



**SINTRA**  
**TRAIL**  
**CRUZ ALTA**

07ABR24

**REGULAMENTO**  
**Trail e Caminhada**



## Índice

<b>1. Enquadramento .....</b>	<b>4</b>
<b>2. Condições de Participação .....</b>	<b>4</b>
2.1 Idade de Participação / Inscrição Regularizada .....	4
2.2 Condição Física .....	5
2.3 Ajuda Externa .....	6
2.4 Colocação do peitoral .....	6
2.5 Regras de conduta desportiva .....	6
<b>3. Provas e Caminhada .....</b>	<b>6</b>
3.1 Programa / Horário / Distâncias .....	6
3.2 Secretariado .....	7
3.3 Classificações / Prémios / Entrega de Troféus / Encerramento .....	7
3.3.1 Classificações – Corrida .....	7
3.3.2. Prémios - Corrida .....	8
3.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição do Percurso .....	8
3.5 Tempo Limite e Barreiras Horárias e Pontos de Recolha .....	8
3.5.1 Tempo de corte final e intermédio: .....	8
3.5.2 Pontos de Recolha (PR): .....	9
3.6 Metodologia de Controle de Tempos .....	9
3.7 Postos de Controle .....	9
3.8 Locais dos Abastecimentos (PA) e Controle (PAC) .....	9
3.9 Material Obrigatório / Recomendado / Verificação .....	10
3.10 Passagem em locais com Tráfego Rodoviário .....	11
3.11 Penalizações / Desclassificação .....	11
3.12 Responsabilidade perante o atleta / participante .....	12
3.13 Seguro Desportivo .....	12
<b>4. Inscrição .....</b>	<b>12</b>
4.1 Processo de Inscrição .....	12
4.2 Limite de Inscrições .....	12
4.3 Tipo e Preço das Inscrições .....	13
4.4 Alteração de Dados .....	13
4.5 Meios de Pagamento .....	14



4.6	Material e Serviços Incluídos na Inscrição .....	14
4.7	Escalões Trail .....	14
<b>5</b>	<b>Proibição de Dopping.....</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Direitos de Imagem.....</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Direitos Comerciais e Publicitários .....</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>Eco- responsabilidade .....</b>	<b>16</b>
<b>9</b>	<b>Aceitação do Termo de Responsabilidade .....</b>	<b>17</b>
<b>10</b>	<b>Reclamações.....</b>	<b>17</b>
<b>11</b>	<b>Proteção de Dados.....</b>	<b>17</b>
<b>12</b>	<b>Cancelamento ou Adiamento da Prova .....</b>	<b>18</b>
<b>13</b>	<b>Informações Adicionais .....</b>	<b>19</b>
13.1	Como chegar ao local da prova.....	19
13.2	Onde Ficar .....	19
13.3	Locais a Visitar.....	19
13.4	Duches.....	19
<b>14</b>	<b>Contactos .....</b>	<b>19</b>



## 1. Enquadramento

A Câmara Municipal de Sintra organiza no dia 7 de abril de 2024, pelas 8h00, o *Sintra Trail Cruz Alta*.

O *Sintra Trail Cruz Alta*, é o primeiro Trail diurno em Sintra, dirigido a toda a população: atletas de Trail, principiantes da modalidade, adeptos e iniciantes da caminhada.

Tem como propósito incentivar a prática desportiva e o exercício físico regular, através da corrida ou da caminhada, e promover estilos de vida ativos e saudáveis.

Será uma organização direta do Município de Sintra, contando com o empenho dos seus colaboradores nas diferentes áreas de atuação, na realização de um evento de qualidade para os seus participantes, e que para além da parte desportiva, também projete Sintra e os seus espaços naturais e históricos, como um local de eleição para visitar, usufruir e viver.

Pretende o *Sintra Trail Cruz Alta*, à semelhança do seu homólogo noturno, *Sintra Trail Monte da Lua*, ser um evento popular no âmbito do “desporto para todos”, cujas características técnicas e estruturais, permitam que qualquer pessoa **a partir dos 10 anos**, não obstante a sua capacidade, possa participar.

O presente regulamento estabelece os direitos, obrigações e responsabilidades de ambas as partes envolvidas – a organização e o participante, do *Sintra Trail Cruz Alta*, doravante denominado de *Prova Desportiva*.

A entidade suprarreferida organiza a Prova que é disputada exclusiva e obrigatoriamente pelos participantes devidamente inscritos e aceites nos termos previstos no presente Regulamento.

## 2. Condições de Participação

Podem participar na Prova os participantes/atletas que cumpram o disposto no presente Regulamento.

### 2.1 Idade de Participação / Inscrição Regularizada

O **SINTRA TRAIL - Cruz Alta** é composto por **duas provas competitivas e uma caminhada**:



**Sintra Trail Cruz Alta - 20 km** – de caráter competitivo, a partir dos 18 anos.

**Sintra Trail Cruz Alta Iniciação - 12 Km** – de caráter competitivo, a partir dos 18 anos.

**Sintra Caminhada Cruz Alta – 12 Km** – de caráter lúdico-desportivo. Na Caminhada a idade mínima de participação **são os 10 anos de idade** e as crianças até aos 14 anos de idade têm de fazer-se acompanhar pelos pais, tutor ou responsável adulto.

Na inscrição os participantes ou os respetivos tutores ou titulares do poder paternal declaram, sob sua responsabilidade, que reúnem as condições de saúde necessárias à participação na prova e que se absterão de participar se tais condições se alterarem.

O percurso competitivo do **SINTRA TRAIL - Cruz Alta**, exige dos atletas uma experiência prévia neste tipo de variante do atletismo, tal como uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita completar o desafio.

**Ao inscreverem-se, os participantes assumem no momento da inscrição, que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente à prova desportiva** em que vão participar, não sendo da responsabilidade da Organização, quaisquer acidentes, incidentes, doenças e outras situações decorrentes de estado de saúde, que se venham a verificar antes, durante e depois da participação na prova desportiva.

A participação no evento, está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou sexo, desde que se encontrem devidamente inscritos, de acordo com o presente regulamento. Não será permitida a participação com meios auxiliares de locomoção, designadamente bicicleta, skate, patins ou cadeira de rodas, com acompanhamento de animais ou carrinhos de bebés.

Para a participação no evento o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada e o pagamento da mesma ter sido efetuado dentro dos prazos estipulados. Deverá ainda ter dado o seu consentimento expresso e informado, aceitando o termo de responsabilidade constante neste regulamento.

O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do site oficial da organização: [www.sintratrail.com](http://www.sintratrail.com)

Apenas serão aceites inscrições efetuadas através do referido site, nas seguintes datas e contra o pagamento do respetivo valor de inscrição, conforme discriminado no ponto 4 deste regulamento.

## 2.2 Condição Física

A prova **Sintra Trail Cruz Alta 20km** percorre maioritariamente trilhos de Sintra que exigem dos atletas experiência prévia no Trail, uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

A prova **Sintra Trail Cruz Alta Iniciação 12km** é indicada para todos quantos se estão a iniciar na modalidade ou possuem um nível de experiência mais reduzido e ainda para todos os outros que pretendem efetuar uma prova mais curta e rápida. Ainda assim, exige também uma preparação física adequada.



A **Sintra Caminhada Cruz Alta 12km** não é competitiva, sendo indicada para todos os que queiram usufruir de forma mais tranquila de um percurso com passagem por zonas emblemáticas da Vila e Serra de Sintra. Ainda assim, e tendo em conta as características do percurso, exige também uma preparação física adequada.

### 2.3 Ajuda Externa

Não é permitido qualquer apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização, em nenhuma das provas competitivas. Todas as provas decorrem em regime de autossuficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a sua prova em segurança.

É igualmente proibido acompanhar os participantes durante o percurso com qualquer tipo de veículo, motorizado ou não.

### 2.4 Colocação do peitoral

O peitoral deverá ser colocado na zona frontal do tronco, de forma visível;

### 2.5 Regras de conduta desportiva

Os participantes obrigam-se sobre compromisso de honra a respeitarem, as seguintes regras, que declaram conhecer, aceitar e respeitar:

- Respeitar o regulamento da Prova e da organização;
- Respeitar as regras e recomendações da Organização;
- Respeitar os horários e as prescrições particulares de cada prova, previstos pelo organizador de cada prova;
- Respeitar o bom uso do seu equipamento;
- Respeitar os representantes da organização;
- Respeitar o espírito desportivo no desenrolar da Prova e na dos seus adversários;
- Ter um comportamento público exemplar, durante a Prova, que não possa, de qualquer forma, colocar em risco o bom nome e a reputação da organização e seus parceiros, patrocinadores e demais participantes.

## 3. Provas e Caminhada

### 3.1 Programa / Horário / Distâncias

O **SINTRA TRAIL - Cruz Alta** é composto por duas provas competitivas e uma caminhada, de carácter lúdico-desportivo. Só deve inscrever-se no trail competitivo, 20km ou 12km, o participante com treino regular de atletismo, habituado a variações de intensidade (velocidade, inclinação, piso irregular) acima de 10Km;

Os percursos do **SINTRA TRAIL - Cruz Alta** desenvolvem-se a partir do centro da Vila de Sintra, com partida e chegada **no Largo Rainha D. Amélia - Coordenadas: 38.797443, -9.390422**



Com predominância nos trilhos existentes na área envolvente:

### **Sintra Trail Cruz Alta**

**20 km**

**Partida às 8h00**

Briefing às 7h50

Controle de material às 7h30

O Sintra Trail Cruz Alta terá partida no Largo Rainha D. Amélia, em Sintra, direção rampa do Castelo, Parque da Pena, Cruz Alta, Tapada do Mouco, Monserrate e término no Largo Rainha D. Amélia;

### **Sintra Trail Cruz Alta Iniciação**

**12 Km**

**Partida às 8h30**

Briefing às 8h20

Controle de material às 8h00

O Sintra Trail Cruz Alta Iniciação terá partida no Largo Rainha D. Amélia, em Sintra, direção rampa do Castelo, Parque da Pena, Cruz Alta, Tapada do Mouco, e término no Largo Rainha D. Amélia;

### **Sintra Caminhada Cruz Alta**

**12 Km**

**Partida às 8h45**

Briefing às 8h40

O Sintra Caminhada Cruz Alta terá partida no Largo Rainha D. Amélia, em Sintra, direção rampa do Castelo, Parque da Pena, Cruz Alta, Tapada do Mouco e término no Largo Rainha D. Amélia;

## **3.2 Secretariado**

O secretariado pré prova terá lugar no **Centro Comercial Alegro Sintra:**

**Dias 5 e 6 de abril – das 11h00 às 22h00**

O Secretariado no dia da prova – **sem lugar a levantamento de kits de participante**, terá lugar no largo rainha D. Amélia – das 7h30 às 8h30.

## **3.3 Classificações / Prémios / Entrega de Troféus / Encerramento**

### **3.3.1 Classificações – Corrida**

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.



### 3.3.2. Prémios - Corrida

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros atletas da classificação geral do Sintra Trail Cruz Alta 20km e do Sintra Trail Cruz Alta 12Km em cada um dos géneros, independentemente da idade/escalão.

Serão ainda atribuídos prémios aos primeiros classificados por escalão, feminino e masculino, apenas ao primeiro classificado.

A entrega dos prémios é efetuada após a conclusão da prova, prevendo-se para a cerimónia protocolar, o seguinte horário:

**9h45 – Sintra Trail Cruz Alta**

**9h40 - Sintra Trail Cruz Alta Iniciação**

### 3.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição do Percurso

#### **Sintra Trail Cruz Alta - 20 km**

Altimetria – desnível positivo acumulado: 750m

#### **Sintra Trail Cruz Alta Iniciação - 12 Km**

Altimetria – desnível positivo acumulado: 550m

#### **Sintra Caminhada Cruz Alta – 12 Km**

Altimetria – desnível positivo acumulado: 550m

Os percursos de ambas as provas e da caminhada são maioritariamente em estradas de terra batida e trilhos de baixa dificuldade técnica.

### 3.5 Tempo Limite e Barreiras Horárias e Pontos de Recolha

#### 3.5.1 Tempo de corte final e intermédio:

##### **Sintra Trail Cruz Alta - 20Km**

Tempo de corte:

No 1º abastecimento, aos aproximadamente 5km, tempo de corte é de 1h

No 2º abastecimento, aos aproximadamente 12,8km, tempo de corte é de 2h30'

Na meta aos 20km 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;

##### **Sintra Trail Cruz Alta Iniciação - 12Km**

Tempo de corte na meta de 2h15'.





### **Sintra Caminhada Cruz Alta -12Km**

Sem tempos de corte.

#### 3.5.2 Pontos de Recolha (PR):

##### **Sintra Trail Cruz Alta 20Km:**

1º PR aos 5Km – PA1 - Parque da Pena:

- 38°46'59.2"N 9°23'59.9"W
- <https://maps.app.goo.gl/MW8yTWpLT61rx4XCA>

2º PR aos 8,2Km - Junto à estrada dos Capuchos / N247-3:

- 38°46'43.1"N 9°25'13.6"W
- <https://maps.app.goo.gl/4fK2z4Sv5DxdbgEXQ9>

3º PR aos 12,8Km – PAC 2 – Por cima do estacionamento de Monserrate:

- 38°47'28.5"N 9°25'12.0"W
- <https://maps.app.goo.gl/bPmS3APQEZzSmcBm8>

##### **Sintra Trail Cruz Alta Iniciação 12Km e Caminhada:**

1º PR aos 5Km – PA1 - Parque da Pena:

- 38°46'59.2"N 9°23'59.9"W
- <https://maps.app.goo.gl/MW8yTWpLT61rx4XCA>

2º PR aos 8,75Km – Atravessamento da estrada de Monserrate:

- 38°47'26.7"N 9°24'36.3"W
- <https://maps.app.goo.gl/UdatntuwPh9hAYZC9>

#### 3.6 Metodologia de Controle de Tempos

Será utilizado um sistema eletrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no peitoral dos atletas. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico que registará a passagem dos mesmos.

A cronometragem inicia-se, para cada atleta, quando este cruza a linha de partida e termina quando o atleta cruzar a linha de chegada.

#### 3.7 Postos de Controle

Haverá controle na partida e chegada para todos os atletas do trail e controle intermédio de passagem de atletas para o Trail dos 20Km, no segundo abastecimento (PAC);

#### 3.8 Locais dos Abastecimentos (PA) e Controle (PAC)

A organização providenciará a todos os atletas participantes no Trail, abastecimentos líquidos e sólidos, mas não engarrafados por questões ambientais:

PA1 – Líquidos / Self Service – 5 Km



PAC2 – Líquidos e Sólidos – 12,8 Km

Abastecimento Final – Líquidos e sólidos – Na chegada

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

**ATENÇÃO:** Cada participante deverá ter um recipiente (cantil, bidon, softflask ou garrafa) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

### 3.9 Material Obrigatório / Recomendado / Verificação

#### **MATERIAL OBRIGATÓRIO PARA O TRAIL CRUZ ALTA 20Km e Iniciação 12Km:**

- Peitoral devidamente colocado e com dados do atleta na parte de trás;
- Recipiente(s) com capacidade para um mínimo 500ml água (recipientes autorizados: cantil, bidon, softflask ou garrafa);
- Telemóvel com carga;
- Apito;
- Manta de sobrevivência;
- Corta vento de manga comprida (casaco impermeável também é válido).

#### **MATERIAL RECOMENDADO PARA AS PROVAS SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 20Km E SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 12Km:**

- Luvas;
- Reserva alimentar;
- Chapéu;
- Casaco impermeável.

#### **MATERIAL RECOMENDADO PARA A SINTRA CAMINHADA CRUZ ALTA 12Km:**

- Recipiente com água;
- Reserva alimentar;
- Telemóvel operacional (com bateria e saldo suficientes);
- Luvas;
- Casaco impermeável;
- Chapéu.

#### **VERIFICAÇÃO DE 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 entender relevantes. Reserva-se ainda 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.

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

### 3.10 Passagem em locais com Tráfego Rodoviário

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, havendo, contudo, alguns atravessamentos de estradas.

Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes. 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.

### 3.11 Penalizações / Desclassificação

#### **PENALIZAÇÕES DE 30':**

- Não possuir um item do material obrigatório;
- Receber ajuda externa.

#### **DECLASSIFICAÇÃO:**

A organização não permitirá a participação na prova e desqualificará qualquer participante que tenha algum dos seguintes comportamentos:

- 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 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.

A organização não se responsabiliza pela falha de apresentação de resultados resultante do manuseio negligente, má colocação e/ou deterioração do chip.

### 3.12 Responsabilidade perante o atleta / participante

A organização disponibiliza apoio médico a todos os atletas participantes, com ambulâncias de pronto atendimento durante o percurso, partida e chegada da prova.

Compromete-se ainda a fornecer transporte até à meta em caso de desistência.

Caso haja necessidade de continuidade do atendimento médico de emergência, este será efetuado no serviço nacional de saúde, sob responsabilidade do mesmo.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis 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 ações, 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.

### 3.13 Seguro Desportivo

Todos os atletas participantes, inscritos de acordo com o procedimento descrito no presente regulamento beneficiam de um seguro de cobertura de acidentes pessoais que ocorram durante o evento.

O nº da apólice e procedimentos a seguir, serão indicados no guia do atleta a enviar antes da prova, a todos os inscritos, e disponibilizado também no site do evento.

A responsabilidade da organização em termos de seguro termina quando for encerrada a cronometragem oficial do evento.

## 4. Inscrição

### 4.1 Processo de Inscrição

As inscrições são feitas no site oficial da prova: [www.sintratrail.com](http://www.sintratrail.com)

Contacto para esclarecimentos gerais: [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt) tel: 21 923 6140

Contacto para esclarecimentos sobre processo de inscrição: [sintratrail@clubechronos.com](mailto:sintratrail@clubechronos.com)

### 4.2 Limite de Inscrições

O evento tem o limite de 800 participantes para o Trail (400 para os 20Km, 400 para os 12Km) e 800 para a caminhada 12km.

A organização poderá, a qualquer momento, adicionar ou limitar o número de inscrições previstas na prova em função de necessidades/ disponibilidades técnicas/estruturais, sem aviso



prévio.

As inscrições poderão, eventualmente, ser encerradas antes das datas atrás previstas no número seguinte, se for atingido o limite atrás estabelecido.

#### 4.3 Tipo e Preço das Inscrições

Apenas serão aceites inscrições efetuadas através do referido site, nas seguintes datas e contra o pagamento do respetivo valor de inscrição, conforme discriminado:

PROVAS / CAMINHADA	22/10/2023 A	15/03/2024 A
	14/03/2024	06/04/2024
<b>SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 20KM</b>	20€	25€
<b>SINTRA TRAIL CRUZ ALTA Iniciação 12KM</b>	12€	16€
<b>SINTRA CAMINHADA CRUZ ALTA 12KM</b>	8€	12€

**NOTA:** Na caminhada, as inscrições são gratuitas para crianças até aos 12 anos (apenas caminhada);

A partir do dia 03/04/2024, inclusive, só serão aceites inscrições com pagamentos através de MBWAY.

**As inscrições on-line encerram dia 04/04/2024 às 23h59m.**

A partir do dia 05/04/2024, inclusive, só serão aceites inscrições no local do secretariado, situado no Alegro Sintra;

**O levantamento dos Kits de participante poderá ser realizado no Alegro Sintra, nos dias:**

Dia 5 de abril das 11h00 às 22h00;

Dia 6 de abril das 11h00 às 22h00.

Os kits de participante que não sejam levantados até ao dia 6 abril, deverão ser levantados até **ao dia 19 de abril**, nas instalações da Divisão de Desporto, situada na Avenida Movimento das Forças Armadas, nº 8 – Portela de Sintra, das 9h30 às 17h00, de segunda a sexta-feira;

As referidas inscrições estarão condicionadas às vagas existentes.

#### 4.4 Alteração de Dados

A alteração de dados de inscrição e/ou eventual cedência de peitoral só poderá ser efetuada até ao dia 29 de março de 2024, com um custo administrativo de 5 Euros;



#### 4.5 Meios de Pagamento

Os Meios de Pagamento disponíveis para os inscritos que residem em Portugal são:



Os meios de pagamento têm um prazo de 72 horas, após esse limite o inscrito terá de voltar a solicitar uma nova referência de pagamento.

Os atletas que residem fora de Portugal, poderão realizar o pagamento via Paypal ou transferência bancária.

#### 4.6 Material e Serviços Incluídos na Inscrição

##### **SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 20KM E SINTRA TRAIL CRUZ ALTA Iniciação 12KM:**

- T-Shirt Técnica alusiva ao evento;
- Peitoral com número de atleta;
- Chip com cronometragem de tempo;
- Medalha Finisher;
- Abastecimentos sólidos e líquidos;
- Possibilidade de acesso a balneários no final da prova;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para a meta em caso de desistência, se aplicável;
- Assistência médica e socorro se necessário.

##### **SINTRA CAMINHADA CRUZ ALTA 12KM:**

- T-Shirt alusiva ao evento;
- Peitoral com número de atleta;
- Abastecimento no final da prova;
- Possibilidade de acesso a balneários no final da prova;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Transporte para a meta em caso de desistência, se aplicável;
- Assistência médica e socorro se necessário.

#### 4.7 Escalões Trail

Para efeito de classificação e pontuação dos atletas nos escalões será considerada a idade que o atleta terá a 31 de outubro da corrente época competitiva (31/10/24.);

*Ex: Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão M40;*



Ex: Um atleta que faz 18 anos entre 1 de janeiro e 31 de outubro será classificado no escalão Júnior;

MASCULINIOS	FEMININOS
<b>M JÚNIOR</b> – 18 aos 19 anos	<b>F JÚNIOR</b> – 18 aos 19 anos
<b>M SUB23</b> – 20 aos 22 anos	<b>F SUB23</b> – 20 aos 22 anos
<b>M SENIORES</b> – 23 a 34 anos	<b>F SENIORES</b> – 23 aos 34 anos
<b>M35</b> – 35 aos 39 anos	<b>F35</b> – 35 aos 39 anos
<b>M40</b> – 40 aos 44 anos	<b>F40</b> – 40 aos 44 anos
<b>M45</b> – 45 aos 49 anos	<b>F45</b> – 45 aos 49 anos
<b>M50</b> – 50 aos 54 anos	<b>F50</b> – 50 aos 54 anos
<b>M55</b> – 55 aos 59 anos	<b>F55</b> – 55 aos 59 anos
<b>M60</b> – 60 aos 64 anos	<b>F60</b> – 60 aos 64 anos
<b>M65</b> – 65 aos 69 anos	<b>F65</b> – 65 aos 69 anos
<b>M70</b> – mais de 70 anos	<b>F70</b> – mais de 70 anos

**Nota:** De acordo com os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo, não poderão participar na prova de 12km indivíduos com idades inferiores às estabelecidas. A idade mínima de participação no Trail é, em ambos os géneros, de 18 anos (Juniões).

## 5 Proibição de Dopping

É proibida a dopagem a todos os praticantes desportivos, dentro e fora da Prova. Cada praticante desportivo tem o dever de assegurar que não introduz ou é introduzido no seu organismo qualquer substância proibida ou que não recorre a qualquer método proibido. Os praticantes desportivos são pessoalmente responsabilizados por qualquer substância proibida ou os seus metabolitos ou marcadores encontrados nas suas amostras orgânicas, bem como pelo recurso a qualquer método proibido.



## 6 Direitos de Imagem

A inscrição na prova e a conseqüente aceitação deste regulamento implica obrigatoriamente a autorização do participante para que a organização possa efetuar a gravação total ou parcial da sua participação, podendo utilizar essas imagens livremente para a divulgação e promoção da prova em todos os suportes (televisão, rádio, imprensa, internet, cartazes, cartões e flyers, fotos e vídeos). Cede assim todos os direitos de imagem relativos à exploração comercial e publicitária desses registos, sem direito a receber nenhuma compensação económica por parte da organização.

## 7 Direitos Comerciais e Publicitários

A Organização detém, em exclusivo, os direitos publicitários e comerciais da Prova, competindo-lhe negociar e administrar tais direitos por conta e no interesse de todos os participantes, patrocinadores, parceiros e demais entidades.

A Organização detém em regime de exclusividade o direito de receber, reter e distribuir todas as receitas provenientes da exploração dos direitos comerciais e publicitários.

Todos os contratos ou acordos comerciais relativos à exploração comercial da Prova têm de ser escrupulosamente respeitados pelos participantes. Os Participantes devem encetar todos os esforços no sentido de assegurar o cumprimento das obrigações assumidas neste âmbito pela Organização.

Salvo autorização expressa da Organização, fica expressamente vedado ao Participante, durante o período de realização da Prova, a afixação de publicidade, por qualquer forma, e a promoção de empresas, produtos, bens, equipamentos ou serviços.

São da responsabilidade do Participante quaisquer encargos decorrentes da utilização, no decorrer da prova e no seu termo, de marcas registadas, patentes ou licenças de direitos de propriedade intelectual.

Caso a Organização venha a ser demandada por ter infringido qualquer dos direitos mencionados no ponto anterior, o Participante fica obrigado a indemnizar a Organização de todas as despesas que, em consequência, haja de fazer e todas as quantias que tenha de pagar seja a que título for.

## 8 Eco- responsabilidade

Os participantes são obrigados a ter uma conduta responsável no que respeita à limpeza e preservação do meio ambiente em todo 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 serão disponibilizados pela organização 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.





## 9 Aceitação do Termo de Responsabilidade

Ao inscreverem-se, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou no surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar de imediato a organização e expor as respetivas dúvidas por escrito (ponto14.).

Ao inscrever-se (on line: clicar na quadrícula), está a confirmar que está de acordo com as condições e regras de inscrição e participação na Prova e todas as condições previstas no presente Regulamento, o que equivale a declarar o seguinte:

- Li e concordo com o regulamento da **OFICIAL DA PROVA DESPORTIVA SINTRA TRAIL CRUZ ALTA** disponibilizado no site [www.sintratrail.com](http://www.sintratrail.com)
- Estou consciente do meu estado de saúde e confirmo possuir todas as condições físicas e psicológicas para participar na Prova;
- Assumo que não irei participar na Prova se as minhas condições de saúde se alterarem após a inscrição;
- Conheço as condições de cancelamento da Prova que aceito na íntegra;

## 10 Reclamações

Qualquer reclamação terá de ser apresentada por escrito à organização, no local do evento ou depois da prova, para o e-mail: [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)

## 11 Proteção de Dados

A organização do **Sintra Trail Monte da Lua** respeita integralmente a lei de proteção de dados, atualmente em vigor. Os atletas assumem o conhecimento e autorizam a introdução e o tratamento dos seus dados pessoais nos ficheiros da organização da prova, para a sua utilização no desenvolvimento, gestão administrativa e comercial e outras atividades. Os atletas devem indicar o **nome que pretendem ver inscrito no peitoral**, listas de inscritos e classificação final que serão publicadas no site do evento. A política de privacidade permite, no entanto que qualquer atleta possa solicitar a alteração ou remoção dos seus dados, mediante um pedido efetuado por e-mail para: [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)

Ao confirmar a sua inscrição, o(a) participante autoriza ser contactado pela Podium ou Câmara Municipal de Sintra via telefone, SMS e email com os seguintes fins:

- informação dos dados de pagamento
- informação dos dados de participante
- informação classificativa
- informação sobre a prova

**Adicionalmente, se der a sua autorização aquando da Inscrição, o Participante autoriza a Organização a:**

Tratar os dados pessoais recebidos pela Organização ou gerados como consequência da



inscrição na Prova, para a realização de ações comerciais de carácter geral ou adaptadas ao seu perfil, por qualquer meio (Carta, telefone, correio eletrónico, SMS, MMS, aplicações de mensagens instantâneas, etc.) sobre produtos ou serviços da Organização e da empresa Podium Events, S.A. ou relacionados com a realização e organização de eventos, provas e competições desportivas, durante o período previsto pela Organização nas suas políticas internas de conservação de dados.

O Participante pode, a qualquer momento, revogar a presente autorização.

O Participante poderá exercer a qualquer momento os direitos de acesso, retificação, cancelamento/apagamento, oposição, limitação e portabilidade, reconhecidos nas normas em vigor, em matéria de proteção de dados pessoais, dirigindo-se à Organização através de correio registado com aviso de receção para a morada Avenida Engenheiro Duarte Pacheco, n.º 19, 6.º Dto, 1070- 100 Lisboa ou através do email [geral@podi1.com](mailto:geral@podi1.com) com cc [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)

Sem prejuízo do Participante poder exercer os direitos previamente indicados, a Organização conservará os dados pessoais do mesmo facultados por este e gerados em consequência da inscrição e/ou participação na prova desportiva, enquanto durar a mesma, bem como durante o prazo de prescrição das ações judiciais que qualquer uma das partes possa apresentar.

Decorrido o referido prazo, a Organização poderá conservar os dados pessoais tratados com a finalidade de permitir identificar antigos participantes para lhes poder oferecer descontos e campanhas promocionais em futuros eventos, bem como para poder disponibilizar-lhes produtos e serviços da Organização, sempre que estes o tenham autorizado previamente.

Para melhor conhecimento das medidas de proteção de dados implementados pela Organização, os participantes deverão consultar os termos da Política de Privacidade publicados no site oficial do evento em [www.sintratrail.com](http://www.sintratrail.com)

## 12 Cancelamento ou Adiamento da Prova

Motivos diversos podem obrigar a organização a suspender, adiar ou a cancelar a prova, nomeadamente em condições climáticas extremas ou em situações de catástrofe que coloquem em risco a segurança dos participantes, assim como efetuar alterações dos locais, horários, ou do percurso.

Em qualquer uma destas situações não é havido por incumprimento, não podendo ser exigidas responsabilidades à organização e não tendo esta a obrigação de compensar economicamente ou de qualquer outra maneira nenhum atleta ou qualquer pessoa ou entidade por este facto.

A suspensão ou cancelamento do evento pode também ser tomada por decisão de entidades oficiais, como a Proteção Civil, GNR, MAI, ICNF, particularmente no caso desta última entidade, que se reserva o direito de o fazer em situações de risco de incêndio.

Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maior acima descritos, não podem ser exigidas responsabilidades à organização e não tem esta a obrigação de compensar economicamente ou de qualquer outra maneira nenhum atleta, ou qualquer pessoa ou entidade por este facto.



## 13 Informações Adicionais

### 13.1 Como chegar ao local da prova

Para chegar ao Centro Histórico de Sintra, mais precisamente ao Palácio Nacional de Sintra - Largo Rainha D. Amélia, local da partida, poderá deslocar-se de comboio, até Sintra, realizando o restante percurso de cerca de 750m a pé; de automóvel, poderá utilizar a A16 e sair em Sintra, estacionando na Portela de Sintra, junto ao edifício do Urbanismo da CMS, percorrendo a pé, cerca de 1,9 Km até ao local da prova;

### 13.2 Onde Ficar

O site para encontrar locais onde ficar antes ou depois da prova:

#### [Onde dormir - Visit Sintra](#)

A custo zero, poderá pernoitar numa Escola de Sintra ( a definir) entre as 20h00 do dia 6 e as 7h00 do dia 7 de abril, em regime "solo duro", se existirem no mínimo 10 participantes; Deverá ser enviado a pedido para o e-mail: [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt) colocando no **assunto**: Sintra Trail Cruz Alta – Pernoitar em solo duro; identificando o nome do atleta, idade, e-mail e contacto telefónico;

### 13.3 Locais a Visitar

Os sites para encontrar locais a visitar em Sintra:

#### [www.parquesdesintra.pt](http://www.parquesdesintra.pt)

#### [O que visitar - Visit Sintra](#)

Nota: As entradas são gratuitas ao domingo a todos os residentes em Portugal;

### 13.4 Duches

A organização disponibilizará duches no final da prova, em local a definir;

## 14.Contactos

Website oficial: [www.sintratrail.com](http://www.sintratrail.com)

E-mail para assuntos relacionados com a inscrição: [sintratrail@clubchronos.com](mailto:sintratrail@clubchronos.com)

E-mail para assuntos gerais do evento: [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)

Este regulamento poderá ser alterado. Qualquer alteração, aditamentos ou introdução de eventuais anexos ao presente Regulamento serão **publicados no site oficial**, os quais serão



tacitamente aceites, caso no prazo máximo de oito dias contados da data da publicação não se oponham a qualquer das normas introduzidas, desde que o façam por escrito para a organização através do email [desp.actividades@cm-sintra.pt](mailto:desp.actividades@cm-sintra.pt)

A organização disponibilizará um Júri de Prova, constituído por cinco elementos da organização, que decidirá sobre as sanções a aplicar e todos os assuntos relacionados com a prova que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

A organização do ***Sintra Trail Monte Cruz Alta*** é da responsabilidade da **Camara Municipal de Sintra**, em coorganização com a Parques de Sintra Monte da Lua, SMAS e a Podium Events.

O presente regulamento entra em vigor no dia 15 de fevereiro de 2024.