

PROGRAMA V DURATRAIL



PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA
28/10/2017
SETÚBAL

CAMPEONATO NACIONAL ATRP (SÉRIE 150)
TAÇA DE PORTUGAL DE TRAIL

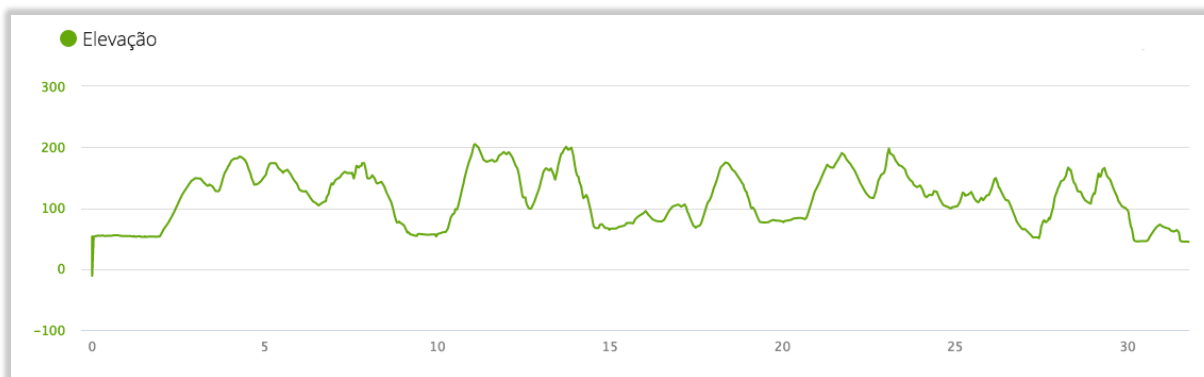


DURATRAIL 32 KM (CAMPEONATO NACIONAL E TAÇA NACIONAL DE TRAIL ATRP)

Distância	Desnível /Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	5 Abastecimentos
31.8km	1310m +	Trail Longo (TL) Grau2	<p>Obrigatório</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dorsal 32km -Recipiente 500ml Água -Copo -Apito -Corta Vento -Manta Sobrevivência <p>Recomendado</p> <ul style="list-style-type: none"> -Camel Bag ou Bidon de 0,5l a 1l de água -Reserva Alimentar -Perneiras (zona arbórea) 	Parque Urbano de Albarquel, Setúbal	<p>5km - Líquidos</p> <p>9km – Líquidos e Sólidos</p> <p>16.5Km – Líquidos e Sólidos</p> <p>24.5km – Líquidos e Sólidos</p> <p>29km – Líquidos</p>

PROGRAMA / HORÁRIO

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

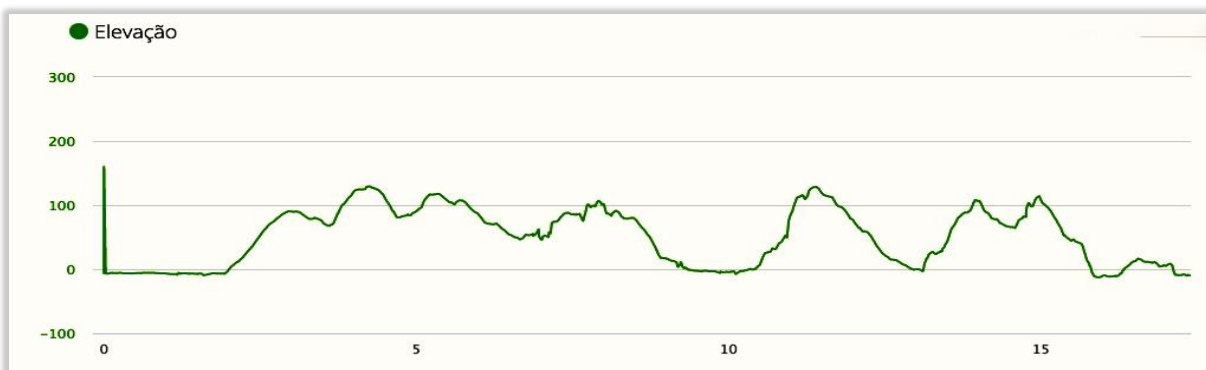


DURATRAIL 18 KM

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

PROGRAMA / HORÁRIO

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



DURACAMINHADA 13km

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

PROGRAMA / HORÁRIO

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

