

STE | MONTEPIO

SINTRA TRAIL
X'TREME

19
SET
21

X'TREME 31K 1722D+
X'PLORE 21K 1051D+
X'PERIENCE 10K 550D+



Associação Mutualista
Montepio

COM O APOIO:



MAIN SPONSOR:



PARCEIROS:



INDEX

01. PROGRAMA	/ PÁG. 2
02. COMO CHEGAR	/ PÁG. 3
03. ESTACIONAMENTO	/ PÁG. 4
04. PROVAS	/ PÁG. 6
05. BALIZAGEM	/ PÁG. 8
06. PASSAGEM DE PONTES	/ PÁG. 10
07. LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO	/ PÁG. 10
08. ABANDONO E DESISTÊNCIA	/ PÁG. 11
09. EMERGÊNCIA	/ PÁG. 11
10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO	/ PÁG. 12
11. DESQUALIFICAÇÃO E PENALIZAÇÕES	/ PÁG. 13
12. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS	/ PÁG. 14
13. SEGUROS	/ PÁG. 14
14. ACOMPANHAMENTO DA PROVA	/ PÁG. 14
15. MAIS INFORMAÇÕES	/ PÁG. 15

01. PROGRAMME	/ P. 16
02. HOW TO ARRIVE	/ P. 17
03. PARKING AREAS	/ P. 18
04. COURSES	/ P. 20
05. COURSE MARKING	/ P. 22
06. CROSSING BRIDGES	/ P. 24
07. AREAS WITH ROAD TRAFFIC	/ P. 24
08. DROPOUTS AND DNF'S	/ P. 25
09. EMERGENCY	/ P. 25
10. MANDATORY GEAR AND RECOMMENDED GEAR	/ P. 26
11. DISQUALIFICATION AND PENALTIES	/ P. 27
12. LIABILITY	/ P. 27
13. INSURENCE	/ P. 28
14. FOLLOWING A RUNNER	/ P. 28
15. MORE INFORMATION	/ P. 28

01. PROGRAMA

SÁBADO, 18 DE SETEMBRO

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (ver **pág. 3**).

18h00 / Abertura do secretariado

22h00 / Encerramento do secretariado

DOMINGO, 19 DE SETEMBRO

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **pág. 3**).

06h30 / Abertura do secretariado

07h30 / Encerramento do secretariado para STE – Sintra Trail X´treme 31KM

08h00 / Encerramento do secretariado para STE – Sintra Trail X´plore 21KM

08h30 / Encerramento do secretariado para STE – Sintra Trail X´perience 10KM

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **pág. 3**).

07h50 / Briefing técnico

08h00 / Partida 1ª vaga (dorsal 00 – 50)

08h03 / Partida 2ª vaga (dorsal 51 – 100)

08h06 / Partida 3ª vaga (dorsal 101 – 150)

08h09 / Partida 4ª vaga (dorsal 151 – 200)

STE - SINTRA TRAIL X´PLORE 21KM

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **pág. 3**).

08h20 / Briefing técnico

08h30 / Partida 1ª vaga (dorsal 300 – 350)

08h33 / Partida 2ª vaga (dorsal 351 – 400)

08h36 / Partida 3ª vaga (dorsal 401 – 450)

08h39 / Partida 4ª vaga (dorsal 451 – 500)

08h42 / Partida 5ª vaga (dorsal 501 – 599)

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 10KM

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (ver **pág. 3**).

08h50 / Briefing técnico

09h00 / Partida 1ª vaga (dorsal 600 – 650)

09h03 / Partida 2ª vaga (dorsal 651 – 700)

09h06 / partida 3ª vaga (dorsal 701 – 750)

09h09 / Partida 4ª vaga (dorsal 751 – 800)

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM / X´PLORE 21KM / X'PERIENCE 10KM

14h00 / Entrega de prémios

16h00 / Fim das actividades

02.COMO CHEGAR

SECRETARIADO / BANHOS:

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

Coordenadas: 38.782449, -9.375820

Instalações dos Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra, Estrada Nacional 9, n.º22, Sintra

ATENÇÃO!

No domingo, dia 19 de Setembro, o secretariado funcionará na Linha de Meta (ver em baixo as coordenadas)

LINHA DE META:

<https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2>

Coordenadas: 38.790152, -9.379770

Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra



03. ESTACIONAMENTO

ESTACIONAMENTO RECOMENDADO:



P1:

<https://goo.gl/maps/dDxJZfLVaH2>

Coordenadas: 38.782396, -9.375943

Estrada Nacional 9, nº22, Sintra (a 1700m da Meta)

P2:

<https://goo.gl/maps/aVzfDDEeP6x>

Coordenadas: 38.782209, -9.375402

Estrada Nacional 9, nº22, Sintra (a 1700m da Meta)

OUTROS LOCAIS POSSÍVEIS DE ESTACIONAMENTO:



P3:

<https://goo.gl/maps/Z5DUizdBf6v>

Coordenadas: 38.790006, -9.376687

Av. Conde Sucena, São Pedro de Sintra

P4:

<https://goo.gl/maps/oCV1gi4imjN2>

Coordenadas: 38.790782, -9.376493

Rua 1º de Dezembro, São Pedro de Sintra

P5:

<https://goo.gl/maps/6vdwRMxSoFD2>

Coordenadas: 38.791611, -9.380730

Largo do Adro da Igreja, São Pedro de Sintra

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.

04.PROVAS

PROVA Montepio Sintra Trail X'treme

DISTÂNCIA 30.4km DESNÍVEL POSITIVO 1722m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 3

TEMPO LIMITE 5h30

TEMPOS DE CORTE Capuchos / PAC2 - 3h00; Lagoa Azul / PAC3 - 4h30



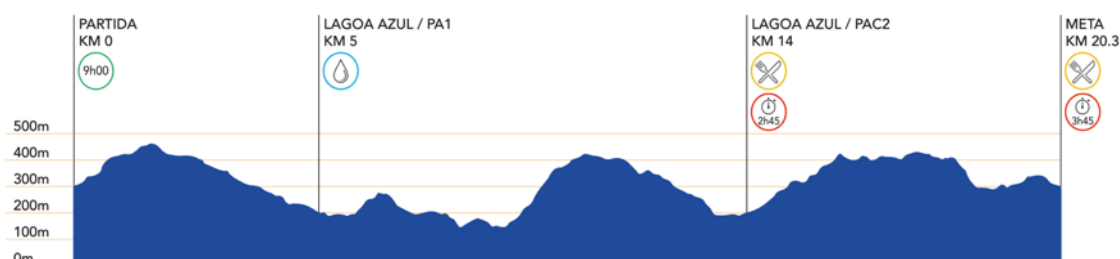
PROVA Montepio Sintra Trail X'plore

DISTÂNCIA 20.3km DESNÍVEL POSITIVO 1051m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 2

TEMPO LIMITE 3h45

TEMPOS DE CORTE Lagoa Azul / PAC2 - 2h45

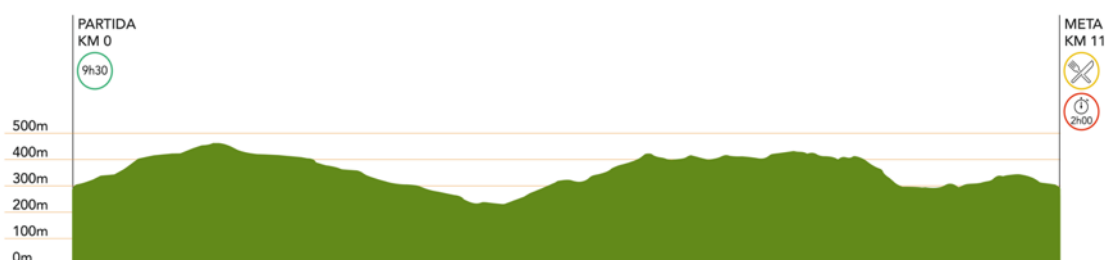


PROVA Montepio Sintra Trail X'perience

DISTÂNCIA 11km DESNÍVEL POSITIVO 550m D+

CATEGORIZAÇÃO DE DIFICULDADE ATRP Grau 1

TEMPO LIMITE 2h00



PRODUTOS DISPONÍVEIS NOS POSTOS DE ABASTECIMENTO:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM	PA1	PA2	PA3
ÁGUA	●	●	●
GOLD DRINK GOLDNUTRITION		●	●
COCA-COLA		●	●
BANANA		●	●
MELANCIA		●	●
MELÃO			●
TOMATE COM SAL		●	●
BATATA FRITA		●	●

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 21KM	PA1	PA2
ÁGUA	●	●
GOLD DRINK GOLDNUTRITION		●
COCA-COLA		●
BANANA		●
MELANCIA		●
MELÃO		●
TOMATE COM SAL		●
BATATA FRITA		●

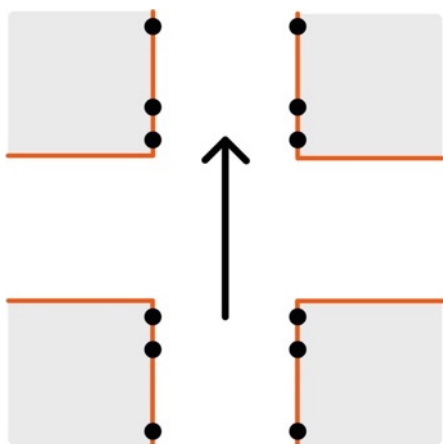
05. BALIZAGEM

- Balizagem idêntica nas diferentes provas

MÉTODO DE BALIZAGEM /

CRUZAMENTOS:

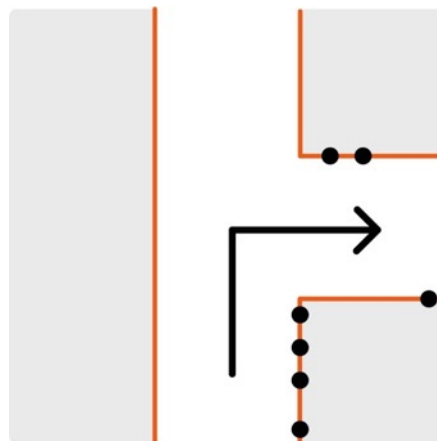
Redução de espaço entre fitas antes e depois dos cruzamentos.



MÉTODO DE BALIZAGEM /

VIRAGENS:

Redução de espaço entre fitas antes e depois das viragens.

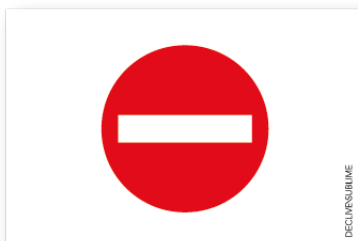


MATERIAIS DE BALIZAGEM:

FITA DE MARCAÇÃO DE PERCURSO



SETA DIRECCIONAL / SENTIDO PROIBIDO / PERIGO



SINALÉTICA DE SEPARAÇÃO DE PERCURSOS:

AVISO DE SEPARAÇÃO DE PERCURSO E SEPARAÇÃO DE PERCURSO AO KM 4,8:



AVISO DE SEPARAÇÃO DE PERCURSO E SEPARAÇÃO DE PERCURSOS AO KM 8,6:



06. PASSAGEM DE PONTES

SEMPRE QUE POSSÍVEL PASSAR NA LATERAL DAS PONTES:



CASO NÃO SEJA POSSÍVEL, PASSAR SOBRE AS TRAVESSAS LONGITUDINAIS:



07. LOCAIS 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.

08.ABANDONO E DESISTÊNCIA

PROCEDIMENTOS:

Se estiver em condições de progredir no terreno, o atleta deve deslocar-se até ao próximo PAC e entregar o seu dorsal ao responsável pelo PAC, informando o mesmo da sua desistência. Em alternativa pode deslocar-se até aos seguintes pontos de recolha:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

- Estacionamento superior da Barragem do Rio da Mula / 8,6 km / Coordenadas: 38.764641, -9.421484
- Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 21 km / Coordenadas: 38.777294, -9.409606

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

- Estacionamento superior da Barragem do Rio da Mula / 8,6 km / Coordenadas: 38.764641, -9.421484
- Tapada do Saldanha – Estrada Nacional 247-3 / 11 km / Coordenadas: 38.777294, -9.409606

Em qualquer dos casos deve informar a organização através do número de telefone existente no dorsal **(969 797 481)**, sobre a sua desistência e o local onde se encontra.

Se não estiver em condições de progredir no terreno, deve ligar para a organização através do número indicado no dorsal **(969 797 481)** informando sobre a sua desistência e localização, aguardando pelos "vassouras" da prova ou por um elemento da organização.

09.EMERGÊNCIA

PROCEDIMENTO:

Ligar 112.

10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E RECOMENDADO

MATERIAL OBRIGATÓRIO	STE X´TREME 31KM	STE X´PLORE 21KM	STE X´PERIENCE 10KM
DORSAL	●	●	●
RECIPIENTE(S) MIN. 1000ML	●	●	
RECIPIENTE(S) MIN. 500ML			●
TELEMÓVEL COM CARGA	●	●	●
APITO	●	●	
MANTA SOBREVIVÊNCIA	●	●	

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:

Poderá ser feita verificação de material durante o percurso e 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.

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

MATERIAL RECOMENDADO	STE X´TREME 31KM	STE X´PLORE 21KM	STE X´PERIENCE 10KM
RECIPIENTE (NÃO EXISTIRÃO COPOS)	●	●	●
RESERVA ALIMENTAR	●	●	●
PROTECTOR SOLAR	●	●	●
CHAPÉU	●	●	●
LUVAS	●	●	●
CORTA VENTO OU IMPERMEÁVEL	●	●	●
MÁSCARA	●	●	●

11.DESQUALIFICAÇÃO E PENALIZAÇÕES

DESQUALIFICAÇÕES/PENALIZAÇÕES	DESQUALIFICAÇÃO	PENALIZAÇÃO 30´
SAIR DO PERCURSO MARCADO PELA ORGANIZAÇÃO	●	
COLHER PLANTAS E FLORES	●	
DEITAR LIXO (EMBALAGENS, INVÓLUCROS...) 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 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	●	
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.

12. RESPONSABILIDADES

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.

13. 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. 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 **VICTÓRIA SEGUROS** através do número **808 206 112**, disponível 24 horas por dia. 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.

14. ACOMPANHAMENTO DA PROVA

ONLINE:

<https://stopandgo.com.pt/>

NO PERCURSO:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/MfWbT6JMaV5XAP8W9> / 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

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/MfWbT6JMaV5XAP8W9> / Coordenadas: 38.767547, -9.396827
- Barragem Rio Mula / <https://goo.gl/maps/vEhiP63nRG52> / Coordenadas: 38.763678, -9.422272
- Linha de Meta / <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordenadas: 38.790152, -9.379770

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 10KM

- Linha de Meta / <https://goo.gl/maps/FSDnmejM2kG2> / Coordenadas: 38.776823, -9.375332

15. MAIS INFORMAÇÃO

Site / <http://www.declivesublime.pt/>

Email / declivesublime@gmail.com

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

Stop and Go / <https://stopandgo.com.pt/>

01. PROGRAMME

SATURDAY, 18TH OF SEPTEMBER

At Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (see page 17).

18h00 / Race bib collection opening

22h00 / Race bib collection closure

SUNDAY, 19TH OF SEPTEMBER

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (see page 17).

06h30 / Race bib collection opening

07h30 / Race bib collection closure STE – Sintra Trail X'treme 31KM

08h00 / Race bib collection closure STE – Sintra Trail X'plore 21KM

08h30 / Race bib collection closure STE – Sintra Trail X'perience 10KM

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (see page 17).

07h50 / Briefing

08h00 / 1ª wave (bib 00 – 50)

08h03 / 2ª wave (bib 51 – 100)

08h06 / 3ª wave (bib 101 – 150)

08h09 / 4ª wave (bib 151 – 200)

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (see page 17).

08h20 / Briefing

08h30 / 1ª wave (bib 300 – 350)

08h33 / 2ª wave (bib 351 – 400)

08h36 / 3ª wave (bib 401 – 450)

08h39 / 4ª wave (bib 451 – 500)

08h42 / 5ª wave (bib 501 – 599)

STE - SINTRA TRAIL X'PERIENCE 10KM

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra (see page 17).

08h50 / Briefing

09h00 / 1ª wave (bib 600 – 650)

09h03 / 2ª wave (bib 651 – 700)

09h06 / 3ª wave (bib 701 – 750)

09h09 / 4ª wave (bib 751 – 800)

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM / X'PLORE 21KM / X'PERIENCE 10KM

14h00 / Prize delivery

16h00 / End of activities

02.HOW TO ARRIVE

RACE BIB COLLECTION / SHOWERS:

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

Coordinates: 38.782449, -9.375820

At Bombeiros Voluntários de São Pedro de Sintra (Fire Station), Estrada Nacional 9, nº22, Sintra

IMPORTANT:

On Sunday, September 19th, the Race Bib Collection it will be at Finish Line (see coordinates above).

FINISH LINE:

<https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2>

Coordinates: 38.790152, -9.379770

At Praça D. Fernando II, São Pedro de Sintra



03. PARKING AREAS

RECOMMENDED PARKING AREAS:



P1:

<https://goo.gl/maps/dDxJZJfLVaH2>

Coordinates: 38.782396, -9.375943

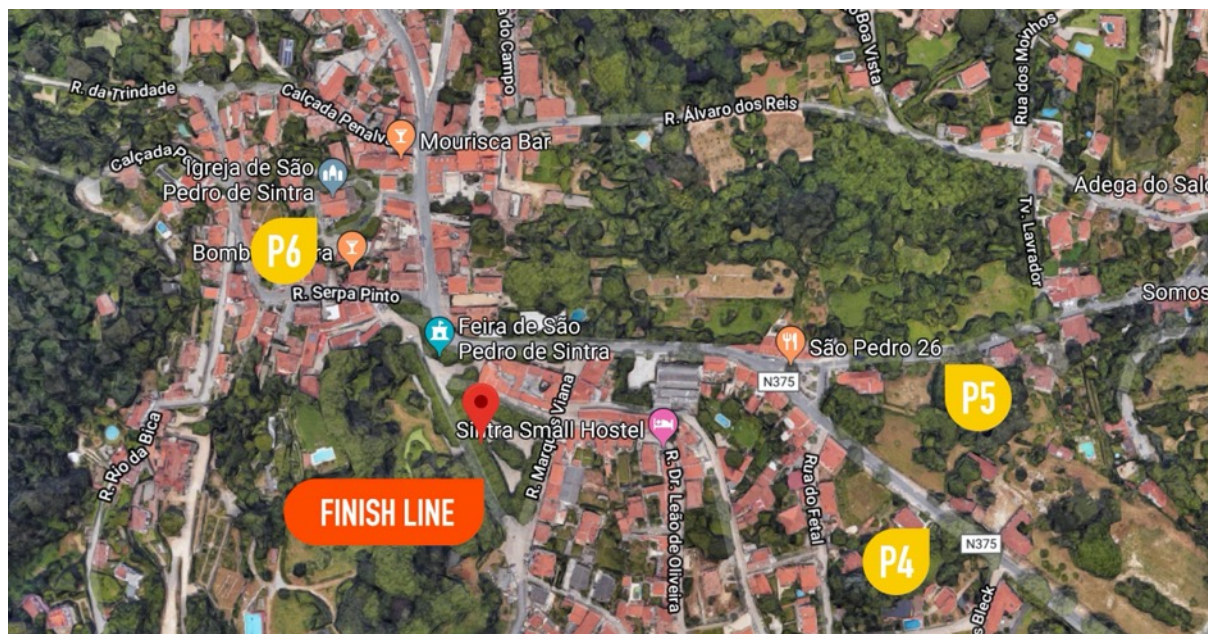
Estrada Nacional 9, nº22, Sintra (1700m to Finish Line)

P2:

<https://goo.gl/maps/aVzfDDEeP6x>

Coordinates: 38.782209, -9.375402

Estrada Nacional 9, nº22, Sintra (1700m to Finish Line)



P3:

<https://goo.gl/maps/Z5DUizdBf6v>

Coordinates: 38.790006, -9.376687

Av. Conde Sucena, São Pedro de Sintra

P4:

<https://goo.gl/maps/oCV1gi4imjN2>

Coordinates: 38.790782, -9.376493

Rua 1º de Dezembro, São Pedro de Sintra

P4:

<https://goo.gl/maps/6vdwRMxSoFD2>

Coordinates: 38.791611, -9.380730

Largo do Adro da Igreja, São Pedro de Sintra

NOTE:

Parking close to the finish line is residual.

04. COURSES

RACE Montepio Sintra Trail X'treme

DISTANCE 30.4km **POSITIVE CLIMBING** 1722m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grau 3

TIME LIMIT 5h30

CUT OFF'S Capuchos / AS.CP2 - 3h00; Lagoa Azul / AS.CP3 - 4h30



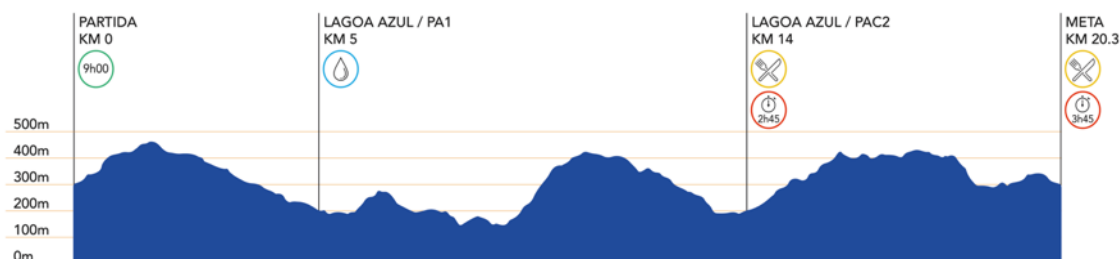
RACE Montepio Sintra Trail X'plore

DISTANCE 20.3km **POSITIVE CLIMBING** 1051m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grau 2

TIME LIMIT 3h45

CUTT OFF'S Lagoa Azul / AS.CP2 - 2h45

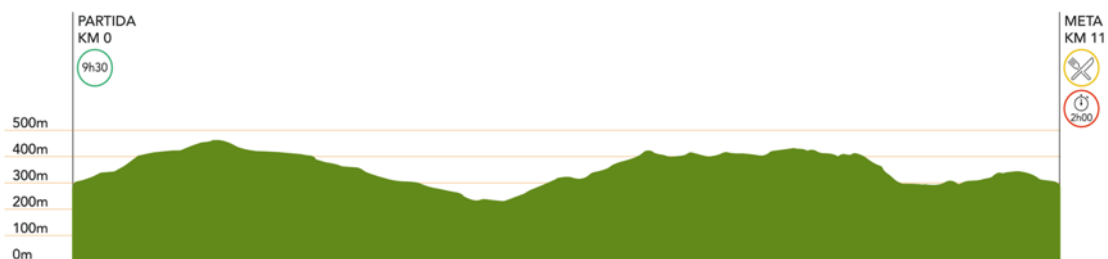


RACE Montepio Sintra Trail X'perience

DISTANCE 11km **POSITIVE CLIMBING** 550m D+

ATRP DIFFICULTY CATEGORIZATION Grau 1

TIME LIMIT 2h00



AVAILABLE PRODUCTS AT AID STATION'S:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM	PA1	PA2	PA3
WATER	●	●	●
GOLD DRINK GOLDNUTRITION		●	●
COKE		●	●
BANANA		●	●
WATERMELON		●	●
MELON			●
TOMATO WITH SALT		●	●
POTATO CHIPS		●	●

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM	PA1	PA2
WATER	●	●
GOLD DRINK GOLDNUTRITION		●
COKE		●
BANANA		●
WATERMELON		●
MELON		●
TOMATO WITH SALT		●
POTATO CHIPS		●

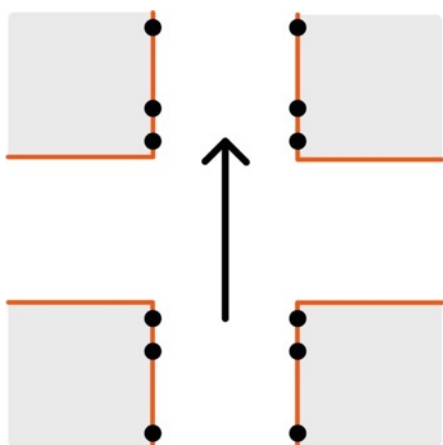
05. COURSE MARKING

- Course markings are common to all races.

COURSE MARKING METHOD /

CROSSING SIGNAGE:

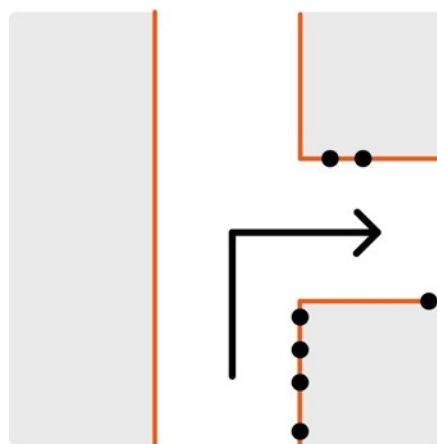
Space reduction between signage before and after crossings.



COURSE MARKING METHOD /

TURNING SIGNAGE:

Space reduction between signage before and after turnings.

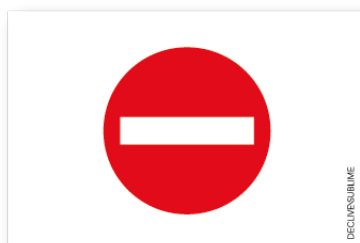


MARKING MATERIALS:

COURSE MARKING RIBBON



COURSE DIRECTION ARROW / WRONG WAY / DANGER



TRACK SEPARATION SIGNAGE:

TRACK SEPARATION WARNING SIGNAGE AND TRACK SEPARATION SIGNAGE AT 4,8 KM:



TRACK SEPARATION WARNING SIGNAGE AND TRACK SEPARATION SIGNAGE AT 8,6 KM:



06. CROSSING BRIDGES

Whenever is possible, pass on the side of the bridge:



If isn't possible, pass over the longitudinal beam:



07. AREAS WITH ROAD TRAFFIC

The event is mostly off road except for a small passage on a secondary road as well as some crossing sections on secondary roads. Traffic rules are applicable, and the runner is responsible for its own safety.

When on a road section the runner should use the left side of the road.

When crossing an open to traffic zone the runner shall follow the instructions of the race staff or the police authorities.

08.DROPOUTS AND DNF'S

PROCEDURES:

If able to progress go to the next aid station. Alternatively go to the other pick-up points. Inform the organization by calling the number printed on the race bib (**+351 969 797 481**):

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

- Barragem do Rio da Mula superior parking / 8,9 km / Coordinates: 38.764641, -9.421484
- Tapada do Saldanha - Estrada Nacional 247-3 / 21 km / Coordinates: 38.777294, -9.409606

STE - SINTRA TRAIL X'PLORE 21KM

- Barragem do Rio da Mula superior parking / 8,9 km / Coordinates: 38.764641, -9.421484
- Tapada do Saldanha - Estrada Nacional 247-3 / 11 km / Coordinates: 38.777294, -9.409606

If not able to progress inform the organization by calling the number printed on the race bib (**+351 969 797 481**) and wait for the or for an element of the organization.

09.EMERGENCY

PROCEDURE:

Call 112.

10. MANDATORY GEAR & RECOMMENDED GEAR

MANDATORY	STE X'TREME 31KM	STE X'PLORE 21KM	STE X'PERIENCE 10KM
RACE BIB	●	●	●
WATER CONTAINER(S) MIN. 1000ML	●	●	
WATER CONTAINER(S) MIN. 500ML			●
MOBILE PHONE WITH CHARGED BATTERY	●	●	●
WHISTLE	●	●	
SURVIVAL BLANKET	●	●	

IMPORTANT:

Each participant shall use a permanent marker to previously mark with his Bib number, all packages of the nutritional items (gel, bar, etc), that will be used during the race. He shall also carry all the empty packages to the finish line or leave it at the Aid Stations trash containers.

MANDATORY GEAR VERIFICATION:

Gear checking will be made before the start. There might be additional checking's during the course or at the arrival.

Mandatory/recommended gear shall be carried from the start till the finish line.

MANDATORY	STE X'TREME 31KM	STE X'PLORE 21KM	STE X'PERIENCE 10KM
CONTAINER (THERE WILL BE NO CUPS)	●	●	●
FOOD RESERVE	●	●	●
SUN PROTECTOR	●	●	●
HAT	●	●	●
GLOVES	●	●	●
WATERPROOF JACKET OR WINDPROOF JACKET	●	●	●
FACE MASK	●	●	●

11.DISQUALIFICATION AND PENALTIES

DISQUALIFICATION / PENALTIES	DESQUALIFICATION	PENALTY 30´
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	●	
1 MANDATORY ITEM MISSING		●
GETTING EXTERNAL HELP		●

NOTE:

External help to the athlete´s its forbidden.

12.LIABILITY

Organization will be responsible to give assistance to all athletes and to supply transport to the finish line or to the nearest hospital in case of injury if needed.

Organization declines all responsibility in case of an accident as a result of a negligent action by the participant.

13.INSURANCE

Organization is insured according with the Portuguese legislation (Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de janeiro), for this kind of events.

All participants are covered by a personal accident´s insurance.

The insurance company is **VICTÓRIA SEGUROS**. In case of injury the participant has 48 hours to call the **VICTÓRIA LINE** line (**808 206 112**), 24 hours per day. 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.

14.FOLLOWING A RUNNER

ONLINE:

<https://stopandgo.com.pt/>

ON THE TRACK:

STE - SINTRA TRAIL X'TREME 31KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/MfWbT6JMaV5XAP8W9> / Coordinates: 38.767547, -9.396827
- Barragem Rio Mula / <https://goo.gl/maps/vEhiP63nRG52> / Coordinates: 38.763678, -9.422272
- Aid Station 2 Capuchos / <https://goo.gl/maps/3toKkioSDED2> / Coordinates: 38.782991, -9.435787
- Finish Line / <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordinates: 38.790152, -9.379770

STE - SINTRA TRAIL X´PLORE 21KM

- Lagoa Azul / <https://goo.gl/maps/MfWbT6JMaV5XAP8W9> / Coordinates: 38.767547, -9.396827
- Barragem Rio Mula / <https://goo.gl/maps/vEhiP63nRG52> / Coordinates: 38.763678, -9.422272
- Finish Line / <https://goo.gl/maps/R8tB9W3tHqD2> / Coordinates: 38.790152, -9.379770

STE - SINTRA TRAIL X´PERIENCE 10KM

- Finish Line / <https://goo.gl/maps/FSDnmejM2kG2> / Coordinates: 38.776823, -9.375332

15.FOR MORE INFORMATION

Site / <http://www.declivesublime.pt/>

Email / declivesublime@gmail.com

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

Stop and Go / <https://stopandgo.com.pt/>