

DURATRAIL

VIRTUAL CHALLENGE

REGULAMENTO



PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA
10/10/2020 – 10/11/2020
SETÚBAL



ÍNDICE

1	CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO	3
2	PERCURSOS	9
3	PRÉMIOS	20
4	NOTAS FINAIS	21

1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

1.1 CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO:

Em virtude da pandemia provocada pelo vírus SARS-CoV-2 (Doença CoVid-19), a 8ª edição do Duratrail, prevista para o dia 10 de outubro de 2020, não poderá realizar-se nos moldes habituais. Em alternativa, o Outdoor Clube de Setúbal optou por criar um desafio de Trail Running a ser realizado no período de **10/10/2020** a **10/11/2020**, em trajetos percorridos em edições anteriores do Duratrail e inseridas no Parque Natural da Arrábida.

O desafio é composto por 3 percursos (denominados P1, P2 e P3) e os atletas/caminhantes inscritos poderão optar por realizar qualquer um deles ou o desafio completo “Challenge Trail Longo (P1 + P2 + P3)” ao longo de 1 mês (entre 10 de outubro e 10 de novembro).

Dado que todos os percursos possuem um nível de dificuldade Médio-Elevado, existirá uma versão reduzida do P1 (denominado por P4), para participantes iniciados. O P4 fará parte do “Challenge Trail Curto (P4 + P2 + P3)”.

Apesar do desafio não ter carácter competitivo, os participantes poderão submeter a gravação das suas corridas obtidas em cada um dos percursos e assim comparar a sua classificação com outros participantes do desafio.

Uma vez que nenhum dos percursos vai estar marcado, para participar é fundamental que os atletas/caminhantes inscritos tenham acesso a um dispositivo de orientação por GPS que permita o carregamento e acompanhamento “ao vivo” de percursos previamente armazenados.

1.2 INSCRIÇÕES E CLASSIFICAÇÕES:

Os atletas que pretendam aderir ao desafio terão de efetuar a inscrição na plataforma da Lap2Go em lap2go.com/duratrail-2020

O custo da inscrição visa apenas cobrir os custos inerentes à implementação da plataforma de inscrições e resultados, divulgação e limpeza dos trilhos.

Os atletas poderão optar por serem classificados entre quaisquer dos percursos disponíveis, quer individualmente, quer cumulativamente, carregando na plataforma a gravação da(s) sua(s) corrida(s):

Duratrail 2020 VC **P1: Vale da Rasca** | 25Kms | 1500 d+

Duratrail 2020 VC **P2: Serra de São Luís** | 22Kms | 1000 d+

Duratrail 2020 VC **P3: Azeitão, Serra e Mar** | 16 Kms | 750m d+

Duratrail 2020 VC **P4: Vale da Rasca - Trail Curto** | 16Kms | 800 d+

Para os inscritos que carregarem as suas corridas na plataforma existirá uma classificação geral para cada percurso e uma para o desafio completo dos 3 percursos (P1, P2 e P3) ou (P4, P2 e P3). Para além da classificação geral existirá uma classificação Masculina e Feminina. Estas classificações estão em constante atualização ao longo do tempo que dura o desafio à medida que os participantes carregarem e forem sendo validados os seus tempos dos percursos na plataforma.

No final do último dia do desafio serão anunciadas as classificações finais do desafio.

Facultativamente, os atletas inscritos poderão optar por adquirir recordações da sua participação no desafio, nomeadamente Máscara Social (NÍVEL 3), T-Shirt Técnica e Medalha de Participação.

Os custos de inscrição são:

Inscrição no “Challenge Trail Longo (P1 + P2 + P3)”: 10€

Inscrição no “Challenge Trail Curto (P4 + P2 + P3)”: 10€

Inscrição apenas no P1: 5€

Inscrição apenas no P2: 5€

Inscrição apenas no P3: 5€

Inscrição apenas no P4: 5€

Máscara Social (Nível 3) Aprovada pelo CITEVE: 3€



T-Shirt Técnica: 7,5€ (MODELOS de Homem e Mulher)



(FRENTE)



(COSTAS)

Medalha (Finisher) Evento: 3€



(Artes Finais a anunciar em breve)

Todos os brindes serão enviados via CTT (se for assinalada a opção “*pretendo receber os artigos em casa (4€)*” no ato de inscrição) ou disponibilizados em Setúbal ou Aveiro, em locais a designar, até 15 dias após a conclusão do evento (previsão 25/Nov).

1.3 CONDIÇÃO FÍSICA: Todos os percursos do DURATRAIL VC percorrem trajetos de trilhos acidentados, com subidas e descidas bastantes inclinadas, exigindo dos atletas experiência prévia no Trail Running, preparação física adequada e capacidade física e emocional para gerir o esforço e concluir o(s) percurso(s) em segurança.

1.4 PONTOS DE ABASTECIMENTO: Não existem pontos de abastecimento fornecidos pela organização. Por esse facto, os participantes deverão acautelar as reservas de água e comida para a totalidade do percurso.

**Aconselha-se o mínimo de 1,5 L de água
à partida de qualquer um dos percursos.**

Pontos públicos de acesso a água:

P1: 1 ponto no parque de merendas da comenda aos 17,4km

P2: Não tem

P3: 1 ponto no parque de campismo dos Picheleiros aos 12,7km

P4: 1 ponto no parque de merendas da comenda aos 12,6km

1.5 SEGURO: O desafio não inclui seguro associado. Cada atleta deverá dispor de seguro de acidentes pessoais próprio.

1.6 DORSAL/PEITORAL: Todos os participantes inscritos poderão efetuar o descarregamento do dorsal numerado da plataforma de inscrições da Lap2Go. A organização não imprime dorsais nem os distribui aos participantes. Cada participante poderá fazê-lo a título individual se assim o pretender.

1.7 MATERIAL RECOMENDADO: Os participantes terão de transportar todo o material que considerem suficiente e necessário para suportar o seu esforço em autonomia durante a totalidade do percurso e em função das condições meteorológicas.

OBRIGATÓRIO: dispositivo de orientação por GPS que permita o carregamento e acompanhamento “ao vivo” de percursos previamente armazenados.

Sugere-se a utilização de uma Aplicação para telefone onde devem carregar o(s) ficheiro(s) do(s) percurso(s). Podem optar por instalar a APP RaceMAP (<https://racemap.com/>) para que todo o processo de carregamento dos resultados na plataforma Lap2Go seja automático ou em alternativa a APP VIEWRANGER (<https://www.viewranger.com/en-gb>) (ambas disponíveis para Android ou iPhone).

1.8 REGRAS DE CONDUTA: O Trail Running é uma atividade para amantes da natureza pelo que esperamos de todos um comportamento exemplar.

Os participantes devem estar conscientes de que estão a percorrer trilhos e estradões inseridos num Parque Natural. Os participantes não deverão deitar lixo para o chão ou violar as regras do Parque Natural da Serra da Arrábida. Veja e respeite as normas de conduta do ICNF disponíveis em:

<https://www.icnf.pt/api/file/doc/9e8f083e0f965a7e>

Dado o longo período para a concretização do desafio não esperamos ter ajuntamento de pessoas, no entanto, deverão ser sempre tomadas em conta as recomendações da Direção Geral de Saúde à data da realização do evento no que respeita à prevenção de infeção do CoVid-19.

Mais informações em: <https://covid19.min-saude.pt/>

2. PERCURSOS

- 2.1. **OBJETIVO:** O DURATRIL 2020 VC é um desafio de corrida ou caminhada na natureza organizado pelo Outdoor Clube de Setúbal (OCS). É uma iniciativa sem fins lucrativos com o propósito de 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.
- 2.2. **ATIVIDADES:** O desafio conta com três percursos de Trail Running, com distâncias entre os 15 e os 25Km.

Duratrail 2020 VC **P1: Vale da Rasca** | 25Kms | 1500 d+

Duratrail 2020 VC **P2: Serra de São Luís** | 22Kms | 1000 d+

Duratrail 2020 VC **P3: Azeitão, Serra e Mar** | 16 Kms | 750m d+

Duratrail 2020 VC **P4: Vale da Rasca - Trail Curto** | 16Kms | 800 d+

2.3. **CARACTERÍSTICAS DOS PERCURSOS:**

Todos os trajetos são circulares e compostos essencialmente por trilhos e estradões na serra

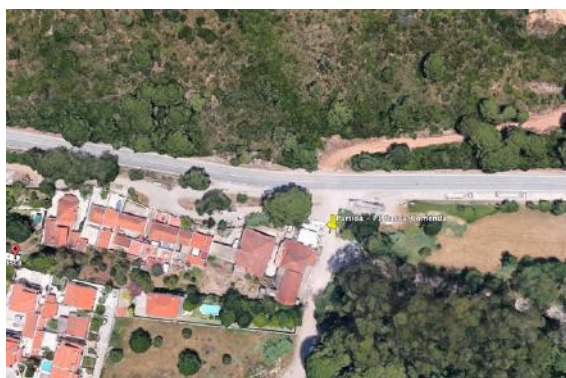
Os 3 primeiros percursos têm a sua partida em locais distintos. Estes locais foram escolhidos por forma a garantir alguma dispersão de atletas de forma a evitar ajuntamentos e por proximidade aos percursos desenhados. Todos os locais de partida/chegada permitem o estacionamento de viaturas. Quando um troço do percurso decorrer em estrada, o atleta deverá encostar-se o máximo à berma e seguir em fila indiana no caso de seguir em grupo. No atravessamento de vias abertas ao trânsito deverá redobrar a atenção. O P4 é uma versão reduzida do P1.

2.4. LOCAIS DE PARTIDA/CHEGADA DOS 4 PERCURSOS:

Duratrail VC - P1: Vale da Rasca | 25Kms | 1500 d+

Partida/Chegada: Aldeia da Rasca – Junto ao Café “rasca.com(e)”

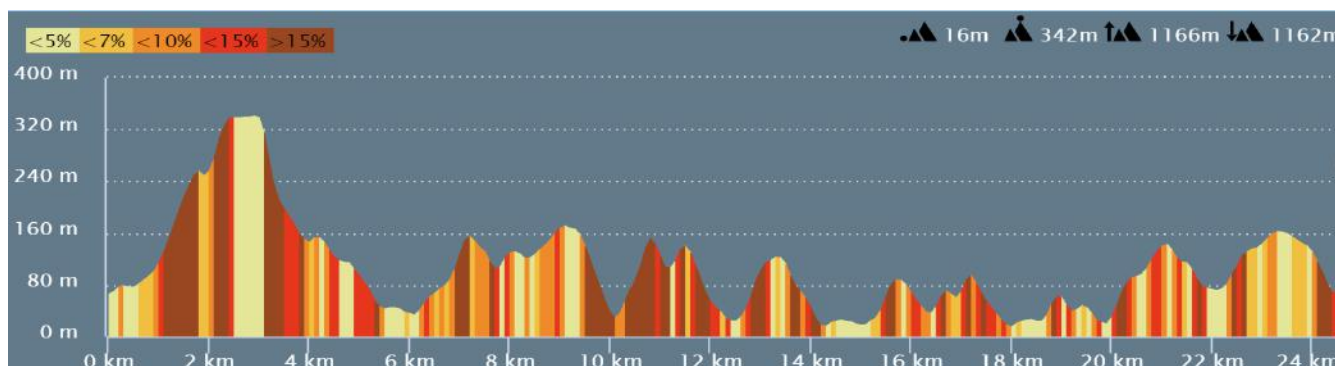
- Coordenadas: 38°30'14.95"N 8°57'4.03"W
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/WATX9nosf3qrHbBC6>



O Café “rasca.com(e)” está aberto todos os dias a partir das 8:00 e aos fins de semana a partir das 10:00.

Estacionamento: 20 a 30 de lugares

Perfil de altimetria P1:





Passagem em locais com tráfego rodoviário:

- Percurso urbano nos primeiros 900 m;
- Correr na berma de uma estrada de alcatrão entre os 2,5 km e os 3 km
- Correr na berma de uma estrada de alcatrão entre os 5,4 km e os 6 km
- Atravessamento de estrada nacional aos 17,9 km e 18 km

Pontos importantes de apoio à navegação GPS:

- A partida é feita para o interior da aldeia;
- O percurso é feito no sentido dos ponteiros do relógio;
- Aos 4,2 km trilho à esquerda antes do final do estradão;
- Aos 10,7 km trilho à direita num estradão a descer;
- Aos 22,9 km trilho à esquerda num estradão a subir.

Possíveis locais de acesso fácil de carro para apoio externo ao participante:

- Casal da Ribeira (5,6 km):
 - Coordenadas 38°30'26.4"N 8°58'25.4"W
 - Google Maps: <https://goo.gl/maps/YFi9VPJuox8yeQ66A>
- Ribeira da Comenda (15,1 km):
 - Coordenadas 38°30'56.9"N 8°55'49.7"W
 - Google Maps: <https://goo.gl/maps/WNkot6bCdMJkVW978>
- Ponto de abastecimento de água: Parque de merendas da comenda aos 17,7 km

Tempo Previsto para realização do percurso P1: Entre 3:30 a 5:30h



OUTDOOR CLUBE DE SETÚBAL

Grau de Dificuldade (1-5): 4 (quatro)

Duratrail VC - P2: Serra de São Luís | 22Kms | 1100 d+

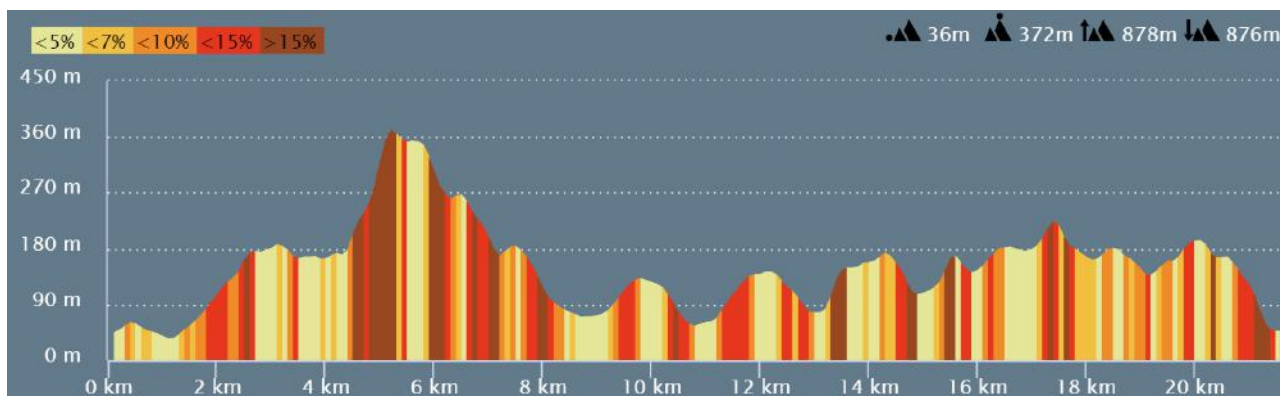
Partida/Chegada: Parque de Merendas de São Paulo - Setúbal

- Coordenadas: 38°32'41.76"N 8°54'29.23"W
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/8rpjV1ab1xo2nTxT7>



Estacionamento: 30 a 40 lugares

Perfil de altimetria P2:





Passagem em locais com tráfego rodoviário:

- Correr na berma de uma estrada de alcatrão entre os 210 e os 370 metros;
- Correr na berma de uma estrada de alcatrão entre os 1,3 km e os 1,4 km;
- Atravessamento de estrada nacional aos 19,4 km.

Pontos importantes de apoio à navegação GPS:

- A partida é no percurso da estrada junto ao muro da casa;



- O percurso é feito no sentido dos ponteiros do relógio;
- Aos 1,9 km trilho à direita, deixando o trilho em que seguia;
- Aos 15,2 km trilho à esquerda num estradão;
- Aos 17,2 km trilho à esquerda num estradão a subir.

Possíveis locais de acesso fácil de carro para apoio externo ao participante:

- Estradão de Alcube (10,6 km):
 - Coordenadas 38°31'37.7"N 8°58'14.2"W
 - Google Maps: <https://goo.gl/maps/wf7H1D5o41mH73Sw5>

- Estradão do Rego de Água (16,4 km):
 - Coordenadas 38°32'13.1"N 8°56'51.4"W
 - Google Maps: <https://goo.gl/maps/NzLDPJBkCefJL7QY9>

Tempo Previsto para realização do percurso P2: Entre 2:30 a 4:30h

Grau de Dificuldade (1-5): 3 (três)

Duratrail VC – P3: Azeitão, Serra e Mar | 16 Kms | 750m d+

Partida/Chegada: Junto à Estátua da Vila, na Praça da República em Vila Nogueira de Azeitão, em frente à “Casa das Tortas”.

- Coordenadas: 38°31'7.94"N 9° 0'49.47"W
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/fFkxphQmv1yRZHwJ9>



Estacionamento: 30 a 40 lugares na Praça da República

Perfil de altimetria P3:





Passagem em locais com tráfego rodoviário:

- Percurso urbano nos primeiros 1,9 km;
- Correr na berma da estrada de alcatrão entre os 9,4 km e os 10,4 km;
- Correr na berma da estrada de alcatrão entre os 13,2 km e os 13,7 km;
- Percurso urbano entre os 16,2 km e o final do percurso aos 16,8 km.

Pontos importantes de apoio à navegação GPS:

- O percurso de partida/chegada é partilhado nos 580 metros iniciais/finais.
- **Na partida, depois dos 580 metros iniciais deve virar à direita;**



- O percurso é feito no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio;

Possíveis locais de acesso fácil de carro para apoio externo ao participante:

- Miradouro do Portinho da Arrábida (Parapente) (9,8 km):
 - Coordenadas 38°28'52.7"N 8°59'21.5"W
 - Google Maps: <https://goo.gl/maps/7Z4bQ14eUjzKuyRT9>

Tempo Previsto para realização do percurso P3: Entre 1:30h a 3:30h

DuratrailVC - P4: Vale da Rasca - Trail Curto | 16Kms | 800 d+

Partida/Chegada: (Mesmo local do P1) Aldeia da Rasca – Junto ao Café “rasca.com(e)”

- Coordenadas: 38°30'14.95"N 8°57'4.03"W
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/WATX9nosf3qrHbBC6>



O Café “rasca.com(e)” está aberto todos os dias a partir das 8:00 e aos fins de semana a partir das 10:00.

Estacionamento: 20 a 30 de lugares

Perfil de altimetria P4:



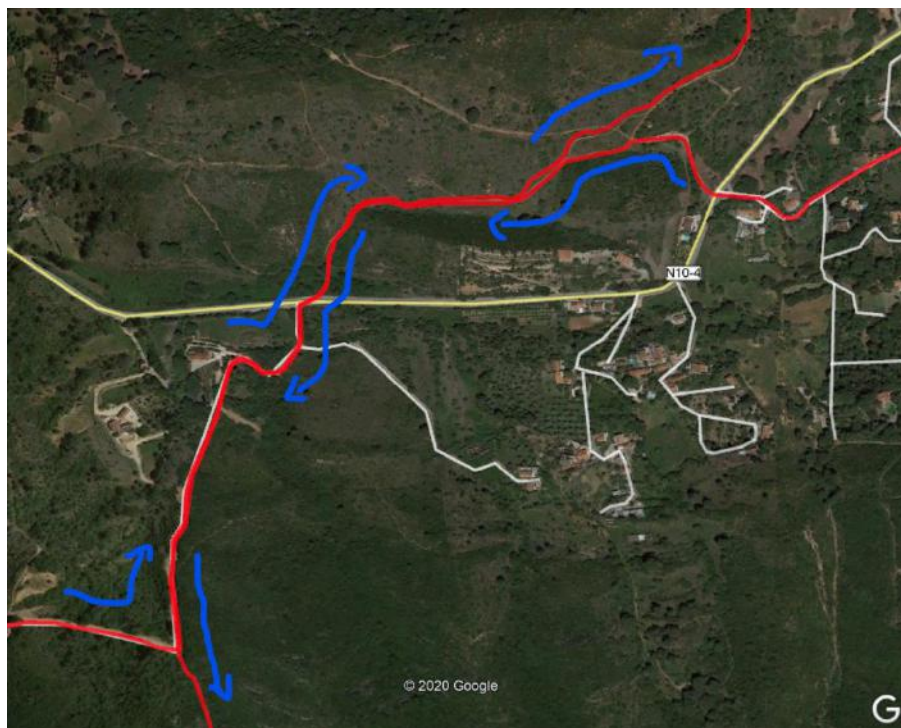
Passagem em locais com tráfego rodoviário:

- Percurso urbano no primeiro quilómetro;
- Atravessamento de estrada nacional aos 1 km, 1,6 km, 5,3 km e 12,7 km
- Correr na berma da estrada de alcatrão entre os 11,7 km e os 12,5 km;

Pontos importantes de apoio à navegação GPS:

- A partida é feita para o interior da aldeia;
- O percurso é feito no sentido dos ponteiros do relógio;
- Aos 3,5 km trilho à esquerda antes do final do estradão;

- O percurso entre os 1,2 km e 2,2 km e os 4,8 km e os 5,8 km é o mesmo, mas em sentido contrário:



- Aos 8,6 km trilho à direita num estradão a descer;
- Aos 16,4km, trilho à esquerda num estradão a subir.

Possíveis locais de acesso fácil de carro para apoio externo ao participante:

- Estradão junto ao Parque de merendas da comenda (12,9 km) - Estacionar o carro no parque de merendas e andar 200 metros:
 - Coordenadas 38°30'31.2"N 8°55'51.0"W
 - Google Maps: <https://goo.gl/maps/7STo4LwNKLPCmKbq6>

Tempo Previsto para realização do Percurso P4: Entre 1:30 a 4:00h

2.6 METODOLOGIA DOS TEMPOS: Cada participante será responsável pelo seu registo de tempo, devendo utilizar um relógio ou aplicação no telemóvel que permita efetuar o respetivo registo. Podem optar por instalar a APP RaceMAP (<https://racemap.com/>) para que todo o processo seja automático. Em alternativa poderão optar por efetuar o upload do ficheiro GPX na área reservada (<https://racemap.com/upload/>) usando a chave do respetivo percurso que recebeu no email depois da inscrição e pagamento.

Poderão enviar quantas tentativas que entenderem para o mesmo percurso desde que usem o mesmo método de carregamento que usaram da primeira vez: se usaram a APP deverão continuar a usar a APP; se carregaram o GPX deverão carregar um novo GPX. **O último carregamento é o que conta para a classificação final do Percurso e Desafio.**

2.7 PONTOS DE CONTROLO: Não existirão postos de controlo no terreno. A validação será efetuada sobre os ficheiros submetidos na plataforma da Lap2Go através da verificação passagem em vários pontos de controlo virtuais ao longo dos percursos.

2.8 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.

2.9 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.

2.10 ALTERAÇÕES/CANCELAMENTO: A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento os percursos ou o tempo limite do desafio.

3. PRÉMIOS

3.1 **PRÉMIOS:** O DURATRIL VC não tem carácter competitivo, no entanto a organização premiará os 3 melhores desempenhos Masculinos e Femininos de cada Percurso, com um Voucher para a próxima edição do DURATRIL, em distância à escolha.

3.2 **SORTEIOS:** Semanalmente, serão ainda sorteadas 3 inscrições, uma para cada distância da próxima edição do DURATRIL.

4. NOTAS FINAIS

4.1 ONDE FICAR: ver informação no *site* do DURATRIL (<http://duratrail.pt>) ou em <https://www.visitportugal.com/pt-pt/search/site?regioes=%28tid%3A204%29&localidades=%28tid%3A269%29&context=490>

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