

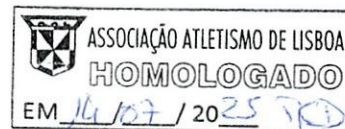
SINTRA TRAIL

CRUZ ALTA

02NOV25

REGULAMENTO

Trail e Caminhada



1. Enquadramento

A Câmara Municipal de Sintra organiza no dia 2 de novembro de 2025, pelas 8h15, o *Sintra Trail Cruz Alta*.

O *Sintra Trail Cruz Alta* é um 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.

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 carácter competitivo, a partir dos 21 anos.

Sintra Trail Cruz Alta Iniciação – 10 Km – de carácter competitivo, a partir dos 18 anos.

Sintra Caminhada Cruz Alta – 10 Km – de carácter 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.

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.pt.

2.2 Condição Física

A prova **Sintra Trail Cruz Alta 20km** (idade mínima **21 anos**) 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 10km** (idade mínima **18 anos**) 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 10km** (idade mínima 10 anos) 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.

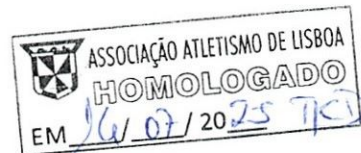
2.4 Colocação do peitoral

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 10km, 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 8h15

Briefing às 8h00

Controle de material às 7h45

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

10 Km

Partida às 8h45

Briefing às 8h35

Controle de material às 8h20

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

10 Km

Partida às 9h00

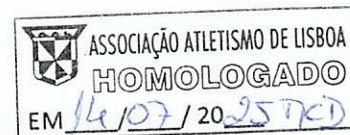
Briefing às 8h50

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 em local a designar, nos seguintes horários:

- 31 de outubro de 2025: 10h00 às 19h00
- 1 de novembro de 2025: 10h00 às 18h00



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 10Km 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), em cerimónias realizadas à medida que vão chegando os atletas premiados.

3.4 Mapa / Perfil altimétrico / descrição do Percurso

Sintra Trail Cruz Alta - 20 km

Altimetria – desnível positivo acumulado: 750m

Sintra Trail Cruz Alta Iniciação - 10 Km

Altimetria – desnível positivo acumulado, a indicar brevemente.

Sintra Caminhada Cruz Alta – 10 Km

Altimetria – desnível positivo acumulado, a indicar brevemente.

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

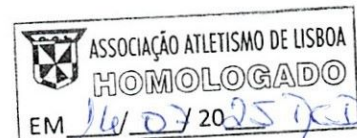
Tempo de corte:

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 - 10Km

Duração máxima 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).

Sintra Caminhada Cruz Alta -10Km

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);

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.

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.

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

A organização providenciará a todos os atletas participantes no Trail 20Km, abastecimentos líquidos e sólidos, mas não engarrafados por questões ambientais:

PA1 – Líquidos / Self Service – aprox. 5 km

PAC2 – Líquidos e Sólidos – aprox. 12 km

Abastecimento Final – Líquidos e sólidos – Na chegada

A organização providenciará a todos os atletas participantes no Trail 10 km e Caminhada 10 km, abastecimentos líquidos e sólidos, mas não engarrafados por questões ambientais:

PA1 – Líquidos / Self Service – aprox. 5 km

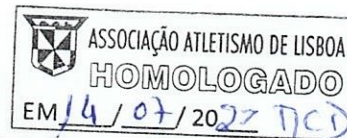
Abastecimento Final – Líquidos e sólidos – Na chegada

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 10Km:



- 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;

MATERIAL RECOMENDADO PARA AS PROVAS SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 20Km E SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 10Km:

- Luvas;
- Apito;
- Manta de sobrevivência;
- Corta vento de manga comprida (casaco impermeável também é válido).
- Reserva alimentar;
- Chapéu;
- Casaco impermeável.

MATERIAL OBRIGATÓRIO PARA A SINTRA CAMINHADA CRUZ ALTA 10Km:

- 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;

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.

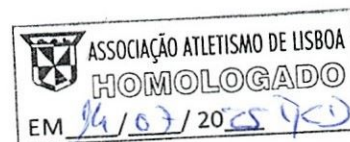
ATENÇÃO: Os participantes têm de transportar todo o material obrigatório durante toda a prova.

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.

DESCCLASSIFICAÇÃO:

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.

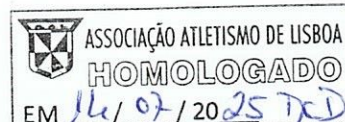
3.12 Responsabilidade perante o atleta / participante

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

a) As inscrições decorrem até 1 de novembro de 2025, salvo se esgotarem antes do período definido. Serão realizadas online em plataforma digital.

b) Valores:

Trail 20 km

- Até 31 de agosto 2025: €18,00
- De 1 de setembro a 1 de novembro 2025: €20,00

Trail Iniciação - 10 km

- Até 31 de agosto 2025: €10,00
- De 1 de setembro a 1 de novembro 2025: €12,00

Caminhada - 10 km

- Até 31 de agosto 2025: €7,00
- De 1 de setembro a 1 de novembro 2025: €8,00

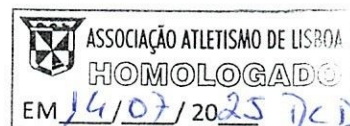
c) Os pagamentos poderão ser feitos através de referência de multibanco, VISA ou Mbway. Cada referência tem uma validade máxima de 72 horas. Após essa validade, a referência expira e será necessário que o atleta realize uma nova inscrição.

d) A organização poderá a qualquer momento suspender ou prorrogar os prazos ou ainda adicionar ou limitar o número de inscrições do evento em função de necessidades/ disponibilidades técnicas/ estruturais, sem aviso prévio.

A inscrição na corrida é pessoal e intransmissível.

e) Limite de inscrições

- **Trail 20 km:** 400 participantes
- **Trail Iniciação - 10 km:** 400 participantes
- **Caminhada - 10 km:** 800 participantes



As inscrições serão encerradas assim que se atinjam os limites definidos.

f) Idades

- **Trail 20 km:** não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 21 anos – 2005.
- **Trail Iniciação – 10 km:** não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 18 anos – 2007.
- **Caminhada– 10 Km:** não é permitida a participação de atletas com idade inferior a 10 anos – 2015. Crianças até aos 14 anos de idade têm de fazer-se acompanhar pelos pais, tutor ou responsável adulto ao longo de todo o percurso, tendo este de estar devidamente inscrito;

Participantes com idades inferiores a 14 anos deverão consultar as coberturas do seguro, no ponto número 9 do presente regulamento.

NOTA: Inscrição para crianças nascidas a partir de 2013 (inclusive) na Caminhada 10 km, à data da prova, é gratuita. No momento da recolha do *kit* de partida, será pedido o documento de identificação da criança (CC) para comprovar o ano de nascimento da mesma.

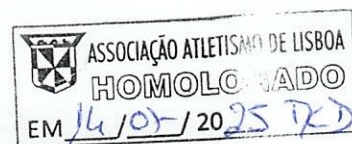
g) Material e Serviços Incluídos na Inscrição

SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 20KM E SINTRA TRAIL CRUZ ALTA Iniciação 10KM:

- 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.

* As medidas (altura x largura) dos tamanhos das t-shirts disponíveis para escolha no momento da inscrição são:

- XS MULHER: 64 x 45 cm
- S MULHER: 65 x 47 cm
- M MULHER: 68 x 49 cm
- L MULHER: 69 x 51 cm
- XL MULHER: 71 x 53 cm



- XXL MULHER: 73 x 55 cm
- XS HOMEM: 68 x 47 cm
- S HOMEM: 70 x 49 cm
- M HOMEM: 72 x 51 cm
- L HOMEM: 74 x 53 cm
- XL HOMEM: 76 x 55 cm
- XXL HOMEM: 78 x 57 cm

O stock de camisolas é limitado, pelo que poderá não ter disponíveis todos os tamanhos no momento da sua inscrição.

SINTRA CAMINHADA CRUZ ALTA 10KM:

- T-shirt Técnica 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.

*As medidas (altura x largura) dos tamanhos das t-shirts disponíveis para escolha no momento da inscrição são:

- XS MULHER: 64 x 45 cm
- S MULHER: 65 x 47 cm
- M MULHER: 68 x 49 cm
- L MULHER: 69 x 51 cm
- XL MULHER: 71 x 53 cm
- XXL MULHER: 73 x 55 cm
- XS HOMEM: 68 x 47 cm
- S HOMEM: 70 x 49 cm
- M HOMEM: 72 x 51 cm
- L HOMEM: 74 x 53 cm
- XL HOMEM: 76 x 55 cm
- XXL HOMEM: 78 x 57 cm
- 10 anos: 59 x 42 cm
- 12 anos: 62 x 44 cm
- 14 anos: 65 x 46 cm

O stock de camisolas é limitado, pelo que poderá não ter disponíveis todos os tamanhos no momento da sua inscrição.

h) Escalões

SINTRA TRAIL CRUZ ALTA 20KM



MASCULINOS	FEMININOS
M SUB23 – 21 a 22 anos	F SUB23 – 21 a 22 anos
M SENIORES – 23 a 34 anos	F SENIORES – 23 aos 34 anos
M35 – 35 aos 39 anos	F35 – 35 aos 39 anos
M40 – 40 aos 44 anos	F40 – 40 aos 44 anos
M45 – 45 aos 49 anos	F45 – 45 aos 49 anos
M50 – 50 aos 54 anos	F50 – 50 aos 54 anos
M55 – 55 aos 59 anos	F55 – 55 aos 59 anos
M60 – 60 aos 64 anos	F60 – 60 aos 64 anos
M65 – 65 aos 69 anos	F65 – 65 aos 69 anos
M70 – mais de 70 anos	F70 – mais de 70 anos

Nota: De acordo com os regulamentos da Federação Portuguesa de Atletismo, não poderão participar na prova de 10km indivíduos com idades inferiores às estabelecidas. A idade mínima de participação no Trail 20 km e Trail 10 km é, respetivamente, de 21 e 18 anos

SINTRA TRAIL CRUZ ALTA Iniciação 10KM

MASCULINOS	FEMININOS
Juniores 18 a 19 anos	Juniores 18 a 19 anos
M SUB23 – 20 a 22 anos	F SUB23 – 20 aos 22 anos
M SENIORES – 23 a 34 anos	F SENIORES – 23 aos 34 anos
M35 – 35 aos 39 anos	F35 – 35 aos 39 anos
M40 – 40 aos 44 anos	F40 – 40 aos 44 anos



M45 – 45 aos 49 anos	F45 – 45 aos 49 anos
M50 – 50 aos 54 anos	F50 – 50 aos 54 anos
M55 – 55 aos 59 anos	F55 – 55 aos 59 anos
M60 – 60 aos 64 anos	F60 – 60 aos 64 anos
M65 – 65 aos 69 anos	F65 – 65 aos 69 anos
M70 – mais de 70 anos	F70 – mais de 70 anos

5. Proibição de Doping

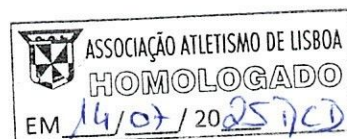
É proibida a dopagem a todos os praticantes desportivos, dentro e fora da Prova. Cada praticante desportivo tem o dever de assegurar que não introduz ou é introduzido no seu organismo qualquer substância proibida ou que não recorre a qualquer método proibido. Os praticantes desportivos são pessoalmente 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. 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.

7. Aceitação do Termo de Responsabilidade

Ao se inscreverem, todos os participantes aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização. Com a inscrição, todos os participantes declaram aceitar o presente regulamento. Para o esclarecimento de qualquer dúvida, ou para qualquer questão não prevista no presente regulamento, os participantes deverão entrar em contacto com a organização através do e-mail: geral@hmssports.pt.



Trail de 20 km e Trail de 10 km e Caminhada de 10 km

Com a inscrição, todos os participantes declararam assumir o seguinte termo de responsabilidade:

- a) Li e estou de acordo com o regulamento do Sintra Trail da Cruz Alta, disponível no site www.sintratrail.pt.
- b) Estou ciente do meu estado de saúde e de estar física e psicologicamente capacitado para participar.
- c) Assumo o compromisso de me abster de participar no Sintra Trail da Cruz Alta, caso as minhas condições de saúde se alterem após a inscrição.
- d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma, constantes no regulamento da prova.
- e) Ao participar no Sintra Trail da Cruz Alta, autorizo, gratuita incondicionalmente, que a Câmara Municipal de Sintra, a HMS Sports Consulting, Lda e os parceiros da prova utilizem a minha imagem. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da minha imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com a sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.
- f) Participo no Sintra Trail da Cruz Alta, de livre e espontânea vontade, isentando a Câmara Municipal de Sintra, a HMS Sports Consulting, Lda, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da minha participação no Sintra Trail da Cruz Alta, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

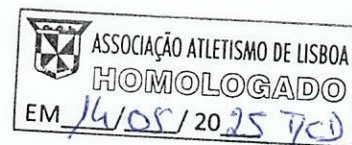
Caminhada 10 km - menores

Com a inscrição da criança, os pais, tutores legais e/ ou encarregados de educação, aceitam o presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização.

O legal responsável pela criança declara ainda assumir o seguinte termo de responsabilidade, nos termos do qual expressa que:

- a) Li e estou de acordo com o regulamento do Sintra Trail da Cruz Alta, disponível no site www.sintratrail.pt.
- b) Estou ciente do estado de saúde do menor a meu cargo e da sua capacidade física e psicológica para participar.
- c) Assumo o compromisso de não permitir a participação do menor a meu cargo no Sintra Trail da Cruz Alta, caso as suas condições de saúde se alterem após a inscrição.
- d) Estou ciente do teor da apólice de seguro em vigor e li as especificações da mesma,

constantes no regulamento da prova.



e) Ao participar no Sintra Trail da Cruz Alta, autorizo gratuita e incondicionalmente a Câmara Municipal de Sintra, a HMS Sports Consulting, Lda, e os parceiros da prova a utilizarem a imagem do menor a meu cargo. Por este instrumento, cedo todos os direitos de utilização da sua imagem, tal como captada em fotografias e filmagens que terão lugar durante a realização das provas, renunciando ao recebimento de qualquer quantia que venha a ser auferida com sua divulgação em peças comunicacionais de apoio.

f) O menor a meu cargo participa no Sintra Trail da Cruz Alta, de livre e espontânea vontade, isentando a Câmara Municipal de Sintra, a HMS Sports Consulting, Lda, parceiros, diretores, colaboradores e outras empresas ligadas à organização do evento de qualquer responsabilidade resultante da participação do meu (minha) educando (a) no Sintra Trail da Cruz Alta, antes, durante e depois da mesma (por ex. perda de objetos pessoais por roubo ou por outras circunstâncias).

Tratamento de dados

Os dados pessoais serão processados automaticamente, nos termos aprovados pelo Regulamento Geral de Proteção de Dados, da União Europeia, pela organização do evento, entidade responsável pelos dados, destinando-se a exclusivamente à prestação dos serviços necessários à participação no evento em que se inscreve.

O tratamento de dados para comunicação sobre o evento em que se inscreve, comunicação de outros eventos e serviços da HMS Sports Consulting e comunicação de parceiros HMS Sports Consulting é opcional e está sujeito a consentimento específico e expresso no formulário de inscrição do evento, sempre em conformidade com a Diretiva 95/46/CE de 27 de Abril de 2016.

É garantido aos participantes, nos termos da mesma lei, o acesso aos seus dados, podendo solicitar por escrito junto da organização a sua atualização, correção ou eliminação.

Os dados pessoais recolhidos em função do presente evento serão armazenados pelo prazo de dois anos e estão acessíveis de forma gratuita para consulta, retificação ou eliminação através do email geral@hmssports.pt.

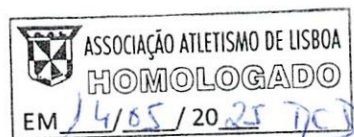
8. Reclamações

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

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

9 Seguros

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico



inerente à prova em que irão participar.

Todos os participantes, sem exceção, devem reunir as condições de saúde necessárias à prática desportiva, isentando a organização da prova, seus parceiros, apoiantes e órgãos públicos envolvidos de quaisquer responsabilidades.

A ativação do seguro requer o pagamento de uma franquia de 75€.

Maiores de 14 anos

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no ofício nº CR/7/2013 (Seguro Desportivo de AAL – Época 2013/2014) com um capital de morte ou invalidez de 31.672,04€, despesas de tratamento até 5.067,53€ e despesas de funeral até 2.533,76€.

Menores de 14 anos

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no ofício nº CR/7/2013 (Seguro Desportivo de AAL – Época 2013/2014) com um capital de morte ou invalidez de apenas 10% de 31.672,04€, despesas de tratamento até 5.067,53€ e despesas de funeral até 2.533,76€.

A organização não se responsabiliza por situações que não estejam abrangidas por este seguro

10 Cancelamento da inscrição

A organização não aceita a devolução do valor da inscrição.

No entanto, até dia **19 de outubro de 2025**, o participante poderá ceder o seu dorsal e chip a outra pessoa desde que solicite essa alteração formalmente, por escrito, à organização – info@sintratrail.pt . Caso o participante não informe a organização de tal situação, a organização não será responsável por qualquer acidente ou dano que este atleta venha a sofrer.

A organização apenas garante dorsal personalizado a todos os atletas que façam a troca de inscrição até dia 19 de outubro de 2025.

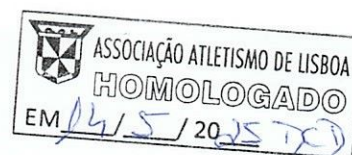
11 Cedência dos direitos de imagem

O participante, ao proceder à inscrição, autoriza a cedência, de forma gratuita e incondicional, à Câmara Municipal de Sintra, a HMS Sports Consulting, Lda, e aos seus parceiros os direitos de utilização da sua imagem tal como captada nas filmagens que terão lugar durante o evento, autorizando a sua reprodução em peças comunicacionais de apoio.

12 Cedência dos dados de inscrição

A Câmara Municipal de Sintra, e a HMS Sports Consulting, Lda, reservam-se no direito de utilizar a base de dados com elementos preenchidos pelos participantes nas suas ações de promoção.

É concedida aos participantes a hipótese de não autorizar a cedência dos dados pessoais recolhidos no ato de inscrição, devendo para tal selecionar a opção disponibilizada no



formulário.

13 Política de cancelamento do evento

O cancelamento do evento pode ocorrer no seguimento de fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação.

Nestes casos, a organização reserva-se no direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

14 Legislação e Jurisdição

Os presentes Termos & Condições de utilização deste website estão sujeitos à legislação portuguesa em vigor no momento.

Qualquer conflito ou divergência de interpretação será submetida ao tribunal territorialmente competente. Se o Utilizador residir fora de Portugal, ficam, desde já, convencionados como competentes os tribunais portugueses.

15 Contactos

A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos atletas.

Entidade: HMS SPORTS Consulting Lda.

Site: www.sintratrail.pt

Email: info@sintratrail.pt

Telefone: +351 21 457 44 05

Telemóvel: +351 926 695128

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

Para questões Percurso: desp.actividades@cm-sintra.pt | 21 923 61 40 (2ª a sexta - 9h00-17h00)

O Diretor
