

REGULAMENTO VII DURATRAIL by Compressport



PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA
26/10/2019
SETÚBAL

CIRCUITO NACIONAL DE TRAIL ATRP (SÉRIE 150)





ÍNDICE

ÍNDICE	2
1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
2 PROVAS E CAMINHADA	4
3 INSCRIÇÃO E SECRETARIADO	10
4 CATEGORIAS ETÁRIAS E PRÉMIOS	12
5 INFORMAÇÃO ÚTIL	13
6 NOTAS FINAIS	14

1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- 1.1 **IDADE DE PARTICIPAÇÃO NAS PROVAS DE 32KM e 18KM DE TRAIL RUNNING:** 18 anos.
- 1.2 **IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVAS DE 12KM /CAMINHADA:** sem restrição de idade, desde que os menores estejam acompanhados por familiares maiores de idade. Requer preenchimento de Termo de Responsabilidade.
- 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 DURATRIL 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 as prova em segurança. O DURATRIL 18km e a DURATRIL/DURACAMINHADA de 12 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 **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 VII 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 três provas de *trail*, com distâncias de 12, 18 e 32Km. Existe ainda uma caminhada de 13Km, contando com a participação de vários guias, que deverão conduzir os participantes durante a totalidade do percurso. O DURATRIL 32km faz parte do Circuito Nacional de Trail (Série 150).
- 2.4 CARACTERÍSTICAS DOS PERCURSOS.** Todos os trajetos são circulares, 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. A distancia de 32Km terá um ponto de registo intermédio.
- 2.8 PONTOS DE CONTROLO.** As provas de *trail* irão ter pontos de controlo para verificar o cumprimento do percurso. A não passagem num Posto de Controlo implica a desclassificação do Atleta.
- 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 Protegias

(<https://goo.gl/nej1Wf>) 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.

- 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 ABANDONO.** Os Abandonos devem ser feitos exclusivamente em Postos de Controlo. Em caso de acidente ou lesão em que o atleta não consiga alcançar o Posto de Controlo, deverá entrar em contacto com o nr de emergência constante no Dorsal, por forma a activar a operação de Salvamento.
- 2.16 ALTERAÇÕES/CANCELAMENTO.** A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo, abastecimentos e Barreiras Horárias. Em caso de condições climáticas adversas, ou por indicação da Protecção Civil, a partida poderá ser atrasada no máximo três horas, período após o qual a prova é cancelada. Durante a prova, por indicação da Protecção Civil, ou por razões de segurança, a organização reserva-se o direito alterar, ou parar a prova. Não haverá direito a reembolso em nenhum dos casos.
- 2.17 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.
- 2.18 CERTIFICAÇÃO.** O percurso de 32Kms está certificado pela ITRA e pela organização do UTMB com 2 pontos de Endurance.





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.

2.19 **INFORMAÇÃO DETALHADA SOBRE PROVAS E CAMINHADA:** *vide* páginas seguintes

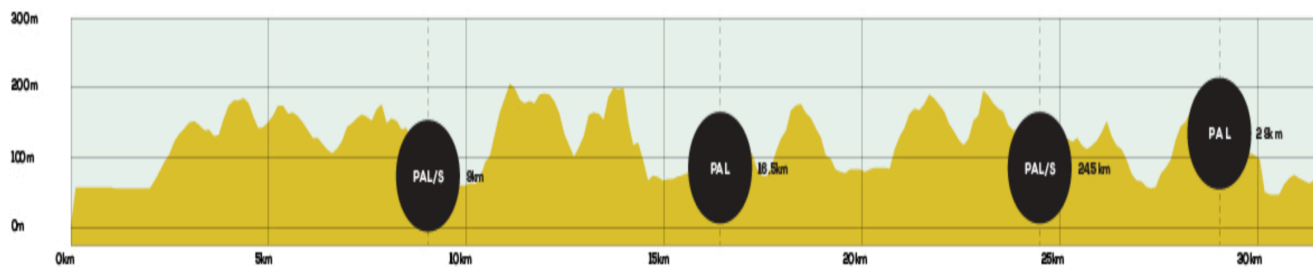
PROVAS E CAMINHADA

DURATRIL by Compressport 32 KM (Circuito Nacional e Taça Nacional De TRAIL ATRP)

Distância	Desnível /Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	2+2Abastecimentos
32km	D+1350m	Trail Longo (TL) Grau2	<p>Obrigatório</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dorsal 32km -Recipiente 500ml Água -Copo -Apito -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) -Corta Vento 	Parque Urbano de Albarquel, Setúbal	<p>9km – Líquidos e Sólidos</p> <p>16Km – Líquidos</p> <p>24km – Líquidos e Sólidos</p> <p>27km – Líquidos</p>

PROGRAMA / HORÁRIO

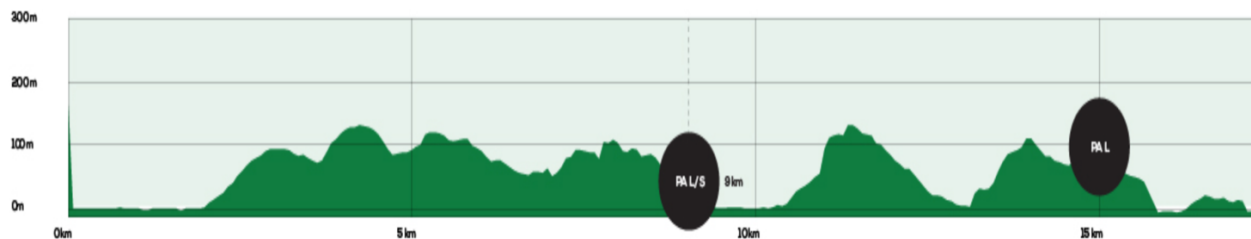
25/10/2019 Sexta-Feira	26/10/2019 Sábado
<p>18:00 - Abertura secretariado – Levantamento dorsais</p> <p>23:00 - Encerramento secretariado</p>	<p>07H30 - Abertura secretariado – Levantamento dorsais</p> <p>08h30 – Controlo Zero: verificação do material obrigatório.</p> <p>08h50 – Briefing técnico.</p> <p>09h00 - Partida controlada.</p> <p>13H00 – Entrega dos troféus / prémios</p> <p>15h00 - Fim da atividade (tempo limite 6 horas).</p>



Nota: Gráfico indicativo da edição de 2018.

PROVAS E CAMINHADA

DURATRAIL 18 KM					
Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	2 Abastecimentos
18km	D+ 684m	Trail Curto (TC) Grau2	<p>Obrigatório</p> <ul style="list-style-type: none"> -Dorsal 18 km -Copo -Apito -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>9km – Líquidos e Sólidos</p> <p>15Km – Líquidos</p>
PROGRAMA / HORÁRIO					
25/10/2019 Sexta-Feira			26/10/2019 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</p> <p>12H00 – Entrega dos troféus / prémios</p> <p>15h00 - Fim da atividade (tempo limite 6 horas)</p>		



Nota: Gráfico indicativo da edição de 2018.

PROVAS E CAMINHADA

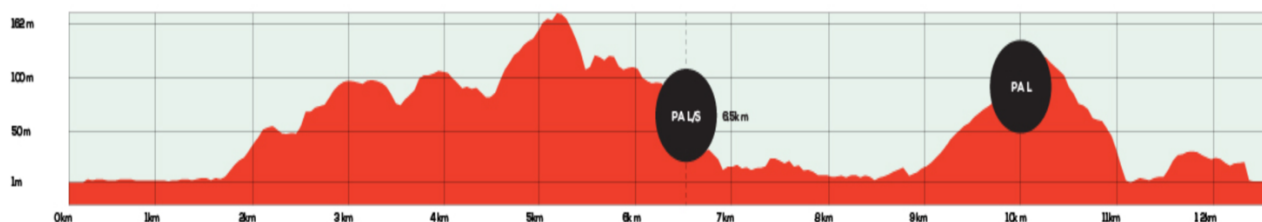
DURATRAIL 12 Km DURACAMINHADA 13km

Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade	Material	Local	2 Abastecimentos
12km	D+ 490m	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	7km – Líquidos e Sólidos 10Km – Líquidos

PROGRAMA / HORÁRIO

25/10/2019 Sexta-Feira	26/10/2019 Sábado
18:00 - Abertura secretariado – Levantamento Dorsais 23:00 - Encerramento Secretariado	07H30 - Abertura secretariado – Levantamento Dorsais 09h00 – Aquecimento / <i>Warm Up</i> geral 09h30 – Partida controlada 14h30 – Fim da Atividade

Gráfico altimetria



Nota: Gráfico indicativo da edição de 2018.

3 INSCRIÇÃO

PROCESSO DE INSCRIÇÃO. As inscrições terão que ser efetuadas através do sítio *web* da Prozis (*link* disponível em <http://www.prozis.com/duratrail2019>) mediante o preenchimento dos dados solicitados e do respetivo pagamento (de acordo com os métodos indicados pela PROZIS).

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

3.2 RECLAMAÇÕES / DÚVIDAS. Relativamente à inscrição, todas as dúvidas ou reclamações deverão ser enviadas para o mail duratrail@gmail.com

3.3 VALORES E PERÍODOS DA INSCRIÇÃO

	Até 31 de Julho	Até 1 de Outubro*	Após 1 de outubro
32km	27.50 euros	29,50 euros	32.00 euros
18Km	22.50 euros	25.00 euros	27.50 euros
12km	16.00 euros	18,50 euros	20.00 euros
Caminhada	16.00 euros		18.00 euros
			** só inclui almoço volante

- A inscrição na prova de 32km e 18 Km inclui uma Camisola Técnica da Compressport (PVP: 49.50€)



(NOTA: Modelos referência de 2018)



- A inscrição na prova de 12km inclui uma Camisola Técnica (PVP: 15,00€)
- A inscrição na Caminhada de 13km inclui uma Camisola Técnica (PVP: 15,00€)

3.4 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 8 de Outubro	A partir de 8 de outubro
75%	50%	25%	0%

3.5 A INSCRIÇÃO INCLUI

- Dorsal (levantar no secretariado);
- Abastecimentos;
- Almoço volante;
- Saco;
- Medalha de finalista (trail);
- Seguro de responsabilidade civil;
- Seguro de acidentes pessoal;
- 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 nas provas de Trail será organizada por equipas, por sexo e por escalões etários conforme a metodologia referida no quadro abaixo.

DURATRIL by Compressport 32 KM / 18 KM / 12 KM

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 (www.duratrail.pt) e na Página do evento no Facebook (<https://www.facebook.com/duratrail>).

4.4 HORÁRIO DA CERIMÓNIA: às 12 horas para o DURATRIL 12/18KM 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 Alegre - 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