

15 SET 2024 — SERRA DE SINTRA

# GUIA DO ATLETA ATHLETE'S GUIDE 2024

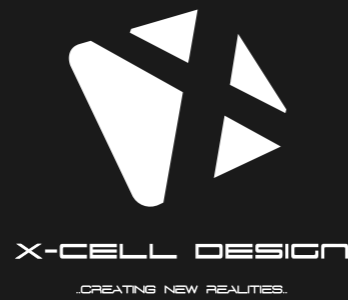


# STE

CARAVELA  
SEGUROS  
SINTRA TRAIL  
X'TREME

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM  
STE - CAMPEONATO NACIONAL SPRINT/JOVEM 23KM  
STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM

STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM 13KM  
STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM  
STE - SINTRA WALK X'TORICAL 8KM  
STE - SINTRA KIDS TRAIL





**GOLD  
NUTRITION** **20%**  
**DESCONTO**

CÓDIGO:  
**STE24**

**EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION**

OFERTA VÁLIDA ATÉ 22 DE SETEMBRO DE 2024

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

BE EXCELLENT ANYTIME ANYWHERE

**FOTOP**

**A PLATAFORMA OFICIAL  
DE FOTOGRAFIA DE EVENTOS**



**PROCURE AS FOTOS POR  
RECONHECIMENTO FACIAL  
OU DORSAL EM FOTOP.PT**

# PROGRAMA

## **SÁBADO, 14 DE SETEMBRO**

Aplicável a todas as provas, caminhada e Kids Trail  
Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

**14h00 - 18h00** Secretariado

## **DOMINGO, 15 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 - CAMP. NACIONAL SPRINT/JOVEM (JUNIORES) 23KM**

**06h30 - 08h00** Secretariado

**08h20** Briefing técnico

**08h30** Partida

### **STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM**

**06h30 - 08h00** Secretariado

**08h30** Briefing técnico

**08h45** Partida



# PROGRAMA

## **STE - SINTRA TRAIL X'PERERIENCE 13KM**

## **STE - CAMP. NACIONAL JOVEM (JUVENIS) 13KM**

**06h30 - 08h30** Secretariado

**08h50** Briefing técnico

**09h00** Partida

## **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

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** 33,35km (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 24,75) - 4h45

**DATA** 15.09.2023

**HORA DE PARTIDA** 8h00

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

**PONTUAÇÃO ITRA** 2 pontos

## MATERIAL OBRIGATÓRIO



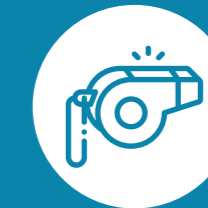
DORSAL



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



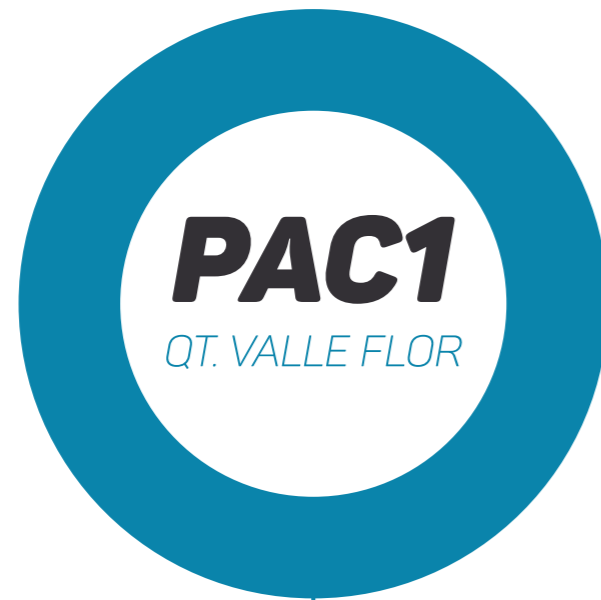
IMPERMEÁVEL  
CORTA-VENTO

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



# ABASTECIMENTOS 33KM

PRODUTOS DISPONÍVEIS



QT. VALLE FLOR

Água



PAC2

CAPUCHOS

Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition



PAC3

LAGOA AZUL

Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Laranja

Melancia

Tomate com sal

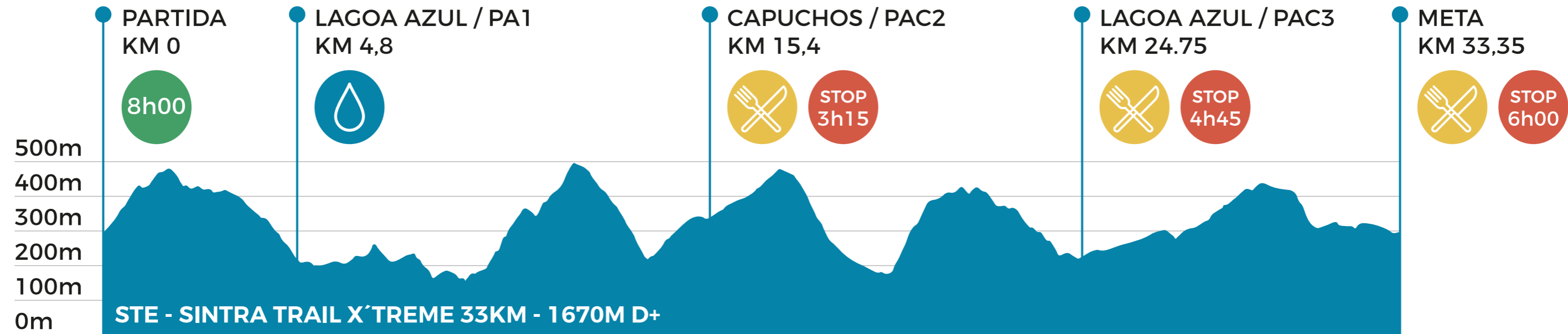
Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

# 33KM

## PERFIL



# 23KM CAMP. NACIONAL

## STE - CAMP. NACIONAL SPRINT/JOVEM (JUNIORES)

**DISTÂNCIA** 23km (TL - Trail Curto)

**DESNÍVEL POSITIVO** 1160m D+

**CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP** Grau 2

**TEMPO LIMITE** 4h00

**TEMPOS DE CORTE** PAC2 (km 14,4) - 3h00

**DATA** 15.09.2023

**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



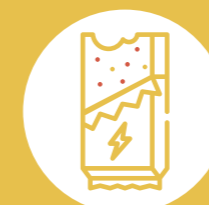
MANTA  
TÉRMICA

(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 CAMP. NACIONAL

PERFIL



# ABASTECIMENTOS 23KM CAMP. NACIONAL

PRODUTOS DISPONÍVEIS



Água



Água

Gold Drink Goldnutrition

Coca-cola

Banana

Laranja

Melancia

Tomate com sal

Batata frita

Manteiga de amendoim

Barras / gel Goldnutrition

# 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 14,4) - 3h00

**DATA** 15.09.2023

**HORA DE PARTIDA** 8h45

**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**

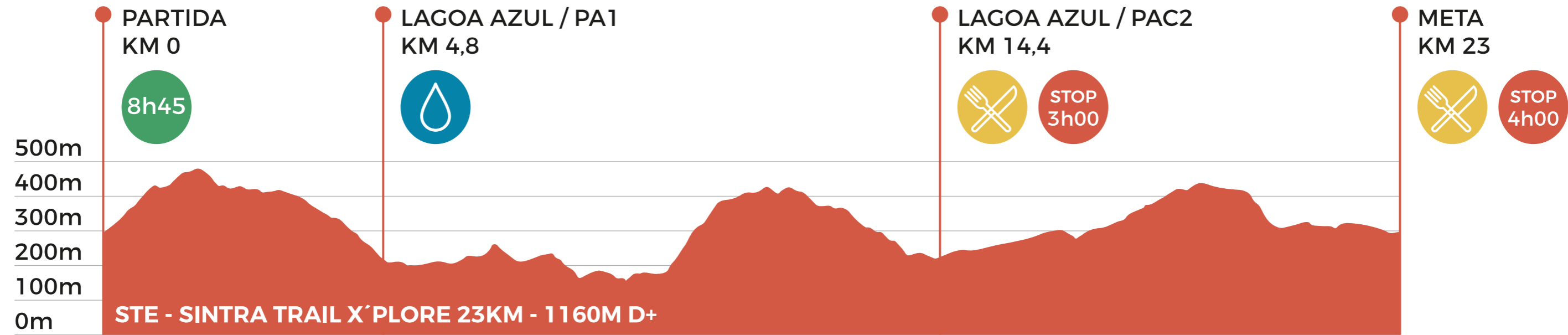


**IMPERMEÁVEL  
CORTA-VENTO**

\*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** 13,3km

**DESNÍVEL POSITIVO** 530m D+

**CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP** Grau 1

**TEMPO LIMITE** 2h15

**DATA** 15.09.2023

**HORA DE PARTIDA** 9h00

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

### MATERIAL OBRIGATÓRIO



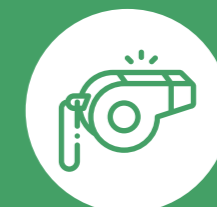
**DORSAL**



**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**

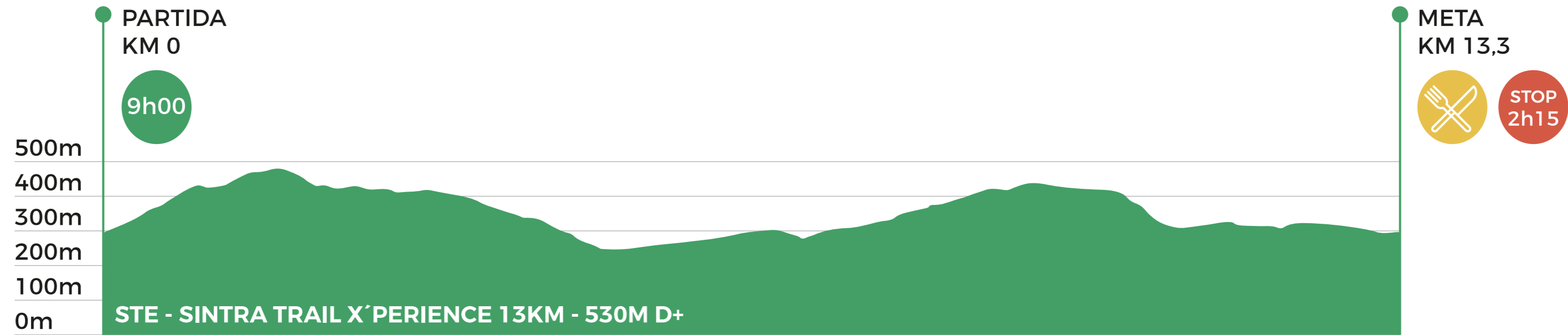


**IMPERMEÁVEL  
CORTA-VENTO**

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

# 13KM

## PERFIL



# 13KM CAMP. NACIONAL

## STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

**DISTÂNCIA** 13,3km

**DESNÍVEL POSITIVO** 530m D+

**CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP** Grau 1

**TEMPO LIMITE** 2h15

**DATA** 15.09.2023

**HORA DE PARTIDA** 9h00

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

## MATERIAL OBRIGATÓRIO



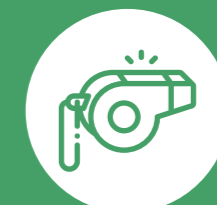
**DORSAL**



**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



# CAMINHADA

## **STE - SINTRA WALK X'TORICAL**

**DISTÂNCIA** 8km

**DURAÇÃO APROXIMADA** 3h00

**DATA** 15.09.2023

**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**

# KIDS TRAIL

## STE - SINTRA KIDS TRAIL

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

**DATA** 15.09.2023

**HORA DE PARTIDA** 12h00

**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***

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

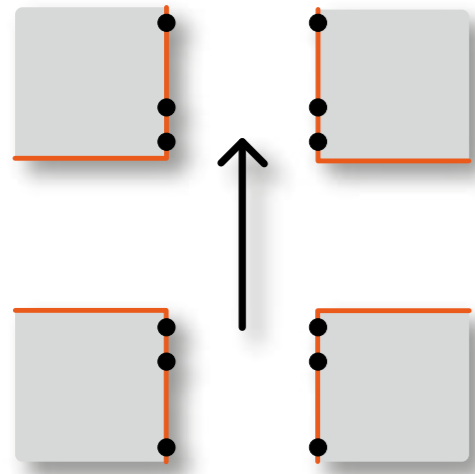
A organização reserva-se o direito de aplicar os critérios de verificação de material que entender relevantes. Reserva-se ainda o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via email, até 48h antes da realização do evento.

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

# BALIZAGEM

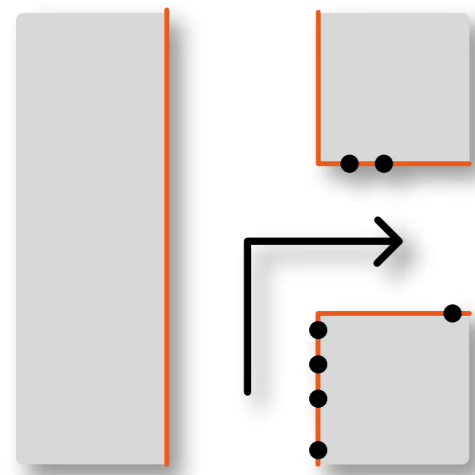
## BALIZAGEM NOS CRUZAMENTOS

Redução de espaço entre fitas antes e depois dos cruzamentos.



## BALIZAGEM NAS VIRAGENS

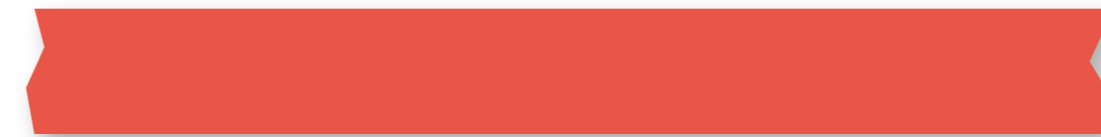
Redução de espaço entre fitas antes e depois das viragens.



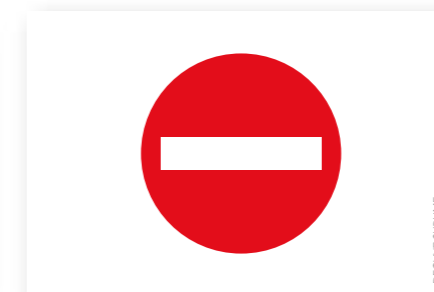
## FITA DE MARCAÇÃO DE PERCURSO



## FITA DE MARCAÇÃO DE "ATENÇÃO"



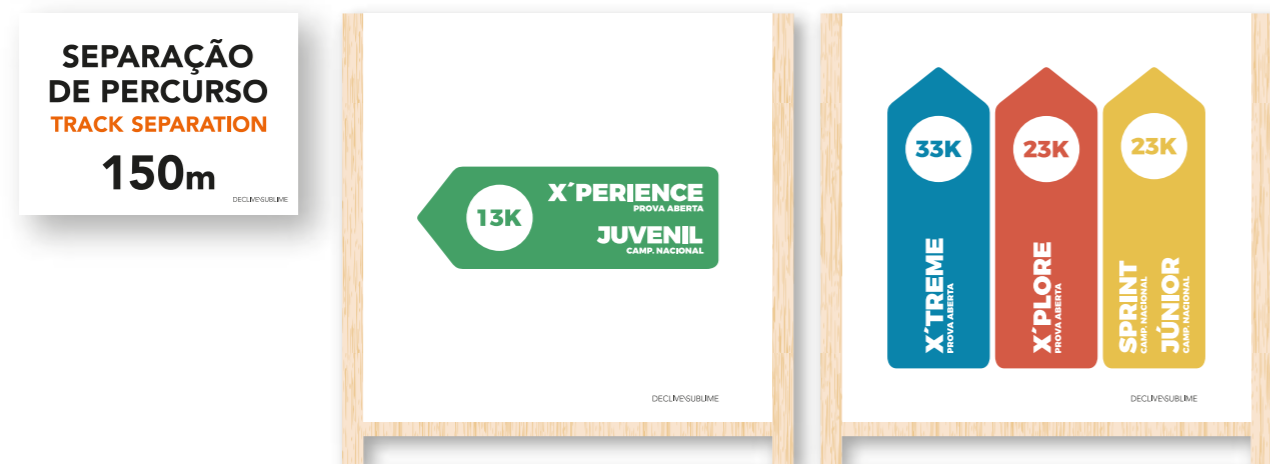
## SETA DIRECCIONAL / SENTIDO PROIBIDO / PERIGO





# BALIZAGEM E PASSAGEM DE PONTES

## SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 4,75

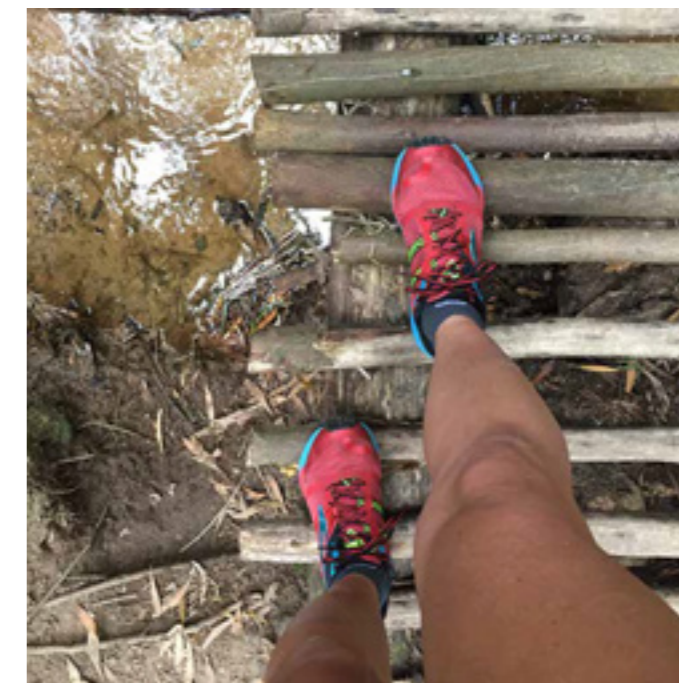


## SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 9



## PASSAGEM DE PONTES

Sempre que possível passar na lateral das pontes.  
Não sendo possível, passar sobre as travessas 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. 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 - CAMP. NACIONAL SPRINT/JOVEM (JUNIORES) 23KM**

### **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 segurá por mail), 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 - CAMPEONATO NACIONAL SPRINT/JOVEM 23KM**

### **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**

### **STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM 13KM**

Linha de Meta

# INFORMAÇÕES

## **MAIS INFORMAÇÕES**

Site / [www.declivesublime.pt](http://www.declivesublime.pt)

Stop and Go / [stopandgo.com.pt](http://stopandgo.com.pt)

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

# PROGRAMME

## **SATURDAY, 14TH SEPTEMBER**

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

**14h00 - 18h00** Race bib collection

## **SUNDAY, 15TH 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** Race start

### **STE - NATIONAL CHAMPIONSHIP SPRINT/JOVEM 23KM**

**06h30 - 08h00** Race bib collection

**08h20** Briefing

**08h30** Race start

### **STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM**

**06h30 - 08h00** Race bib collection

**08h30** Briefing

**08h45** Race start



# PROGRAMME

## **STE - SINTRA TRAIL X'PERERIENCE 13KM**

### **STE - NATIONAL CHAMP. JOVEM 13KM**

**06h30 - 08h30** Race bib collection

**08h50** Briefing

**09h00** Race start

## **STE - SINTRA WALK X'TORICAL 8KM**

**06h30 - 08h30** Race bib collection

**09h00** Briefing

**09h10** Race start

## **STE - SINTRA KIDS TRAIL**

**06h30 - 08h30** Race bib collection

**11h50** Briefing

**12h00** Race 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

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** 33,35km

**POSITIVE CLIMBING** 1670m D+

**ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION** Grade 3

**TIME LIMIT** 6h00

**CUT OFF'S** AS2 (km 15,4) - 3h15 e AS3 (km 24,75) - 4h45

**DATE** 15.09.2023

**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**

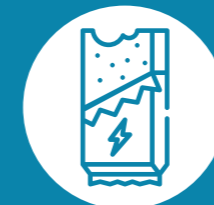


**SURVIVAL BLANKET**  
(140 X 200 CM - MIN. SIZE)

## RECOMMENDED GEAR



**CONTAINER**



**FOOD RESERVE**



**SUNSCREEN**



**HAT**



**GLOVES**

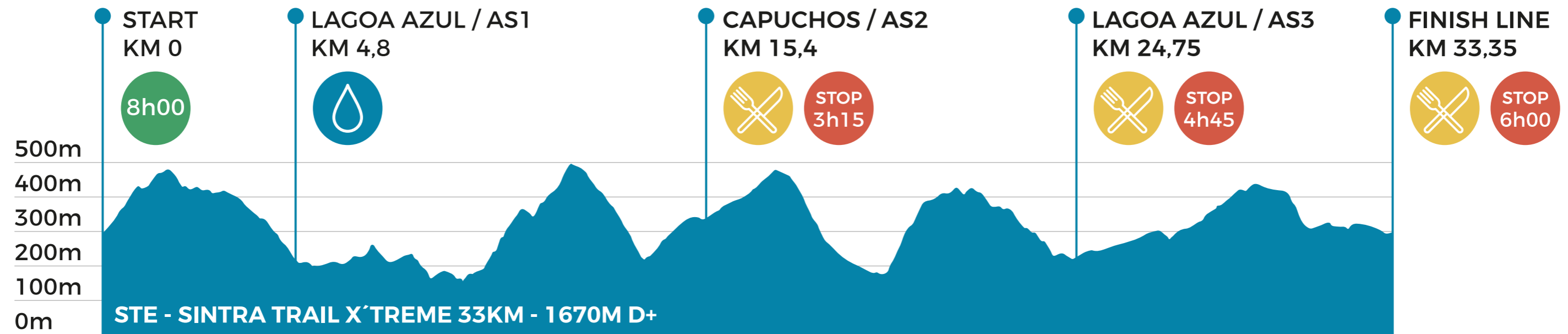


**WATERPROOF OR WINDPROOF JACKET**

\*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 14,4) - 3h00

**DATE** 15.09.2023

**START TIME** 8h45

**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**

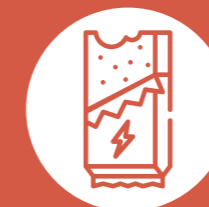


**SURVIVAL BLANKET**  
(140 X 200 CM - MIN. SIZE)

## RECOMMENDED GEAR



**CONTAINER**



**FOOD RESERVE**



**SUNSCREEN**



**HAT**



**GLOVES**

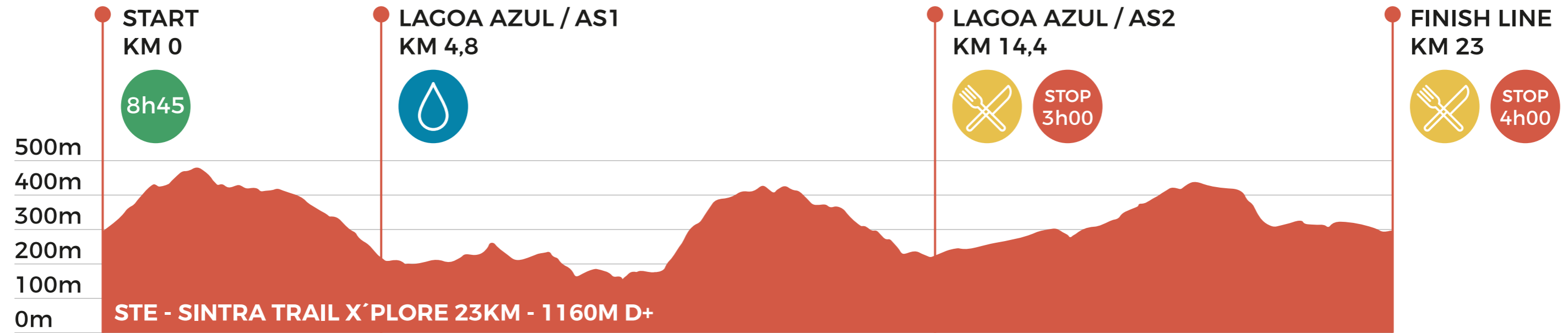


**WATERPROOF OR WINDPROOF JACKET**

\*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** 13,3km

**POSITIVE CLIMBING** 530m D+

**ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION** Grade 1

**TIME LIMIT** 2h15

**DATE** 15.09.2023

**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**



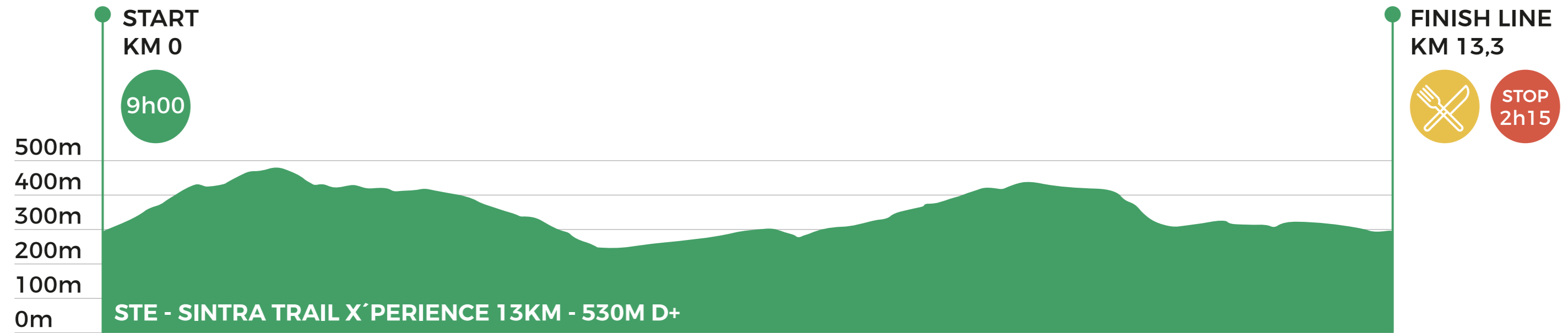
**WATERPROOF  
OR WINDPROOF  
JACKET**

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



# 13KM

## PROFILE



# WALK

## **STE - SINTRA WALK X'TORICAL**

**DISTANCE** 8km

**APPROXIMATE DURATION** 3h00

**DATE** 15.09.2023

**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**

# KIDS TRAIL

## STE - SINTRA KIDS TRAIL

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

**DATE** 15.09.2023

**START TIME** 12h00

**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**

# ***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.

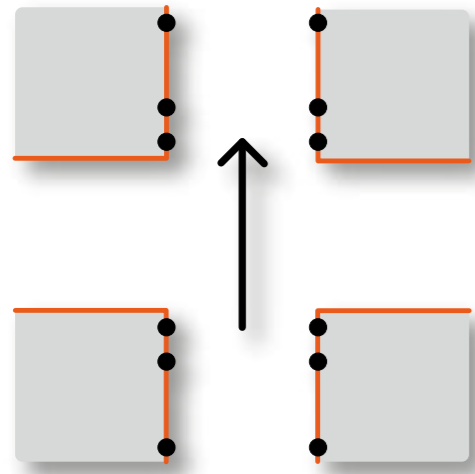
The organization reserves the right to apply the material verification criteria it seems relevant. It also reserves the right to change the composition of the mandatory gear, committing to notify all participants via email up to 48 hours before the event.

Participants must carry all mandatory gear throughout the entire course.

# COURSE MARKING

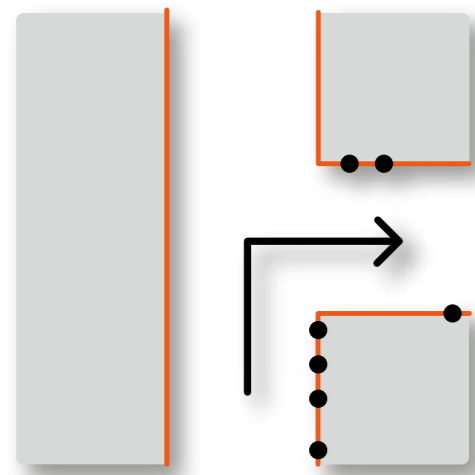
## CROSSING SIGNAGE

Space reduction between signage before and after crossings.



## TURNING SIGNAGE

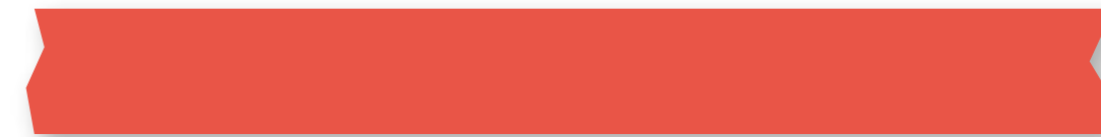
Space reduction between signage before and after turnings.



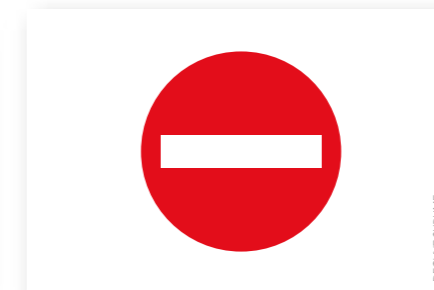
## COURSE MARKING RIBBON



## "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 - CAMP. NACIONAL SPRINT/JOVEM (JUNIORES) 23KM***

### ***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 its 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 will be sent by email), 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](http://www.declivesublime.pt)

Stop and Go / [stopandgo.com.pt](http://stopandgo.com.pt)

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

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

*WWW.DECLIVESUBLIME.PT*