



**SINTRA TRAIL**  
**MONTE DA LUA**

GUIA DO ATLETA

2025

# O EVENTO

A 11 de julho de 2025, a Câmara Municipal de Sintra organiza a quarta edição do Sintra Trail Monte da Lua.

Os percursos do Sintra Trail Monte da Lua são essencialmente urbanos, utilizando ruas, vielas, escadas, tuneis, monumentos, jardins, miradouros, pontes e trilhos.

## PROGRAMA

### 10 JULHO

**10H00 às 20H00** \_ Entrega de Kits \_ Alegro Sintra

### 11 JULHO

**10h00 às 18h00** \_ entrega de kits no Alegro Sintra

**20h00** \_ Abertura do Bengaleiro

**20h30** \_ aquecimento Holmes Place

**21h00** \_ Partida Trail 10 km

**21h10** \_ Partida Caminhada Longa 10 km e Caminhada Familiar 5 km

**22h30** \_ Pódio Trail 10 km (absolutos)

**01h10** \_ Encerramento do evento



# ZONA PARTIDA & META



LARGO RAINHA D. AMÉLIA junto ao Palácio Nacional de Sintra

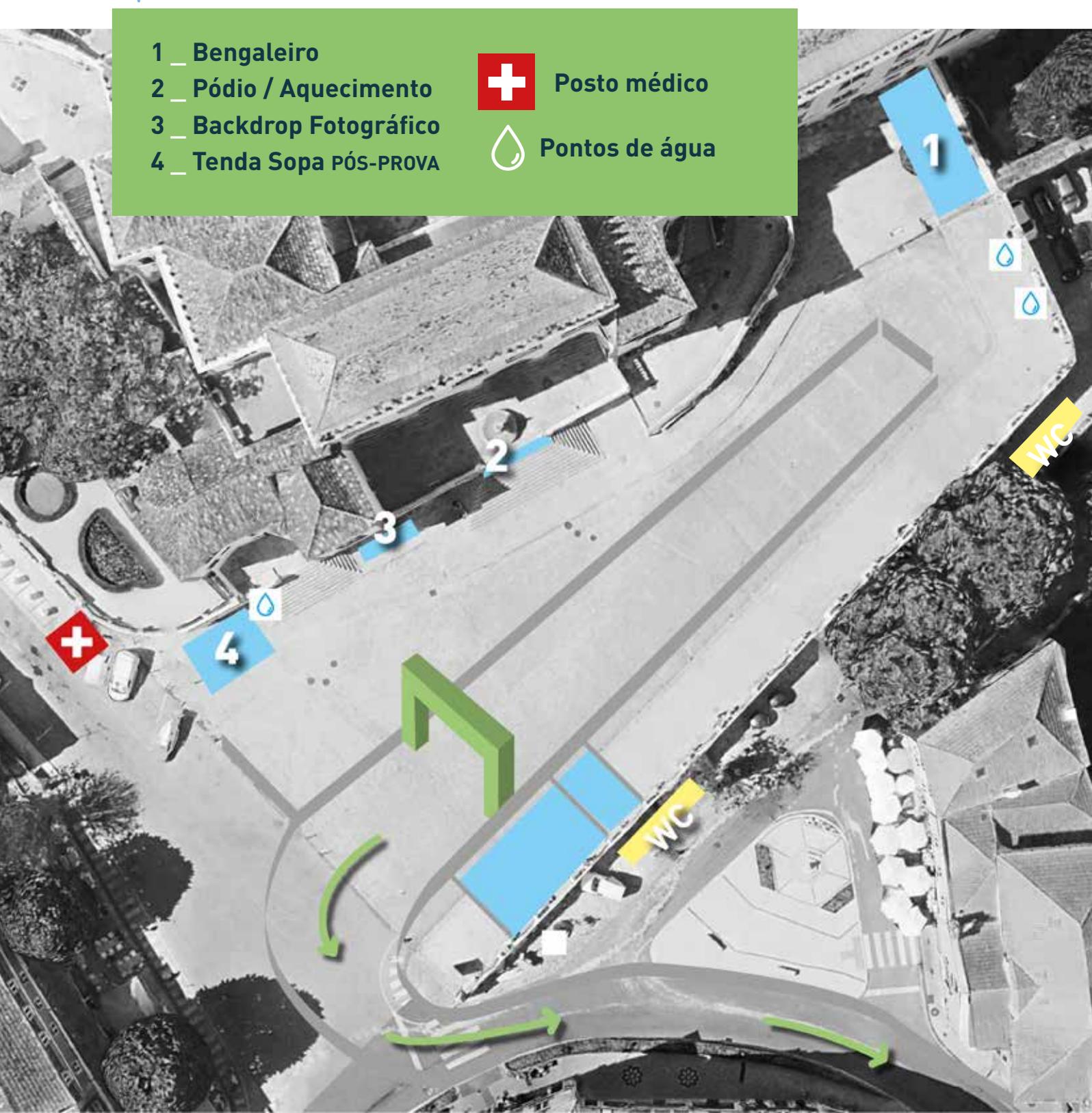
- 1 \_ Bengaleiro
- 2 \_ Pódio / Aquecimento
- 3 \_ Backdrop Fotográfico
- 4 \_ Tenda Sopa PÓS-PROVA



Posto médico



Pontos de água



# KIT ATLETA



## TRAIL 10KM

- \_ t-shirt técnica
- \_ chip
- \_ dorsal
- \_ alfinetes
- \_ abastecimentos
- \_ acesso a balneários no final da prova

## CAMINHADA 10KM & 5KM

- \_ t-shirt técnica
- \_ dorsal
- \_ alfinetes
- \_ abastecimentos
- \_ acesso a balneários no final da prova



## ENTREGA DO KIT

**10 JULHO** \_ 10H às 20H

**11 JULHO** \_ 10H às 18H



**ALEGRO SINTRA**

### Documento necessário para a recolha de kit do atleta

Confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento

### Recolha do kit do atleta em nome de outro atleta

Confirmação de inscrição recebida na caixa de e-mail após o pagamento

Caso não se faça acompanhar desta confirmação de inscrição, poderá ser necessária a indicação do número de documento de identificação da pessoa inscrita (Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Carta de Condução).

### NOTA

Nas inscrições de crianças a partir de 2013 (inclusive) na Caminhada Familiar 5 km, à data da prova, no momento da recolha do kit de partida, será pedido o documento de identificação da criança (CC) para comprovar a idade da mesma/ano de nascimento. No caso de se verificar que a criança nasceu antes de 2013, será solicitado o pagamento da inscrição (valor de acordo com a data do registo). Sem a apresentação do documento de identificação, o kit não será entregue.

**NOTA NÃO SÃO ENTREGUES KITS DE ATLETA NO LOCAL DA PROVA**

# SEGURANÇA & MATERIAL

## OBRIGATÓRIO A TODOS OS PARTICIPANTES



LATERNA FRONTAL



DORSAL

Colocado na frente do dorso



TELEMÓVEL

Operacional, com bateria e saldo  
ADULTOS

## RECOMENDADO



CORTA-VENTO  
ou IMPERMEÁVEL



MANTA TÉRMICA

TRAIL 10KM



PILHAS DE  
RESERVA

TRAIL 10KM



APITO



DEPÓSITO DE ÁGUA \*

ou equivalente com 0,5L de  
capacidade



COPO com 15CL \*

mínimo



\* O abastecimento líquido dado no percurso e na meta será de água não engarrafada, por questões ambientais. Cada atleta deve levar o seu cantil, podendo reabastecer nesse local.

Não serão permitidos abastecimentos aos atletas fora das zonas estabelecidas para o efeito.

# PERCURSO 10KM

## ELEVAÇÃO

**MÁX 423 metros**

**MIN 176 metros**

## ABASTECIMENTOS

**7,4 KM LÍQUIDO & SÓLIDO** ÁGUA / BANANA

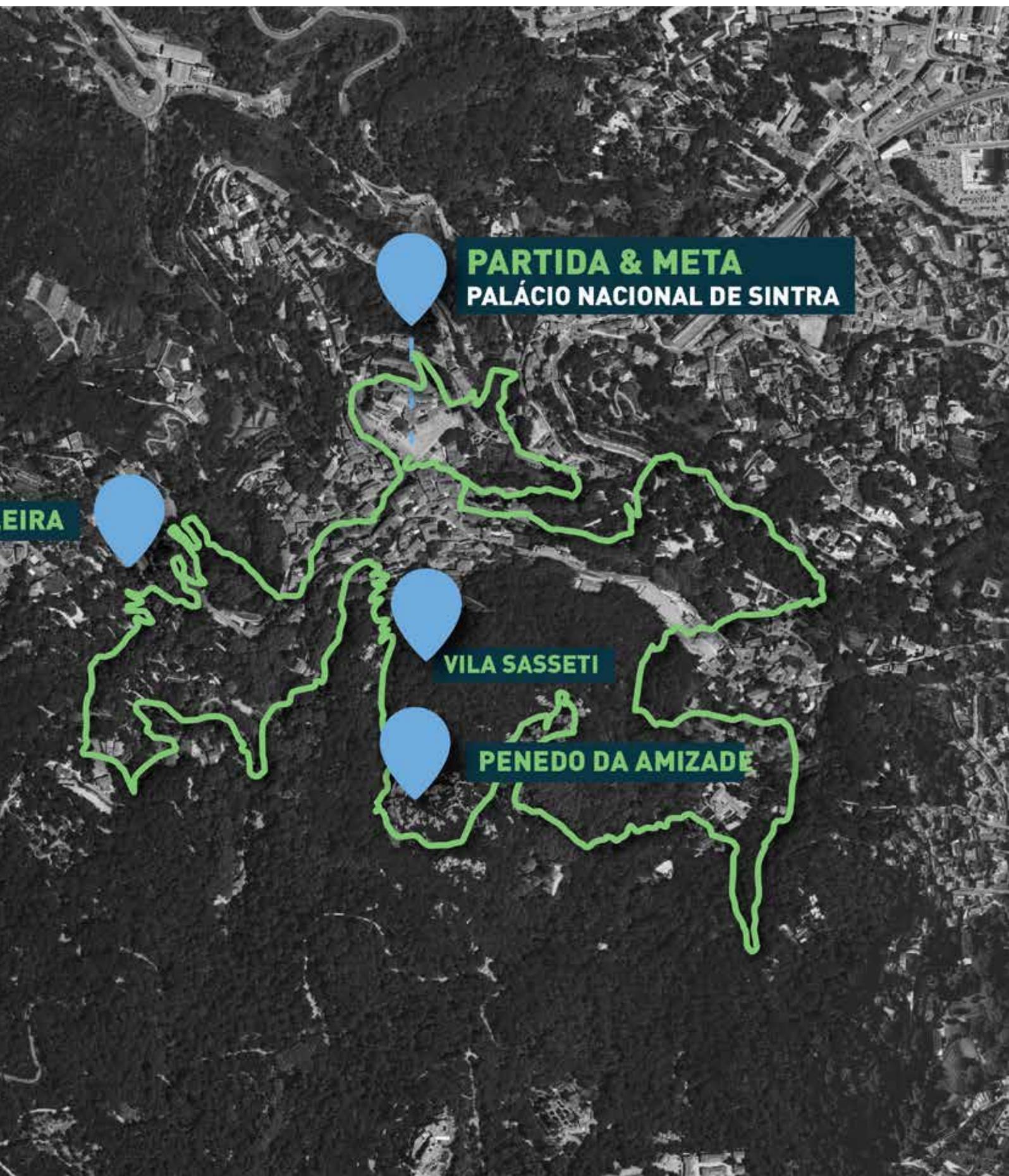
**META LÍQUIDO & SÓLIDO** ÁGUA / SOPA / MAÇÃ / SUMO  
FRUTOS SECOS



O abastecimento líquido dado no percurso e na meta será de água não engarrafada, por questões ambientais

**FICHEIRO GPX**

**QUINTA DA REGAL**



**EIRA**

**PARTIDA & META  
PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA**

**VILA SASSETI**

**PENEDO DA AMIZADE**

# PERCURSO 5KM

## ELEVAÇÃO

**MÁX 423 metros**

**MIN 176 metros**

## ABASTECIMENTOS

**META LÍQUIDO & SÓLIDO** ÁGUA / SOPA / MAÇÃ / SUMO  
FRUTOS SECOS



O abastecimento líquido dado na meta será de água não engarrafada, por questões ambientais

**FICHEIRO GPX**

**QUINTA DA REGALEIRA**

An aerial photograph of Sintra, Portugal, showing a green route that winds through the town and surrounding hills. Three blue location markers are placed on the map, each with a corresponding text label in a dark green box. The labels are: 'PARTIDA & META PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA' at the top, 'VILA SASSETI' in the middle, and 'PENEDO DA AMIZADE' at the bottom. The map shows dense buildings in the town and lush green hills in the surrounding areas.

**PARTIDA & META**  
**PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA**

**VILA SASSETI**

**PENEDO DA AMIZADE**

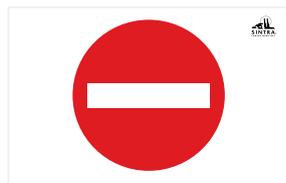
# SINALIZAÇÃO



SENTIDO A SEGUIR



FITA BALIZADORA



CAMINHO A NÃO SEGUIR



PERIGO SEGUIR COM CUIDADO



SEPARAÇÃO PERCURSOS

# DURAÇÃO

## TRAIL 10KM

**2H30** \_ TERMINA ÀS 23H30

Todos os atletas que **demorem mais de 90 minutos** a percorrer os primeiros 5 KM do trail serão **considerados fora de prova** (tempo de corte).

## CAMINHADA 10KM

**4H00** \_ TERMINA ÀS 01H10

Todos os atletas que **demorem mais de 02h00** a percorrer os primeiros 5 KM da caminhada serão **considerados fora de prova** (tempo de corte).

O tempo de corte será verificado na divisão dos percursos, antes de se iniciar a subida para a Vila Sassetti.

**Qualquer participante excluído da prova por motivos de barreira horária, 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 elemento da organização presente no local.**

## CAMINHADA 5KM

**2H30** \_ TERMINA ÀS 23H40

# CLASSIFICAÇÃO

## TRAIL 10KM

Nas 24 horas seguintes ao final do trail 10 km, será publicada a classificação por escalão. Estas classificações servirão apenas para posicionar os atletas dentro do seu escalão, de acordo com o tempo efetuado, não sendo utilizada para atribuição de prémios.

Para efeito da classificação por escalão, será contabilizado o tempo de chip, ou seja, o tempo que o atleta demorar desde que cruza a linha de partida até ao momento em que chega à meta.

A **classificação** para **efeitos de entrega de prémios** terá por base a **ordem de chegada dos primeiros atletas**, masculinos e femininos, independentemente do horário de partida destes.

# PRÉMIOS

## TRAIL 10KM

### GERAL

3 Primeiros classificados, masculinos e femininos.

A cerimónia de pódio realiza-se após a chegada dos atletas a premiar.

### Escalão

1º Classificado por escalão, masculino e feminino.

Entrega em cerimónias de pódio realizadas à medida que vão chegando os atletas premiados.

Os prémios que não sejam recebidos durante a cerimónia protocolar podem ser levantados na Divisão de Desporto, situada na Av. Movimento das Forças Armadas, n.º8 Portela de Sintra 2710-431 SINTRA / 219 236 120), pelo próprio ou por quem o represente, devidamente identificado, até 28 de julho de 2025. Após este prazo, os prémios ficam para a organização

## RESULTADOS & DIPLOMAS No site [sintratrail.pt](http://sintratrail.pt)

## MEDALHA PARA TODOS

Quem concluir o Trail de 10 km, a Caminhada Longa 10 km e a Caminhada Familiar 5 km recebe uma medalha.



# KIT DE META

Composto por : 1 sumo, 1 maçã, frutos secos e sopa (tenda específica, na zona da chegada)

# BENGALEIRO

20H00 ÀS 01H00



**Largo Rainha D. Amélia**  
junto ao Palácio Nacional de Sintra

Apresentação obrigatória do dorsal do evento.

# BANHOS

22H00 ÀS 00H00



**SPORT UNIÃO SINTRENSE**  
APROXIMADAMENTE 2KM

# ESTACIONAMENTO RECOMENDADO

Os locais de estacionamento sugeridos são de acesso pago.

## Parque de Estacionamento da Portela de Sintra

Em frente ao interface ferroviário da Portela de Sintra, após a rotunda do Tribunal de Sintra (proveniência: A16)

**Morada** Av. General Mário Firmino 2710-553 Sintra

**NOTA** pressupõe deslocação a pé até ao local da partida, numa distância de 2.250 metros

## Estacionamento junto ao edifício do Departamento de Urbanismo da Câmara Municipal de Sintra

Início da Avenida Dr. Álvaro de Vasconcelos, na Portela de Sintra

**NOTA** pressupõe deslocação a pé até ao local da partida, numa distância de 1.750 metros

### Parque Rio do Porto

**Morada** Rua Guilherme Gomes Fernandes, 2710-721 Sintra

**NOTA** Recomenda-se a entrada no parque até às 20h00

### Parque João de Deus

**Morada** Rua João de Deus 2710-580 Sintra

**NOTA** entrada no parque até às 20h00

# ECO-RESPONSABILIDADE

Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente em todas as zonas utilizadas pela prova, desde o percurso da prova até à zona de saída e de chegada.

É estritamente proibido o arremesso de resíduos para o chão, antes, durante e no final da prova. Quando aplicável, cabe aos participantes terem o cuidado de guardar consigo os resíduos das embalagens de alimentos e bebidas usadas na sua reposição durante a prova.

No final da prova e nas zonas do percurso, a organização disponibiliza recipientes para depositar o lixo transportado pelos atletas.

A organização disponibilizará contentorização apropriada a cada tipo de resíduos: plástico, papel e bio resíduos. O desrespeito por esta regra implica a imediata exclusão do atleta da prova, assim como a proibição de participação em outros eventos da responsabilidade da mesma organização.

# CONTACTOS

## APOIO AOS INSCRITOS

**E-mail** [info@sintratrail.pt](mailto:info@sintratrail.pt)

**Telefone** +351 214 574 405

**Telemóvel** +351 926 695 128

Contactos disponíveis de 2ª a 6ª feira das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

## QUESTÕES PERCURSO

**E-mail** [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)

**Telefone** +351 219 236 140

Contactos disponíveis de 2ª a 6ª feira das 9h00 às 17h00



Parques de Sintra



ALEGRO  
SINTRA

HMS  
SINTRA