



**REGULAMENTO**

**20.9.2026**

**9ª EDIÇÃO**

## 1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO EVENTO

### 1.1. PROVAS COMPETITIVAS

**1.1.1. STE - CARAVELA SEGUROS SINTRA TRAIL X'TREME 33KM** (doravante designada por: STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM)

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

**1.1.2. STE - CARAVELA SEGUROS SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM** (doravante designada por: STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM)

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

**1.1.3. STE - CAVARELA SEGUROS SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM** (doravante designada por: STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM)

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 - CARAVELA SEGUROS SINTRA WALK X'TORICAL 8KM** (doravante designada por: STE - WALK X'TORICAL)

Caminhada não competitiva, com cerca de 8km e duração aproximada de 3h.

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

**1.2.2. STE - CARAVELA SEGUROS SINTRA KIDS TRAIL** (doravante designada por: STE - SINTRA KIDS TRAIL) Com o objectivo de promover o desporto entre os atletas mais jovens, o STE - CARAVELA SINTRA TRAIL X'TREME irá organizar o STE - SINTRA KIDS TRAIL.

## 1.3. INSCRIÇÃO REGULARIZADA (ver também ponto 3.)

**PROVAS E CAMINHADA:** 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 33KM**, e **STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM** 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 13KM** 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**, 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.

O **STE - SINTRA KIDS TRAIL** é um desafio não competitivo, indicado para crianças dos 7 aos 15 anos, e tem como objectivo principal a promoção do desporto entre as camadas mais novas. O percurso (diferente consoante os escalões), foi desenhado de acordo com cada faixa etária. Os escalões são os seguintes:

- Benjamins A - 7 aos 9 anos (600 metros);
- Benjamins B - 10 aos 11 anos (600 metros); • Infantis - 12 aos 13 anos (2400 metros);
- Iniciados - 14 aos 15 anos (2400 metros).

**NOTAS:** Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá dia 30 de Setembro de 2026. As distâncias serão as mesmas para escalões masculinos e femininos. Todos os menores à data das provas carecem de declaração de autorização do encarregado de educação, disponibilizada no site do evento e a entregar aquando do levantamento do dorsal ou a enviar por mail para a organização:

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

## 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 – CARAVELA SEGUROS 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 33KM** 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 23KM** 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 Caravela Seguros, 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.

**Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maior acima descritos, os inscritos serão reembolsados da seguinte forma:**

- Cancelamento até ao dia 1 de Agosto: 50% do valor pago.
- Cancelamento entre os dias 1 de Agosto e 15 de Agosto: 30% do valor pago.
- Cancelamento após dia 15 de Agosto: sem reembolso.

**Cancelamento por motivo de lesão:** Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório médico a enviar por e-mail para: [declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com)

- Até 1 de Agosto: 50%
- Após 1 de Agosto: 0%

**Cancelamento por outro motivo, sem comprovativo médico:** Sem reembolso. Poderá solicitar a alteração de dados, nas condições indicadas no ponto **3.3. ALTERAÇÃO DE DADOS**

## 2.3. PROGRAMA / HORÁRIO

### SÁBADO, 19 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

**18h00** / Encerramento do secretariado

### DOMINGO, 20 DE SETEMBRO

#### **STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM**

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

**13h00** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

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

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

**13h00** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

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

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

**13h00** / Entrega de prémios

**16h00** / Fim da actividade

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

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

**06h30** / Abertura do secretariado

**08h30** / Encerramento do secretariado

**09h00** / Briefing técnico

**09h10** / Partida

**16h00** / Fim da actividade

### **STE - SINTRA KIDS TRAIL**

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

**06h30** / Abertura do secretariado

**08h30** / Encerramento do secretariado

**11h50** / Briefing técnico

**12h00** / Partida

**13h00** / Fim da actividade

## 2.4. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

### **STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM**

A prova de **Trail Longo** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra e tem uma distância aproximada de 33km com 1670 metros de desnível positivo acumulado. Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 3**.

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

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância aproximada de 23km com 1.160 metros de desnível positivo acumulado. Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 2**.

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

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância aproximada de 13km com 530 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 33KM**

Tem um tempo limite total de 6h00 para completar a totalidade da distância. O km 15,4 (PAC2) terá um controlo de tempo máx. de passagem de 3h15 depois da hora de partida. O km 24,75 (PAC3) terá um controlo de tempo máx. de passagem de 4h45 depois da hora de partida.

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

Tem um tempo limite total de 4h para completar a totalidade da distância. O km 14,4 (PAC2) terá um controlo de tempo máx. de passagem de 3h depois da hora de partida.

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

Tem um tempo limite total de **2h15** 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 33KM**

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	4,8
CP2	15,4
CP3	24,75
MANUAL	Vários

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

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	4,8
CP2	14,4
MANUAL	Vários

### **STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM / STE**

POSTO DE CONTROLO	KM
MANUAL	Vários

## 2.10. POSTOS DE ABASTECIMENTO

### **STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM**

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	4,8	Água
PA2	15,4	Líquidos e sólidos
PA3	24,75	Líquidos e sólidos
META	33	Líquidos e sólidos

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

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	4,8	Água
PA2	14,4	Líquidos e sólidos
META	23	Líquidos e sólidos

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

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
META	13	Líquidos e sólidos

**ATENÇÃO:** Cada participante deverá ter um recipiente (cantil, bidon, soft flask 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 33KM / STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM / STE**

- Dorsal;
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 1000 ml água (recipientes autorizados: cantil, bidon, soft flask ou garrafa);
- Telemóvel com carga;
- Apito;
- Manta de sobrevivência (140cm x 200cm - tamanho mínimo).

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

- Dorsal;
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 500ml água (recipientes autorizados: cantil, bidon, soft flask ou garrafa);
- Telemóvel com carga;
- Apito;
- Manta de sobrevivência (140cm x 200cm - tamanho mínimo).

**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.

**\*ECO SORTEIO GOLDNUTRITION–** Às 13h00 será realizado um Eco Sorteio entre todos os invólucros depositados na tómbola, junto ao Stand da **GOLDNUTRION**

### 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 33KM**) 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 ÁREAS PROTEGIDAS**:

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs/ap/codigos/codig-condut>

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. RECLAMAÇÕES / APELOS**

Qualquer reclamação ou apelo deverá ser apresentado à direcção da prova por escrito, através do email [declivesublime@gmail.com](mailto:declivesublime@gmail.com) , até 30 minutos após o fecho de cada prova. Considera-se o fecho de cada prova, a barreira horária anunciada para a conclusão da mesma. Deverá ser entregue uma caução de 50 euros, que será devolvida se a reclamação/apelo tiver parecer favorável. A direcção da prova é soberana, e decidirá sobre cada situação, não sendo a mesma decisão passível de apelo posterior.

## **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 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.

## **2.16. 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 subscreveu um seguro de acidentes pessoais, de acordo com a legislação acima referida, da Caravela Seguros com a franquia em caso de acidente de 75€.

No caso de ser necessário ativar o seguro, a organização devolverá 50% do valor da franquia.

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.decilvesublime.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](mailto:declivesublime@gmail.com)

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

#### PRIMEIRA FASE / 20.04.2025 – 19.05.2025:

**STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM** - 32 euros

**STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM** - 22 euros

**STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM** - 12 euros

**STE - SINTRA WALK X'TORICAL** - 10 euros

**STE - SINTRA KIDS TRAIL** - 4 euros ou gratuito

**NOTA:** Inscrição gratuita nas seguintes condições:

- Crianças munícipes do Concelho de Sintra;
- Crianças cujos pais estejam inscritos em qualquer prova do STE;
- Crianças cujos pais tenham cartão cliente do E.Leclerc de S. D. de Rana;
- Crianças cujos pais sejam sócios da ATRP (com quotas em dia).

#### SEGUNDA FASE / 20.05.2025 – 31.08.2025:

**STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM** - 35 euros

**STE - SINTRA TRAIL X'PLORE / 23KM** - 25 euros

**STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM** - 15 euros

**STE - SINTRA WALK X'TORICAL** - 12 euros

**STE - SINTRA KIDS TRAIL** - 4 euros ou gratuito

**NOTA:** Inscrição gratuita nas seguintes condições:

- Crianças munícipes do Concelho de Sintra;
- Crianças cujos pais estejam inscritos em qualquer prova do STE;
- Crianças cujos pais tenham cartão cliente do E.Leclerc de S. D. de Rana;
- Crianças cujos pais sejam sócios da ATRP (com quotas em dia).

#### TERCEIRA FASE / 01.09.2025 – 13.09.2025:

**STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM** - 39 euros

**STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM** - 29 euros

**STE - SINTRA TRAIL X´PERIENCE 13KM** - 19 euros

**STE - SINTRA WALK X´TORICAL** - 15 euros

**STE - SINTRA KIDS TRAIL** - 4 euros ou gratuito

**NOTA:** Inscrição gratuita nas seguintes condições:

- Crianças munícipes do Concelho de Sintra;
- Crianças cujos pais estejam inscritos em qualquer prova do STE;
- Crianças cujos pais tenham cartão cliente do E.Leclerc de S. D. de Rana;
- Crianças cujos pais sejam sócios da ATRP (com quotas em dia).

#### **NÚMERO LIMITE DE PARTICIPANTES:**

**STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM** - 300 participantes

**STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM** - 300 participantes

**STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM** - 400 participantes

**STE - SINTRA WALK X'TORICA** - 100 participantes

**STE - X'TRAFUN FOR KIDS** – 50 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 **13 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 **13 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 anuncie 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 - CARAVELA SEGUROS SINTRA 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 **13h00** na **Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra**, no dia **20 de Setembro de 2025** (local de início e final da prova).

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

### **STE - SINTRA TRAIL X'TREME 33KM**

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 30 de Setembro de 2025.

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

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 30 de Setembro de 2025.

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

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 30 de Setembro de 2025.

**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](mailto:declivesublime@gmail.com)

## 5. INFORMAÇÕES DIVERSAS

### 5.1. LINHA DE PARTIDA/META, SECRETARIADO E PARQUEAMENTO ACONSELHADO

#### LINHA DE PARTIDA / META / SECRETARIADO:

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra

<https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

#### PARQUEAMENTO ACONSELHADO:

**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/oCV1gi4jmjN2> / 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 33KM**

- 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 23KM / STE - CAMPEONATO NACIONAL SPRINT 23KM**

- 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//sintra>

## 5.5. LOCAIS A VISITAR E ATRAÇÕES 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 – CARAVELA SEGUROS 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](mailto: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](mailto: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 - CARAVELA SEGUROS SINTRA TRAIL X'TREME 33KM, STE - CARAVELA SEGUROS SINTRA TRAIL X'PLORE 23KM, STE - CARAVELA SEGUROS SINTRA TRAIL X'PERIENCE 13KM, na caminhada STE – CARAVELA SEGUROS SINTRA WALK X'TORICAL 8KM e na actividade infantil STE - X'TRAFUN FOR KIDS.**

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.