



# GUIA DO ATLETA

2025

# O EVENTO

A **2 de novembro de 2025**, a Câmara Municipal de Sintra organiza a segunda edição do Sintra Trail Cruz Alta com o Trail 20 km, Trail Iniciação 12,5 km e Caminhada 12,5 km.

As provas têm como local de partida o Largo Rainha D. Amélia, junto ao Palácio Nacional de Sintra.

Os percursos são maioritariamente em estradas de terra batida e trilhos, com passagem pelas zonas emblemáticas da vila e da Serra de Sintra. **Nos locais do percurso, com acesso aos monumentos, Portão dos Lagos e Portão de Monserrate, só poderão entrar os participantes que tenham o dorsal devidamente colocado e de forma visível.**

## PROGRAMA

**31 OUT 10H00 às 19H00** // Entrega de Kits // Alegro Sintra PISO 1 LOJA 1.51

**1 NOV 10H00 às 18H00** // Entrega de Kits // Alegro Sintra PISO 1 LOJA 1.51

**2 NOV 07H15** // Abertura bengaleiro  
**07h45** // Aquecimento Holmes Place // 1ª sessão  
**07h45** // Controlo do material TRAIL 20KM  
**08H00** // Briefing TRAIL 20KM  
**08H15** // **Partida TRAIL 20KM**  
**08H20** // Aquecimento Holmes Place // 2ª sessão  
**08H20** // Controlo do material TRAIL 12,5KM  
**08H35** // Briefing TRAIL 12,5KM  
**08H45** // **Partida TRAIL INICIAÇÃO 12,5KM**  
**08H50** // Briefing CAMINHADA 12,5KM  
**09H00** // **Partida CAMINHADA 12,5KM**  
**10H00** // Pódio Trail 20KM e Trail 12,5KM ABSOLUTOS  
**13H00** // Encerramento Bengaleiro

# ZONA PARTIDA & META



**LARGO RAINHA D. AMÉLIA** junto ao Palácio Nacional de Sintra

1 \_ Bengaleiro

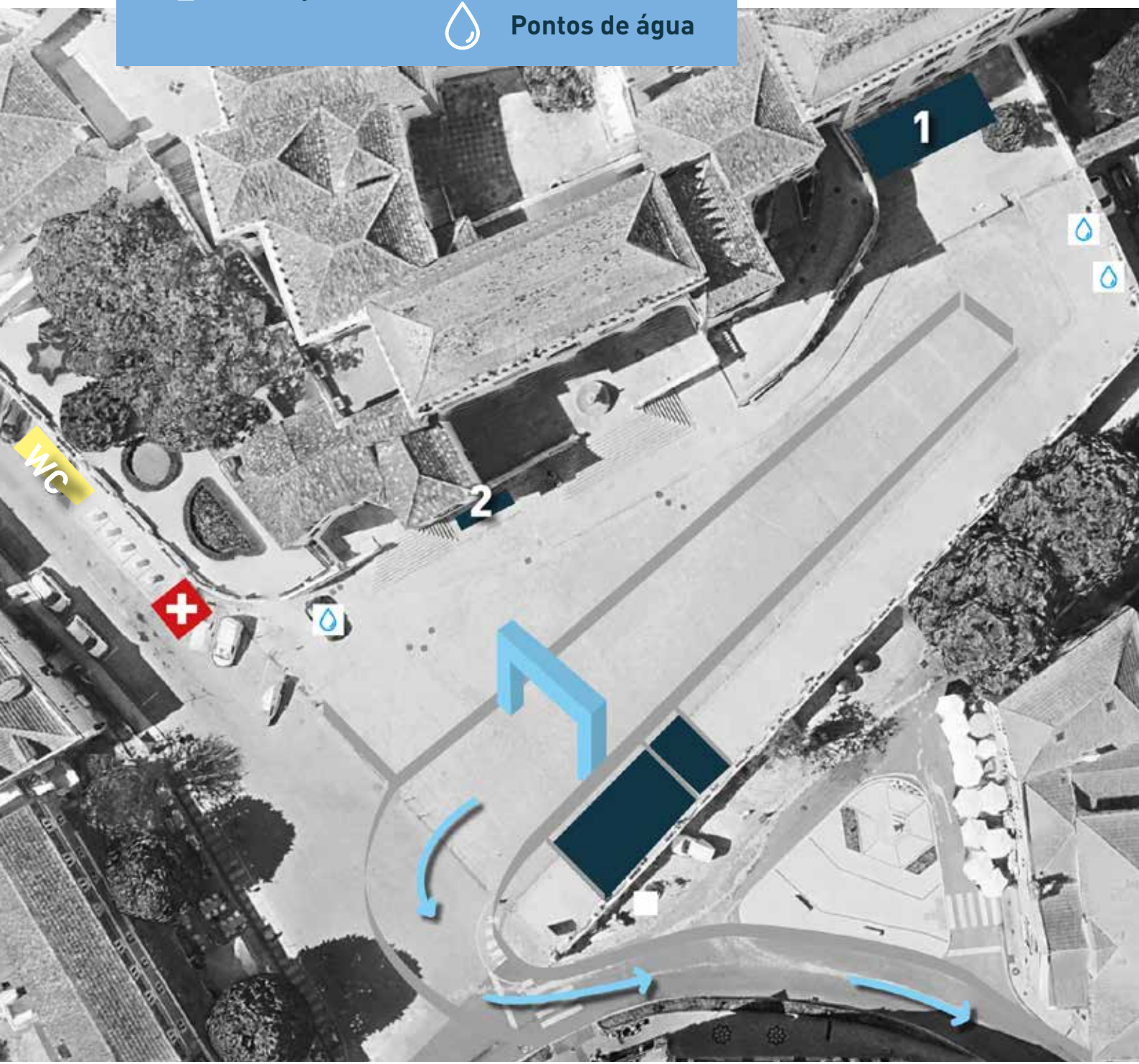
2 \_ Backdrop Pódio



Posto médico



Pontos de água



# KIT ATLETA



## TRAIL 20KM

- \_ t-shirt técnica
- \_ chip
- \_ dorsal
- \_ alfinetes
- \_ abastecimentos
- \_ acesso a balneários no final da prova (2KM)

## TRAIL 12,5KM & CAMINHADA 12,5KM

- \_ t-shirt técnica
- \_ dorsal
- \_ chip (APENAS TRAIL)
- \_ alfinetes
- \_ abastecimentos
- \_ acesso a balneários no final da prova (2KM)



## ENTREGA DO KIT

**31 OUT** \_ 10H às 19H

**1 NOV** \_ 10H às 18H



**ALEGRO SINTRA** PISO 1 LOJA 1.51

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

# SEGURANÇA & MATERIAL

## OBRIGATÓRIO A TODOS OS PARTICIPANTES



DEPÓSITO DE ÁGUA \*  
ou equivalente com 0,5L de  
capacidade



DORSAL  
Colocado à frente, no peito



TELEMÓVEL  
Operacional, com bateria e saldo  
ADULTOS

## RECOMENDADO A TODAS AS DISTÂNCIAS



CORTA-VENTO  
ou IMPERMEÁVEL



MANTA TÉRMICA



LUVAS



APITO



CHAPÉU



RESERVA ALIMENTAR

## VERIFICAÇÃO DO MATERIAL OBRIGATÓRIO

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 considerar relevantes.

Reserva-se ainda o direito de alterar a composição do equipamento obrigatório, comprometendo-se a comunicar essa alteração a todos os participantes via e-mail, até 48h antes da realização do evento.

**ATENÇÃO** Os participantes têm de transportar todo o material obrigatório durante toda a prova.



O primeiro abastecimento, instalado no km 5, será efetuado com água engarrafada devido a um problema técnico com o depósito, o qual não garante, neste momento, a qualidade da água. A organização solicita a colocação das garrafas vazias nos contentores reservados para esse fim, distribuídos pelo percurso. Na meta, também estará disponível o contentor amarelo.

O segundo abastecimento do trail 20Km (km 12,8) e o abastecimento final, na meta será de água não engarrafada, por questões ambientais. Cada atleta deve levar o seu cantil, podendo reabastecer nesse local. O mesmo acontece com a bebida isotónica, dada no abastecimento do Trail 20Km, que deverá ser colocado no recipiente levado pelo atleta.

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

# PERCURSO 20KM

## ALTIMETRIA

DESNÍVEL POSITIVO ACUMULADO : 750M

## ABASTECIMENTOS

5 KM LÍQUIDO & SÓLIDO

GARRAFA DE ÁGUA / BANANA

12,8 KM LÍQUIDO & SÓLIDO

ÁGUA / BEBIDA ISOTÓNICA / MAÇÃ

META LÍQUIDO & SÓLIDO

SUMO / FRUTOS SECOS / MADALENA / MAÇÃ

FICHEIRO GPX



PR 3

KM 12



PALÁCIO DE MONSERRATE

FONTE DA MATA ALVA

CONVENTO DOS CAPUCHOS

LAGOA DOS MOSQUEIROS



KM 8,4 PR 2

# PONTOS DE RECOLHA

TRAIL 20KM



// 1º PR AOS 5 KM PA1 - Parque da Pena: 38°46'59.2"N 9°23'59.9"W

// 2º PR AOS 8,4 KM Junto à estrada dos Capuchos / N247-3: 38°46'42.5"N 9°25'13.4"W

// 3º PR AOS 12,8 KM PAC 2 - Por cima do estacionamento de Monserrate: 38°47'29.5"N 9°25'09.9"W

// 4º PR AOS 15,4 KM Atravessamento da estrada Quintinha de Monserrate: 38°47'26.6"N 9°24'36.2"W

// 5º PR AOS 17,5 KM Galamares, Caminho dos Frades: 38°48'02.2"N 9°24'23.7"W



# PERCURSO 12,5KM

## ELEVAÇÃO

DESNÍVEL POSITIVO ACUMULADO : 550M

## ABASTECIMENTOS

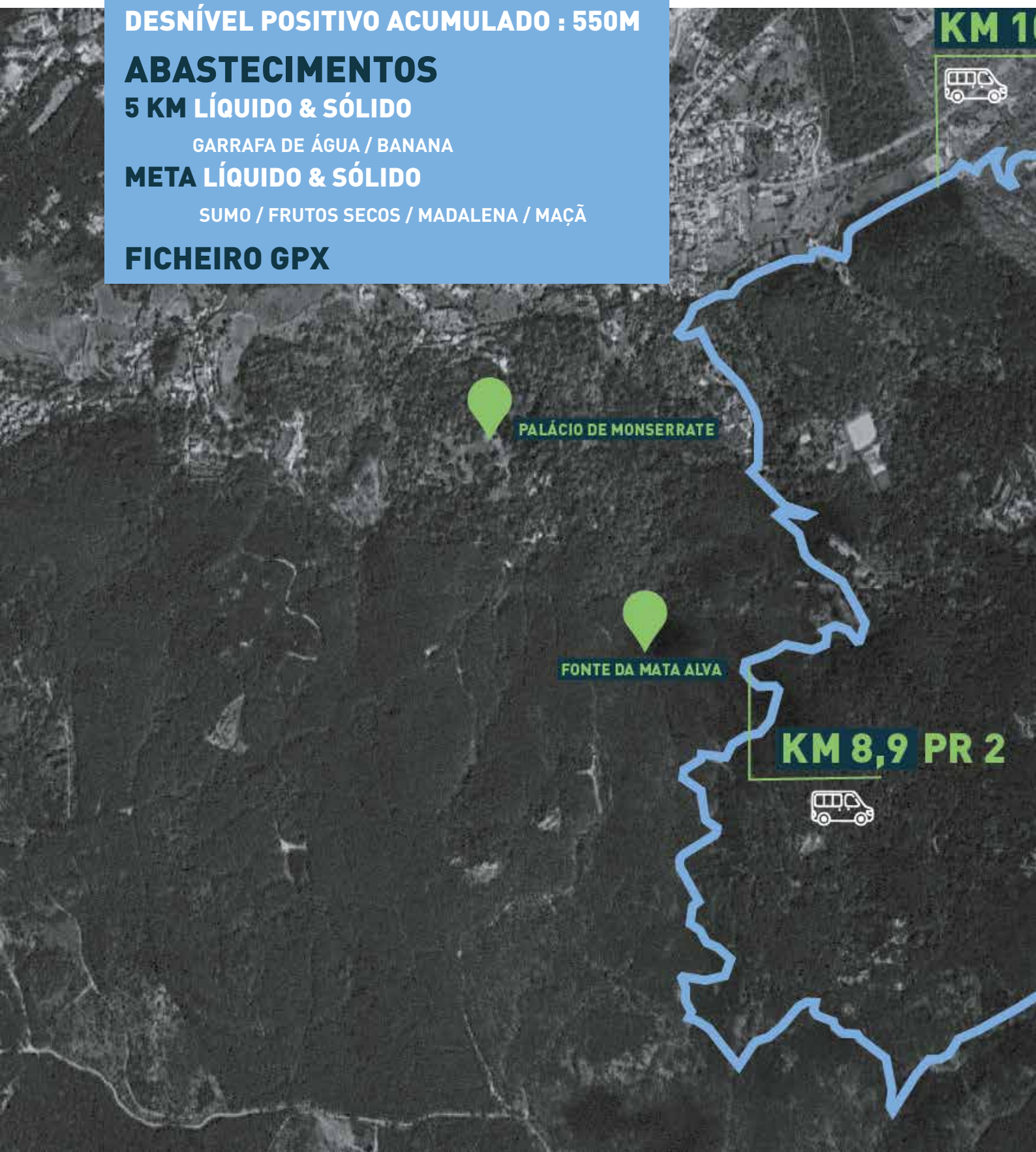
5 KM LÍQUIDO & SÓLIDO

GARRAFA DE ÁGUA / BANANA

## META LÍQUIDO & SÓLIDO

SUMO / FRUTOS SECOS / MADALENA / MAÇÃ

## FICHEIRO GPX



# PONTOS DE RECOLHA

TRAIL INICIAÇÃO & CAMINHADA 12,5KM

// 1º PR AOS 5 KM PA1 - Parque da Pena: 38°46'59.2"N 9°23'59.9"W

// 2º PR AOS 8,9 km Atravessamento da estrada de Monserrate: 38°47'26.6"N 9°24'36.2"W

// PR3 AOS 10,85 Km: 38°48'02.2"N 9°24'23.7"W

0,85 PR 3



QUINTA DA REGALEIRA

PARTIDA & META  
PALÁCIO NACIONAL DE SINTRA

FONTE DA SABUGA

PALÁCIO E PARQUE BIESTER

CASTELO DOS MOUROS

PALÁCIO DA PENA

TEMPLO DAS COLUNAS

CRUZ ALTA



KM 5 PR 1

# SINALIZAÇÃO

## FITA DE MARCAÇÃO DE PERCURSO



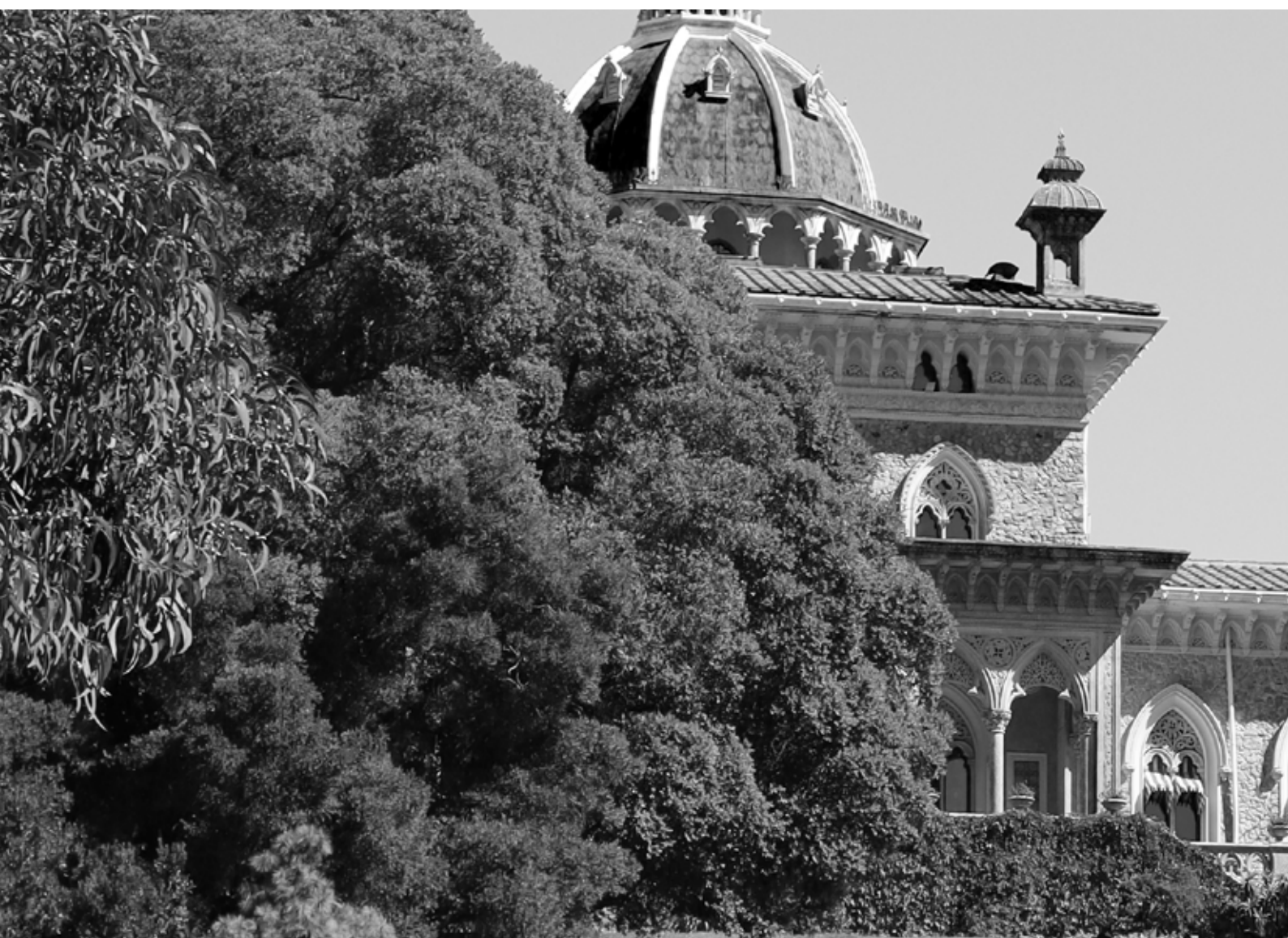
## SEPARAÇÃO DE PERCURSOS



## SETA DIRECIONAL / SENTIDO PROIBIDO PERIGO



## PAINÉIS INFORMATIVOS ADICIONAIS



# TEMPOS LIMITE

## TEMPO DE CORTE FINAL E INTERMÉDIO

### TRAIL 20KM

// 1º abastecimento: aproximadamente 5 km, tempo de corte é de 1h15

// 2º abastecimento: aproximadamente 12,8 km, tempo de corte é de 2h30'

// META: aos 20 km, o tempo de corte é de 3h30'

O atleta que atinja o tempo de corte deverá entregar o seu dorsal à organização. No entanto, por sua conta e risco, poderá continuar o percurso, tendo em conta que a balizagem já poderá ter sido retirada. Se optar por desistir, deverá aguardar no ponto de recolha mais próximo para que a organização o transporte até ao local da chegada.

### TRAIL INICIAÇÃO 12,5KM

**Tempo de corte na meta de 2h30', terminando às 11h15.**

No entanto, todos os atletas que demorem mais de 90 minutos a percorrer os primeiros 5 quilómetros do Trail serão considerados fora de prova (tempo de corte).

### CAMINHADA 12,5KM

**Duração máxima de 4h00, terminando às 13h00.**

No entanto, todos os participantes que demorem mais de 2h00 a percorrer os primeiros 5 quilómetros da caminhada serão considerados fora de prova (tempo de corte).

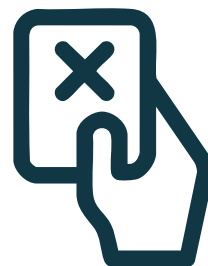


# PENALIZAÇÕES

## PENALIZAÇÕES DE 30 MINUTOS

// Não possuir um item do material obrigatório

// Receber ajuda externa



# DESCCLASSIFICAÇÃO

// Falsifique qualquer elemento relativo à sua inscrição

// Não se apresente na partida, na hora e local indicado

// Não respeite as instruções da organização

// Não se encontre em condições físicas e psicológicas para participar

// Não possua peitoral

// Tenha mais de 1 item do material obrigatório em falta

// Não apresente o peitoral na parte da frente da t-shirt e bem visível nos locais especificados pela organização

// Utilize o peitoral de outro atleta

// Dobre ou manipule a publicidade do peitoral

// Não cumpra a sinalização colocada pela organização e salte as grades para a partida

// Não cumpra completamente o percurso estabelecido

// Manifeste comportamento antidesportivo (por exemplo: empurrões e obstruções que prejudiquem de forma intencional os outros atletas)

// Consuma substâncias dopantes

// Não respeite os restantes participantes, a própria organização e os agentes de segurança e os outros intervenientes de apoio à prova

// Não respeite os princípios básicos da limpeza e preservação do meio ambiente

// Adote posturas ou atitudes que prejudiquem de alguma maneira a imagem e o bom nome da prova e da organização

// Exceda barreiras horárias parciais ou totais

# CLASSIFICAÇÃO

## TRAIL 20KM & TRAIL INICIAÇÃO 12,5KM

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.

Nas 24 horas seguintes ao final da prova 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.

# PRÉMIOS



## TRAIL 20KM & TRAIL INICIAÇÃO 12,5KM

### GERAL

// 3 Primeiros classificados, masculinos e femininos.

A cerimónia de pódio realiza-se após a chegada dos atletas a premiar, a partir das 10h00.

### ESCALÃO

// 1º Classificado por escalão, masculino e feminino.

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

## RESULTADOS & DIPLOMAS

No site [sintratrail.pt](http://sintratrail.pt)

## MEDALHA PARA TODOS

Quem concluir o Trail de 20 km, o Trail Iniciação 12,5 km e a Caminhada 12,5 km recebe uma medalha.



# KIT DE META

Composto por 1 sumo, 1 maçã, frutos secos e 1 madalena

# BENGALEIRO

**07H15 ÀS 13H00**



**Largo Rainha D. Amélia**

junto ao Palácio Nacional de Sintra

Apresentação obrigatória do dorsal do evento.

# BANHOS

**ATÉ ÀS 14H30**



**ESCOLA BÁSICA D. CARLOS I, LOUREL**

# ESTACIONAMENTO



## GRATUITOS

// Parque de Estacionamento P1 Norte

// Parque de Estacionamento P2 Portela Urbanismo

// Parque de Estacionamento do Lourel

// Parque de Estacionamento junto ao Sport União Sintrense

## PAGOS

// Parque de Estacionamento P1 Sul

// Parque de Estacionamento P3 Parque Portela Vasco da Gama

// Parque de Estacionamento Francisco Cordeiro Batista

// Parque de Estacionamento do Rio do Porto

// Parque de Estacionamento João de Deus

**VEJA AQUI PARKING SINTRA**

# 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

# BOA PROVA!



