



Edição: **2018**

REGULAMENTO

1 – Evento e Organização

A “**BRISA NOTURNA DA ARRÁBIDA**” é um passeio pedestre; uma atividade de lazer com início e fim na Praia da Figueirinha em Setúbal e é organizada pela **União das Freguesias de Setúbal** em parceria com a **Associação de Atletismo Lebres do Sado**.

2 – Data

Está agendada para o dia **14 de Julho de 2018** – sábado, com concentração na Praia da Figueirinha, Setúbal. Tem início às 21h e chegada prevista entre as 3h e 4h da madrugada de domingo.

3 – Percurso

O evento decorre em pleno Parque Natural da Arrábida, por asfalto e areia. Os caminheiros sairão da Praia da Figueirinha em direção à Praia do Creiro, Praia do Portinho da Arrábida, Convento da Arrábida, Antenas da Serra da Arrábida, Cimenteira da Secil, Outão e regresso à Figueirinha.

Se as condições meteorológicas forem favoráveis os caminheiros terão oportunidade de observar e contemplar as magníficas paisagens noturnas da baía do Sado, do vale na margem sul do rio Tejo e da iluminada cidade de Setúbal.

4 – Distância / Ritmo / Guias

A caminhada terá uma distância muito aproximada de **24 Km**. 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.

Existirá também uma caminhada de distância menor; cerca de **11 Km**. Neste caso os participantes regressam ao local da partida após a Praia do Portinho da Arrábida, acompanhados também por elementos da organização e em ritmo conforme anteriormente referido.

5 – Abastecimentos

Todos os participantes deverão ser portadores do seu próprio abastecimento. No entanto a organização, à semelhança das anteriores edições, servirá um cálice de Moscatel e um doce, sensivelmente a meio do percurso – apenas para a distância maior. Está previsto também um abastecimento de água – no final, no caso da distância menor.

6 – Condições de participação

Poderão participar todas as pessoas com idade igual ou superior a 16 anos.

7 – Seguro e assistência paramédica

Todos os participantes estarão cobertos por um seguro adequado a este tipo de atividades e está previsto o acompanhamento de uma ambulância da Cruz Vermelha Portuguesa – Delegação de Setúbal.

8 – Inscrições e Regulamento

O regulamento pode ser consultado em **www.lebresdosado.pt**

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia **11 de Julho de 2018** ou até se esgotarem as **150** vagas.

As taxas de inscrição são:

- **4€ (quatro euros)** para a distância de **24 Km**;
- **2€ (dois euros)** para a distância de **11 Km**.

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

No mail deve constar a referência à **distância** que pretende realizar, **nome**, **localidade** e a **data de nascimento** de cada elemento participante.

Atenção: A inscrição **só é válida quando acompanhada do respetivo comprovativo de pagamento** efetuado através do

NIB 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou do

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

9 – Secretariado

O secretariado funcionará no próprio dia, 14 de Julho de 2018 entre as **19h30m** e as **20h45m** no local da partida na Praia da Figueirinha.

Coordenadas **GPS:** 38°29'04.88"N e 08°56'44.50"O

10 – Prémios

Serão oferecidos um troféu e uma t-shirt a todos os participantes.

11 – Equipamento

Os participantes deverão levar roupa, meias e calçado adequado ao piso e à distância. Aconselha-se também o transporte de uma mochila com alguns haveres pessoais, frutos secos por exemplo e um cantil com água.

12 – Cancelamento

Não está previsto o adiamento ou a anulação da caminhada 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 também a ser efetuadas a este regulamento se a organização assim o entender como necessárias, comprometendo-se, contudo, a divulgá-las pelos meios habituais disponíveis.

Nota: Mapas, percursos e outras informações serão divulgados assim que oportuno e pelos meios habituais; página www.lebresdosado.pt e Lebres do Sado no Facebook.

Organização



Parceria

