

REGULAMENTO V DURATRAIL



PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA
28/10/2017
SETÚBAL

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





ÍNDICE

ÍNDICE	2
1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
2 PROVAS E CAMINHADA	4
3 INSCRIÇÃO	9
4 CATEGORIAS ETÁRIAS E PRÉMIOS	10
5 INFORMAÇÃO ÚTIL	11
6 NOTAS FINAIS	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 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.

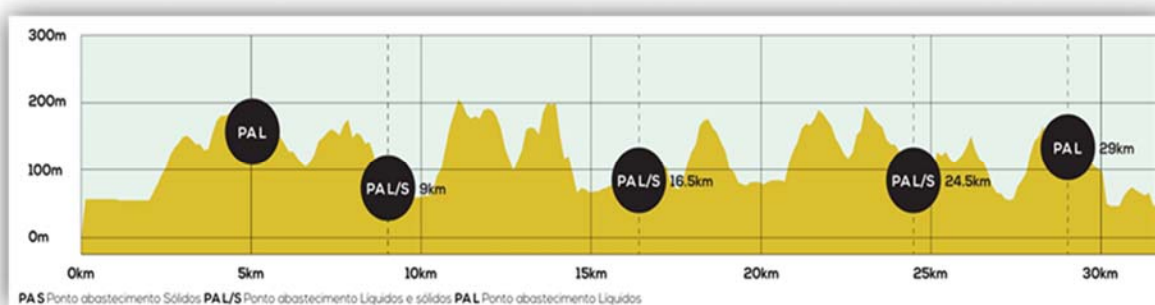
PROVAS E CAMINHADA

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	<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>



PROVAS E CAMINHADA

DURATRAIL 18 KM

Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	3 Abastecimentos
17.5km	684m +	Trail Curto (TC) Grau2	<p>Obrigatório</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dorsal 18 km -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>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>



PROVAS E CAMINHADA

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>





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 duratrail@gmail.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