

# REGULAMENTO VI DURATRAIL by Compressport



PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA  
27/10/2018  
SETÚBAL

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





## ÍNDICE

---

ÍNDICE .....	2
1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....	3
2 PROVAS E CAMINHADA.....	4
3 INSCRIÇÃO E SECRETARIADO .....	9
4 CATEGORIAS ETÁRIAS E PRÉMIOS .....	11
5 INFORMAÇÃO ÚTIL.....	12
6 NOTAS FINAIS .....	13

# 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 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 três provas de *trail*, com distâncias de 12, 18 e 32Km. A distância de 12Km terá a opção de ser efectuada em regime de caminhada, contando com a participação de vários guias. O DURATRIL 32km faz parte do Circuito 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. A distância 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.
- 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/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.

## 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.

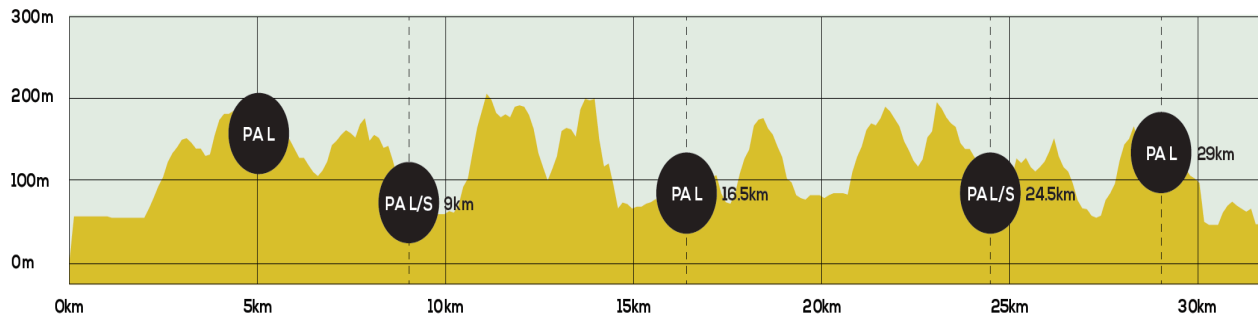
## PROVAS E CAMINHADA

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

Distância	Desnível /Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	5 Abastecimentos
32km	D+1350m	Trail Longo (TL) Grau2	<p><b>Obrigatório</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dorsal 32km</li> <li>-Recipiente 500ml Água</li> <li>-Copo</li> <li>-Apito</li> <li>-Manta Sobrevivência</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> <li>-Corta Vento</li> </ul>	Parque Urbano de Albarquel, Setúbal	<p><b>5km</b> - Líquidos</p> <p><b>9km</b> – Líquidos e Sólidos</p> <p><b>16Km</b> – Líquidos</p> <p><b>24km</b> – Líquidos e Sólidos</p> <p><b>27km</b> – Líquidos</p>

#### PROGRAMA / HORÁRIO

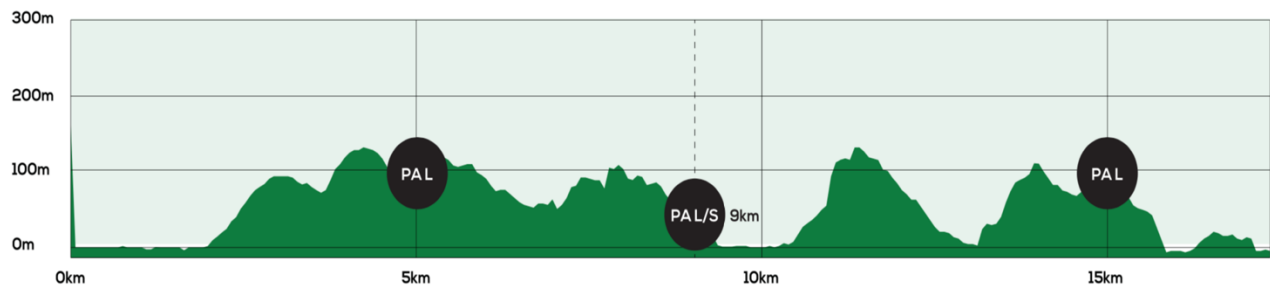
26/10/2018 Sexta-Feira	27/10/2018 Sábado
<p><b>18:00</b> - Abertura secretariado – Levantamento dorsais</p> <p><b>23:00</b> - Encerramento secretariado</p>	<p><b>07H30</b> - Abertura secretariado – Levantamento dorsais</p> <p><b>08h30</b> – Controlo Zero: verificação do material obrigatório.</p> <p><b>08h50</b> – Briefing técnico.</p> <p><b>09h00</b> - Partida controlada.</p> <p><b>13H00</b> – Entrega dos troféus / prémios</p> <p><b>15h00</b> - Fim da atividade (tempo limite 6 horas).</p>



PAS Ponto abastecimento Sólidos PAL/S Ponto abastecimento Líquidos e sólidos PAL Ponto abastecimento Líquidos

## PROVAS E CAMINHADA

DURATRAIL 18 KM					
Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	3 Abastecimentos
18km	D+ 684m	Trail Curto (TC) Grau2	<p><b>Obrigatório</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dorsal 18 km</li> <li>-Copo</li> <li>-Apito</li> <li>-Manta</li> <li>Sobrevivência</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>5km</b> - Líquidos</p> <p><b>9km</b> – Líquidos e Sólidos</p> <p><b>15Km</b> – Líquidos</p>
PROGRAMA / HORÁRIO					
26/10/2018 Sexta-Feira			27/10/2018 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>08h30</b> – Controlo Zero: verificação do material obrigatório.</p> <p><b>08h50</b> – Briefing técnico.</p> <p><b>09h00</b> - Partida controlada</p> <p><b>12H00</b> – Entrega dos troféus / prémios</p> <p><b>15h00</b> - Fim da atividade (tempo limite 6 horas)</p>		



PAS Ponto abastecimento Sólidos PAL/S Ponto abastecimento Líquidos e sólidos PAL Ponto abastecimento Líquidos

## PROVAS E CAMINHADA

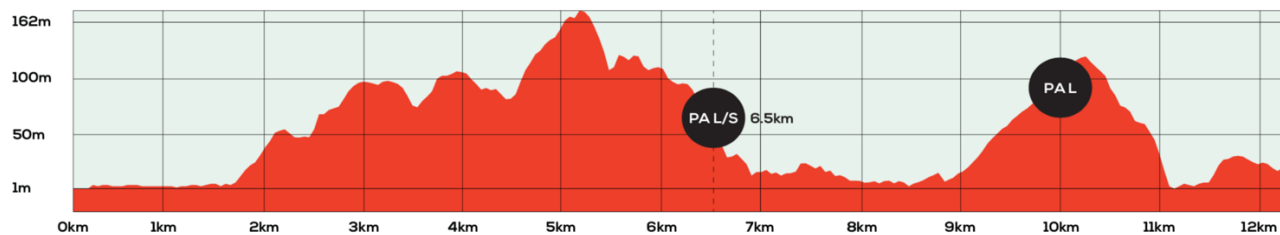
### DURATRAIL12 Km DURACAMINHADA 12km

Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade	Material	Local	2 Abastecimentos
12km	D+ 490m	Média	<b>Obrigatório</b> -Dorsal -Copo  <b>Recomendado</b> -Camel Bag ou Bidon de 0,5l a 1l de água -Reserva Alimentar -Perneiras (zona arbórea)	Parque Urbano de Albarquel, Setúbal	<b>7km</b> – Líquidos e Sólidos <b>10Km</b> – Líquidos

#### PROGRAMA / HORÁRIO

26/10/2018 Sexta-Feira	27/10/2018 Sábado
<b>18:00</b> - Abertura secretariado – Levantamento Dorsais <b>23:00</b> - Encerramento Secretariado	<b>07H30</b> - Abertura secretariado – Levantamento Dorsais <b>09h00</b> – Aquecimento / <i>Warm Up</i> geral <b>09h30</b> – Partida controlada <b>14h30</b> – Fim da Atividade

Gráfico altimetria





### 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 8 de Outubro*	Após 8 de outubro (Data Limite) **
32km	27.50 euro	29,50 euro	29.50 euro
18Km	22.50 euro	25.00 euro	25.00 euro
12km	16.00 euro	18,50 euro	18,50 euro
* Inclui almoço volante e t-shirt/Headband		** só inclui almoço volante	

- A inscrição na prova de 32km inclui uma Camisola Técnica da Compressport (PVP: 29.90€)



- A inscrição na prova de 18km inclui um Headband da Compressport (PVP: 14,00€)



- A inscrição na prova/Caminhada de 12km inclui uma Camisola Técnica

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

### 3.6 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.

### DURATRAIL by Compressport 32 KM

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

### DURATRAIL 12/18 KM

Classificação por Equipas	Classificação Geral Feminina	Classificação Geral Masculina	Classificação Feminina por Escalões	Classificação Masculina por Escalões
			F Sub-23 F Seniores F 40 F50 F60	M Sub-23 M Seniores M 40 M 50 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 DURATRAIL (<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 DURATRAIL 12/18KM e às 13 horas para o DURATRAIL 30KM.

## 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://visitetubal.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://visitetubal.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**