

**“Marcha dos 3 Castelos”** é um projecto ainda em construção da responsabilidade das Lebres do Sado em parceria com a Câmara Municipal de Setúbal – “Jogos do Sado - 10ª edição” e os apoios das autarquias de Palmela e Sesimbra.

A autarquia de Setúbal e as Lebres do Sado, estão a desenvolver esforços junto da Associação de Municípios de Setúbal, entidade promotora da candidatura do Parque Natural da Arrábida a *património mundial da UNESCO*, no sentido de envolver o evento como uma actividade da candidatura.

Da mesma forma, a **“Marcha dos 3 Castelos”** será integrada no programa de *“Palmela, cidade europeia capital do vinho em 2012”* por proposta da Camara Municipal de Palmela.

Esta caminhada de 44 kms, irá levar-nos em 12 horas, a viajar entre o Período da Pedra polida ( Neolítico), 10mil a 3mil anos a.C., passando pelos Séculos XII e XVI e terminando nos dias de hoje. Percorrida em 5 etapas, entre os Castelos de Sesimbra, Palmela, Setúbal, terminando no Parque Urbano da Albarquel ( PUA), será realizada quase na sua totalidade em trilhos e picadas ao longo do Parque Natural da Arrábida.

Todos os participantes serão portadores de um PASSAPORTE individual que lhes permite ter acesso aos autocarros para transporte até Sesimbra e ou Setúbal, entre etapas caso se sintam fisicamente cansados e, lhes confere as refeições, prémios de participação e a certificação de cada etapa concluída. Os participantes que não realizem uma qualquer etapa, não serão certificados nessa etapa.

Para os participantes que tenham necessidade de alojamento de 27 para 28 de Abril, sugerimos o Hotel Laitau \*\*\*, com preços muito acessíveis para este evento.

Quarto duplo 1 noite - 30€/ PA

Quarto duplo 2 noites – 50€/ PA

[laitau@iol.pt](mailto:laitau@iol.pt) Telef: 265 550 640

#### **Dados que caracterizam o evento:**

**Data:** 28 de Abril

**Local de encontro em Setúbal:** Parque Urbano da Albarquel (PUA)

**Local de encontro em Sesimbra:** Castelo de Sesimbra

**Hora de concentração no PUA:** 05,30h

**Hora de concentração no Castelo de Sesimbra:** 06,30h

**Grau de dificuldade:** média de 3,4 numa escala de 0 a 5.

**Distância:** 44,100kms

**Duração:** prevista para 12,00h

**Chegada ao PUA:** prevista para as 19,00 / 19,30h

**Velocidade de marcha:** 13min / Km

**Transportes:** P/ os participantes que se concentrem em Setúbal ( PUA), haverá autocarros às 05,30h que os transportarão a Sesimbra.

P/ os participantes que se concentrem em Sesimbra, haverá autocarros após a chegada ao PUA que os levarão para Sesimbra ( ainda por decidir)

**Alimentação:** Pequeno Almoço no Castelo de Sesimbra ( ainda em estudo)

Reforço alimentar ( Sumos, água, fruta, barra de cereais e de chocolate e ou bolos secos, bolachinhas salgadas) após conclusão de cada etapa.

Almoço no fim da 2ª etapa ( entre as 11,45 e as 12,35h)

Reforço à chegada: a definir

**Prémios:** T-shirt – Vinho de mesa – Vinho moscatel – outro, para todos os participantes.

Cabaz com produtos regionais para homem e senhora menos jovens que completem todo o percurso ( ainda a negociar)

**Seguro:** Todos os participantes estarão cobertos pelo seguro dos “Jogos do Sado” da CMSetúbal

**Secretariado:** Dia 27 em Setúbal - na Casa da Baía ( Av Luisa Tódi) em frente à antiga rotunda dos

Golfinhos, entre as 19,00 e as 22,30h ( ainda por decidir)

Dia 27 em Sesimbra: local a definir entre as 19,00h e as 22,30h

**Taxa de inscrição:** ainda por definir em função dos apoios a obter.

**Descrição das etapas:**

- 1ª Sesimbra / Parque do Alambre – 12kms - grau 3 - paragem de 20 min
- 2ª Parque do Alambre / Alto da Califórnia ( paragem técnica de 10mint no Parque de Campismo dos Escuteiros nos Picheleiros) – 6,250Kms – grau 4 paragem de 50 mint
- 3ª Alto da Califórnia / Moinho na Serra do Louro – 8,3Kms – grau 4 paragem 20 mint
- 4ª Moinho / Castelo de Palmela – 4,5Kms – grau 2 – paragem de 20mint
- 5ª Castelo de Palmela / Castelo de Setúbal ( paragem 10mint) / PUA – 13,kms – grau 4

Brevemente daremos mais informações

