

PROGRAMA V DURATRAIL



PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA
28/10/2017
SETÚBAL

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



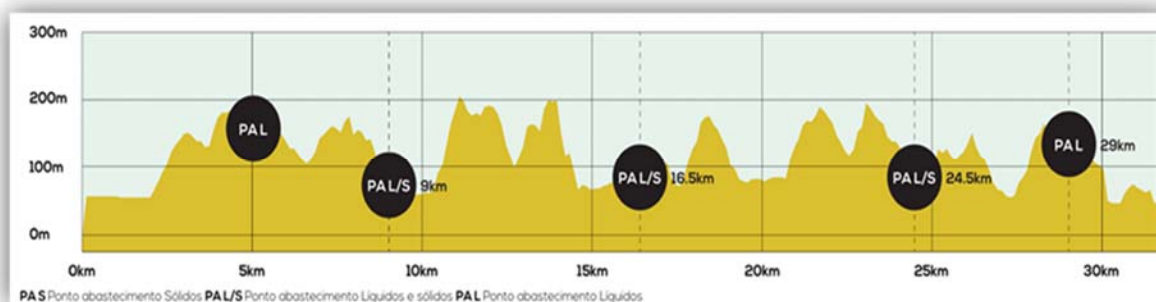


DURATRAIL 32 KM (CAMPEONATO NACIONAL E TAÇA NACIONAL DE TRAIL ATRP)

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

PROGRAMA / HORÁRIO

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





DURATRAIL 18 KM

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

PROGRAMA / HORÁRIO

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





DURACAMINHADA 13km

Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade	Material	Local	2 Abastecimentos
12.6km	480m +	Média	Obrigatório -Dorsal -Copo Recomendado -Camel Bag ou Bidon de 0,5l a 1l de água -Reserva Alimentar -Perneiras (zona arbórea)	Parque Urbano de Albarquel, Setúbal	6.5km – Líquidos e Sólidos 10Km – Líquidos

PROGRAMA / HORÁRIO

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

