

# **REGULAMENTO**

# **VII DURATRAIL**

**by**

## **Compressport**



**PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA**  
**26/10/2019**  
**SETÚBAL**

**CIRCUITO NACIONAL DE TRAIL ATRP (SÉRIE 150)**





OCS  
OUTDOOR CLUB

OUTDOOR CLUBE DE SETÚBAL

## ÍNDICE

---

<b>ÍNDICE .....</b>	2
<b>1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO .....</b>	3
<b>2 PROVAS E CAMINHADA .....</b>	4
<b>3 INSCRIÇÃO E SECRETARIADO .....</b>	10
<b>4 CATEGORIAS ETÁRIAS E PRÉMIOS .....</b>	12
<b>5 INFORMAÇÃO ÚTIL .....</b>	13
<b>6 NOTAS FINAIS .....</b>	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 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 as prova em segurança. O DURATRAIL 18km e a DURATRAIL/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 DURATRAIL 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 DURATRAIL.

**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 DURATRAIL 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 india. 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. 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 Protegidas



## OUTDOOR CLUBE DE SETÚBAL

(<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.

**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 Salavamento.

**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 climatéricas 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

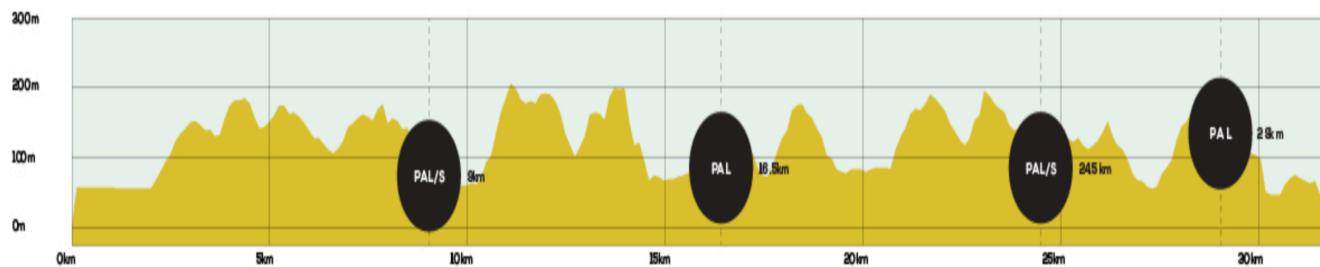
## PROVAS E CAMINHADA

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

Distância	Desnível /Altimetria	Dificuldade Classif. ATRP	Material	Local	2+2Abastecimentos
32km	D+1350m	Trail Longo (TL) Grau2	<u>Obrigatório</u> -Dorsal 32km -Recipiente 500ml Água -Copo -Apito -Manta Sobrevivência  <u>Recomendado</u> -Camel Bag ou Bidon de 0,5l a 1l de água -Reserva Alimentar -Perneiras (zona arbórea) -Corta Vento	Parque Urbano de Albarquel, Setúbal	<b>9km</b> – Líquidos e Sólidos <b>16Km</b> – Líquidos <b>24km</b> – Líquidos e Sólidos <b>27km</b> – Líquidos

#### PROGRAMA / HORÁRIO

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



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	<b>Obrigatório</b> -Dorsal 18 km -Copo -Apito -Manta Sobrevivência  <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>9km</b> – Líquidos e Sólidos <b>15Km</b> – Líquidos

### PROGRAMA / HORÁRIO

25/10/2019 Sexta-Feira	26/10/2019 Sábado
<b>18:00</b> - Abertura Secretariado – Levantamento Dorsais <b>23:00</b> - Encerramento Secretariado	<b>07H30</b> - Abertura secretariado – Levantamento dorsais <b>08h30</b> – Controlo Zero: verificação do material obrigatório. <b>08h50</b> – Briefing técnico. <b>09h00</b> - Partida controlada <b>12H00</b> – Entrega dos troféus / prémios <b>15h00</b> - Fim da atividade (tempo limite 6 horas)



Nota: Gráfico indicativo da edição de 2018.

## PROVAS E CAMINHADA

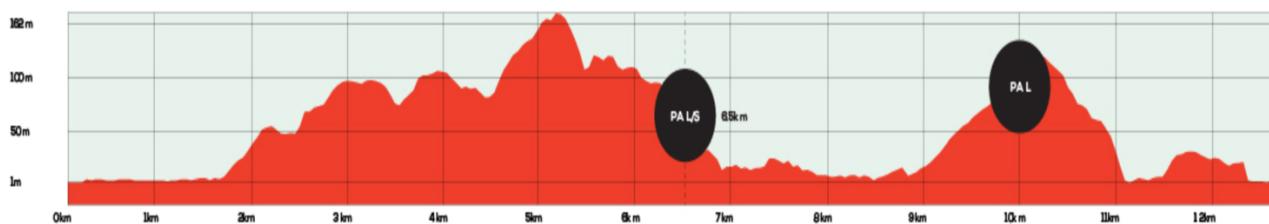
### DURATRAIL12 Km DURACAMINHADA 13km

Distância	Desnível/Altimetria	Dificuldade	Material	Local	2 Abastecimentos
12km	D+ 490m	Média	<b>Obrigatório</b> -Dorsal -Copo  <u>Recomendado</u> -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

25/10/2019 Sexta-Feira	26/10/2019 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 / Warm Up geral <b>09h30</b> – Partida controlada <b>14h30</b> – 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](mailto: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 )



## OUTDOOR CLUBE DE SETÚBAL

- 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 anuncie 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 / 18 KM / 12 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

**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 ([www.duratrail.pt](http://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 DURATRAIL 12/18KM e às 13 horas para o DURATRAIL 32KM.



## 5 INFORMAÇÃO ÚTIL

**5.1 COMO CHEGAR.** Ver informação no *site* do DURATRAIL (<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 DURATRAIL (<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 DURATRAIL (<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 DURATRAIL no Facebook