

DuraTrail 2016

REGULAMENTO IV DURATRIL

1.CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1. IDADE DE PARTICIPAÇÃO NA PROVA

A Idade mínima de participação nas provas é de 18 anos. Na caminhada podem participar menores desde que acompanhados por familiares.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação no evento o atleta deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada, e o pagamento da mesma ter sido efetuado dentro dos prazos estipulados.

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

O **ULTRA DURATRIL 53KM** e o **DURATRIL 28KM** percorrem maioritariamente trilhos técnicos de acentuado desnível acumulado, o que a torna especialmente dura, exigindo dos atletas alguma experiência previa no Trail, especialmente os atletas da distancia Ultra, uma preparação física adequada e uma gestão do esforço físico e mental que lhe permita terminar.

O **MINI DURATRIL 15KM** e a **DURACAMINHADA 15KM** são acessíveis a quem reúna as mínimas condições físicas e psicológicas inerentes ao tipo de atividade.

1.4. AJUDA

Não é permitido o apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização da prova, sem ser nos pontos de abastecimento e controlo.

A prova decorre em regime de semi auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a prova em segurança.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será atribuído um dorsal ao atleta que terá de ser colocado em local visível e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido.

1.6. REGRAS DE CONDUTA

Comportamento inadequado, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou mesmo físicas, serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão.

Qualquer atleta que deite lixo para o chão será automaticamente convidado a abandonar a prova e desqualificado da mesma.

2.PROVA

2.1. - ORGANIZAÇÃO

A IV edição do Duratrail 2016, contextualiza-se na Cidade Europeia do Desporto 2016 que tem como foco principal a promoção da atividade física na cidade de Setúbal e a sua afirmação enquanto destino turístico desportivo nacional e internacional.

Com a sua posição reconhecida no rol das melhores provas de trail curto do país, este ano foi-nos incumbida a responsabilidade de integrar o circuito nacional ATRP na distancia ultra.

A distancia Ultra terá 53km com partida e chegada ao Parque Urbano de Albarquel em Setúbal.

A IV edição do Duratrail integrará também um trail longo de 28km , um trail curto de iniciação à modalidade de 15km e uma caminhada guiada de 15Km com partida e chegada ao Parque Urbano de Albarquel.

A organização do evento é da responsabilidade do Ginásio Proaventuras, delegação de eventos outdoor e conta com o apoio da Câmara Municipal de Setúbal

2.2. PROGRAMA/HORÁRIO

Sexta-feira, 7 outubro

18h00 - Abertura do secretariado nas instalações do Parque Urbano de Albarquel ,junto à linha de partida (2º PAVILHÃO VERDE).

23h00 - Encerramento do secretariado.

Sábado, 8 outubro

Parque Urbano de Albarquel

ULTRA DURATRIL 53KM

06H00 - Abertura do secretariado

06h40 – Control 0: Verificação de equipamento obrigatório.

06h50 – Briefing técnico.

07h00 - Partida controlada até ao **Km 0**

17H00 – Entrega dos prémios

21h00 - Fim da atividade.

DURATRIL 28KM

07h00 Abertura do secretariado.

09h00 Warm Up geral.

09h15 Abertura **controle O**.

09h20 Briefing técnico.

09h30 Partida controlada e em distancia de aquecimento (1,3km) até ao **Km0**, onde será dada a partida definitiva.

15H00 Entrega dos prémios.

15h30 Fim da atividade.

MINI-DURATRAIL 15KM

07h00 Abertura do secretariado.

09h00 Warm up geral.

09h15 Abertura controle O (em perímetro diferenciado).

09h20 Briefing técnico.

09h30 Partida controlada e em distancia de aquecimento (1,3km) até ao Km0, onde será dada a partida definitiva com desfasamento de 2' dos atletas DuraTrail 28km.

12h30 Fim da atividade

DURACAMINHADA 15KM

07h00 Abertura do secretariado.

09h00 Warm up geral.

09h30 Início da caminhada guiada.

14h30 Fim da atividade

2.3. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO ATRP

ULTRA DURATRAIL 53KM

A prova de trail Ultra desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra e tem uma distancia de 53km com 2450 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de GRAU 2

DURATRAIL 28KM

A prova de trail longo desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, tem uma distancia de 28km com 1070 metros de desnível positivo acumulado.

Segundo a caracterização da ATRP é uma prova de TRAIL LONGO DE GRAU 2.

O **MINI-DURATRIL** e a **DURACAMINHADA** desenrolam-se maioritariamente por trilhos e estradões na serra, têm uma distancia cada de 15km com 576 metros de desnível positivo acumulado.

2.4. MAPA/PERFIL ALTIMÉTRICO/DESCRIÇÃO DO PERCURSO (disponível em breve)

PERFIL ULTRA DURATRIL 53 KM

PERFIL DURATRIL 28KM

PERFIL MINI-DURATRIL 15KM

PERFIL DURACAMINHADA 15KM

2.5. TEMPO LIMITE

O **ULTRA DURATRIL 53 KM** tem um tempo limite de **12horas** para completar a totalidade da distancia.

O Km 38 terá um controlo de tempo máximo de passagem de 8h00 depois da hora de partida.

O **DURATRIL 28KM** e o **MINI-DURATRIL** têm um tempo limite de 6 horas para completar a prova. Comum para ambas as distancias, em que cada atleta deverá completar corretamente a totalidade do percurso, acatando sempre as diretivas dos diversos elementos da organização.

2.6. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA

Será efetuado através de chip, pela LAP2GO. O controlo do tempo será feito no inicio e no final da prova.

2.7. POSTOS DE CONTROLO

[DISPONÍVEL EM BREVE](#)

2.8. LOCAIS DOS ABASTECIMENTOS

O **ULTRA DURATRIL 53 KM** terá 6 postos de abastecimentos de líquidos e sólidos.

O **DURATRIL 28KM** terá 3 postos de abastecimentos de líquidos e sólidos.

O **MINI-DURA 15 KM** e a **DURACAMINHADA 15KM** terão 1 posto de abastecimento de líquidos e sólidos.

[MAIS INFORMAÇÃO EM BREVE](#)

ATENÇÃO:

Cada atleta / caminhante terá de ter um recipiente (copo, cantil, bidon, etc.) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

2.9. MATERIAL OBRIGATÓRIO / VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

Verificação antes da prova e nos postos de controlo.

ULTRA DURATRAIL 53 KM

Dorsal da distancia

Recipiente com mínimo 800 ml água

Copo

Telemóvel com carga

Frontal

Apito

Corta vento

Manta de sobrevivência

Outras distancias

Dorsal da distancia

Copo**2.9.1. MATERIAL RECOMENDADO**

Camel bag / Bidon com 0,5l a 1l de água

Reserva alimentar

Perneiras (zonas arbóreas)

Vestuário refletor

Gorro

Luvas

2.10. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

Partida urbana controlada pela organização até à periferia da cidade, entrando então em terra batida.

Aplicam-se as regras de transito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes.

Quando a prova se desenrolar na berma da estrada o atleta deverá encostar-se o mais possível à berma e seguir em fila indiana.

Nos atravessamentos de vias abertas ao trânsito o atleta deverá redobrar a atenção e acatar as indicações dos controladores de passagem.

ATENÇÃO:

A prova cruzará e partilhará algumas estradas nacionais e secundárias abertas à normal circulação de trânsito, sendo os participantes obrigados a respeitar as regras de viação e indicações dos colaboradores técnicos destacados para o local.

2.11. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequadas, e deverão cumprir com as normas da ATRP, do Parque Natural da Arrábida e da Lei Portuguesa.

As provas decorrem em zonas do Parque Natural da Arrábida, e como tal deverão ser respeitadas todas as regras vigentes no mesmo. Por esse motivo não poderão:

- Sair dos trilhos;
- Colher plantas e flores;
- Deixar lixo;
- Perturbar a fauna existente.

Caso o atleta não cumpra estas regras poderá ter de responder perante as autoridades do PNA uma vez que são estas as responsáveis pelo cumprimento da lei e, por conseguinte, do próprio regulamento. O não cumprimento destas regras, a ser comprovado, acarreta automaticamente a desqualificação do atleta.

Caso o atleta falhe um ponto de controlo será desclassificado.

Caso o atleta não possua um item do material obrigatório será penalizado com 30' no tempo final.

A organização desta prova rege-se perante o CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES EM ÁREAS PROTEGIDAS.

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/resource/docs-ap/codig-condut>

2.12. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar em prova.

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros.

A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade dos atos acima descritos.

2.13. SEGURO DESPORTIVO

2.13.1. É disponibilizado a todos os participantes em prova um seguro de acordo com o estabelecido no decreto lei nº 10/2009, de 12 de Janeiro.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

As inscrições terão de ser efetuadas através de formulário preenchido na internet no seguinte endereço:

<https://lap2go.com/pt/event/duratrail-2015/inscricao.html>

Depois de preenchido o formulário o atleta ou clube receberá os dados para pagamento através de referência multibanco ou PayPal.

Depois de efetuado o pagamento o atleta ou clube receberá a confirmação da inscrição validada no seu email.

Qualquer reclamação deverá ser colocada para o seguinte email: suporte@lap2go.com

3.2. VALORES E PERÍODOS DE INSCRIÇÃO

	ATÉ 31 JULHO	ATÉ 31 AGOSTO	ATÉ 31 SETEMBRO
53km Ultra*	22.50	24.50	27.00
28km*	19.50	21.50	24.00
15km*	18.50	20.50	23.00
Caminhada*	12.50	12.50	12.50
*inclui almoço volante	*inclui T-shirt Algodão		

3.3. CONDIÇÕES DE DEVOLUÇÃO DO VALOR DE INSCRIÇÃO

Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório medico

após 01 de Outubro - 0%

até dia 30 de Setembro - 25%

até dia 15 de Setembro - 50%

até dia 31 Agosto - 75%

3.4. MATERIAL/ SERVIÇOS INCLUIDOS COM A INSCRIÇÃO*

- Dorsal (trail);
- 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.

3.5. SECRETARIADO DA PROVA / HORÁRIOS E LOCAIS

O secretariado da prova irá funcionar no Parque Urbano de Albarquel

Onde fica:

<https://www.google.pt/maps/place/Parque+Urbano+de+Albarquel/@38.5283961,-8.8823329,14z/data=!4m2!3m1!1s0xd194371bf2fd321:0x9db4ea741d98ab3>

3.6. SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Banhos no Pavilhão da Escola Lima de Freitas (escola do Viso):

<https://www.google.pt/maps/dir/Parque+Urbano+de+Albarquel,+Setúbal/Agrupamento+De+Escolas+Lima+De+Freitas,+Rua+Batalha+do+Viso,+2904-510+Setúbal/@38.5216368,-8.9156271,15z/data=!3m1!4b1!4m13!4m12!1m5!1m1!1s0xd194371bf2fd321:0x9db4ea741d98ab3!2m2!1d-8.90967!2d38.513992!1m5!1m1!1s0xd194382bc08bcf7:0x8f59932c350e0068!2m2!1d-8.914734!2d38.522964>

- Massagens junto à meta;
- Estacionamento;
- Outros a anunciar mediante disponibilidade.

4.CATEGORIAS E PRÉMIOS

4.1. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PREMIOIS

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 15h00 no Parque Urbano de Albarquel no dia 3 de Outubro de 2014. (local de início e final da prova)

4.2. DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS/SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS

4.2.1. Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão, e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina no Trail de 25km.

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão, e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina no Trail de 53km.

Serão também premiadas as 3 melhores equipas masculina e feminina de ambas as distâncias.

4.2.2. Os escalões para atribuição de prémios serão os seguintes:

- F-Sub-23
- F-Seniores
- F-40
- F-45
- F-50
- F-55
- F-60
- M-Sub-23
- M-Seniores
- M-40
- M-45
- M-50
- M-55
- M-60

5.INFORMAÇÕES

Toda informação extra será colocada no site da prova em www.duratrail.proaventuras.com ou no facebook em www.facebook.com/duratrail

5.1. COMO CHEGAR

- VINDO DA AUTOESTRADA

Saída Setúbal

Rotunda Alegro - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

(descida e curva à direita - continuar sempre em frente em direção à cidade, rio Sado à esquerda)

Passar viaduto e rotunda - seguir em frente

Entrar na avenida Luisa Todi e seguir em frente, na rotunda dos golfinhos seguir em frente

até final da avenida

continuar direção praias

virar à esquerda indicação Parque Urbano de Albarquel

Estacionar.

- VINDO DA NACIONAL 10 (AZEITÃO)

Entrar em setúbal e seguir direção praias - rotunda seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

Entrar na Av. Luisa Todi virando à direita

seguir em frente até final da avenida

continuar direção praias

virar à esquerda indicação Parque Urbano de Albarquel

Estacionar.

- VINDO DA NACIONAL 2 (Alcácer do Sal)

Primeira rotunda - seguir em frente (Media Markt à direita)

Rotunda Alegro - virar à esquerda (3ª saída - praias)

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Rotunda - seguir em frente

Semáforos - seguir em frente

(descida e curva à direita - continuar sempre em frente em direção à cidade, rio Sado à esquerda)

Passar viaduto e rotunda - seguir em frente

Entrar na avenida Luisa Todi e seguir em frente, na rotunda dos golfinhos seguir em frente

até final da avenida

continuar direção praias

virar à esquerda indicação parque urbano de Albarquel

Estacionar.

5.2. ONDE FICAR

A organização da prova estabeleceu parcerias com alojamentos em Setúbal onde os atletas que participem na prova podem usufruir de descontos especiais:

<https://www.facebook.com/BlueCoastHostel>

<http://maresol.com.pt/pt>

Todos os alojamentos aqui:

<http://www.visitsetubal.com.pt/servicos/hoteis-e-estalagens/>

5.3. LOCAIS A VISITAR E ATRACÇÕES LOCAIS

Serra da Arrábida

Praias (Figueirinha, Galapos, Portinho da Arrábida, Tróia)

Caves vinho moscatel

Vila de Azeitão (as tortas e os esses de Azeitão!)

Observação Aves no Estuário do Sado

Observação de Golfinhos no Rio Sado <http://www.vertigemazul.com/pt/>

Gastronomia (peixe assado no carvão, fresquinho!)

Oferta Cultural (Convento de Jesus, Convento da Arrábida, Casa da Cultura, Casa da Baía, Fortaleza de São Filipe)

Uma das mais belas Baías do mundo!

Mais informação aqui: <http://www.visitsetubal.com.pt>

NOTAS E ALTERAÇÕES

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas a todos os participantes através de email ou no facebook da prova.