

# REGULAMENTO V DURATRAIL



**PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA**  
**28/10/2017**  
**SETÚBAL**

**CAMPEONATO NACIONAL ATRP (SÉRIE 150)**  
**TACA DE PORTUGAL DE TRAIL**





## ÍNDICE

---

|   |    |
|---|----|
| <b>ÍNDICE</b> .....                         | 2  |
| <b>1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO</b> .....    | 3  |
| <b>2 PROVAS E CAMINHADA</b> .....           | 4  |
| <b>3 INSCRIÇÃO</b> .....                    | 9  |
| <b>4 CATEGORIAS ETÁRIAS E PRÉMIOS</b> ..... | 10 |
| <b>5 INFORMAÇÃO ÚTIL</b> .....              | 11 |
| <b>6 NOTAS FINAIS</b> .....                 | 12 |



## 1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

---

- 1.1 **IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS DE *TRAIL RUNNING*:** 18 anos.
- 1.2 **IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA CAMINHADA:** sem restrição de idade, desde que os menores estejam acompanhados por familiares maiores de idade.
- 1.3 **INSCRIÇÃO REGULARIZADA.** Os atletas e os caminhantes só poderão participar no evento se tiverem a inscrição regularizada. Os dados pessoais devem estar corretos e o pagamento deverá ter sido efetuado dentro dos prazos estipulados.
- 1.4 **CONDIÇÃO FÍSICA.** O DURATRAIL 32km percorre um trajeto de trilhos acidentados, com subidas e descidas bastantes inclinadas, exigindo dos atletas experiência prévia no trail, preparação física adequada e capacidade física e emocional para gerir o esforço e concluir a prova em segurança. O DURATRAIL 17km e a DURACAMINHADA de 13 km são acessíveis a quem reúna as mínimas condições físicas e psicológicas inerentes ao tipo de atividade.
- 1.5 **DORSAL / PEITORAL.** Todos os atletas irão receber um dorsal/peitoral com um número de identificação e este deverá ser usado durante toda a prova; o dorsal deverá ser colocado em zona visível e mostrado aos elementos da organização sempre que tal for solicitado.
- 1.6 **MATERIAL OBRIGATÓRIO.** Para além do dorsal, os participantes terão que transportar o material obrigatório estipulado para cada distância. Este material será controlado antes da partida.
- 1.7 **APOIO EXTERNO.** Os atletas só poderão receber apoio externo nos locais de abastecimento indicados pela organização. O não cumprimento desta regra pode implicar a desqualificação do atleta.
- 1.8 **REGRAS DE CONDUTA.** Comportamento inadequado, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão. O Trail é uma atividade para amantes da natureza. O atleta que deitar lixo para o chão ou violar as regras do Parque Natural da Arrábida será convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.



## 2 PROVAS E CAMINHADA

---

**2.1 ORGANIZAÇÃO.** O V DURATRIL é um evento de corrida e caminhada na natureza organizado pelo Outdoor Clube de Setúbal (OCS) e conta com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal (CMS). Relativamente a edições anteriores, o Ginásio ProAventuras passou de entidade organizadora a parceiro e patrocinador do OCS e do DURATRIL.

**2.2 OBJETIVO.** O evento tem como propósito valorizar o Parque Natural da Arrábida, contribuir para a promoção da atividade física em Setúbal e para a afirmação da cidade e da região enquanto destino turístico e desportivo nacional e internacional.

**2.3 ATIVIDADES.** O evento conta com duas provas de *trail*, uma de 18km e outra de 32km, e uma caminhada de 13 km. O DURATRIL 32km faz parte do Campeonato Nacional de Trail (Série 150) e da Taça de Portugal de Trail da Associação de Trail Running Portugal (ATRP).

**2.4 CARACTERÍSTICAS DOS PERCURSOS.** Trajetos compostos essencialmente por trilhos e estradões na serra.

**2.5 PASSAGEM EM LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO.** O percurso inicial decorre em zona urbana e os atletas serão orientados por membros da organização. Quando a prova decorrer em estrada, o atleta deverá encostar-se o máximo à berma e seguir em fila indiana. No atravessamento de vias abertas ao trânsito deverá redobrar a atenção. Em todas as circunstâncias o atleta deverá acatar as indicações dos controladores de prova e respeitar as regras de trânsito, sendo responsável pela sua segurança e pela segurança dos demais.

**2.6 LOCAL.** A partida, a chegada e o secretariado (2º pavilhão verde) estarão localizados no Parque Urbano de Albarquel, em Setúbal.

**2.7 METODOLOGIA DOS TEMPOS.** A LAP2GO irá cronometrar os tempos das provas de trail através de chip. O controlo dos tempos será efetuado na partida e na chegada.

**2.8 PONTOS DE CONTROLO.** As provas de *trail* irão ter pontos de controlo para verificar o cumprimento do percurso.

**2.9 SANÇÕES.** Os atletas deverão cumprir a lei, este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequada, sob pena de serem penalizados, desclassificados e terem que responder perante as autoridades, nomeadamente as do Parque Natural da Arrábida (PNA).

**2.10 SANÇÕES DESPORTIVAS.** Por cada item em falta do material obrigatório, o atleta terá uma penalização de 30 minutos. Se falhar um ponto de controlo, será desclassificado.

**2.11 SANÇÕES AMBIENTAIS.** As regras do PNA e o Código de Conduta nas Áreas Protegidas (<https://goo.gl/neq1Wf>) estabelecem que é proibido: sair dos trilhos, colher plantas, deitar lixo e perturbar a fauna. O incumprimento implica a desclassificação e o abandono da prova.



## PROVAS E CAMINHADA

---

- 2.12 RESPONSABILIDADES DA ORGANIZAÇÃO:** prestar auxílio necessário aos participantes, em particular ao nível dos primeiros socorros, e garantir transporte até à meta ou ao hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar a prova.
- 2.13 RESPONSABILIDADES DOS PARTICIPANTES.** Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais ou morais aos próprios ou a terceiros. Os participantes são responsáveis pela leitura e cumprimento do presente regulamento e da lei.
- 2.14 ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE.** A organização e os seus colaboradores ficam isentos de qualquer responsabilidade descrita no ponto anterior. A organização declina qualquer responsabilidade em caso de acidente, negligência ou roubo de objetos ou valores de cada participante.
- 2.15 SEGURO DESPORTIVO.** Todos os participantes estão cobertos por um seguro de prova / caminhada de acordo com o estabelecido no decreto lei nº10/2009, de 12 de janeiro.

### ATENÇÃO 1

Cada atleta / caminhante terá de ter um recipiente (copo, cantil, bidon, etc.) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos. Por razões ambientais, a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

### ATENÇÃO 2

A prova irá cruzar e passar por algumas estradas nacionais e secundárias abertas à normal circulação de trânsito. Os participantes estão obrigados a respeitar as regras do trânsito e as indicações dos colaboradores técnicos destacados para o local.

- 2.16 INFORMAÇÃO DETALHADA SOBRE PROVAS E CAMINHADA:** *vide* páginas seguintes.



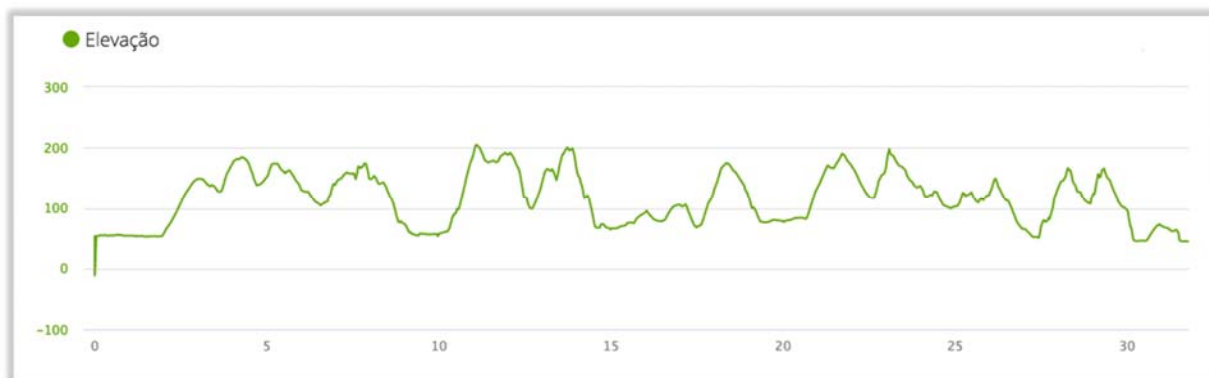
## PROVAS E CAMINHADA

### DURATRAIL 32 KM (CAMPEONATO NACIONAL E TAÇA NACIONAL DE TRAIL ATRP)

| Distância | Desnível /Altimetria | Dificuldade Classif. ATRP | Material   | Local                               | 5 Abastecimentos   |
|-----------|----------------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 31.8km    | 1310m +              | Trail Longo (TL) Grau2    | <b>Obrigatório</b><br>-Dorsal 32km<br>-Recipiente 500ml Água<br>-Copo<br>-Apito<br>-Corta Vento<br>-Manta Sobrevivência<br><br><b>Recomendado</b><br>-Camel Bag ou Bidon de 0,5l a 1l de água<br>-Reserva Alimentar<br>-Perneiras (zona arbórea) | Parque Urbano de Albarquel, Setúbal | <b>5km</b> - Líquidos<br><b>9km</b> – Líquidos e Sólidos<br><b>16.5km</b> – Líquidos e Sólidos<br><b>24.5km</b> – Líquidos e Sólidos<br><b>29km</b> – Líquidos |

### PROGRAMA / HORÁRIO

| 27/10/2017<br>Sexta-Feira   | 28/10/2017<br>Sábado  |
|---|---|
| <b>18:00</b> - Abertura secretariado – Levantamento dorsais<br><b>23:00</b> - Encerramento secretariado | <b>07H30</b> - Abertura secretariado – Levantamento dorsais<br><b>08h30</b> – Controlo Zero: verificação do material obrigatório.<br><b>08h50</b> – Briefing técnico.<br><b>09h00</b> - Partida controlada em ritmo de aquecimento até ao km 1.3, onde será dada a partida definitiva.<br><b>13H00</b> – Entrega dos troféus / prémios<br><b>15h00</b> - Fim da atividade (tempo limite 6 horas). |





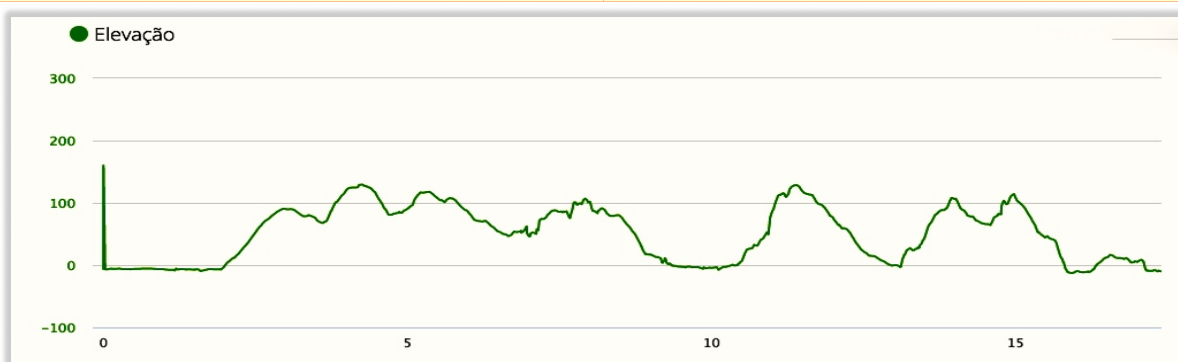
## PROVAS E CAMINHADA

### DURATRAIL 18 KM

| Distância | Desnível/Altimetria | Dificuldade<br>Classif. ATRP | Material  | Local                                     | 3 Abastecimentos  |
|-----------|---------------------|------------------------------|---|---|---|
| 17.5km    | 684m +              | Trail Curto (TC)<br>Grau2    | <b>Obrigatório</b><br>-Dorsal 18 km<br>-Copo<br><br><b>Recomendado</b><br>-Camel Bag ou<br>Bidon de 0,5l<br>a 1l de água<br>-Reserva<br>Alimentar<br>-Perneiras<br>(zona arbórea) | Parque Urbano<br>de Albarquel,<br>Setúbal | <b>5km</b> - Líquidos<br><b>9km</b> - Líquidos e<br>Sólidos<br><b>15Km</b> - Líquidos |

### PROGRAMA / HORÁRIO

| 27/10/2017<br>Sexta-Feira   | 28/10/2017<br>Sábado   |
|---|--|
| <b>18:00</b> - Abertura Secretariado – Levantamento Dorsais<br><b>23:00</b> - Encerramento Secretariado | <b>07H30</b> - Abertura secretariado – Levantamento dorsais<br><b>08h30</b> – Controlo Zero: verificação do material obrigatório.<br><b>08h50</b> – Briefing técnico.<br><b>09h00</b> - Partida controlada em ritmo de aquecimento até ao km 1.3, onde será dada a partida definitiva.<br><b>12H00</b> – Entrega dos troféus / prémios<br><b>15h00</b> - Fim da atividade (tempo limite 6 horas) |



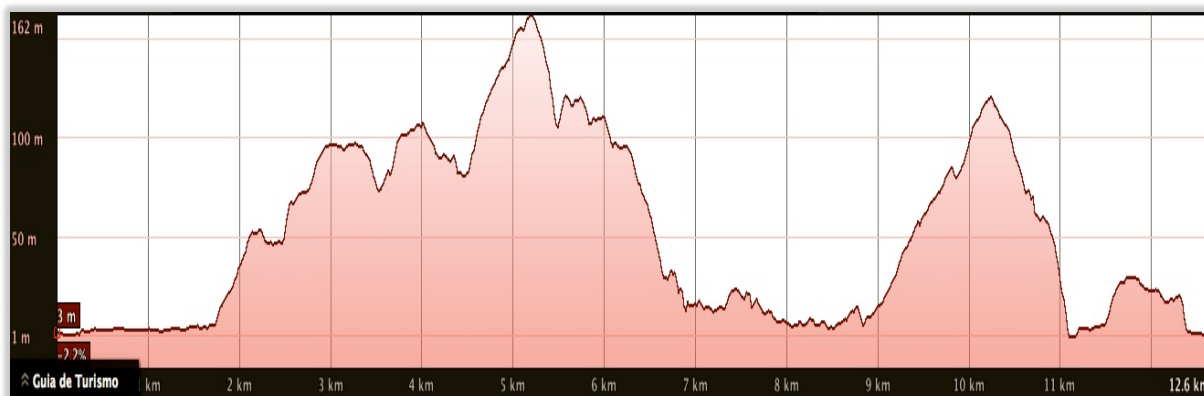
## PROVAS E CAMINHADA

### DURACAMINHADA 13km

| Distância | Desnível/Altimetria | Dificuldade | Material   | Local                               | 2 Abastecimentos   |
|-----------|---------------------|-------------|--|-------------------------------------|--|
| 12.6km    | 480m +              | Média       | <p><b>Obrigatório</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dorsal</li> <li>-Copo</li> </ul> <p><b>Recomendado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Camel Bag ou Bidon de 0,5l a 1l de água</li> <li>-Reserva Alimentar</li> <li>-Perneiras (zona arbórea)</li> </ul> | Parque Urbano de Albarquel, Setúbal | <p><b>6.5km</b> – Líquidos e Sólidos</p> <p><b>10Km</b> – Líquidos</p> |

### PROGRAMA / HORÁRIO

| 27/10/2017<br>Sexta-Feira  | 28/10/2017<br>Sábado  |
|--|---|
| <p><b>18:00</b> - Abertura secretariado – Levantamento Dorsais</p> <p><b>23:00</b> - Encerramento Secretariado</p> | <p><b>07H30</b> - Abertura secretariado – Levantamento Dorsais</p> <p><b>09h00</b> – Aquecimento / <i>Warm Up</i> geral</p> <p><b>09h30</b> – Início da atividade guiada</p> <p><b>14h30</b> – Fim da Atividade</p> |







### 3 INSCRIÇÃO

**3.1 PROCESSO DE INSCRIÇÃO.** As inscrições terão que ser efetuadas através do sítio *web* da LAP2GO (*link* disponível em <http://duratrail.proaventuras.com/>) mediante o preenchimento dos dados solicitados e do respetivo pagamento (de acordo com os métodos indicados pela LAP2GO).

**3.2 CONFIRMAÇÃO.** Após a inscrição e o pagamento, o participante ou o clube irão receber um mail de confirmação.

**3.3 RECLAMAÇÕES / DÚVIDAS.** Relativamente à inscrição, todas as dúvidas ou reclamações deverão ser enviadas para o mail [suporte@lap2go.com](mailto:suporte@lap2go.com)

#### 3.4 VALORES E PERÍODOS DA INSCRIÇÃO

|           | Até 31 de agosto*                            | Até 30 de setembro*         | Até 5 de outubro (Data Limite) ** |
|-----------|--|-----------------------------|-----------------------------------|
| 32km      | 23.50 euro                                   | 25.00 euro                  | 25.00 euro                        |
| 18Km      | 18.50 euro                                   | 21.00 euro                  | 21.00 euro                        |
| Caminhada | 12.50 Euro até 8 de outubro*                 |                             |                                   |
|           | * Inclui almoço volante e t-shirt de algodão | ** só inclui almoço volante |                                   |

**3.5 CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DA INSCRIÇÃO** (em caso de lesão e mediante a apresentação de comprovativo médico)

| Até 31 de agosto | Até 15 de setembro* | Até 30 de Setembro | A partir de 1 de outubro |
|------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
| 75%              | 50%                 | 25%                | %                        |

#### 3.6 A INSCRIÇÃO INCLUI

- Dorsal (levantar no secretariado);
- Abastecimentos;
- Almoço volante;
- Saco;
- Medalha de finalista (trail);
- Seguro de responsabilidade civil;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos;
- Massagens (mediante disponibilidade);
- Transporte para a meta (em caso de desistência);
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Outros brindes que a organização possa angariar e anunciar oportunamente.



## 4 CATEGORIAS ETÁRIAS E PRÉMIOS

**4.1 CLASSIFICAÇÃO POR CATEGORIAS ETÁRIAS/SEXO.** A classificação das provas de *trail* será organizada por equipas, por sexo e por escalões etários conforme a metodologia referida no quadro abaixo.

| Classificação por Equipas | Classificação Geral Feminina | Classificação Geral Masculina | Classificação Feminina por Escalões | Classificação Masculina por Escalões |
|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
|                           |                              |                               | F Sub-23                            | M Sub-23                             |
|                           |                              |                               | F Seniores                          | M Seniores                           |
|                           |                              |                               | F 40                                | M 40                                 |
|                           |                              |                               | F45                                 | M 45                                 |
|                           |                              |                               | F50                                 | M 50                                 |
|                           |                              |                               | F55                                 | M 55                                 |
|                           |                              |                               | F60                                 | M 60                                 |

**4.2 ATRIBUIÇÃO DE TROFÉUS/ PRÉMIOS.** Nas provas de *trail*, serão atribuídos troféus ou prémios aos três primeiros classificados de todas as classificações acima referidas.

**4.3 DIVULGAÇÃO DAS CLASSIFICAÇÕES:** no *site* do DURATRIL (<http://duratrail.proaventuras.com>) e na Página do evento no Facebook (<https://www.facebook.com/duratrail>).

**4.4 HORÁRIO DA CERIMÓNIA:** às 12 horas para o DURATRIL 18KM e às 13 horas para o DURATRIL 32KM.



## 5 INFORMAÇÃO ÚTIL

**5.1 COMO CHEGAR.** Ver informação no *site* do DURATRIL (<http://duratrail.proaventuras.com>).

| Vindos da Autoestrada (saída Setúbal)                  | Vindos da Nacional 10 (Azeitão)   | Vindos da Nacional 2 (Alcácer do Sal /Águas de Moura)                         |
|--|---|---|
| Rotunda Alegro - seguir em frente                      | Chegados a Setúbal, passar rotunda e seguir em frente na direção praias | Chegados a setúbal, rotunda, grande (Media Markt à direita), seguir em frente |
| Rotunda2 - seguir em frente                            | Nos vários semáforos seguir sempre em frente até à Avenida Luísa Todi   | Rotunda 2, virar à esquerda (3ª saída)  |
| Rotunda3 - seguir em frente                            | Chegados à Avenida, virar à direita                                     | Rotunda3 - seguir em frente   |
| Rotunda4 - seguir em frente                            | Seguir sempre frente até ao final da Avenida                            | Rotunda4 - seguir em frente   |
| Descer em direção ao Rio Sado                          | Seguir em direção às praias   | Descer em direção ao Rio Sado   |
| No final da descida / no cruzamento virar à direita,   | Virar à esquerda na placa "Parque Urbano de Albarquel"                  | No final da descida / no cruzamento virar à direita,                          |
| Passar viaduto   | Estacionar  | Passar viaduto  |
| Atravessar toda a Av. Luísa Todi até final             |   | Atravessar toda a Av. Luísa Todi até ao final                                 |
| Seguir em direção às praias                            |   | Seguir em direção às praias   |
| Virar à esquerda na placa "Parque Urbano de Albarquel" |   | Virar à esquerda na placa "Parque Urbano de Albarquel"                        |
| Estacionar   |   | Estacionar  |

**5.2 ONDE FICAR:** ver informação no *site* do DURATRIL (<http://duratrail.proaventuras.com>) ou em <http://visitsetubal.com.pt/onde-ficar-2/>

**5.3 SÍTIOS PARA COMER, BEBER, VISITAR OU COISAS PARA FAZER:** ver informação no *site* do DURATRIL (<http://duratrail.proaventuras.com>) ou em <http://visitsetubal.com.pt>



## 6 NOTAS FINAIS

---

### ATENÇÃO

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão devidamente comunicadas a todos os participantes através de email ou da página do DURATRIL no Facebook