

STE

MONTEPIO
SINTRA TRAIL
X'TREME

REGULAMENTO 2018



Associação Mutualista
Montepio
Juntos por todos



COM O APOIO:



STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME

REGULAMENTO / 2018

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO EVENTO

1.1. COMPETIÇÕES

1.1.1. STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME

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'PERIENCE

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'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

Aberta apenas aos atletas filiados na ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, com as condições de participação definidas no regulamento geral de competições da mesma associação, onde se inclui o ranking mínimo exigido para o efeito. De acordo com a ATRP, o referido ranking será o do mês de Junho (publicado a **1 de Julho**).

Os escalões etários são os definidos no **ponto 4.2.**

1.1.4. STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

Aberta apenas aos atletas filiados na ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, com as condições de participação definidas no regulamento geral desta competição da mesma associação, onde se inclui o ranking mínimo exigido para o efeito. De acordo com a ATRP, o referido ranking será o do mês de Junho (publicado a **1 de Julho**).

Os escalões etários são os definidos no **ponto 4.2.**

1.1.5. STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

Aberta apenas aos atletas filiados na ATRP - Associação de Trail Running de Portugal, com as condições de participação definidas no regulamento geral desta competição da mesma associação, onde se inclui o ranking mínimo exigido para o efeito. De acordo com a ATRP, o referido ranking será o do mês de Junho (publicado a **1 de Julho**).

Os escalões etários são os definidos no **ponto 4.2.**

Regulamentos:

http://atrp.pt/files/Regulamento_ATRP_2018.pdf

http://atrp.pt/?page_id=5852

NOTA: A elegibilidade, a classificação e a atribuição dos títulos individuais e colectivos do Campeonato Nacional de Trail e do Campeonato Nacional Jovem, bem como dos prémios destas provas, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base os regulamentos de competições acima referidos.

1.2. CAMINHADA (não competitiva)

Terá também lugar uma caminhada sem carácter competitivo, de distância de 8km e desnível positivo acumulado de 250m, aberta a todos e sem limite mínimo de idade, embora os menores devam ser obrigatoriamente acompanhados por um adulto que se responsabilizará pela aptidão física do menor para a realização do esforço envolvido nesta iniciativa, pela sua segurança e pelos seus actos. O percurso da caminhada não estará balizado, pelo que é obrigatório seguir os guias durante todo o trajecto.

NOTA: A participação nas iniciativas acima mencionadas, pressupõe a aceitação deste regulamento e do teor do termo de responsabilidade constante do ponto 11.

1.3. INSCRIÇÃO REGULARIZADA (ver também ponto 3.)

Para a participação no evento o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada e o pagamento da mesma ter sido 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 a plataforma STOPANDGO:

<https://stopandgo.com.pt/events/ste-sintra-trail-x-treme-2018>

1.4. CONDIÇÕES FÍSICAS

As provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME**, **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL** (cujo percurso é idêntico) e **STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)**, 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. As provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE** e **STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)** (cujo percurso é idêntico), são indicadas 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. A **CAMINHADA** é acessível a todos os participantes sem limite de idade, embora seja necessário ter a capacidade física adequada para percorrer 8km em trilhos florestais de terreno irregular. Os menores devam ser obrigatoriamente acompanhados por um adulto que se responsabilizará pela sua segurança e pelos seus actos.

1.5. 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.

1.6. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será atribuído um dorsal aos participantes (incluindo os da caminhada), 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.

Às provas **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME** e **STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL**, foram atribuídas **2 pontos ITRA** (<http://www.i-tra.org/>), sendo portanto provas qualificativas para o **UTMB®** e restantes eventos que exigem este critério de qualificação. Os pontos ITRA serão atribuídos a todos os atletas que terminem as referidas provas. São ainda integrantes do calendário da ITRA.

A partida e chegada de todas as provas do evento, será perto dos Bombeiros Voluntários de São Pedro Sintra, nos terrenos do Estabelecimento Prisional de Sintra. O mesmo se aplica à **CAMINHADA** sem carácter competitivo.

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, do Parque Natural Sintra Cascais, dos Parques de Sintra Monte da Lua, do Estabelecimento Prisional de Sintra e dos Ginásios SPALD.

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. Em condições climatéricas extremas ou em situações de catástrofe, a organização poderá também suspender, reduzir ou cancelar o evento, sendo que nesta situação, não haverá direito a reembolso da inscrição.

2.2. PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 7 JULHO

Aplicável a todas as provas e caminhada

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

19h00 / Abertura do secretariado

21h30 / Encerramento do secretariado

DOMINGO, 8 JULHO

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

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

06h30 / Abertura do secretariado

07h30 / Encerramento do secretariado

Terrenos do Estabelecimento Prisional de Sintra (ver **ponto 5.2.**)

07h30-07h50 / Controlo de material

07h50 / Briefing técnico

08h00 / Partida

14h00 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

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

06h30 / Abertura do secretariado

08h00 / Encerramento do secretariado

Terrenos do Estabelecimento Prisional de Sintra (ver **ponto 5.2.**)

08h00-08h20 / Controlo de material

08h20 / Briefing técnico

08h30 / Partida

14h00 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

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

06h30 / Abertura do secretariado

08h30 / Encerramento do secretariado

Terrenos do Estabelecimento Prisional de Sintra (ver **ponto 5.2.**)

08h30-08h50 / Controlo de material

08h50 / Briefing técnico

09h00 / Partida

14h00 / Entrega de prémios

16h00 / Fim da actividade

CAMINHADA

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

06h30 / Abertura do secretariado

09h00 / Encerramento do secretariado

Terrenos do Estabelecimento Prisional de Sintra (ver **ponto 5.2.**)

09h20 / Briefing

09h30 / Partida

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

A prova de **Trail Longo** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra e tem uma distância de 31,2km com 1650 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de **GRAU 3**.

STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

A prova de **Trail Longo** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra e tem uma distância de 22km com 1000 metros de desnível positivo acumulado.

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

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância de 12km com 535 metros de desnível positivo acumulado.

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

CAMINHADA

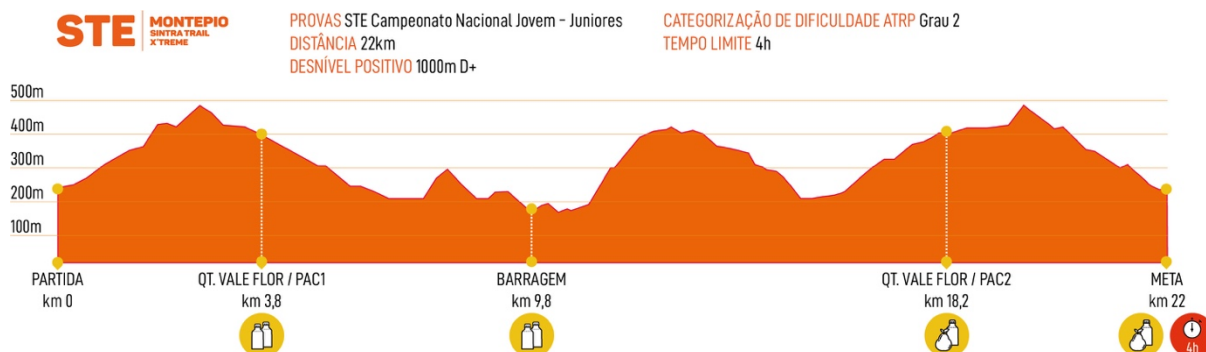
A caminhada sem carácter competitivo, tem uma distância de 8km com 250m de desnível positivo acumulado.

2.4. MAPA / PERFIL ALTIMÉTRICO / DESCRIÇÃO DO PERCURSO

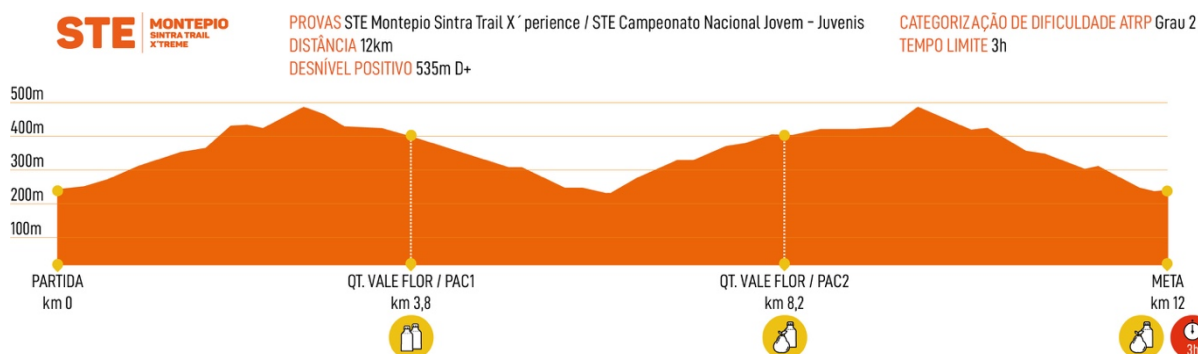
STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL



STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)



STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)



2.5. TEMPO LIMITE

STE - SINTRA TRAIL X'TREME

Tem um tempo limite total de **5h45'** para completar a totalidade da distância.

O Km 16 (PAC2) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 3h depois da hora de partida.

O Km 27,4 (PAC3) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 5h15' depois da hora de partida.

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

Tem um tempo limite total de **5h45'** para completar a totalidade da distância.

O Km 16 (PAC2) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 3h depois da hora de partida.

O Km 27,4 (PAC3) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 5h15' depois da hora de partida.

STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

Tem um tempo limite total de **4h** para completar a totalidade da distância.

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

Tem um tempo limite total de **3h** 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.

2.7. EMERGÊNCIA

PROCEDIMENTO: Ligar 112

2.8. 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.

2.9. 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 - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	3,8
CP2	16
CP3	27,4
MANUAL	Vários

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	3,8
CP2	8,2

STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

POSTO DE CONTROLO	KM
CP1	3,8
CP2	18,2

2.10. POSTOS DE ABASTECIMENTO

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	3,8	Água
PA2	16	Líquidos e sólidos
PA3	27,4	Líquidos e sólidos
META	31,2	Líquidos e sólidos

STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	3,8	Água
PA2	9,8	Água
PA3	18,2	Líquidos e sólidos
META	22	Líquidos e sólidos

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	3,8	Água
PA2	8,2	Líquidos e sólidos
META	12	Líquidos e sólidos

CAMINHADA

POSTO DE ABASTECIMENTO	KM	PRODUTOS
PA1	4,7	Água
META	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.

2.11. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

2.11.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME, STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

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

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE e STE-CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS)

- Dorsal
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 500 ml 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.

CAMINHADA (não competitiva)

- Dorsal

2.11.2. MATERIAL RECOMENDADO

- Recipiente(s) com capacidade igual ou superior a 2000 ml (**não existirão copos nos abastecimentos**)
- Reserva alimentar
- Luvas
- Chapéu
- Protector Solar

2.11.3. 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.

2.12. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, havendo apenas uma pequena passagem por estrada secundária, assim como 2 atravessamentos de estradas (**STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL**) no meio da serra.

Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes.

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.

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 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.

2.14. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar em prova.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações 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 ações, 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.

2.15. SEGUROS

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição.

Para este evento, a organização subscreverá um seguro de acidentes pessoais, de acordo com a legislação acima referida.

Caso o participante pretenda accionar o seguro acima referido, é importante referir que não haverá lugar ao pagamento de qualquer franquia, mas os tratamentos deverão ser efetuados nas clínicas convencionadas da Liberty Seguros. Deverá para o efeito ligar no prazo máximo de 8 dias para a linha de assistência Liberty Seguros (**800 505 112**), indicar o nº de apólice que a organização fornecerá no guia do atleta (a enviar após o encerramento das inscrições) e seguir as instruções do operador.

A organização não assumirá despesas de sinistros comunicados fora do prazo referido.

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 a plataforma STOPANDGO:
<https://stopandgo.com.pt/events/ste-sintra-trail-x-treme-2018>

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

O processo de inscrição nas provas STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL é único, devendo os interessados em participar na prova de Campeonato Nacional, manifestar essa intenção no processo de registo, e ficando essa sua participação, pendente de confirmação em função da elegibilidade de ranking referida no ponto 1.1.3.

A estes será confirmado via email, no dia 3 de Julho, a sua participação na referida prova. Caso não se verifique a existência do ranking necessário, a participação transita automaticamente para a prova aberta de 31km.

O processo de inscrição nas provas STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE, STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS) e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES) é também único, devendo os interessados em participar nas provas de Campeonato Nacional Jovem, manifestar essa intenção no processo de registo, e ficando essa sua participação, pendente de confirmação em função da elegibilidade de ranking referida no ponto 1.1.4. (JUVENIS) e 1.1.5. (JUNIORES).

A estes será confirmado via email, no dia 3 de Julho, a sua participação nas referidas provas. Caso não se verifique a existência do ranking necessário, a participação transita automaticamente para a prova aberta de 12km.

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

- 20 euros até dia 30 de Abril
- 25 euros após 30 de Abril

STE-MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE, STE- CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS) e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES)

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

CAMINHADA

- 8 euros até dia 30 de Abril
- 10 euros após 30 de Abril

ATENÇÃO: A data limite para inscrições é o dia 2 de Julho (caso não estejam esgotadas à data, em função do nº limite que possa vir a ser fixado pela organização).

NOTA: **LIMITE DE INSCRIÇÕES** - Por razões que se prendem com o elevado número de inscritos à data, e 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 700 inscritos para o conjunto das provas STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL.

Foi também fixado o limite de 230 inscritos para o conjunto das provas STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE, STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUVENIS) e STE - CAMPEONATO NACIONAL JOVEM (JUNIORES).

Foi ainda fixado o limite de 50 inscritos para a CAMINHADA.

Apesar dos limites fixados, haverá contudo uma situação de excepção para as participações nas provas designadas como Campeonato Nacional. A necessidade desta excepção, tem a ver com o facto de não podermos limitar a participação de todos aqueles que reúnam as condições de ranking para disputar estas provas.

Por este motivo, serão aceites todas as inscrições que nos chegarem para além dos limites acima mencionados (com excepção das referentes à CAMINHADA), mas ficarão pendentes da validação da elegibilidade para participação nas provas designadas como Campeonato Nacional. Essa validação será feita após a publicação do ranking ATRP no dia 30 de Junho.

Após essa data serão emitidas referências para pagamento apenas para aqueles que, mesmo que inscritos após atingidos os limites referidos, estiverem em condições de participar nessas provas. A todas as restantes inscrições, não será dada qualquer continuidade.

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 médico a enviar por e-mail para:
declivesublime@gmail.com

- Até 24 de Junho - 50%
- Após 24 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 **2 de Julho**.

3.4. MATERIAL / SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO

- Estacionamento
- Dorsal
- Abastecimentos (para os participantes na caminhada, líquidos ao km 4 e abastecimento de linha de chegada)
- Oferta para todos os inscritos
- Seguro de acidentes pessoais
- Banhos a 900m da meta no Ginásio SPALD (exclusivo para os participantes nas provas)
- 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 (apenas aplicável às provas)

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 14h00 no Estabelecimento Prisional de Sintra no dia 8 de Julho de 2018 (local de início e final da prova).

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

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME

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 2018.

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL

Os escalões etários para efeitos de classificação 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 2018.

NOTA: A classificação individual e colectiva, a atribuição dos títulos de Campeonato Nacional de Trail, bem como dos prémios desta prova, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base o regulamento geral de competições referido no ponto 1.1.3.

STE - CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL JOVEM (JUVENIS)

Os escalões etários para efeitos de classificação serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Juvenil / 16 a 17 anos	F Juvenil / 16 a 17 anos

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o Atleta terá dia 31 de Outubro de 2018.

NOTA: A classificação individual e colectiva, a atribuição dos títulos de Campeonato Nacional de Trail, bem como dos prémios desta prova, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base o regulamento de competições referido no ponto 1.1.4.

STE - CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL JOVEM (JUNIORES)

Os escalões etários para efeitos de classificação serão os seguintes:

MASCULINOS	FEMININOS
M Júnior / 18 a 19 anos	F Júnior / 18 a 19 anos

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o Atleta terá dia 31 de Outubro de 2018.

NOTA: A classificação individual e colectiva, a atribuição dos títulos de Campeonato Nacional de Trail, bem como dos prémios desta prova, é da exclusiva responsabilidade da ATRP e tem como base o regulamento de competições referido no ponto 1.1.5.

STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'PERIENCE

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros da geral masculina e feminina.

Os escalões etários* **apenas para efeitos de classificação**, 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 2018.

5.2. LINHA DE PARTIDA / META

<https://goo.gl/maps/FSDnmejM2kG2>

Coordenadas 38.776823, -9.375332



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.

5.3. ACOMPANHAMENTO DA PROVA

ONLINE:

<https://stopandgo.com.pt/events/ste-sintra-trail-x-treme-2018>

**NO PERCURSO / STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME e STE - SINTRA TRAIL X'TREME
CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL:**

- 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
- Finish line / <https://goo.gl/maps/FSDnmejM2kG2> / Coordenadas: 38.776823, -9.375332

NO PERCURSO / STE - CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL JOVEM (JUNIORES)

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/3nXqURSxFF12> / Coordenadas: 38.767547, -9.396827
- Finish line / <https://goo.gl/maps/FSDnmejM2kG2> / Coordenadas: 38.776823, -9.375332

5.4. ONDE FICAR

Todos os alojamentos aqui:

<http://www.booking.com/city/pt/sintra.pt-pt.html>

<http://www.infohostal.com/pt/l/sintra>

5.5. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

- Serra de Sintra
- Palácio Nacional de Sintra
- Parque e Palácio Nacional da Pena
- Castelo dos Mouros
- Quinta da Regaleira
- Chalet da Condessa d'Edla
- Mais informação / <http://www.cm-sintra.pt/turismo>

6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento **STE - 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 do 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 a todos os participantes através de e-mail e na página de Facebook da prova:

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

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/>

STOPANDGO / <https://stopandgo.com.pt/events/ste-sintra-trail-x-treme-2018>

11. TERMO DE RESPONSABILIDADE

Consentimento expreso para a participação nas provas de Trail Running STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME, STE - MONTEPIO SINTRA TRAIL X'TREME CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL, STE - CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL JOVEM (JUVENIS), STE - CAMPEONATO NACIONAL DE TRAIL JOVEM (JUNIORES) e STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE e CAMINHADA não competitiva.

1. Li, compreendi e aceito na íntegra este regulamento, publicado em <http://www.decilvesublime.pt> e <http://www.stopandgo.com.pt>
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.