

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME

REGULAMENTO / 2020

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'PERIENCE / 10KM

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

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 efetuado dentro dos prazos estipulados.

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 PROZIS:

<https://www.prozis.com/pt/pt/evento/ste-montepio-sintra-trail-xtreme>

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

As provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM** e **STE - MONTEPIO 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 - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM** 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 efetuar 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 da prova.

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 poderem 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 necessários 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** (<http://www.itra.org/>), sendo, portanto, prova qualificativa para o **UTMB®** e restantes 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 - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM** foi atribuída **1 ponto ITRA** (<http://www.itra.org/>), sendo, portanto, prova qualificativa para o **UTMB®** e restantes 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.

A organização do evento é da responsabilidade da empresa Declive Sublime Lda e conta com o apoio da Associação Mutualista Montepio, da Câmara Municipal de Sintra, 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 / ANULAÇÃO DO EVENTO

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 anulação do evento pode também ser tomada por decisão das entidades oficiais, como a Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, particularmente no caso desta última entidade, que se reserva o direito de o fazer em situações de risco de incêndio. Em qualquer das situações de anulação acima descritas, e na impossibilidade de encontrar uma data alternativa para realizar o evento, a organização devolverá parte do valor da inscrição, montante esse a definir em função dos custos incorridos até à data de cancelamento.

2.3. PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 4 JULHO

Aplicável a todas as provas

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (ver **ponto 3.5.**)

18h00 / Abertura do secretariado

22h00 / Encerramento do secretariado

DOMINGO, 5 JULHO

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (ver **ponto 3.5.**)

06h30 / Abertura do secretariado

07h30 / Encerramento do secretariado

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

07h30-07h50 / Controlo de material

07h50 / Briefing técnico

08h00 / Partida

14h45 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (ver **ponto 3.5.**)

06h30 / Abertura do secretariado

08h00 / Encerramento do secretariado

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

08h00-08h20 / Controlo de material

08h20 / Briefing técnico

08h30 / Partida

14h45 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERERIENCE / 10KM

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (ver **ponto 3.5.**)

06h30 / Abertura do secretariado

08h30 / Encerramento do secretariado

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

08h30-08h50 / Controlo de material

08h50 / Briefing técnico

09h00 / Partida

14h45 / 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 de 31,3km 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

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância de 21,6km com 1090 metros de desnível positivo acumulado.

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

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância de 9,8km com 414 metros de desnível positivo acumulado.

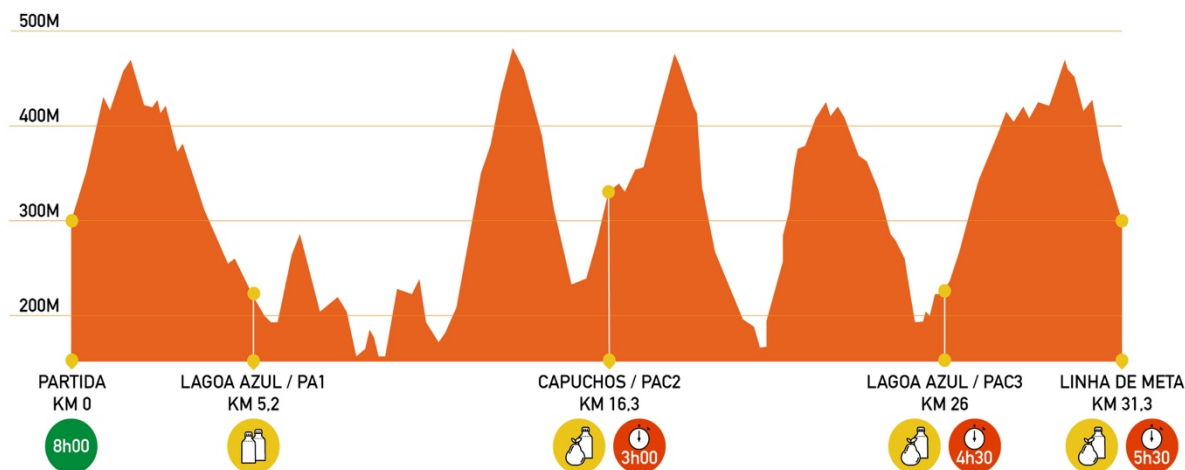
Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 1**.

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+

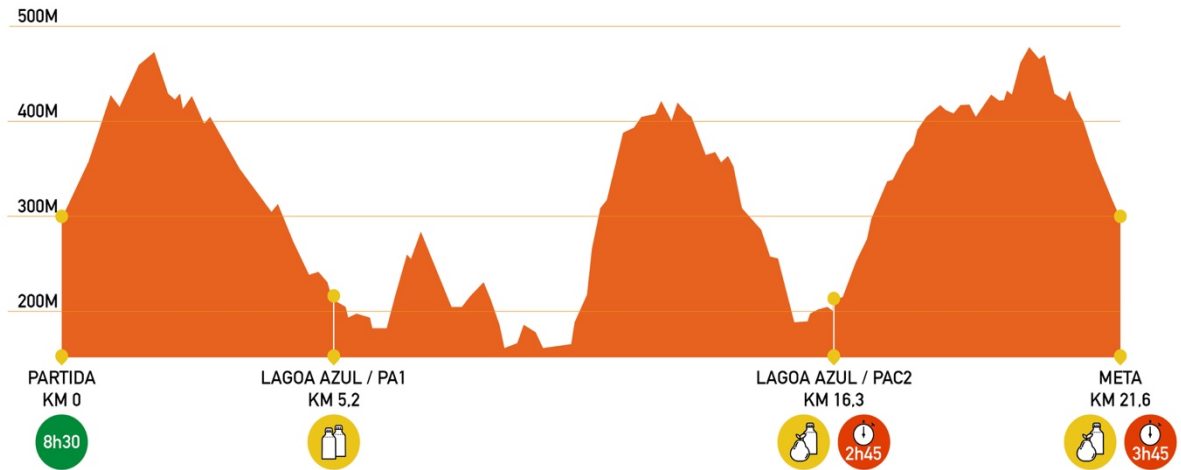
CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP GRAU 3
TEMPO LIMITE 5h30
TEMPOS DE CORTE Capuchos / PAC2 - 3h00; Lagoa Azul / PAC3 - 4h30



STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

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

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

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

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 eletrónico 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

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

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM

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

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

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	4,4	Água
META	9,8	Líquidos e sólidos

ATENÇÃO: Cada participante deverá ter um recipiente (copo, cantil, bidon, etc.) 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 e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

- Dorsal
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 1000 ml água
- Telemóvel com carga
- Apito
- Manta de sobrevivência

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM

- Dorsal
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 500ml água
- 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 todos as embalagens/invólucros vazios até à linha de meta ou depositá-los nos locais indicados nos postos de abastecimento.

2.12.2. MATERIAL RECOMENDADO

- Recipiente(s) com capacidade igual ou superior a 1000ml (**não existirão copos nos abastecimentos**)
- Reserva alimentar
- Luvas
- Chapéu
- Protector Solar

2.12.3. VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Será feita verificação de material antes da partida de cada uma das provas e durante o percurso. Poderá ainda ser verificado o material 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.

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 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 adequadas 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.

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 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.

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 PROZIS: <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/ste-montepio-sintra-trail-xtreme>

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 E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM

- 23 euros até dia 30 de Abril
- 27 euros após 30 de Abril

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM

- 19 euros até dia 30 de Abril
- 23 euros após 30 de Abril

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM

- 11 euros até dia 30 de Abril
- 15 euros após 30 de Abril

ATENÇÃO: A data limite para inscrições é o dia **25 de Junho** (caso não estejam esgotadas à data, em função do nº limite que possa vir a ser fixado pela organização).

Por razões que se prendem com a manutenção do nível de qualidade do evento, a organização tomou a decisão de limitar as inscrições.

Desta forma foi fixado o limite de 1000 inscritos para o conjunto das provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME / 31KM** e **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PLORE / 21KM**.

Foi também fixado o limite de 200 inscritos para a prova **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM**.

3.3. DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO E ALTERAÇÃO DE DADOS

3.3.1. DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório medico a enviar por e-mail para: declivesublime@gmail.com

- Até 05 de Junho - 50%
- Após 05 de Junho - 0%

3.3.2. ALTERAÇÃO DE DADOS

A alteração de dados de inscrição e/ou eventual cedência de dorsal só poderá ser efetuada até ao dia **25 de Junho**.

3.4. MATERIAL / SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO

- Estacionamento
- Dorsal
- Abastecimentos
- Oferta para todos os inscritos
- 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)

3.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar nas instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra, Estrada Nacional 9, nº22, Sintra

ONDE FICA:

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

Coordenadas: 38.782449, -9.375820



4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PREMIO

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 13h30 na Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra, no dia 5 de Julho de 2020 (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 coletiva 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 2020.

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 coletiva 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 2020.

STE – MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE / 10KM

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 coletiva 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 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 2020.

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 E LOCAIS ACONSELHADOS PARA ESTACIONAR



LINHA DE META / 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/oCV1gi4jmn2> / 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. SECRETARIADO, BANHOS E SOLO DURO

Distância do Secretariado, Banhos e Solo Duro à Linha de Meta: 1000m



SECRETARIADO / BANHOS / SOLO DURO

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, BANHOS E SOLO DURO

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://www.prozis.com/pt/pt/evento/ste-montepio-sintra-trail-xtreme>

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/R8tB9W3tHqD2> / 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/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

5.4. ONDE FICAR

Todos os alojamentos aqui:

<https://www.vilagale.com/br/hoteis/costa-de-lisboa/vila-gale-sintra>

<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 - 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 utilizadas 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 acto 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 objeto 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/>

Prozis / <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/ste-montepio-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:

1. Li, compreendi e aceito na íntegra este regulamento, publicado em <http://www.declivesublime.pt> e <https://www.prozis.com/pt/pt/evento/ste-montepio-sintra-trail-xtreme>
2. 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 objeto de exame médico e não sofro de nenhuma doença, alergia, ou lesão, que me impeça de participar no referido evento.
3. 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.
4. 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.
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.