



edição **2016**

R E G U L A M E N T O

1 – Evento

A “**Marcha dos 3 Castelos**” é um passeio pedestre, uma atividade de lazer entre os castelos de Sesimbra, Palmela e Setúbal, terminando a poente da cidade de Setúbal no Parque Urbano da Albarquel (PUA), nas margens de uma das mais belas baías do mundo.

2 – Organização

O evento desportivo **Marcha dos 3 Castelos** é organizado pela **Associação de Atletismo Lebres do Sado** e a **Câmara Municipal de Setúbal** e está inserido no programa **Setúbal 2016 – Cidade Europeia do Desporto**.

3 – Data

Está agendada para o dia **4 de Junho de 2016** – sábado, com concentração no Parque Urbano da Albarquel (PUA), Setúbal, pelas **05h30m** para transporte de autocarro para Sesimbra. Início da marcha às 7h e chegada a Setúbal entre as 19h e as 19h30m.

4 – Percurso

O evento decorre em pleno Parque Natural da Arrábida, por trilhos e caminhos rurais. Os caminheiros saíam do castelo de Sesimbra em direção à povoação de Pedreiras, percorrendo o sopé da serra do Risco, Vale do Alambre onde se produz o melhor Moscatel de Setúbal, Alto da Califórnia, Serra de S. Francisco, Serra do Louro, Castelo de Palmela, Serra dos Gaiteiros, poente da cidade de Setúbal, Moinhos de S. Filipe, Fortaleza de S. Filipe, Avenida Luísa Todi e marginal do Sado até ao Parque Urbano da Albarquel.

Para os apaixonados da fotografia, não irão faltar centenas de motivos de interesse para a construção de um extraordinário álbum. Entre diverso património histórico e paisagístico pode ser contemplados a baía de Sesimbra, toda a encosta norte da Serra da Arrábida, a foz do rio Sado, a península de Tróia, o norte do distrito de Setúbal, a margem esquerda do rio Tejo, a cidade de Setúbal e, naturalmente, uma das 12 mais belas Baías do mundo - a baía de Setúbal.

5 – Distância/Ritmo/Guias

A caminhada terá uma distância de **44 kms** (aproximadamente) e cinco etapas, com partida às **7h** no castelo de Sesimbra. Será percorrida em pelotão a um ritmo acessível a todos – cerca de 12m30s/km - orientados por guias da organização que nunca poderão ser ultrapassados. Haverá também durante todo o percurso, um outro guia que fechará o pelotão, não deixando assim, ninguém pelo caminho.

6 – Abastecimentos

Além de um ligeiro pequeno-almoço, servido às 06h30m no castelo de Sesimbra, nos intervalos de cada etapa haverá abastecimento de água (não serão servidas garrafas de plástico apenas atestados os cantis dos participantes), barras de cereais ou cubos de marmelada, fruta e aperitivos salgados. O almoço constará de uma refeição quente servida no local, em doses individuais, água em garrafa, sumo, fruta e doce. À chegada será servido uma sandes de carne assada ou semelhante, fruta, doce, água em garrafa, sumo ou cerveja.

7 – Condições de participação

Poderão participar todas as pessoas com idade superior a 14 anos, desde que se sintam em perfeitas condições de saúde. Para os mais cansados que não estejam ou não se sintam em condições de fazer a etapa seguinte, será facultado um autocarro que os colocará no fim dessa etapa de forma a recuperarem e participarem na etapa seguinte.

8 – Etapas

Cada etapa terá a sua hora de partida, depois de uma neutralização de 20 ou 50 minutos no caso do almoço. Os participantes que chegarem ao fim da etapa, depois do pelotão partir para a seguinte, serão conduzidos para o autocarro que os transportará até ao fim daquela que deveriam ter realizado.

Grau de dificuldade média das etapas: 3,5 numa escala de 0 a 5.

Descrição das etapas:

1ª Etapa

Sesimbra/Parque do Alambre - 12 kms

Grau de dificuldade 3

Paragem de 20 minutos

2ª Etapa

Parque do Alambre/Alto da Califórnia - 6,5 Kms

Grau de dificuldade 4

Paragem de 50 minutos

3ª Etapa

Alto da Califórnia/Castelo de Palmela - 11 Kms

Grau de dificuldade 3

Paragem de 10 minutos

4ª Etapa

Castelo de Palmela/Castelo de Setúbal (Fortaleza de S. Filipe) - 12,5 kms

Grau de dificuldade 4

Paragem 10 minutos

5ª Etapa

Fortaleza de S. Filipe/Parque Urbano de Albarquel (PUA) - 2 kms

Grau de dificuldade 1

9 – Seguro e assistência paramédica:

Todos os participantes estarão cobertos por um seguro desportivo da Câmara Municipal de Setúbal. A Marcha será acompanhada por ambulância e pessoal socorrista que se concentrará

em cada neutralização. Mesmo assim os guias serão portadores de um kit de primeiros socorros para algum acidente de menor gravidade que eventualmente possa surgir.

11 – Documentação

Os participantes serão portadores de um “**Passaporte**” individual que lhes permite:

- O acesso aos autocarros para o transporte de Setúbal para Sesimbra às 05h45m;
- O transporte entre etapas caso sintam essa necessidade;
- Ao almoço e restantes abastecimentos;
- Às lembranças de participação;
- À certificação por cada etapa concluída.

Nota: Os participantes que não realizem uma qualquer etapa, não serão certificados nesse percurso.

12 – Inscrições

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia **28 de Maio de 2016** ou até se esgotarem as **200** vagas.

As taxas de inscrição são:

- **15€ (quinze euros)** até 20 de Maio;
- **18€ (dezoito euros)** de 21 Maio a 28 Maio.

A inscrição deverá ser efetuada por mail para lebresdosado.geral@gmail.com

No mail deve constar o **nome completo, morada (apenas a localidade) e data de nascimento** de cada elemento participante. É imprescindível o envio do **comprovativo de pagamento**. A inscrição só será efetivamente considerada após este procedimento.

NIB 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou

IBAN PT50 0035 0752 0000 5276 9309 6 da A.A. Lebres do Sado.

13 – Secretariado

O secretariado funcionará na **sexta-feira, 3 de Junho entre as 19h00m e as 21h30m** e no próprio dia, **sábado 4 de Junho das 5h00m às 5h30m** no Parque Urbano da Albarquel sito a poente de Setúbal e com as coordenadas **GPS 38º 30' 58,05''N e 8º 54' 30, 87''O**.

O secretariado fará a entrega do Passaporte; necessário para a participação na Marcha e os prémios de presença.

14 – Prémios

Troféu e outros (ainda e se possível a definir).

15 – Equipamento

Os participantes deverão levar roupa e calçado adequado ao clima e à distância. Aconselha-se também o transporte de uma mochila com os seus haveres pessoais, protetor solar, frutos secos (passas, figos, nozes, tâmaras, etc) e um cantil com água.

16 – Cancelamento

Não está previsto o adiamento ou a anulação da Marcha devido às condições climatéricas, salvo se as mesmas forem notoriamente desfavoráveis. Por este motivo, a organização poderá vir a efetuar algumas alterações no percurso.

Outras alterações poderão vir a ser efetuadas a este regulamento se a organização assim o entender como necessárias, comprometendo-se contudo a divulga-las pelos meios habituais disponíveis.



Marcha dos 3 Castelos



4 de junho '16

Parque Natural da Arrábida

Sesimbra - Palmela - Setúbal | 44 Kms - 5 etapas

Inscrições, regulamento e informações

www.lebresdosado.pt e  **Lebres do Sado**



UNIÃO das
FREGUESIAS de
SETÚBAL

**APOIOS
e
COLABORADORES**

