

SINTRA TRAIL
CRUZ ALTA

GUIA DO ATLETA'26

O EVENTO

A 1 de novembro de 2026, a Câmara Municipal de Sintra organiza a terceira edição do Sintra Trail Cruz Alta com o Trail 20 km, Trail Iniciação 12 km e Caminhada 8 km.

Todas as provas têm como local de partida o Largo Rainha D. Amélia, junto ao Palácio Nacional de Sintra. Os percursos do Sintra Trail Cruz Alta são maioritariamente em estradas de terra batida e trilhos de moderada / média dificuldade técnica, 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

SEXTA _ 30 OUT

10H00 às 19H00 | Entrega de Kits | Decathlon de Sintra

SÁBADO _ 31 OUT

10H00 às 18H00 | Entrega de Kits | Decathlon de Sintra

DOMINGO _1 NOV

07H15 | Abertura bengaleiro
07h40 | Aquecimento 1ª sessão
07h55 | Controlo do material TRAIL 20KM
08H05 | Briefing TRAIL 20KM
08H15 | **Partida TRAIL 20 KM**
08H20 | Aquecimento 2ª sessão
08H30 | Controlo do material TRAIL 12KM
08H35 | Briefing TRAIL 12 KM
08H45 | **Partida TRAIL INICIAÇÃO 12 KM**
08H50 | Aquecimento 3ª sessão
08H55 | Briefing CAMINHADA 8 KM
09H00 | **Partida CAMINHADA 8 KM**
10H00 | Pódio Trail 20KM e Trail 12 KM ABSOLUTOS
13H00 | Encerramento Bengaleiro

PARTIDA & META

LARGO RAINHA D. AMÉLIA junto ao Palácio Nacional de Sintra



1 _ Bengaleiro
2 _ Backdrop Pódio
PC _ Posto de Comando

Posto médico

Pontos de água

KIT ATLETA

TRAIL 20 KM

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



TRAIL 12 KM & CAMINHADA 8 KM

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



ENTREGA DO KIT

30 OUT | 10H às 19H
31 OUT | 10H às 18H

DECATHLON 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 NÃO SÃO ENTREGUES KITS DE ATLETA NO LOCAL DA PROVA

SEGURANÇA & MATERIÁL

OBRIGATÓRIO A TODOS OS PARTCIPANTES



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 por água não engarrafada, por questões ambientais. Cada atleta deve levar o seu cantil, podendo reabastecer neste local.

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

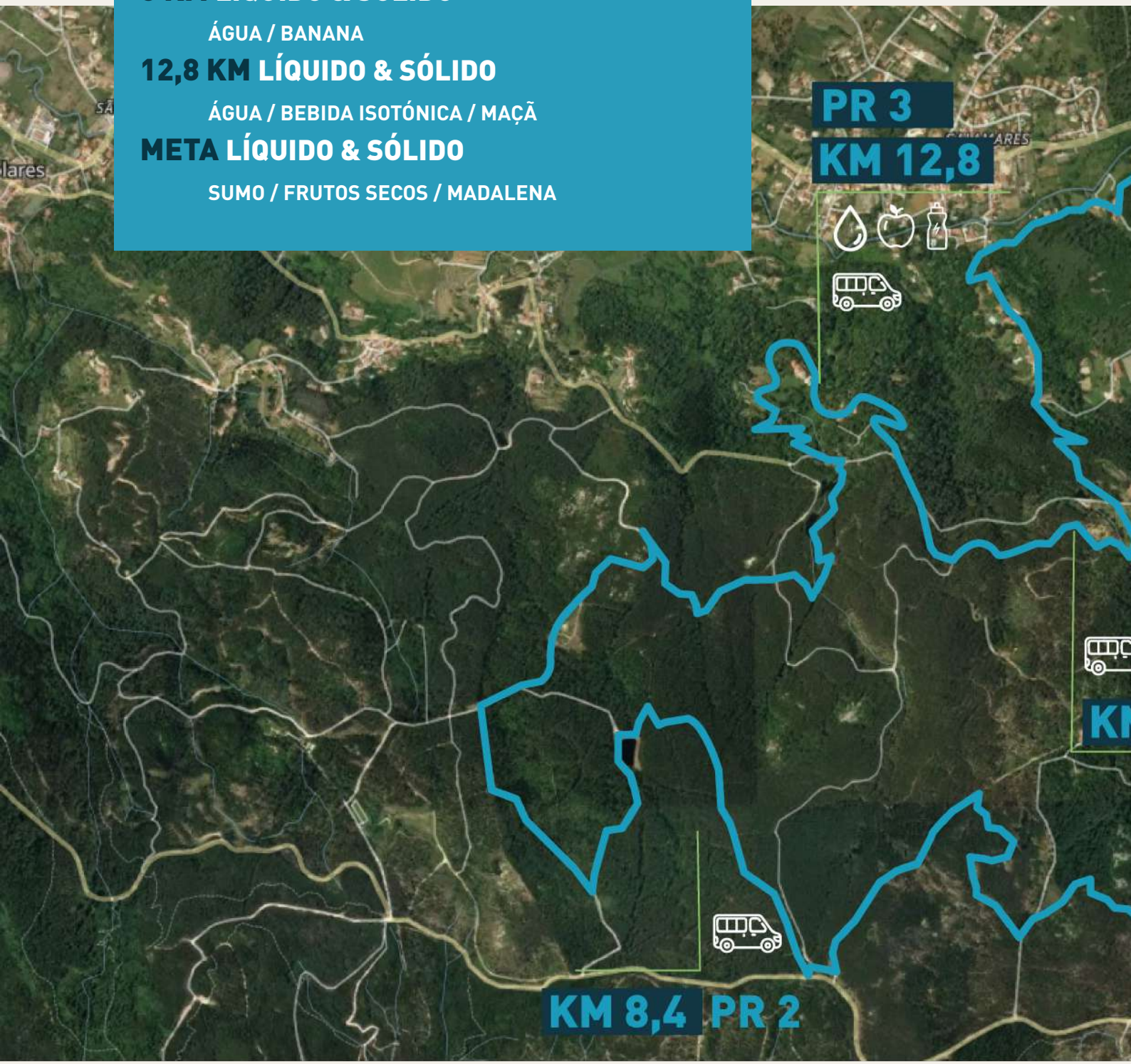
ÁGUA / BANANA

12,8 KM LÍQUIDO & SÓLIDO

ÁGUA / BEBIDA ISOTÓNICA / MAÇÃ

META LÍQUIDO & SÓLIDO

SUMO / FRUTOS SECOS / MADALENA



PONTOS DE RECOLHA

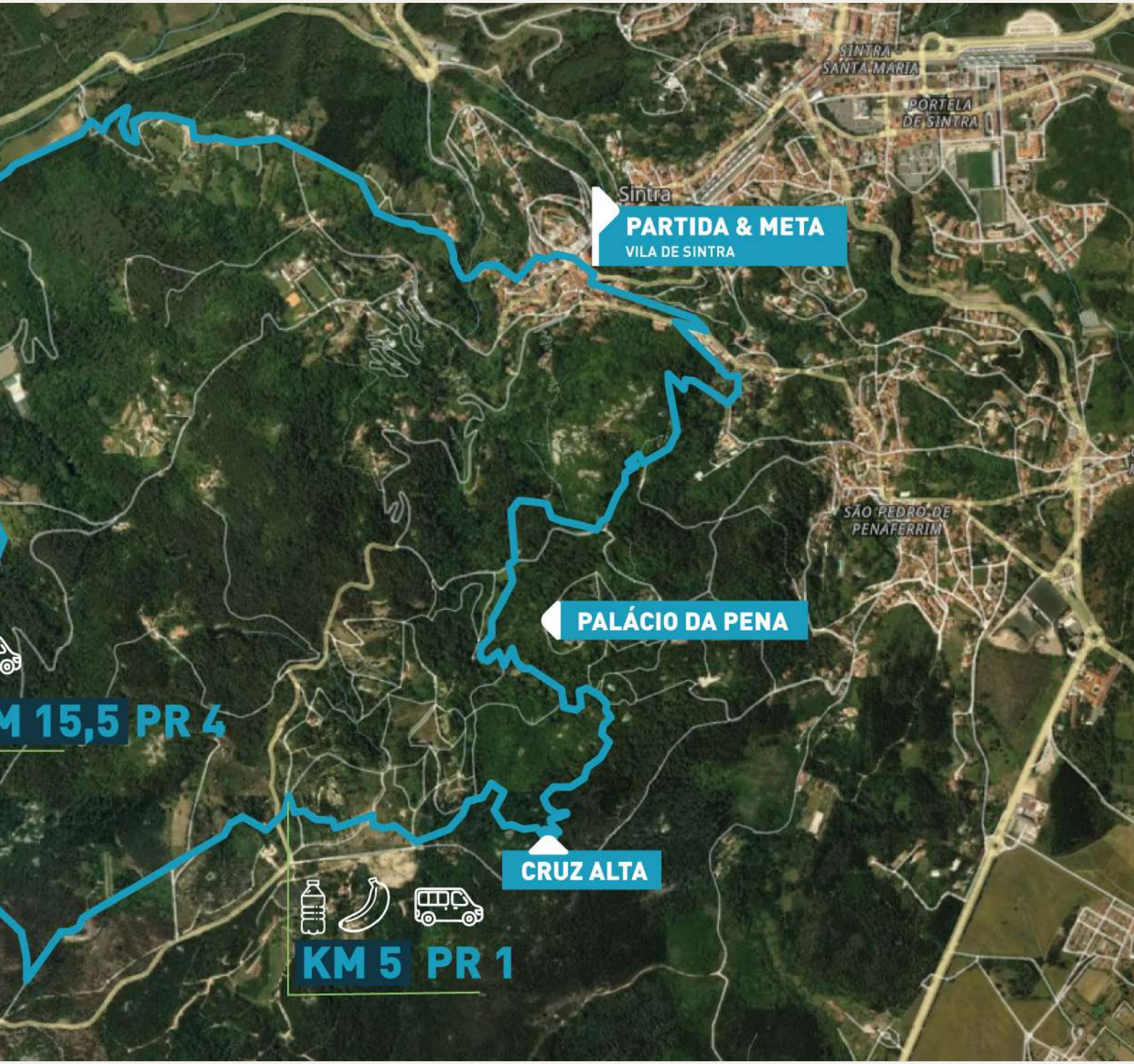
TRAIL 20KM

// **1º PR AOS 5 KM** T. Mouco **38°46'59.1"N 9°23'59.9"W**

// **2º PR AOS 8,2 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 15,5 KM** Atravessamento da estrada Quintinha de Monserrate: **38°47'26.6"N 9°24'36.2"W**



PERCURSO 12 KM

ELEVAÇÃO

DESNÍVEL POSITIVO ACUMULADO : 550M

ABASTECIMENTOS

5 KM LÍQUIDO & SÓLIDO

ÁGUA / BANANA

META LÍQUIDO & SÓLIDO

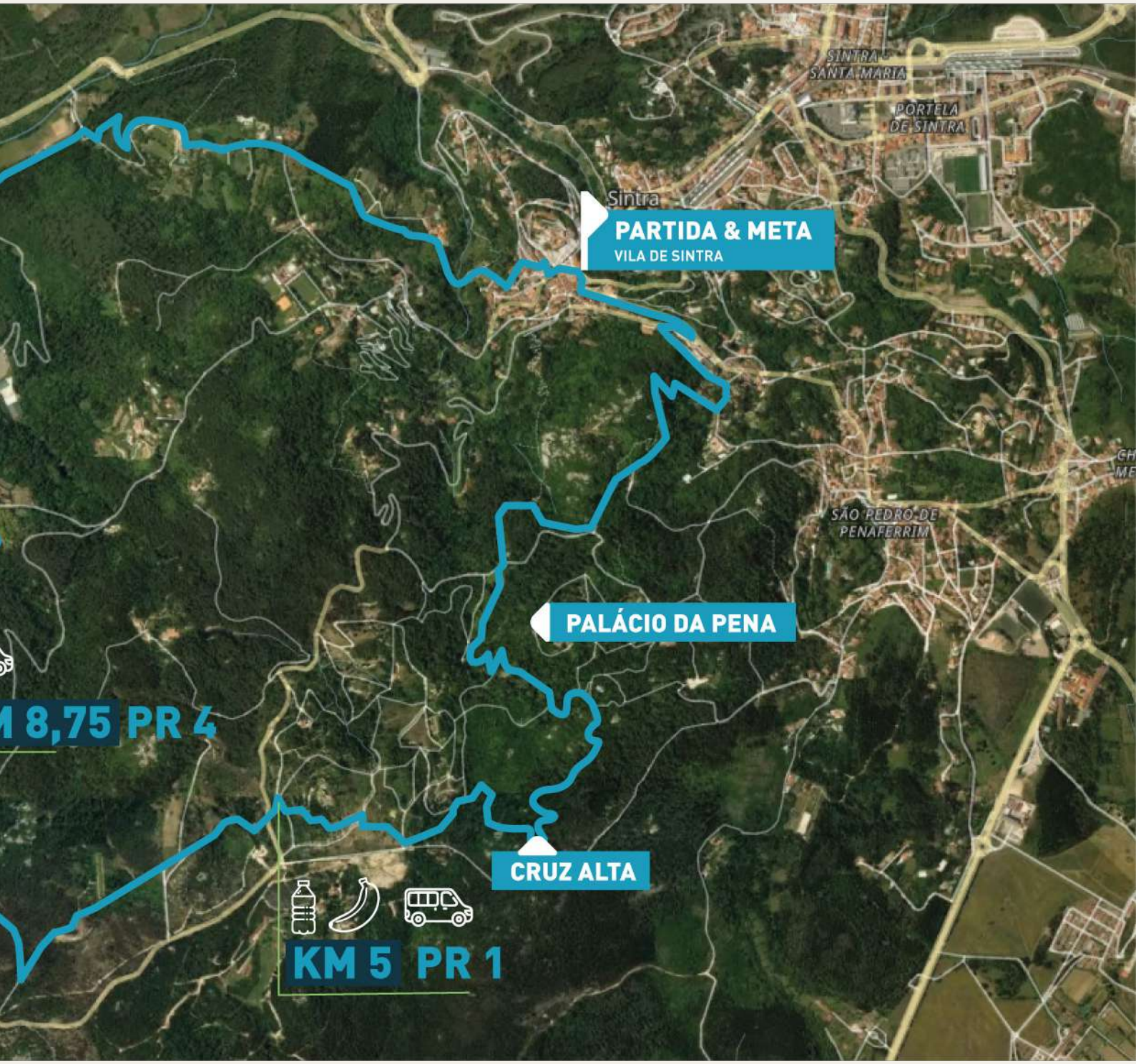
SUMO / FRUTOS SECOS / MADALENA



PONTOS DE RECOLHA

TRAIL INICIAÇÃO 12KM

| 1º PR AO 5 km T. Mouco **38°46'59.1"N 9°23'59.9"W**
| 2º PR AOS 8,75 km Atravessamento da estrada de Monserrate: **38°47'26.6"N 9°24'36.2"W**



PERCURSO 8 KM

ELEVAÇÃO

DESNÍVEL POSITIVO ACUMULADO: 450M

ABASTECIMENTOS

5 KM LÍQUIDO & SÓLIDO

ÁGUA / BANANA

META LÍQUIDO & SÓLIDO

SUMO / FRUTOS SECOS / MADALENA



PONTOS DE RECOLHA

CAMINHADA 8 KM

| 1º PR A0 5 km T. Mouco **38°46'59.1"N 9°23'59.9"W**

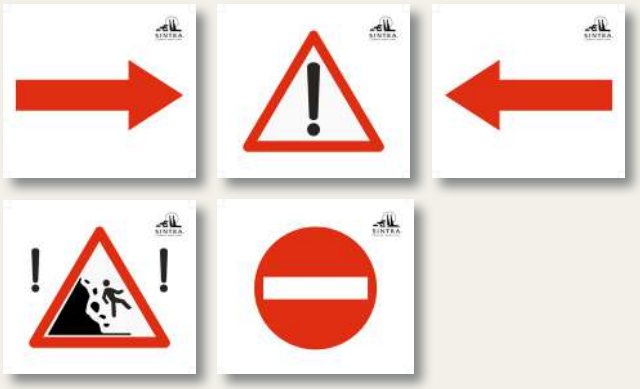


SINALIZAÇÃO

FITA DE MARCAÇÃO DE PERCURSO



SETA DIRECIONAl / SENTIDO PROIBIDO PERIGO



SEPARAÇÃO DE PERCURSOS



PAINÉIS INFORMATIVOS ADICIONAIS





TEMPOS LIMITE

TEMPO DE CORTE FINAL E INTERMÉDIO

TRAIL 20 KM

| 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 KM

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 8 KM

Duração máxima de 3h30, terminando às 12h30.

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

DESCLASSIFICAÇÃO

- 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 KM

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 12KM

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

- 3 Primeiros classificados 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**

MEDALHA PARA TODOS

Quem concluir o Trail de 20 km, o Trail Iniciação 12 km e a Caminhada 8 km recebe uma medalha.

FOTOGRAFIAS

As imagens do evento poderão ser consutladas nas páginas oficiais do evento e a reportagem individual no website da Fotop

FOTOP



KIT DE META

Composto por 1 sumo, 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

10H00 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

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 isuporte@hmssports.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
Telefone +351 219 236 140
Contactos disponíveis de 2ª a 6ª feira das 9h00 às 17h00

BOA PROVA!





SINTRA
CÂMARA MUNICIPAL

COM OS SINTRENSES, SEMPRE

Parques de Sintra · SMAS SINTRA · exes · DECATHLON · SPALD · O Praticante · HMS SPORTS · DECLIVESUBLIME