



REGULAMENTO X DURATRAIL



22 out 2022

**PARQUE NATURAL DA ARRÁBIDA
SETÚBAL**



1. INTRODUÇÃO

DURATRAIL, corrida na natureza

O DURATRAIL é uma prova de corrida na natureza organizada pelo Outdoor Clube de Setúbal e que tem como foco principal a promoção da atividade física na cidade de Setúbal, a sua afirmação e consolidação enquanto destino turístico desportivo nacional e internacional.

Nesta 10.ª edição estarão incluídas as seguintes corridas:

- corrida de 18 km (Trail Curto) inserida no circuito nacional de Trail Sprint da ATRP;
- corrida de 32 km (Trail Longo) inserida no circuito nacional de Trail da ATRP;
- corrida de 48 km (Ultra Trail) inserida no circuito nacional de Ultra Trail da ATRP.

Desde a 1.ª edição, o Duratrail tem contado com o apoio logístico da Câmara Municipal de Setúbal (CMS).

O evento não tem fins lucrativos.

Links:

Site do evento:

duratrail.pt

Inscrições:

<https://www.trilhoperdido.com/evento/duratrail2022>

Facebook:

www.facebook.com/duratrail

ATRP:

<https://my.atrp.pt/evento/775>



2. OBJETIVOS

Promoção da prática da atividade física na cidade de Setúbal criando um produto turístico/marca internacional na área da corrida em natureza.

Seguindo os Princípios Fundamentais do Olimpismo, presentes na Carta Olímpica, as competições de *Trail Running* procuram criar um modo de vida baseado na alegria do esforço, nos valores educacionais do bom exemplo, na responsabilidade social e no respeito pelos princípios éticos universalmente consagrados como fundamentais. Desta forma, todos os atletas e demais agentes ligados a esta atividade desportiva, têm em consideração o verdadeiro espírito olímpico, tendo em atenção a amizade, a compreensão mútua, a solidariedade, e o fair play, sem nunca esquecer o meio em que se realiza a atividade para que seja efetiva a proteção da natureza.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Promover a atividade física na área da corrida na natureza, explorando os nossos recursos naturais de forma sustentável;
- ✓ Dar a conhecer a cidade de Setúbal, a sua cultura, história, gastronomia e a Serra da Arrábida;
- ✓ Dinamizar os espaços físicos ao longo do percurso do evento e zonas adjacentes, proporcionando momentos de entretenimento e diversão não só para os participantes, mas também para o público da cidade e arredores;
- ✓ Promover o espírito de equipa e entreaajuda desportiva entre os participantes;
- ✓ Oferecer um produto turístico desportivo;
- ✓ Promover a participação de agentes com objetivo de lançar ou dinamizar o seu negócio na área da hotelaria, vinhos e gastronomia, animação turística e artesanato.



4. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

- ✓ **IDADE DE PARTICIPAÇÃO 48 km / 32 km:** As provas de 32 km e 48 km são destinadas a atletas maiores de 18 anos;
- ✓ **IDADE DE PARTICIPAÇÃO 18 km:** A prova de 18 km é destinada a atletas maiores de 16 anos. Os menores de 18 anos deverão estar acompanhados por familiares maiores de idade. Requer preenchimento de Termo de Responsabilidade;
- ✓ **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;
- ✓ **INSCRIÇÕES:** As inscrições deverão ser realizadas no site da Trilho Perdido.
 - **1.ª fase de inscrições: 11/JULHO a 31/AGOSTO**
 - 48 km - 38,00€
 - 32 km - 28,00€
 - 18 km - 18,00€
 - **2.ª fase de inscrições: 01/SETEMBRO a 12/OUTUBRO**
 - 48 km - 46,00€
 - 32 km - 34,00€
 - 18 km - 24,00€

A inscrição em qualquer uma das distâncias com confirmação de pagamento inclui:

- Dorsal;
- Seguro de prova;
- Jersey técnico COFIDES Competição;
- Abastecimentos;
- Abastecimento final;
- Medalha Finisher;
- Troféus de Escalões Masculinos e Femininos:
Sub23, Sen, VET40, VET45, VET50, VET55, VET60 e Equipas;
- Duches.

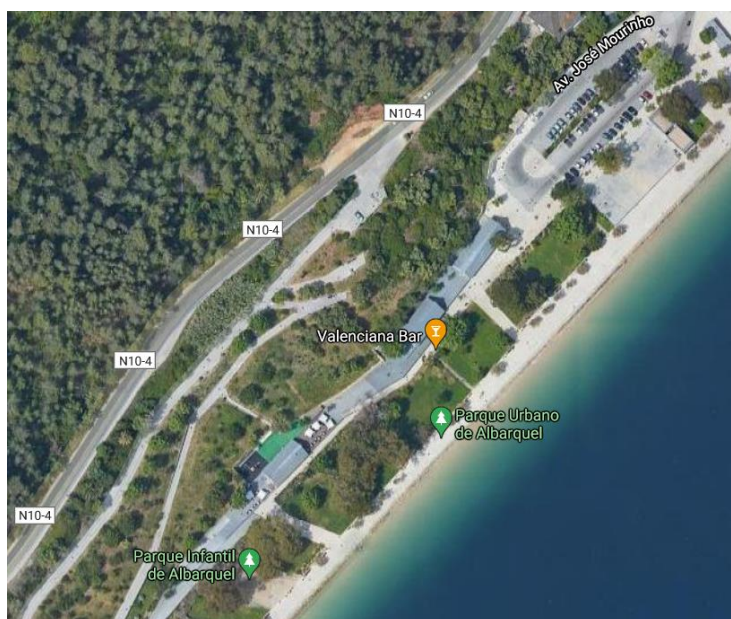
Jersey técnico COFIDES Competição (modelo masculino ou feminino) incluído na inscrição



- ✓ **CONDIÇÕES FÍSICAS:** O DURATRAIL 48 km e 32 km percorrem um trajeto 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 as prova em segurança. O DURATRAIL 18 km é acessível a quem reúna as mínimas condições físicas e psicológicas inerentes a este tipo de atividade;
- ✓ **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;
- ✓ **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;
- ✓ **REGRAS DE CONDUTA:** Comportamento inadequado, recurso a linguagem ofensiva, agressões verbais ou físicas serão alvo de advertência, desqualificação ou expulsão. O *Trail Running* 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;
- ✓ **AJUDA EXTERNA:** O apoio aos atletas por elementos externos à organização, apenas será permitida junto aos postos de abastecimento, em zona delimitada para o efeito;

5. FICHA TÉCNICA - X EDIÇÃO - 2022

- ✓ **DATA:** Sábado, dia 22/outubro/2022, com início da atividade às 6:30 horas e encerramento às 19:00 horas;
- ✓ **LOCAL DA PARTIDA/CHEGADA:** Parque Urbano de Albarquel (PUA), em Setúbal;



<https://goo.gl/maps/i8oFwvHG8yf5fU9p8>

- ✓ **SECRETARIADO:** Pavilhão Go Arrábida (2.º pavilhão verde) localizado no PUA.
O Secretariado funcionará na sexta-feira dia 21 no período da 18 às 22 horas e abrirá no dia 22, sábado, dia da prova às 6:30 h da manhã. Os dorsais de cada distância deverão ser levantados até 30 min antes do início de cada prova.



<https://goo.gl/maps/VfF6LgxxvkkzPicN17>

38°30'51.7"N 8°54'35.1"W



- ✓ **TIPO DE EVENTO:** Corrida na natureza.
- ✓ **PÚBLICO-ALVO:** Atividade paga aberta a toda a população em geral.
- ✓ **MODALIDADE DE ACESSO:** Regime de pré-inscrição em equipa ou individual.
- ✓ **ATIVIDADES:** Nesta 10.ª edição estarão incluídas: uma corrida de 18 km (Trail Curto) inserida no circuito nacional de Trail Sprint da ATRP, uma corrida de 32 km (Trail Longo) inserida no circuito nacional de Trail da ATRP e uma corrida de 48 km (Ultra Trail), esta última também inserida no circuito nacional de Ultra Trail da ATRP.
- ✓ **METODOLOGIA DOS TEMPOS.** A Trilho Perdido 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 32 km terá um ponto de registo intermédio e a distância de 48 km, dois pontos.
- ✓ **PONTOS DE CONTROLO MÓVEIS:** Todas as provas irão ter pontos de controlo móveis, para verificar o cumprimento do percurso. A não passagem num Posto de Controlo implica a desclassificação do Atleta.
- ✓ **ATRAVESSAMENTOS DE ESTRADAS:** Os percursos das provas irão 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.
- ✓ **MATERIAL OBRIGATÓRIO:** Em todas as distâncias será obrigatório o seguinte material: Reservatório(s) de Água (mínimo 1 Litro), Manta de Sobrevivência, Apito, Telemóvel. Cada atleta terá de ter um recipiente (copo, cantil, bidon, etc.) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos. Por razões ambientais e sanitárias a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.
- ✓ **BARREIRAS HORÁRIAS:** Por motivos de logística e segurança, a prova de 32 km terá um limite de 6.30 horas e a 48 km um limite de 10.30 horas. Por esse motivo serão anunciados tempos limite de corte nos pontos de cronometragem intermédios.
- ✓ **ABASTECIMENTOS**

A prova terá um regime de semiautonomia, sendo o número de postos de abastecimento reduzidos ao mínimo indispensável.

A semiautonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois pontos de abastecimento em relação à alimentação, equipamentos e segurança e ser capaz de se adaptar a quaisquer problemas que possam surgir



(mau tempo, doenças físicas, lesões, ...). Isso implica nas seguintes regras: os atletas devem ter todos os equipamentos obrigatórios consigo durante toda a corrida.

Os atletas deverão por isso acautelar a comida e a bebida que deverão transportar. Dada a distância entre abastecimentos será obrigatória a utilização de recipientes com capacidade mínima de 1 litro, em todas as corridas (48 km, 32 km e 18 km).

Todos os abastecimentos serão em locais ao ar livre, tipicamente protegidos por uma tenda aberta para proteção dos alimentos e staff.

O acesso aos abastecimentos é exclusivo a atletas com o dorsal visível.

Os atletas deverão colocar o lixo nos contentores apropriados presentes em cada posto de abastecimento.

- ✓ **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 número de emergência constante no Dorsal, por forma a ativar a operação de salvamento.
- ✓ **CONVÍVIO/REFEIÇÃO FINAL:** Na zona de meta, haverá um posto de abastecimento para apoio aos atletas, com reforço de comida e bebida, que cumprirá o conjunto de regras dos restantes.
- ✓ **BANHOS:** Instalações da Escola Lima de Freitas,
- ✓ **ENTREGA DE PRÉMIOS:** A entrega de prémios será realizada quando os pódios das diferentes distâncias e escalões estiverem completos e confirmados.
- ✓ **EXPO:** Existirá uma exposição de produtos na zona de Meta.
- ✓ **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.
- ✓ **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).
- ✓ **SANÇÕES AMBIENTAIS.** As regras do PNA e o Código de Conduta nas Áreas Protegidas (<https://www.icnf.pt/api/file/doc/dec9fe218d76ab5f>) 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.



- ✓ **SEGURO DESPORTIVO.** Todos os participantes estão cobertos por um seguro de prova.

- ✓ **RESPONSÁVEL SEGURANÇA:** Rui Barbosa (919 886 820)

- ✓ **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.

- ✓ **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.

- ✓ **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.

- ✓ **ALTERAÇÕES/CANCELAMENTO:** À 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 Proteção Civil, a partida poderá ser atrasada no máximo três horas, período após o qual a prova é cancelada. Durante a prova, por indicação da Proteção Civil, GNR, ICNF, 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.

Previamente à prova, até a 1 semana do evento, no caso das condições climatéricas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2023 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso.

- ✓ **DIREITOS DE IMAGEM:** A organização reserva-se o direito exclusivo da exploração da imagem do IX DURATRAIL, nomeadamente trabalhos audiovisuais, fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização.

PERCURSOS:

X DURATRAIL 18 km

Distância: 18,2 km

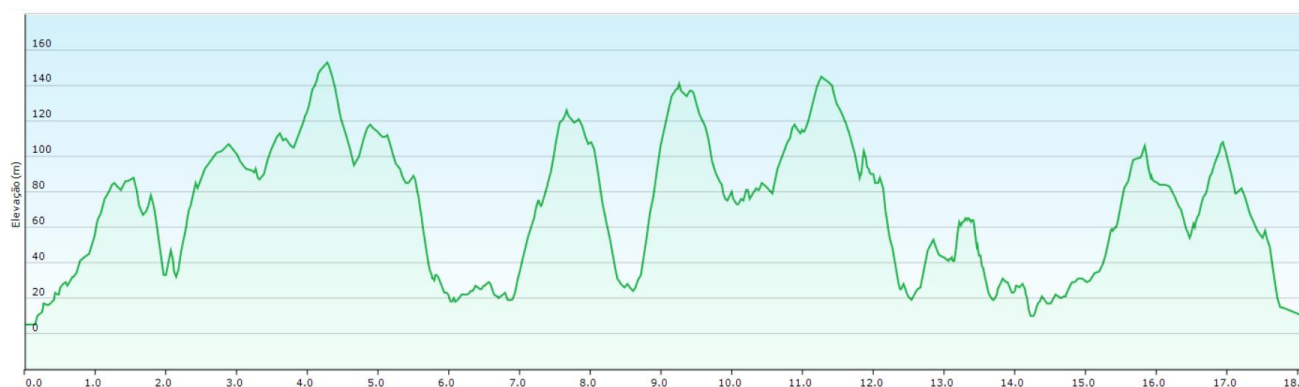
Desnível Positivo: 830m D+

Tempo Limite: 4.30 horas

Abastecimentos: 1 Sólidos e Líquidos

ITRA: 1 Ponto **UTMB Qualifier 20K**

ATRP: Circuito TRAIL SPRINT



X DURATRAIL 32 km

Distância: 32,3 km

Desnível Positivo: 1540m D+

Tempo Limite: 6.30 horas

Abastecimentos: 3 Sólidos e Líquidos

ITRA: 2 Pontos **Montanha:** 4 Pontos **UTMB Qualifier 20K**

ATRP: Circuito TRAIL S100 Grau 2



X DURATRAIL 48 km

Distância: 48,5 km

Desnível Positivo: 2130m D+

Tempo Limite: 10.30 horas

Abastecimentos: 4 Sólidos e Líquidos

ITRA: 2 Pontos **Montanha:** 4 Pontos **UTMB Qualifier 50K**

ATRP: Circuito Ultra TRAIL S150 Grau 2





6. PROGRAMA

21/out/2022 (Sexta-feira)

18:00h Abertura Secretariado
22:00h Encerramento Secretariado

22/out/2022 (Sábado)

6:30h Abertura Secretariado

7:45h Encerramento Secretariado prova 48 km

7:50h Briefing Técnico prova 48 km

8:00h Partida da prova de 48 km

8:45h Encerramento Secretariado prova 32 km

8:50h Briefing Técnico prova 32 km

9:00h Partida da prova de 32 km

9:15h Encerramento Secretariado prova 18 km

9:20h Briefing Técnico prova 18 km

9:30h Partida da prova de 18 km

11:00/11:10h Hora prevista de chegada à meta do/a 1.º atleta dos 18 km

12:00/12:10h Hora prevista de chegada à meta do/a 1.º atleta dos 32 km

12:30/12:45h Hora prevista de chegada à meta do/a 1.º atleta dos 48 km

18:30/19:00h Hora prevista de chegada à meta do último atleta dos 48 km

19:00h Encerramento do Evento

Nota: poderão existir alterações ao programa.