06h30 - 08h00 Secretariado

08h20 Briefing técnico

08h30 Partida

STE - SINTRA TRAIL X'PERERIENCE 13KM

06h30 - 08h30 Secretariado

08h50 Briefing técnico

09h00 Partida

PROGRAMA

STE - SINTRA WALK X'TORICAL 8KM

06h30 - 08h30 Secretariado

09h00 Briefing técnico

09h10 Partida

STE - SINTRA KIDS TRAIL

06h30 - 08h30 Secretariado

11h50 Briefing técnico

12h00 Partida

Aplicável a todas as provas, caminhada e Kids Trail

13h00 Entrega de prémios (provas)

16h00 Fim das actividades

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

07h00 às 15h00 - 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 acesso por viatura à Linha de Meta não será possível, pelo que se aconselha a deslocação a pé desde os locais de estacionamento.



33KM

STE - SINTRA TRAIL X'TREME

DISTÂNCIA 33km (TL - Trail Longo)

DESNÍVEL POSITIVO 1670m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 3

TEMPO LIMITE 6h00

TEMPOS DE CORTE PAC2 (km 15,4) - 3h15 e PAC3 (km 25,5) - 4h45

DATA 20.09.2026

HORA DE PARTIDA 8h00

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

PONTUAÇÃO ITRA 2 pontos

MATERIAL OBRIGATÓRIO



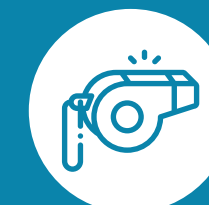
DORSAL



RECIPIENTE(S)
MIN. 1000ML*



TELEMÓVEL
COM CARGA



APITO

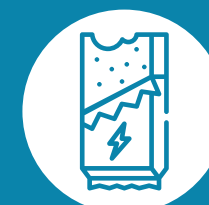


MANTA
TÉRMICA
(140 X 200 CM - TAM. MÍNIMO)

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



RESERVA
ALIMENTAR



PROTECTOR
SOLAR



CHAPÉU



LUVAS



IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO

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

ABASTECIMENTOS 33KM

PRODUTOS DISPONÍVEIS

PAC1

LAGOA AZUL

Água

PAC2

CAPUCHOS

Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

PAC3

VALLE FLOR

Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Laranja

Melancia

Tomate com sal

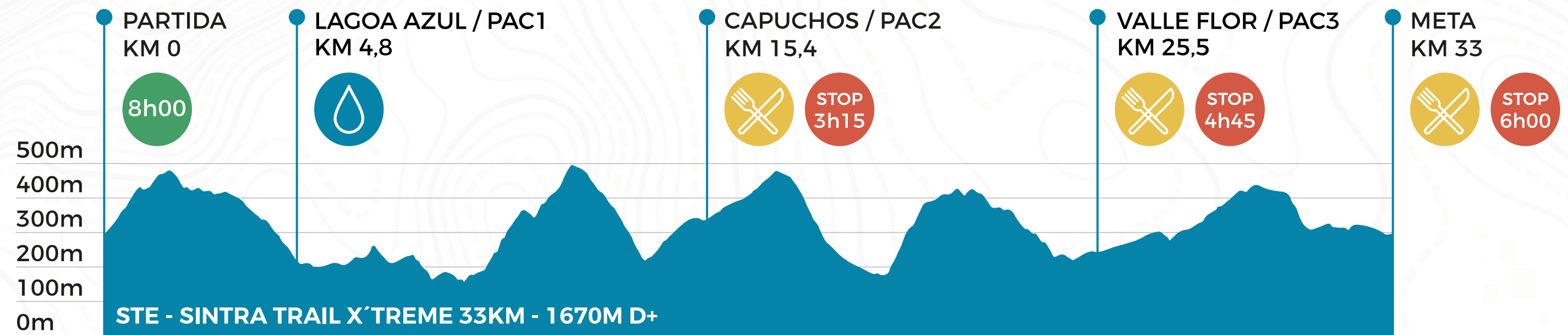
Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

33KM

PERFIL



23KM

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE

DISTÂNCIA 23km (TL - Trail Curto)

DESNÍVEL POSITIVO 1160m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 2

TEMPO LIMITE 4h00

TEMPOS DE CORTE PAC2 (km 15,5) - 3h00

DATA 20.09.2026

HORA DE PARTIDA 8h30

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

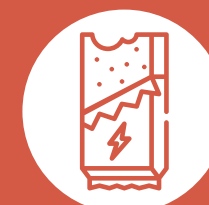


MANTA
TÉRMICA
(140 X 200 CM - TAM. MÍNIMO)

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



RESERVA
ALIMENTAR



PROTECTOR
SOLAR



CHAPÉU



LUVAS

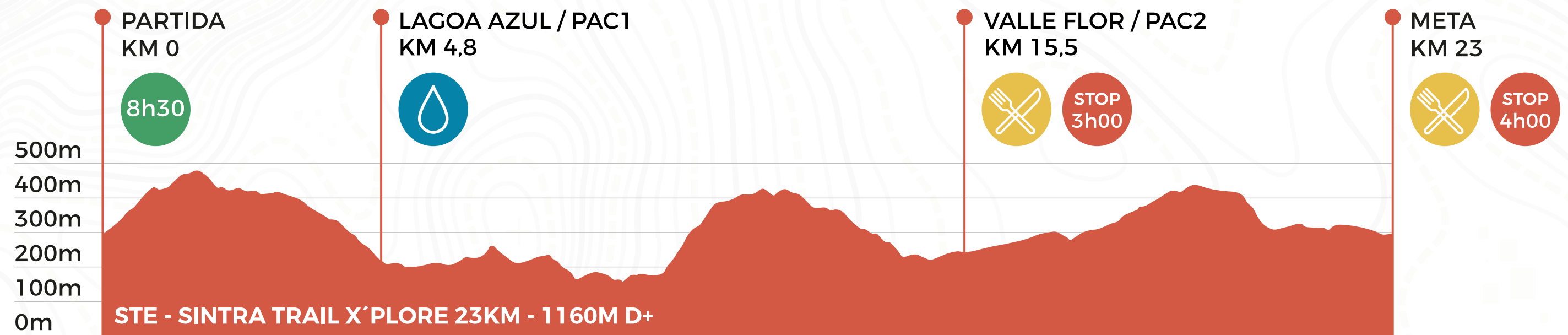


IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO

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

23KM

PERFIL



ABASTECIMENTOS 23KM

PRODUTOS DISPONÍVEIS



Água



Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Laranja

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

13KM

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE

DISTÂNCIA 13km

DESNÍVEL POSITIVO 530m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 1

TEMPO LIMITE 2h15

DATA 20.09.2026

HORA DE PARTIDA 9h00

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

MATERIAL OBRIGATÓRIO



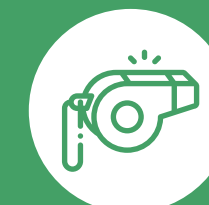
DORSAL



RECIPIENTE(S)
MIN. 500ML*



TELEMÓVEL
COM CARGA



APITO

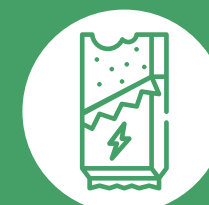


MANTA
TÉRMICA
(140 X 200 CM - TAM. MÍNIMO)

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



RESERVA
ALIMENTAR



PROTECTOR
SOLAR



CHAPÉU



LUVAS

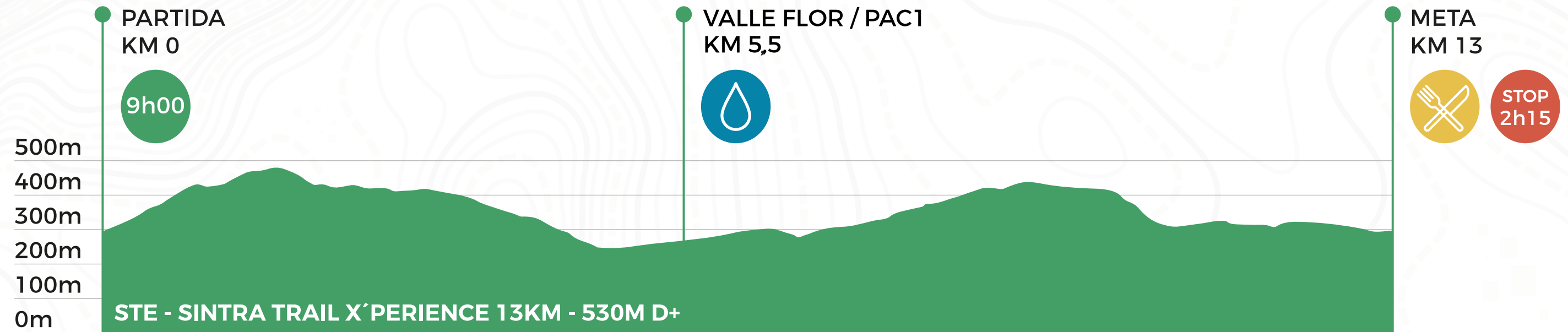


IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO

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

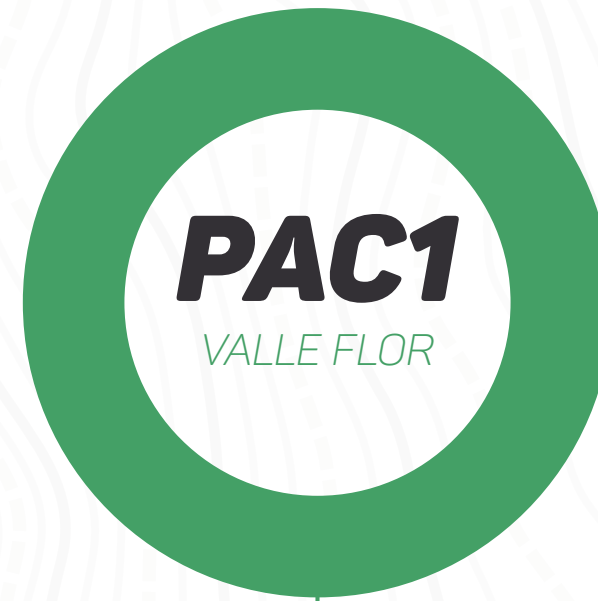
13KM

PERFIL



ABASTECIMENTO 13KM

PRODUTOS DISPONÍVEIS



Água

CAMINHADA

STE - SINTRA WALK X TORICAL

DISTÂNCIA 8km

DESNÍVEL POSITIVO 472m D+

DURAÇÃO APROXIMADA 3h00

DATA 20.09.2026

HORA DE PARTIDA 9h10

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

MATERIAL OBRIGATÓRIO



DORSAL

MATERIAL RECOMENDADO



COPO



**RESERVA
ALIMENTAR
E ÁGUA**



**PROTECTOR
SOLAR**



CHAPÉU



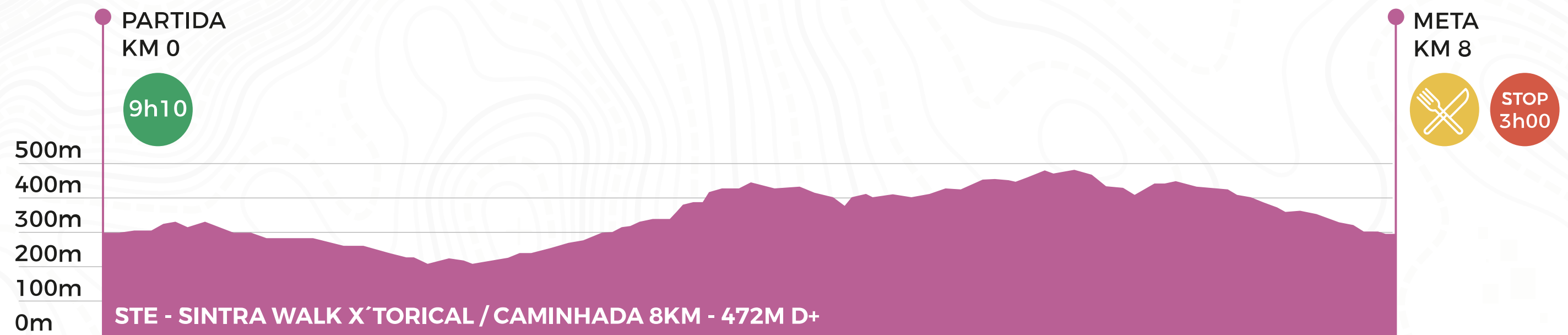
LUVAS



**IMPERMEÁVEL
CORTA-VENTO**

8KM

PERFIL



KIDS TRAIL

STE - SINTRA KIDS TRAIL

DISTÂNCIA 600m (7-11 anos) e 2400m (12-15 anos)

DATA 20.09.2026

HORA DE PARTIDA 12h00

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

MATERIAL OBRIGATÓRIO



DORSAL

MATERIAL RECOMENDADO



**PROTECTOR
SOLAR**



CHAPÉU

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

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

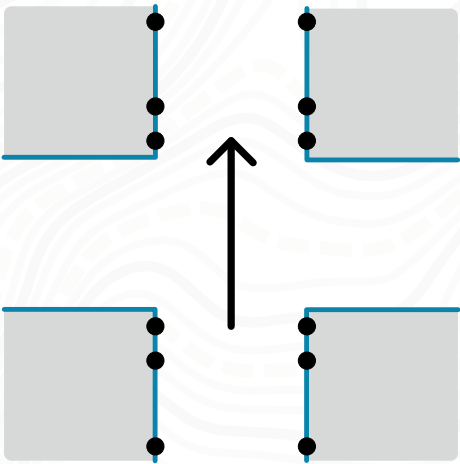
A organização reserva-se o direito de aplicar os critérios de verificação de material que entender relevantes. Reserva-se ainda o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via email, até 48h antes da realização do evento.

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

BALIZAGEM

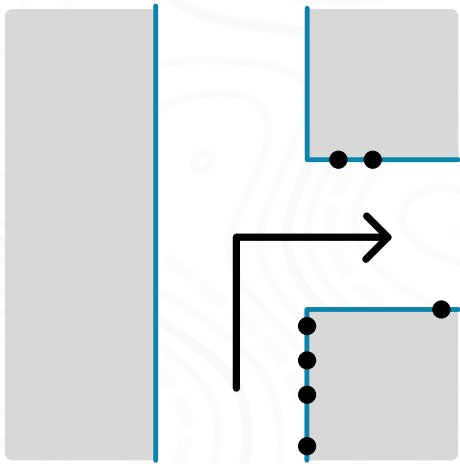
BALIZAGEM NOS CRUZAMENTOS

Redução de espaço entre fitas antes e depois dos cruzamentos



BALIZAGEM NAS VIRAGENS

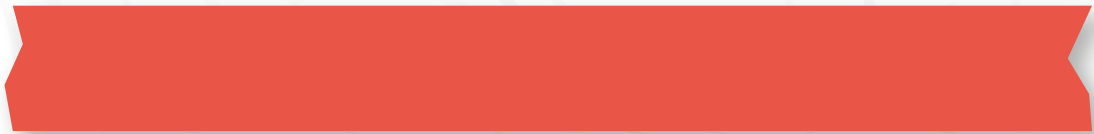
Redução de espaço entre fitas antes e depois das viragens.



FITA DE MARCAÇÃO DE PERCURSO



FITA DE MARCAÇÃO DE "ATENÇÃO"

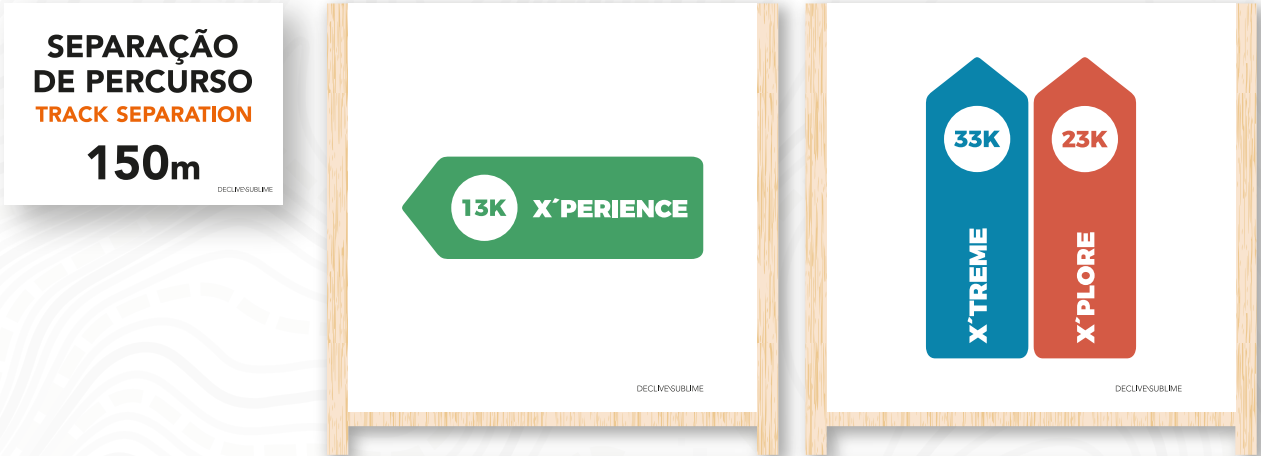


SETA DIRECCIONAL / SENTIDO PROIBIDO / PERIGO



BALIZAGEM E PASSAGEM DE PONTES

SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 4,75



SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 9



PASSAGEM DE PONTES

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



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. Em alternativa, pode deslocar-se até aos seguintes pontos de recolha:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM

Estacionamento superior Barragem do Rio da Mula / 9 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 22 km

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM

Estacionamento superior Barragem do Rio da Mula / 9 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 11,7 km

Deve ligar para organização, através do nº de telefone existente no dorsal, identificar-se, e informar 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, identificar-se, e informar sobre a sua desistência e localização, aguardando pelos “vassouras” da prova ou por um elemento da organização. Na caminhada deve contactar o guia.

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 perigo.

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 (número da apólice: 23.123394), 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 33KM

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 23KM

Lagoa Azul / Coordenadas: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordenadas: 38.763678, -9.422272

Linha de Meta

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM

Linha de Meta

INFORMAÇÕES

MAIS INFORMAÇÕES

Site / www.declivesublime.pt

Stop and Go / stopandgo.com.pt

Email / declivesublime@gmail.com

PROGRAMME

SATURDAY, 19TH SEPTEMBER

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

14h00 - 18h00 Race bib collection

SUNDAY, 20TH OF SEPTEMBER

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM

06h30 - 07h30 Race bib collection

07h50 Briefing

08h00 Start

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM

06h30 - 08h00 Race bib collection

08h20 Briefing

08h30 Start

STE - SINTRA TRAIL X'PERERIENCE 13KM

06h30 - 08h30 Race bib collection

08h50 Briefing

09h00 Start

PROGRAMME

STE - SINTRA WALK X'TORICAL 8KM

06h30 - 08h30 Race bib collection

09h00 Briefing

09h10 Start

STE - SINTRA KIDS TRAIL

06h30 - 08h30 Race bib collection

11h50 Briefing

12h00 Start

All distances, walk and Kids Trail

13h00 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

From 07h00 to 15h00 - Gym SPALD São Pedro de Sintra
(1700m from Finish Line)

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra

Estrada Nacional 9, nº22, Sintra



33KM

STE SINTRA TRAIL X'TREME

DISTANCE 33km

POSITIVE CLIMBING 1670m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grade 3

TIME LIMIT 6h00

CUT OFF'S AS2 (km 15,4) - 3h15 e AS3 (km 25,5) - 4h45

DATE 20.09.2026

START TIME 8h00

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

ITRA POINTS 2 points

MANDATORY GEAR



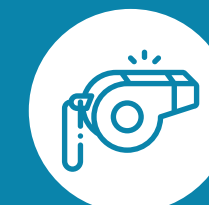
RACE BIB



**WATER
CONTAINER(S)
MIN. 1000ML***



**CHARGED
MOBILE**



WHISTLE

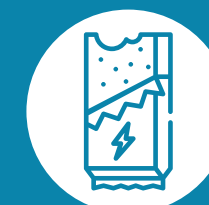


**SURVIVAL
BLANKET
(140 X 200 CM - MIN. SIZE)**

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



**FOOD
RESERVE**



SUNSCREEN



HAT



GLOVES

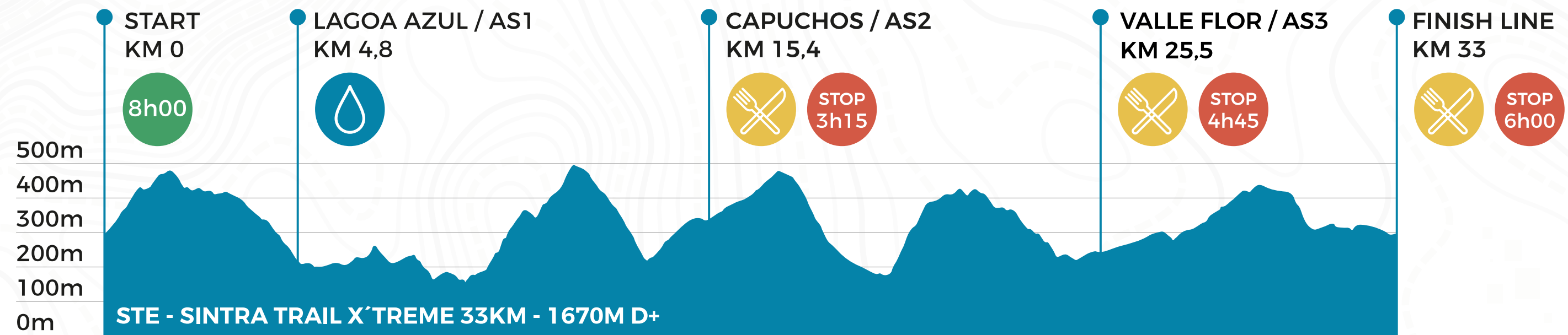


**WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET**

*Authorized containers: canteen, bidon, soft flask or bottle.

33KM

PROFILE

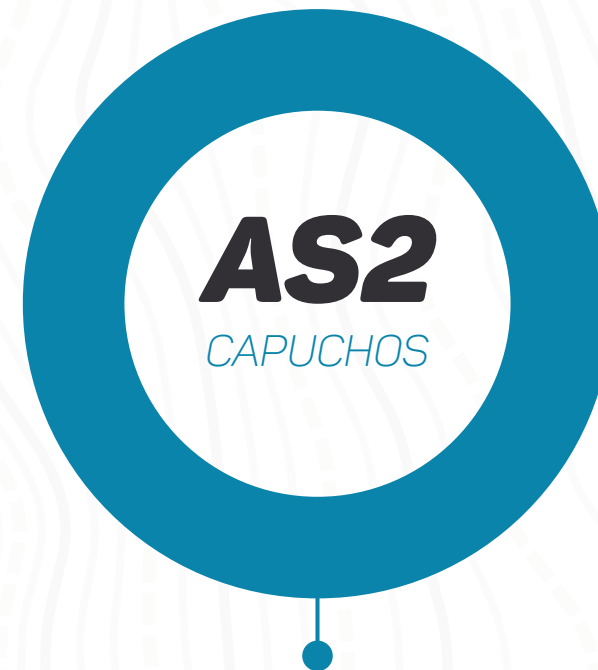


AID STATIONS 33KM

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

Banana

Orange

Watermelon

Tomato with salt

Potato chips

Peanut butter

Energy bars and gel Goldnutrition

23KM

STE SINTRA TRAIL X'PLORE

DISTANCE 23km

POSITIVE CLIMBING 1160m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grade 2

TIME LIMIT 4h00

CUT OFF'S AS2 (km 15,5) - 3h00

DATE 20.09.2026

START TIME 8h30

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

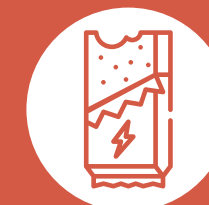


**SURVIVAL
BLANKET
(140 X 200 CM - MIN. SIZE)**

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



**FOOD
RESERVE**



SUNSCREEN



HAT



GLOVES

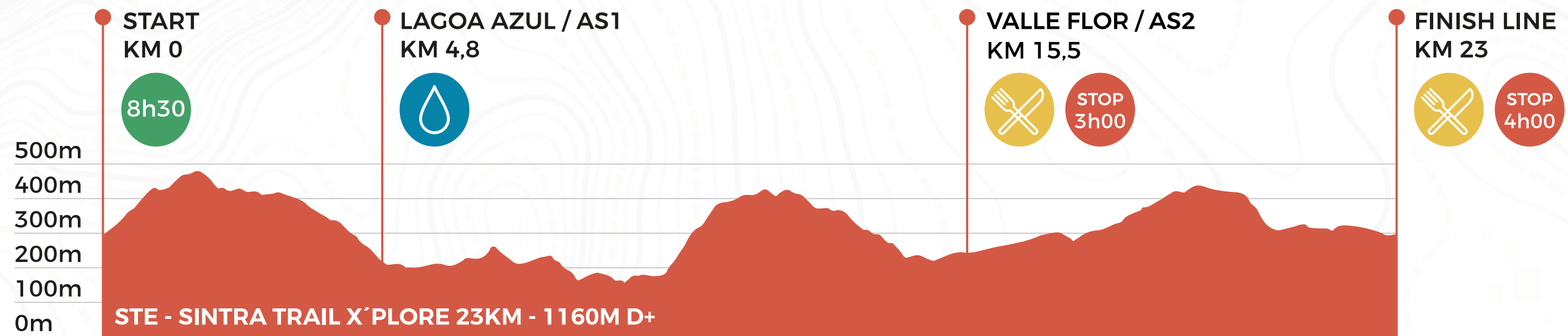


**WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET**

*Authorized containers: canteen, bidon, soft flask or bottle.

23KM

PROFILE



AID STATIONS 23KM

AVAILABLE PRODUCTS



Water



Water

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Orange

Watermelon

Tomato with salt

Potato chips

Peanut butter

Energy bars and gel Goldnutrition

13KM

STE SINTRA TRAIL X'PERIENCE

DISTANCE 13km

POSITIVE CLIMBING 530m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grade 1

TIME LIMIT 2h15

DATE 20.09.2026

START TIME 9h00

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

MANDATORY GEAR



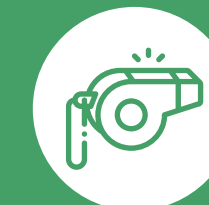
RACE BIB



**WATER
CONTAINER(S)
MIN. 500ML***



**CHARGED
MOBILE**



WHISTLE

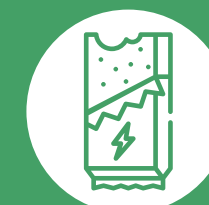


**SURVIVAL
BLANKET
(140 X 200 CM - MIN. SIZE)**

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



**FOOD
RESERVE**



SUNSCREEN



HAT



GLOVES

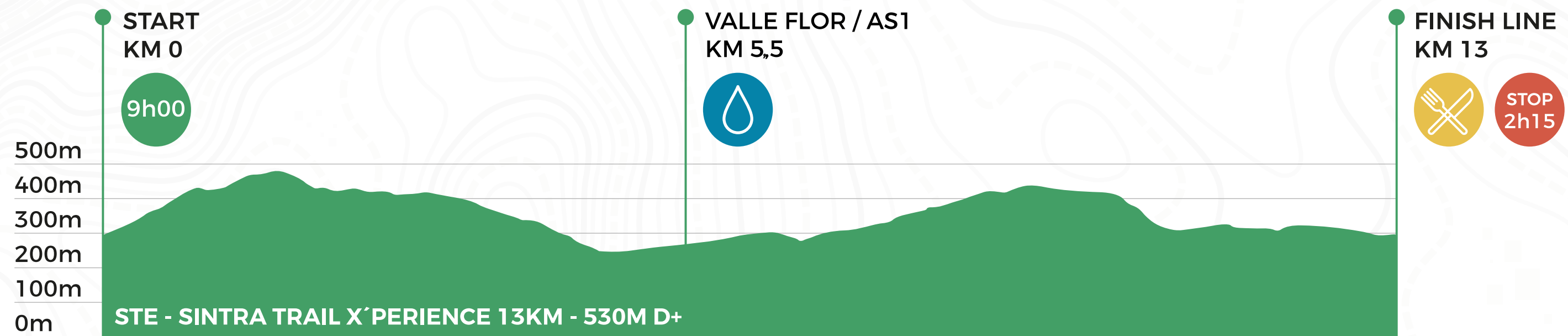


**WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET**

*Authorized containers: canteen, bidon, soft flask or bottle.

13KM

PROFILE



AID STATION 13KM

AVAILABLE PRODUCTS



Water

WALK

STE - SINTRA WALK X'TORICAL

DISTANCE 8km

POSITIVE CLIMBING 472m D+

APPROXIMATE DURATION 3h00

DATE 20.09.2026

START TIME 9h10

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

MANDATORY GEAR

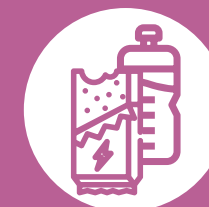


RACE BIB

RECOMMENDED GEAR



CONTAINER



**WATER AND
FOOD RESERVE**



SUNSCREEN



HAT



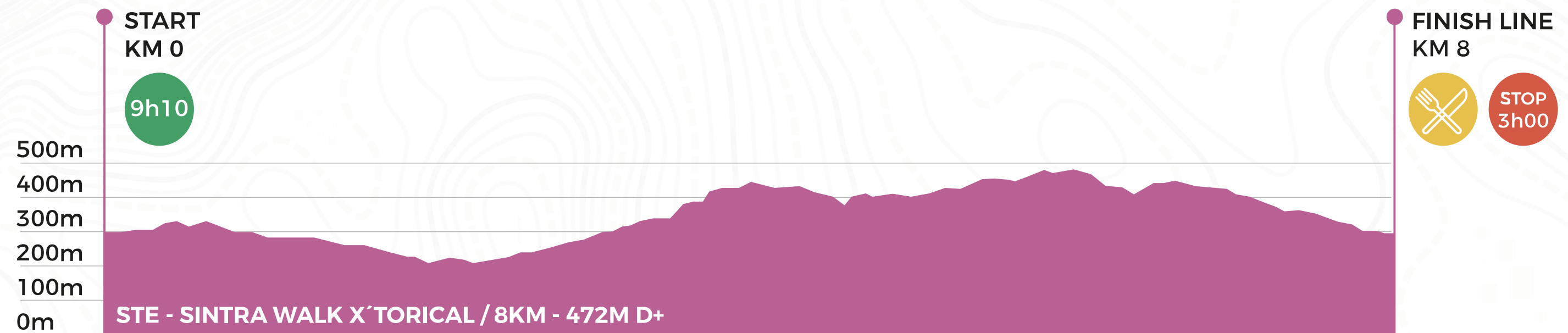
GLOVES



**WATERPROOF
OR WINDPROOF
JACKET**

8KM

PROFILE



KIDS TRAIL

STE - SINTRA KIDS TRAIL

DISTANCE 600m (7-11 years) e 2400m (12-15 years)

DATE 20.09.2026

START TIME 12h00

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



RACE BIB

RECOMMENDED GEAR



SUNSCREEN



HAT

MANDATORY AND RECOMMENDED GEAR

IMPORTANT!

Authorized containers: canteen, bidon, soft flask, or bottle.

Each participant must pre-label all nutritional product packaging/wrappers (gels, bars, etc.) with their bib number in a clear and legible manner using a permanent marker. Additionally, participants must carry all empty packaging to the finish line or leave it at the designated containers at aid stations.

MANDATORY GEAR VERIFICATION

Gear checking can be made before the start, during the course and at the finish line.

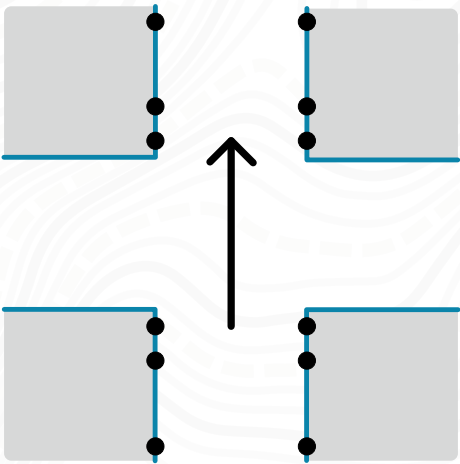
The organization reserves the right to apply the material verification criteria it seems relevant. It also reserves the right to change the composition of the mandatory gear, committing to notify all participants via email up to 48 hours before the event.

Participants must carry all mandatory gear throughout the entire course.

COURSE MARKING

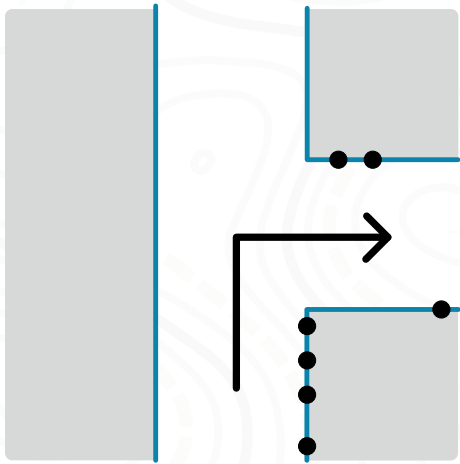
CROSSING SIGNAGE

Space reduction between signage before and after crossings.



TURNING SIGNAGE

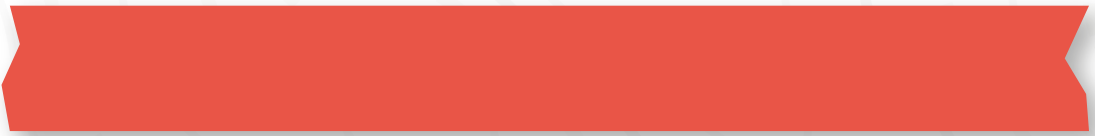
Space reduction between signage before and after turnings.



COURSE MARKING RIBBON



"ATTENTION!" RIBBON

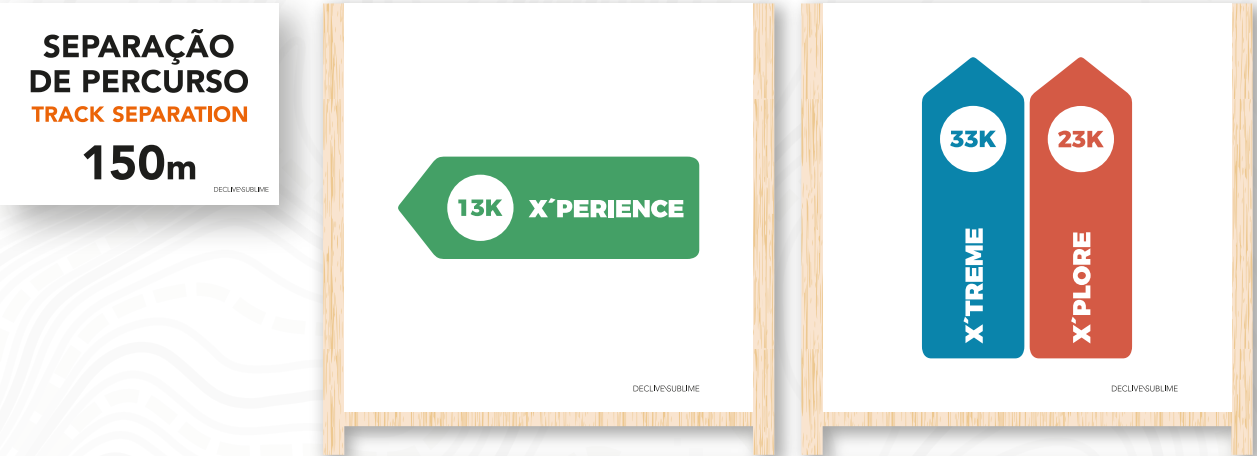


COURSE DIRECTION / WRONG WAY / DANGER



COURSE MARKING AND CROSSING BRIDGES

TRACK SEPARATION AT 4,75KM



TRACK SEPARATION AT 9KM



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 course mostly takes place on trails, except for a small passage on secondary road, as well some crossings sections on secondary roads. Traffic regulations apply, and the athlete is responsible for their own safety. When on a road section, the runner must run along the roadside and follow in single line. When crossing roads, the athlete must be extra cautious and follow the instructions of the race staff or police authorities , or they will be held responsible for any potential damages and compensation resulting from non-compliance.

DROPOUTS AND DNF'S

PROCEDURES

If the athlete is able to continue, they must proceed to the next aid station (AS). Alternatively, the athlete can go to the following collection points:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM

Barragem do Rio da Mula upper parking / 9 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 22 km

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM

Barragem do Rio da Mula upper parking / 9 km

Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 11,7 km

The athlete must inform the organization by calling the phone number provided on the race bib about their withdrawal, race bib number and current location. If the athlete is unable to continue, they should call the organization using the number provided on the race bib, inform them of their withdrawal, race bib number and location, and wait for the race sweepers or a member of the staff. For the walk, contact the guides.

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 is forbidden.

LIABILITY

The organization are committed to providing the necessary assistance to athletes, including first aid if needed and transportation to the finish line or the nearest hospital in case of physical inability to continue the race.

Participants will be responsible for any actions that may cause material, moral, or any other type of damage to themselves and/or others.

The organization disclaim all responsibility for accidents resulting from these actions, negligence, or theft of personal items and/or valuables.

The organization and anyone involved in the event organization are exempt from liability for the aforementioned acts.

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 number: 23.123394), 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 33KM

Lagoa Azul / Coordinates: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordinates: 38.763678, -9.422272

AS2 Capuchos / Coordinates: 38.782991, -9.435787

Finish Line

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM

Lagoa Azul / Coordenadas: 38.767547, -9.396827

Barragem Rio Mula / Coordenadas: 38.763678, -9.422272

Finish Line

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM

Finish Line

INFORMATION

MORE INFORMATION

Site / www.declivesublime.pt

Stop and Go / stopandgo.com.pt

Email / declivesublime@gmail.com

STE | **CARAVELA
SEGUROS
SINTRA TRAIL
X'TREME**

WWW.DECLIVESUBLIME.PT