



**SINTRA TRAIL**  
MONTE DA LUA


**GUIA**  
**DE ATLETA**  
**JULHO 2026**



# INDICE

---

- 03** \_ INTRODUÇÃO
- 04** \_ SEGURANÇA & MATERIAL
- 05** \_ KIT DE ATLETA
- 06** \_ ZONA DE PARTIDA
- 08** \_ PERCURSO 10KM
- 10** \_ PERCURSO 5KM
- 12** \_ BENGALERO, AQUECIMENTO E DURAÇÃO
- 13** \_ PRÉMIOS E CLASSIFICAÇÃO
- 14** \_ BANHOS E CONTACTOS
- 15** \_ ECO-RESPONSABILIDADE



“Bem-vindos ao Sintra Trail Monte da Lua.

É uma honra receber todos os participantes neste evento que celebra a natureza, o desafio e a superação pessoal. Cada trilho é uma oportunidade de descoberta e de ligação a este território único.

Desejo que esta experiência Sintrense seja marcante, segura e inspiradora para todos.”

**Marco Almeida**

Presidente da Câmara Municipal de Sintra

# EVENTO

A **11 de julho de 2026**, a Câmara Municipal de Sintra organiza a quinta edição do Sintra Trail Monte da Lua.

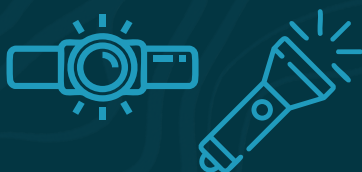
**21H00 | PARTIDA TRAIL 10KM & CAMINHADA 10KM**

**21H30 | PARTIDA CAMINHADA 5KM**

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

# SEGURANÇA & MATERIAL

## MATERIAL OBRIGATÓRIO A TODOS OS PARTICIPANTES



**LANTERNA FRONTAL**



**DORSAL**  
COLOCADO NO PEITO



**TELEMÓVEL**  
OPERACIONAL, COM BATERIA E SALDO  
(ADULTOS)

## MATERIAL RECOMENDADO A TODOS OS PARTICIPANTES



**CORTA VENTO**



**MANTA TÉRMICA**  
TRAIL 10KM



**PILHAS RESERVA**  
TRAIL 10KM



**APITO**



**DEPÓSITO DE ÁGUA\***  
OU EQUIVALENTE COM 0,5L  
DE CAPACIDADE



**COPO COM 15CL\***  
MÍNIMO

\* O abastecimento líquido dado no percurso 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.

# KIT DE ATLETA

## ENTREGA DE KIT

10 JULHO \_ 10H às 19H

11 JULHO \_ 10H às 18H

## DECATHLON SINTRA

R. República da Coreia, 2710-116 Sintra



T-SHIRT STAFF

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

## DOCUMENTO NECESSÁRIO PARA A RECOLHA DE KIT DO ATLETA

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

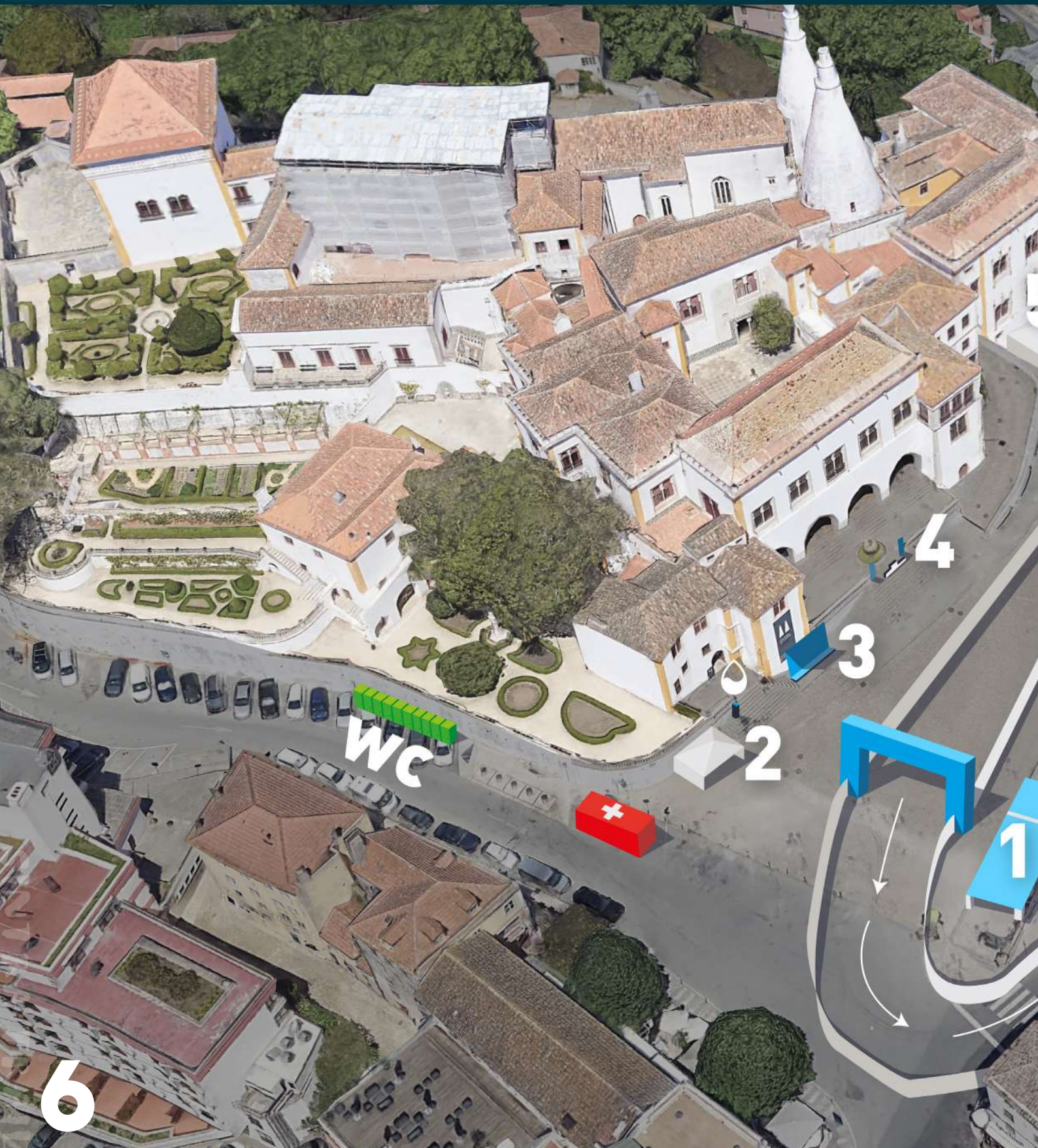
## RECOLHA DO KIT DO ATLETA EM NOME DE OUTRO ATLETA

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 nascidas a partir de 2014 (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 2014, 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.

# ZONA DE PARTIDA & META





**PALÁCIO  
NACIONAL  
DE SINTRA**

- 1\_ ZONA DE CONVIDADOS
- 2\_ TENDA SOPA
- 3\_ BACKDROP FOTOGRÁFICO
- 4\_ PÓDIO
- 5\_ BENGALEIRO



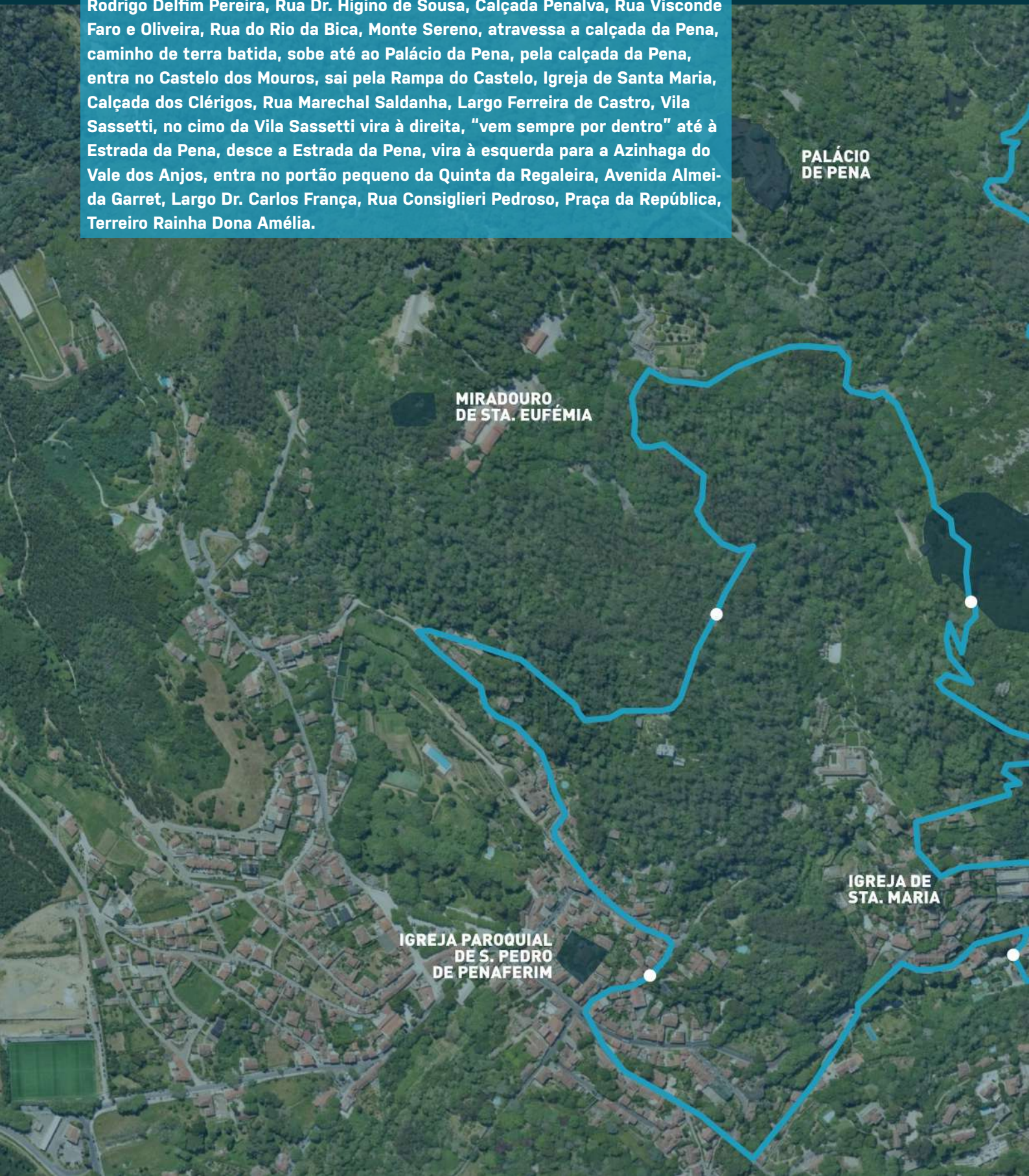
**PONTOS  
DE ÁGUA**



**POSTO  
MÉDICO**

# PERCURSO 10KM

O Trail inicia-se no Terreiro Rainha Dona Amélia, dirige-se para a Volta do Duche, entra no portão principal do Parque da Liberdade, viragem na segunda à esquerda, sai do Parque da Liberdade pelo portão das Murtras, Travessa Visconde Oguela, R. Eduardo van Zeller, Travessa dos Avelares, Escadinhas da Vigia, Rua Rodrigo Delfim Pereira, Rua Dr. Higinio de Sousa, Calçada Penalva, Rua Visconde Faro e Oliveira, Rua do Rio da Bica, Monte Sereno, atravessa a calçada da Pena, caminho de terra batida, sobe até ao Palácio da Pena, pela calçada da Pena, entra no Castelo dos Mouros, sai pela Rampa do Castelo, Igreja de Santa Maria, Calçada dos Clérigos, Rua Marechal Saldanha, Largo Ferreira de Castro, Vila Sassetti, no cimo da Vila Sassetti vira à direita, "vem sempre por dentro" até à Estrada da Pena, desce a Estrada da Pena, vira à esquerda para a Azinhaga do Vale dos Anjos, entra no portão pequeno da Quinta da Regaleira, Avenida Almeida Garret, Largo Dr. Carlos França, Rua Consiglieri Pedroso, Praça da República, Terreiro Rainha Dona Amélia.



## ELEVAÇÃO

MAX | 442M

MIN | 210M

Nota: o desnível positivo  
acumulado é de 423M

## ABASTECIMENTO

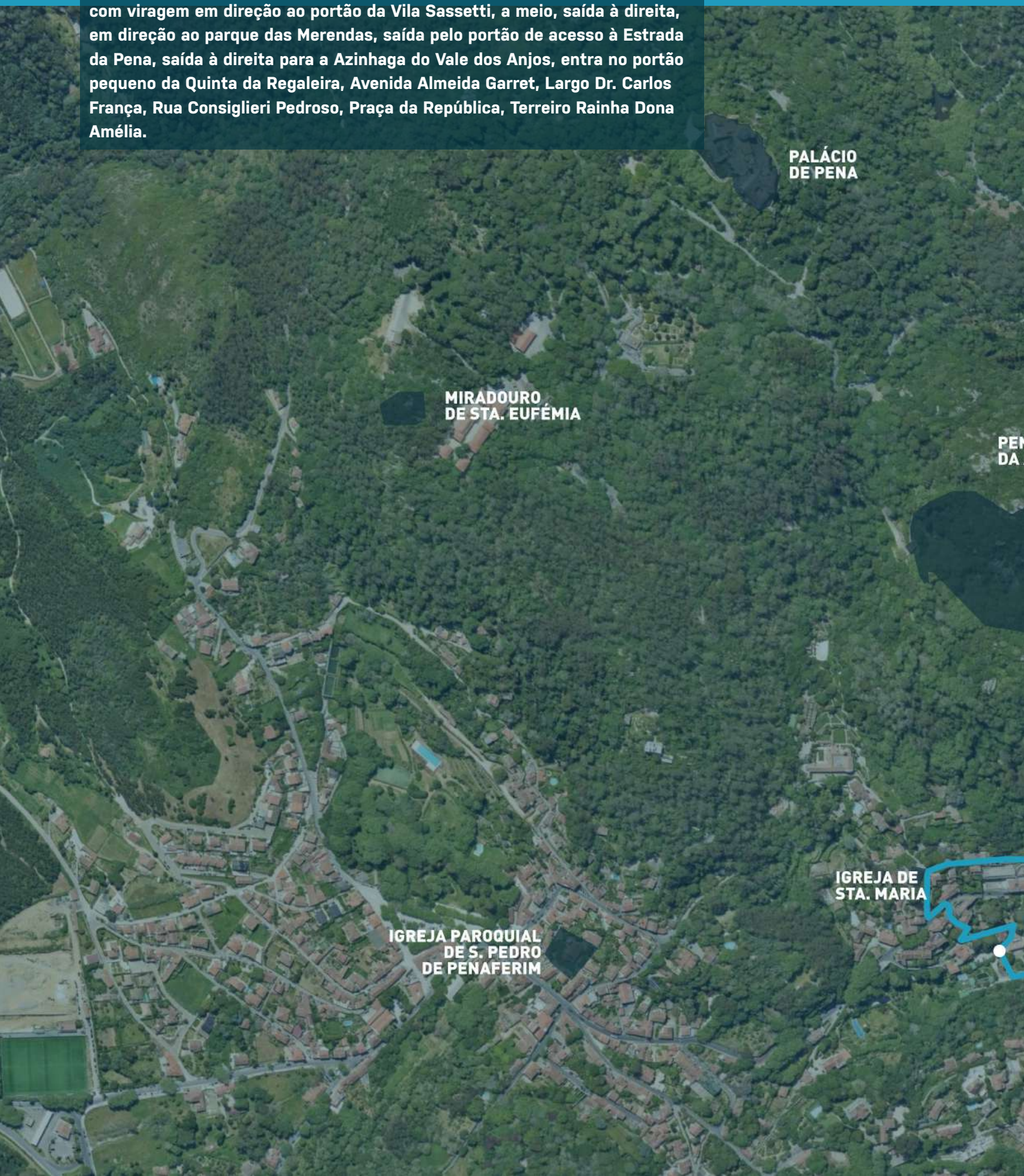
LÍQUIDO | 5,6KM & META

SÓLIDO | 5,6KM & META



# PERCURSO 5KM

A Caminhada inicia-se no Terreiro Rainha Dona Amélia, dirige-se para a Volta do Duche, portão principal do Parque da Liberdade, viragem na segunda à esquerda, saída pelo portão das Murtas, Travessa Visconde Ouguela, Calçada dos Clérigos, Fonte da Sabuga, até ao Largo Ferreira de Castro, com viragem em direção ao portão da Vila Sasseti, a meio, saída à direita, em direção ao parque das Merendas, saída pelo portão de acesso à Estrada da Pena, saída à direita para a Azinhaga do Vale dos Anjos, entra no portão pequeno da Quinta da Regaleira, Avenida Almeida Garret, Largo Dr. Carlos França, Rua Consiglieri Pedroso, Praça da República, Terreiro Rainha Dona Amélia.



## ELEVAÇÃO

MAX | 367M

MIN | 210M

Nota: o desnível positivo  
acumulado é de 224M

## ABASTECIMENTO

LÍQUIDO | 2,15KM & META

SÓLIDO | 2,15KM & META



# BENGALEIRO

Apresentação obrigatória do dorsal oficial do evento



**Largo Rainha D. Amélia,**

junto ao Palácio Nacional de Sintra

**20H00 à 01H00**

## AQUECIMENTO



**Largo Rainha D. Amélia,**

junto ao Palácio Nacional de Sintra

**20H30 \_ Aquecimento 10KM**

**21H10 \_ Aquecimento 5KM**



## DURAÇÃO

### TRAIL 10KM

**2H30 \_ HORA DE TÉRMINO 23H30**

Todos os atletas que **demorem mais de 50 minutos a percorrer os primeiros 5 KM** do trail **serão considerados fora de prova** (tempo de corte). O tempo de corte será verificado na confluência dos percursos, junto à Igreja de Santa Maria, aos 4,75KM.

### CAMINHADA 10KM

**4H00 \_ HORA DE TÉRMINO 01H00**

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 confluência dos percursos, junto à Igreja de Santa Maria, aos 4,75KM.

**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 \_ HORA DE TÉRMINO 00H00**

# 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.

## DIPLOMAS

No site [sintratrail.pt](http://sintratrail.pt) estará disponível para download o diploma eletrónico de participação para todos os atletas.

## MEDALHAS PARA TODOS!

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

## SABIAS QUE?

Esta medalha foi inspirada na geografia única da Serra de Sintra. O elemento gráfico principal é constituído por linhas topográficas que representam o relevo da serra, traduzindo visualmente os vales, encostas e cumes que os atletas percorrem ao longo das provas.

**Este conceito celebra a descoberta integral da paisagem natural da Serra de Sintra por vocês!**



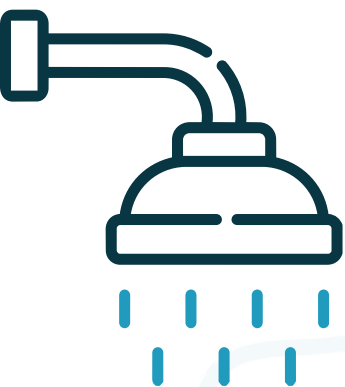
# CLASSIFICAÇÃO

## 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.

**Para efeitos de entrega de prémios aos 3 primeiros classificados absolutos masculinos e femininos, a organização terá por base a ordem de chegada dos atletas, independentemente do horário de partida.**



# BANHOS



**Sports União Sintrense**  
22H00 às 00H00

# TRÂNSITO

## TRÂNSITO CONDICIONADO

Acesso à Vila de Sintra \_ das 20H00 à 01H00

## TRÂNSITO ENCERRADO

Entre Rua Higino de Sousa e Calçada da Penalva \_ das 20H30 às 22H30

De São Pedro (estrada N 249) à Volta do Duche \_ das 20H00 às 22H30

Da Av. Avenida Almeida Garrett à Vila, Centro Histórico \_ das 20H30 à 01H00

# CONTACTOS

## APOIO AOS INSCRITOS

**E-MAIL** | [suporte@hmssports.pt](mailto:suporte@hmssports.pt)

**TELEFONE** | +351 214 574 405

**TELEMÓVEL** | +351 926 695 128

Contactos disponíveis de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira  
das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

## QUESTÃO PERCURSO

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

**TELEFONE** | +351 219 236 140

Contactos disponíveis de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira das 9h00 às 17h00



# 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.**