

STE | **SINTRA TRAIL
X'TREME**

REGULAMENTO 2023

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO EVENTO

1.1. PROVAS COMPETITIVAS

1.1.1. STE - 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 - 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 - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

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

1.2. CAMINHADA

1.2.1. STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM

Caminhada não competitiva, com cerca de 6km e duração aproximada de 2h30.

Com passagem por algumas zonas emblemáticas da Vila de Sintra, esta caminhada será acompanhada por um guia.

1.3. 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/>

1.4. CONDIÇÕES FÍSICAS

As provas **STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM** e **STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM** 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 - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM** 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.

A caminhada **STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM**, não é competitiva, sendo indicada para todos os que queiram usufruir de forma mais tranquila de um percurso com passagem por zonas emblemáticas da Vila de Sintra. Ainda assim, e tendo em conta as características do percurso, exige também uma preparação física adequada.

1.5. AJUDA

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

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.

1.6. 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 - 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 - 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.

À prova **STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM** 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 e caminhada, 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 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 climatéricas 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 3 de Setembro: 30% do valor pago.
- Cancelamento após dia 3 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

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

2.3. PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 16 DE SETEMBRO

Aplicável a todas as provas e caminhada

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

14h00 / Abertura do secretariado

19h00 / Encerramento do secretariado

DOMINGO, 17 DE SETEMBRO

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

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

06h30 / Abertura do secretariado

07h30 / Encerramento do secretariado

07h50 / Briefing técnico

08h00 / Partida

13h30 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

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

06h30 / Abertura do secretariado

08h00 / Encerramento do secretariado

08h20 / Briefing técnico

08h30 / Partida

13h30 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE - SINTRA TRAIL X'PERERIENCE / 11KM

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

06h30 / Abertura do secretariado

08h30 / Encerramento do secretariado

08h50 / Briefing técnico

09h00 / Partida

13h30 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM

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

06h30 / Abertura do secretariado

08h30 / Encerramento do secretariado

08h50 / Briefing técnico

09h00 / Partida

16h00 / Fim da actividade

2.4. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

STE - 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 - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

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 - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância de 11km com 500 metros de desnível positivo acumulado. Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 1**.

2.5. TEMPO LIMITE

STE - 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 - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

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 - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

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.

2.6. 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.

No caso particular da caminhada, deve contactar o guia.

2.7. EMERGÊNCIA

PROCEDIMENTO: Ligar 112

2.8. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA

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

2.9. 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 - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

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

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

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

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

| POSTO DE CONTROLO | KM |
|-------------------|--------|
| MANUAL | Vários |

2.10. POSTOS DE ABASTECIMENTO

STE - 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 | Líquidos e sólidos |

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

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

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

| POSTO DE ABASTECIMENTO | KM | PRODUTOS |
|------------------------|----|--------------------|
| META | 11 | Líquidos e sólidos |

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

2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

2.11.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM e STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

- 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 - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

- 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.

2.11.2. MATERIAL RECOMENDADO

- Copo;
- Reserva alimentar;
- Luvas;
- Corta-vento ou impermeável;
- Chapéu;
- Protector solar;
- Água (caminhada).

2.11.3. 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 de transportar todo o material obrigatório durante toda a prova.

2.12. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, havendo, contudo, alguns atravessamentos de estradas (**STE - 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.

2.13. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A organização desta prova rege-se perante o **CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES EM AREAS 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.

2.14. 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.

2.15. 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

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

PRIMEIRA FASE / 17.03.2023 – 16.04.2023:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM - 30 euros

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM - 20 euros

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM - 10 euros

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM - 10 euros

SEGUNDA FASE / 17.04.2023 – 31.08.2023:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM - 35 euros

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM - 25 euros

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM - 15 euros

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM - 15 euros

TERCEIRA FASE / 01.09.2023 – 10.09.2023:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM - 39 euros

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM - 29 euros

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM - 19 euros

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM - 10 euros

NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES

STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM - 350 participantes

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM - 350 participantes

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM - 350 participantes

STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM - 100 participantes

INSCRIÇÕES EQUIPAS:

Oferta de 1 inscrição por cada 10 inscrições efectivadas. A oferta é válida para a distância que tiver mais atletas inscritos.

ATENÇÃO: A data-limite para inscrições é o dia **3 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 **3 de Setembro**, com um custo administrativo de 3€.

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 anunciar 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 - 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 17 de Setembro de 2023 (local de início e final da prova).

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

STE - 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 34 anos | F Seniores / 23 a 34 anos |
| M35 / 35 a 39 anos | F35 / 35 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 / 60 a 64 anos | F60 / 60 a 64 anos |
| M65 / 65 a 69 anos | F65 / 65 a 69 anos |
| M70 / + 70 anos | F70 / + 70 anos |

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá dia 31 de Outubro de 2023.

STE - 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 34 anos | F Seniores / 23 a 34 anos |
| M35 / 35 a 39 anos | F35 / 35 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 / 60 a 64 anos | F60 / 60 a 64 anos |
| M65 / 65 a 69 anos | F65 / 65 a 69 anos |
| M70 / + 70 anos | F70 / + 70 anos |

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o Atleta terá dia 31 de Outubro de 2023.

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM

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 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 34 anos | F Seniores / 23 a 34 anos |
| M35 / 35 a 39 anos | F35 / 35 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 / 60 a 64 anos | F60 / 60 a 64 anos |
| M65 / 65 a 69 anos | F65 / 65 a 69 anos |
| M70 / + 70 anos | F70 / + 70 anos |

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá dia 31 de Outubro de 2023.

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

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/oCV1qi4jmiN2> / 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: 1700m

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra, Estrada Nacional 9, nº22, Sintra
<https://goo.gl/maps/k7k76M65JxE2>

Coordenadas: 38.782449, -9.375820

5.3. ACOMPANHAMENTO DA PROVA

ONLINE:

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

NO PERCURSO / STE - 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/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

NO PERCURSO / STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/3nXqURSxFF12> / Coordenadas: 38.767547, -9.396827
- Linha de Meta / <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / 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/l/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 - 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. 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

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

11. TERMO DE RESPONSABILIDADE

Consentimento expreso para a participação nas provas de Trail Running STE - SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM, STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM, STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 11KM e na caminhada STE - SINTRA WALK X'TORICAL / 6KM:

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.