

# ARRÁBIDA AO AMANHECER

## CAMINHADA

2ª Edição: 2024



## REGULAMENTO

### 1 – Evento e Organização

A caminhada “**ARRÁBIDA AO AMANHECER**” é uma atividade desportiva pedestre, de resistência, não competitiva; com início e final no Parque de Vanicelos em Setúbal. É organizada pela **União das Freguesias de Setúbal** em parceria com a **Associação de Atletismo Lebres do Sado**.

Esta caminhada é também a terceira e última do Circuito de **Caminhadas da Arrábida 2024**, este ano com um total de 100 Km. Lembramos que, para além da “ARRÁBIDA AO AMANHECER”, este circuito é composto ainda pela “CAMINHADA DOS REIS” e a “MARCHA DOS 3 CASTELOS”.

Todos os que participam neste circuito receberam um documento com a identificação dos três eventos. No final serão premiadas todas as inscrições totalistas nas três caminhadas do circuito. Entre outros que venham eventualmente a ser considerados será entregue um troféu alusivo ao circuito e uma inscrição gratuita para a edição de 2025 da “CAMINHADA DOS REIS”.

### 2 – Data, Local e Horário

Está agendada para o dia **20 de julho de 2024 – sábado**, com concentração no Parque de Vanicelos em Setúbal. Tem início às 05h00m e chegada prevista entre as 10h30 e as 11h.

### 3 – Percurso

O evento decorre em pleno Parque Natural da Arrábida, por asfalto, trilhos e estradões. Se as condições meteorológicas forem favoráveis, os caminheiros terão

oportunidade de observar o nascer do sol e contemplar as magníficas paisagens ao amanhecer da baía do Sado, da Serra da Arrábida e da cidade de Setúbal.

#### **4 – Distâncias, Ritmo e Guias**

A caminhada terá uma distância aproximada de **25 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, outros guias que fecharão o pelotão, não deixando assim, ninguém pelo caminho.

#### **5 – Abastecimentos**

Todos os participantes deverão ser portadores do seu próprio abastecimento. Contudo, será servido um cálice de Moscatel e um doce, próximo da hora do nascer do sol; às 6h30m.

#### **6 – Condições de participação**

Poderão participar todas as pessoas com idade igual ou superior a 16 anos. Para segurança dos participantes não será permitida a participação de pessoas que se desloquem em bicicletas ou acompanhadas por animais.

Todos os participantes devem estar conscientes das distâncias e dificuldades específicas da caminhada por estradas e estradões e do desnível positivo e negativo das mesmas. Devem encontrar-se adequadamente preparados física e mentalmente; conseguir enfrentar condições ambientais adversas; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, dores musculares e articulares ou pequenas lesões.

#### **7 – Seguro**

A organização da prova assegura aos inscritos um seguro de acidentes pessoais, conforme previsto no D.L. 10/2009 (Seguro Desportivo).

#### **8 – Inscrições e Regulamento**

O regulamento pode ser consultado em [www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt) e nas páginas oficiais da **A.A. Lebres do Sado**, no Facebook.

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia **10 de julho de 2024** ou até se esgotarem as **100** vagas.

A taxa de inscrição é de **10€ (dez euros)**

A inscrição deverá ser efetuada por mail para [lebresdosado.inscricoes@gmail.com](mailto:lebresdosado.inscricoes@gmail.com)  
No mail deve constar **nome, localidade, data de nascimento, nº do cartão de cidadão e nº de contato telefónico** (opcional) 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.

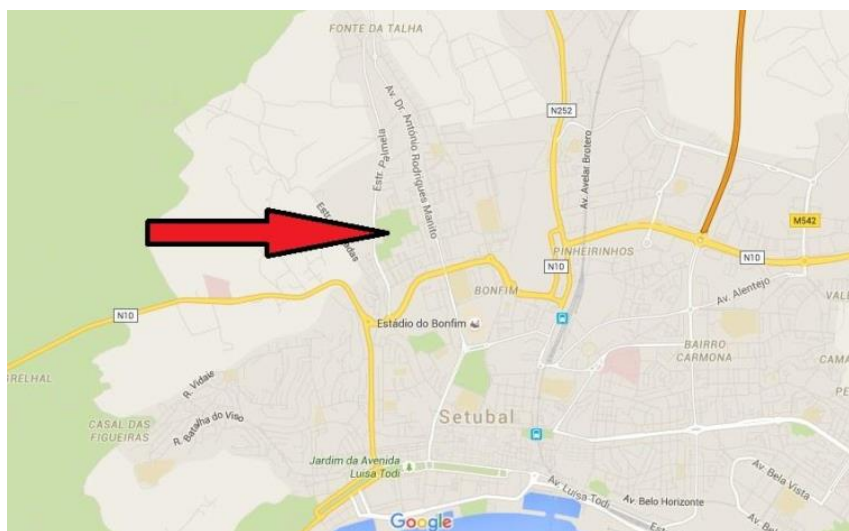
## 9 - Cancelamento de Inscrições

Apenas serão aceites pedidos de cancelamento com pedido de devolução\* da taxa paga até **1 de julho 2024**.  
Continuarão, contudo, a ser aceites os pedidos de alteração de dados da inscrição entre participantes até ao dia do evento.

\*Nota: a organização procederá à devolução da valor subtraindo as comissões de Transferências Bancárias Pontuais pela internet.  
As devoluções solicitadas serão efetuadas até ao máximo de 15 dias úteis após a data do evento.

## 10 – Secretariado

O secretariado funcionará no próprio dia, 20 de julho de 2024 entre as **04h00m** e as **04h50m** no local da partida no Parque de Vanicelos.  
**Coordenadas GPS:** 38°32'10.32"N / 8°53'51.19"O



## **11 – Prémios**

Será oferecida uma lembrança e uma t-shirt a todos os participantes.

## **12 – Equipamento aconselhável e obrigatório**

Os participantes deverão levar roupa, meias e calçado adequados ao piso e à distância. Aconselhável também proteção para o forte vento que habitualmente se faz sentir nas madrugadas nos pontos mais altos da Serra da Arrábida. **Obrigatório o uso de lanterna ou frontal.** Aconselha-se também o transporte de uma mochila com alguns haveres pessoais, frutos secos por exemplo e um cantil com água.

## **13 – Aceitação e responsabilidades perante o participante**

A inscrição no evento implicará a total aceitação do presente regulamento e, em caso de dúvida ou surgimento de uma situação não contemplada no mesmo, devem informar a organização. Para o esclarecimento de qualquer dúvida, ou para qualquer questão não prevista no presente regulamento, os participantes deverão entrar em contacto com a organização através do e-mail: [lebresdosado.geral@gmail.com](mailto:lebresdosado.geral@gmail.com).

O participante declara ainda que cumpre as condições descritas no ponto 6. e assume, por livre e espontânea vontade, os riscos e suas consequências decorrentes da participação no evento, sejam eles danos morais, físicos, materiais ou de qualquer natureza.

Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização do evento, isentos da responsabilidade para além das obrigatórias por lei.

## **14 – Proteção de dados, cedência dos dados de inscrição e direitos de imagem**

Todo o participante, ao formalizar a sua inscrição, autoriza a publicação dos seus dados pessoais necessários ao desenrolar da prova, seja nas listas oficiais, em meios de comunicação e/ou internet, assim como, o seu uso para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Igualmente autoriza que as imagens recolhidas (fotografia ou vídeo) possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento.

Cada participante é responsável pela veracidade dos dados fornecidos na sua inscrição, e está consciente que estes farão parte de um ficheiro, do qual a Associação de Atletismo Lebres do Sado será responsável.

O titular dos dados terá direito de acesso, retificação, cancelamento ou oposição conforme o disposto no Regulamento do Parlamento Europeu e do Conselho - (UE) 2016/679 de 27 de abril de 2016 e do Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), Lei n.º 58/2019 de 8 de agosto de 2019, e restante legislação nacional plenamente aplicável desde 25 de maio de 2018, em matéria de privacidade e proteção de dados.

## 15 – Cancelamento

Não está previsto o adiamento ou a anulação da caminhada devido às condições climáticas, 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](http://www.lebresdosado.pt) e Lebres do Sado no Facebook.

### Organização



### Parceria



16 – Cartaz

**ARRÁBIDA**  
**AO**  
**AMANHECER**  
**CAMINHADA** **25 KM**

**20 JULHO 2024 | 5h**  
**PARQUE DE VANICELOS | SETÚBAL**

**ÚLTIMO EVENTO DO**  
**CIRCUITO DE**  
**CAMINHADAS DA**  
**ARRÁBIDA** **20**  
**24**

**100KM**

[www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt)

**ORGANIZAÇÃO**  
  
**UNião das FREGUESIAS de SETÚBAL**

**PARCERIA**  
  
**ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO**  
**LEBRES DO SADO**

 **Siga-nos no facebook**