



Arrábida Challenge 2016

Este evento está integrado no programa “Setúbal, Cidade Europeia do Desporto 2016”, sendo uma organização conjunta da [Câmara Municipal de Setúbal](#), [Associação Atletismo Lebres do Sado](#) e [Associação Alqueva Natura](#) e realizar-se-á na cidade de Setúbal.

Evento de corrida com obstáculos, dividida em 2 escalões, competição e lazer.

No escalão de competição, poderão participar atletas individuais e/ou por equipas. As equipas deverão ser compostas, no mínimo, por 4 elementos (independentemente do género). Este escalão tem caráter competitivo e será atribuída uma classificação final.

No escalão de lazer, poderão participar atletas individuais e/ou por equipas. As equipas deverão ser compostas, no mínimo, por 4 elementos (independentemente do género), não tendo caráter competitivo.

Local

Início e fim no Parque Urbano de Albarquel (PUA), ([Latitude: 38.514258](#) ; [Longitude: -8.909923](#) – [como chegar? Clique aqui!](#)) . O percurso passará pela praia de Albarquel, Comenda / parque de merendas e Parque Natural da Serra da Arrábida.

Datas / horários

Em **12 de Março 2016**, com início pelas **09h30m**, com a saída dos atletas do escalão de competição. Após a saída dos participantes da vertente de competição, dar-se-á início às partidas dos participantes da vertente de lazer, faseadamente. Atempadamente, serão publicadas as listas com os horários de partidas, do escalão de competição e de lazer (por atleta).

Obstáculos/distância

O percurso terá entre **20 a 24 obstáculos** num percurso com aproximadamente **9Km**;

Serão obstáculos naturais e artificiais de cariz predominantemente militar;

Abastecimento líquido a meio do percurso.

Inscrições ([Quer preencher a ficha de inscrição? Clique aqui!](#))

A organização destinou 150 inscrições ao escalão de competição e 250 ao de lazer

Idade mínima de participação: 18 anos

A participação na prova, no escalão de competição, terá custo de 20€

A participação na prova, no escalão de lazer, terá custo de 15€

As inscrições serão realizadas on-line, através do preenchimento de um formulário (link no site da [Alqueva Natura](#) e [Lebres do Sado](#), e também na página do evento no Facebook), **até 08 de março**, inclusive. O pagamento deverá ser efetuado através de transferência bancária, para o **NIB 0035 0752 0000 5276 9309 6** ou **IBAN PT50 0035 0752 0000 5276 9309 6**, enviando de seguida, o comprovativo de pagamento para alquevanatura@gmail.com. As inscrições só serão válidas após a receção do comprovativo de pagamento, devidamente identificado.

Prémios/lembranças

Para todos os inscritos, saco com t-shirt e outras lembranças;

No **escalão de competição**, prémios e troféus para os 5 primeiros masculinos, e 5 primeiros femininos;

No **escalão de competição**, troféus para as 3 primeiras equipas (pontuam os 4 melhores atletas de cada equipa, independentemente do género);

Troféu para a equipa com mais participantes.

Estacionamentos

Ao longo da Av. José Mourinho. ([Como chegar? Clique aqui!](#))

Banhos

AHB Voluntários de Setúbal. ([Como chegar? Clique aqui!](#))

Entrega dos peitorais

Entre as 07h30m e as 09h30 de 12 março, junto à partida, no Parque Urbano de Albarquel (PUA).

Equipamento e Conselhos

Os atletas deverão usar roupa desportiva justa, uso **obrigatório de luvas**, calçado desportivo resistente, capaz de suportar água, areia, lama, e deslocamento em piso irregular (rochas e vegetação).

No escalão de lazer as equipas devem aproveitar todos os obstáculos para desenvolver/reforçar o espírito de grupo, entreajuda e solidariedade para maior facilidade de superação dos obstáculos.

Regulamento

O evento terá 2 escalões, competição e lazer.

Competição

- Limitada a 150 participantes;
- Os atletas podem participar na prova como INDIVIDUAL ou por EQUIPAS;
- Será atribuída uma classificação individual feminina e outra masculina;
- Será atribuída uma classificação por equipas, para este efeito, contarão os 4 melhores atletas de cada equipa que tenham completado o percurso com sucesso, independentemente do género;
- Os atletas terão que transpor todos os obstáculos com sucesso e sem qualquer tipo de ajuda;
- Durante o trajeto, os atletas serão sujeitos a 2 checkpoint's. O não cumprimento do percurso na totalidade, implica a desclassificação da prova;
- Qualquer conduta antidesportiva ou violenta, implica a desclassificação da prova.

Lazer

- Limitada a 250 participantes;
- A prova não tem carácter competitivo;
- As equipas serão constituídas, no mínimo, por 4 elementos;
- Não é "obrigatório" a transposição de todos os obstáculos;
- Aconselhamos as equipas a deslocarem-se de forma compacta, com os elementos **entreadujando-se na transposição dos obstáculos**, formando uma verdadeira equipa!