

STE - Sintra Trail X'treme 2017

REGULAMENTO STE-Sintra Trail X'treme 2017

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A idade mínima de participação nas provas é de 18 anos.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação no evento o atleta 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.decilvesublime.pt>

Ao aceder ao menu INSCRIÇÕES, irá ser direcionado para a plataforma STOPANDGO <http://www.stopandgo.pt>

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O **STE - Sintra Trail X'treme 31km** percorre maioritariamente trilhos técnicos de acentuado desnível acumulado, o que torna a prova especialmente dura, 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. O **STE - Sintra Trail X'perience 12km** é uma prova indicada para todos quantos se estão a iniciar na modalidade ou possuem um nível de experiência mais reduzido, e ainda para todos os outros que pretendem efetuar uma prova mais curta e rápida. Ainda assim, e tendo em conta o seu acentuado desnível acumulado, exige também uma preparação física adequada.

1.4. AJUDA

Não é permitido o apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova, sem ser nos pontos de abastecimento e controlo.

A prova decorre em regime de semi auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a prova em segurança.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido.

1.6. REGRAS DE CONDUTA

Comportamento inadequado, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou mesmo físicas, serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão.

2.PROVA

2.1. - ORGANIZAÇÃO

O **STE-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.

O **STE-Sintra Trail X'treme**, é uma prova qualificativa para o **UTMB®** com **2 pontos** a todos os atletas que terminem a prova. <http://www.utmbmontblanc.com/fr/>

Prova integrante do calendário internacional da ITRA

<http://itra.run/race/2017/3821-ste---sintra-trail-x'treme/8527-ste---sintra-trail-x'treme>

A partida e chegada do **STE-Sintra Trail X'treme e STE-Sintra Trail X'perience** será perto dos Bombeiros Voluntários de São Pedro Sintra, nos terrenos do Estabelecimento Prisional de Sintra.

A organização do evento é da responsabilidade da empresa Declive Sublime Lda e conta com o apoio da Câmara Municipal de Sintra, do Parque Natural Sintra Cascais, Parques de Sintra Monte da Lua, Estabelecimento Prisional de Sintra, Ginásios SPALD, Goldnutrition e Followme.

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 a prova, sendo que nesta situação, não haverá direito a reembolso da inscrição.

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Sábado, 1 Julho

19h00 - Abertura do secretariado nas instalações do Ginásio SPALD S.Pedro de Sintra, Avenida de Cascais Edf São Pedro Sintra. (ver ponto 3.5)

21h00 - Encerramento do secretariado.

Domingo, 2 Julho

Bairro Estabelecimento Prisional de Sintra

STE-Sintra Trail X'treme 31km

06h30 - Abertura do secretariado, instalações do Ginásio SPALD S.Pedro de Sintra, Avenida de Cascais Edf São Pedro Sintra.

07h30 – Encerramento do Secretariado

07h30/07h50-Controlo de material

07h50 - Briefing técnico.

08h00 - Partida.

14h00 - Entrega dos prémios

16h00 - Fim da atividade.

STE-Sintra Trail X'perience 12km

06h30 - Abertura do secretariado, instalações do Ginásio SPALD S.Pedro de Sintra, Avenida de Cascais Edf São Pedro Sintra.

08h30 - Encerramento do secretariado.

08h30/08h50-Controlo de material

08h50 - Briefing técnico.

09h00 - Partida.

14h00 - Entrega dos prémios.

16h00 - Fim da atividade.

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

STE-Sintra Trail X'treme 31km

A prova de **Trail Longo** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra e tem uma distância de 31km com 1600 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de GRAU 3

STE-Sintra Trail X'perience 12km

A prova de **Trail Curto** desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distância de 12km com 500 metros de desnível positivo acumulado.

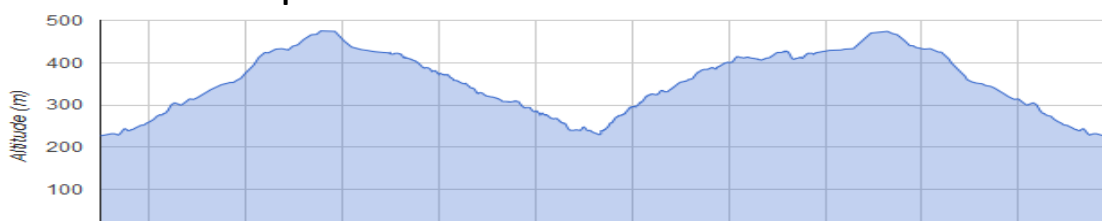
Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de GRAU 2.

2.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO/DESCRIÇÃO DO PERCURSO

STE-Sintra Trail X'treme



STE-Sintra Trail X'perience



2.5. TEMPO LIMITE

O STE-Sintra Trail X'treme tem um tempo limite de **6h** para completar a totalidade da distância.

O Km 16 (PAC1) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 3h15 depois da hora de partida.

O Km 27 (PAC2) terá um controlo de tempo máximo de passagem de 5h30 depois da hora de partida.

O STE-Sintra Trail X'perience tem um tempo limite de **3h** para completar a totalidade da distância.

2.6. 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.

2.7. 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.

STE-Sintra Trail X'treme CP 1: 4km; CP2:16km; CP2: 27km; Manual - Vários

STE-Sintra Trail X'perience: CP1: 4km; CP2: 8km;

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

O STE-Sintra Trail X'treme terá 1 posto de abastecimentos de líquidos ao km4 e 2 postos de abastecimentos de líquidos e sólidos ao km16 (PAC1) e km27 (PAC2).

O STE-Sintra Trail X'perience terá 1 posto de abastecimentos de líquidos ao km4 e 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos ao km8

Atenção: Cada atleta terá de 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.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

2.9.1. MATERIAL OBRIGATÓRIO

STE-Sintra Trail X'treme TL

Dorsal da distância

Recipiente (s) com capacidade para um mínimo 1000 ml água.

Reserva alimentar

Telemóvel com carga

Apito

Manta de sobrevivência

STE-Sintra Trail X'perience TC

Dorsal da distância

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

Telemóvel com carga

2.9.2. MATERIAL RECOMENDADO

Copo (não existirão copos nos abastecimentos)

Luvas

Chapéu

Protector Solar

2.9.3 VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

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

A organização reserva-se o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar esse fato a todos os participantes via e-mail, até 48h antes da realização do evento.

2.10 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 (no caso do STE- Sintra Trail X'treme) 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.

2.11. 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 um conduta desportiva e ambiental adequadas, e deverão 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 dos trilhos;
- 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.**

Caso o atleta falhe um ponto de controlo será desclassificado.

Caso o atleta não possua um item do material obrigatório será penalizado com 30' no tempo final. Caso não possua mais do que um, será desclassificado.

2.12. 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 suscetíveis 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, 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.

2.13. SEGUROS

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro, para este tipo de prova, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. O pagamento da franquia do seguro, em caso de acidente, é da exclusiva responsabilidade dos atletas. A organização não assumirá despesas de sinistros, dos quais não tomou conhecimento em tempo oportuno para ativar o seguro.

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 aceder ao menu INSCRIÇÕES, irá ser direcionado para a plataforma STOPANDGO <http://www.stopandgo.pt>

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente, e da exibição de um documento de identificação.

Qualquer reclamação deverá ser colocada para o seguinte email:

declivesublime@gmail.com

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

STE-Sintra Trail X'treme: 18 euros até dia 30 de Abril e 25 euros após 30 de Abril

STE-Sintra Trail X'perience: 12 euros até dia 30 de Abril e 15 euros após 30 de Abril

Atenção: a data limite para inscrições é o dia 27 de Junho

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

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

Após 1 de Junho - 0%

Até 1 de Junho - 50%

3.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO

- Estacionamento;
- Dorsal (trail);
- Abastecimentos;
- Oferta para todos os inscritos;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos a 400m da meta no Ginásio SPALD
- Transporte para a meta (em caso de desistência);
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Outros brindes que a organização possa angariar e anunciar oportunamente.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar nas instalações do Ginásio SPALD S.Pedro de Sintra, Avenida de Cascais Edf São Pedro Sintra

Onde fica:

<https://goo.gl/maps/JNxisENfLWS2>

Coordenadas: 38.782713 / -9.3575768



3.6. ACOMPANHAMENTO DA PROVA

Quem quiser ser seguido online de forma gratuita, pode fazer o download da App “gps2sms” disponível para telemóvel Android na Google play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vdamas.gps2sms>

Após activar a App qualquer pessoa pode seguir o Atleta no site <https://followme.pt/v2/pages/events/public/>

O link direto será disponibilizado na semana que antecede a prova.

4. CATEGORIAS E PRÉMIOS

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 14h00 no Estabelecimento Prisional de Sintra no dia 2 de Julho de 2017. (local de início e final da prova)

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

4.2.1. Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão* e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina no Trail Longo de 31km.

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros da geral masculina e feminina no Trail Curto de 12km.

Serão também premiadas as 3 melhores equipas de ambas as distâncias. 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.

4.2.2. Os escalões para atribuição de prémios serão os seguintes:

- F-Seniores
- F-40
- F-50
- F-60

- M-Seniores
- M-40
- M-50
- M-60

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o Atleta terá no dia 31 de Dezembro de 2017.

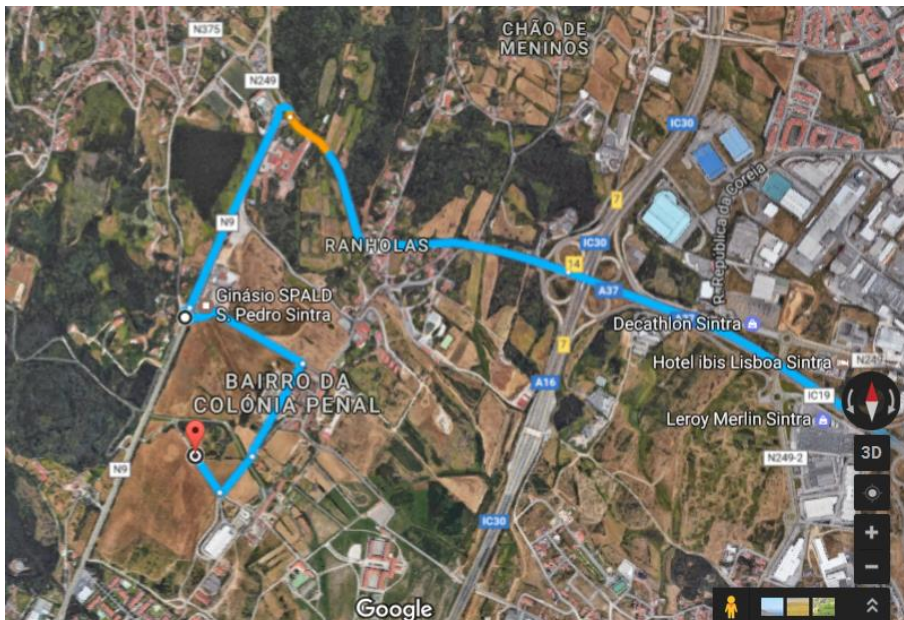
5. INFORMAÇÕES

Toda informação extra será colocada no site da prova em <http://www.decilvesublime.pt> ou no facebook em www.facebook.com/ste-sintratrailX'treme

5.1. COMO CHEGAR

<https://goo.gl/maps/LrUHK1XGg7o>

Coordenadas: 38.778110 / -9.376355



Vindo de Lisboa direcção a Sintra pelo IC19 até final, Passar Ranholas, Rotunda sair na 2ª saída direcção Autódromo do Estoril, Rotunda dos Bombeiros-2ª saída, Seguir pela estrada 300m e virar à direita, Rotunda – virar à direita e estacionar.

5.2. ESTACIONAMENTO

5.2.1. Junto ao Secretariado e Banhos

38.783814 / -9.374832

5.2.2. Junto à Partida

<https://goo.gl/maps/LrUHK1XGg7o>

Coordenadas: 38.778110 / -9.376355

5.3. ONDE FICAR

Todos os alojamentos aqui:

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

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

5.4. ONDE ALMOCAR

A organização da prova estabeleceu uma parceria com o restaurante Mineiro a 400m da Partida/Meta e junto ao local do Secretariado e Banhos. Os atletas terão oportunidade de usufruir do Menu de Atleta a preço especial.

5.5. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

Serra de Sintra

Palácio da Vila, Palácio da Pena, Castelo dos Mouros, Quinta da Regaleira

Mais informação aqui: <http://www.cm-sintra.pt/turismo>

6. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento STE - Sintra Trail X'treme e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento.

Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que esta possa ser 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, retificação 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 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 a todos os participantes através de e-mail e na página de Facebook da prova:

https://www.facebook.com/pages/getting_started?page_id=689432061227715.

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.