

ARRÁBIDA AO AMANHECER

CAMINHADA · 4.ª EDIÇÃO 2026

REGULAMENTO OFICIAL

Artigo 1.º — Caracterização do Evento

A caminhada «Arrábida ao Amanhecer» é uma atividade desportiva pedestre, de resistência e caráter não competitivo, com partida e chegada ao Parque de Vanicelos, em Setúbal.

A prova é organizada pela Associação de Atletismo Lebres do Sado em parceria com a União das Freguesias de Setúbal.

Esta caminhada constitui a terceira e última etapa do Circuito de Caminhadas da Arrábida 2026, cujo percurso acumulado totaliza 100 km. O circuito integra igualmente a «Caminhada dos Reis» e a «Marcha dos 3 Castelos».

Os participantes inscritos no circuito receberam um documento de identificação das três provas. Os que completarem a totalidade das inscrições serão premiados com um troféu alusivo ao circuito e com uma inscrição gratuita na edição de 2027 da «Caminhada dos Reis», entre outros prémios a definir.

Artigo 2.º — Data, Local e Horário

Data	18 de julho de 2026 (sábado)
Local de partida e chegada	Parque de Vanicelos, Setúbal
Hora de partida	05h00
Hora de chegada prevista	Entre as 10h30 e as 11h00
Coordenadas GPS	38°32'10.32"N / 8°53'51.19"O

Artigo 3.º — Percurso

O evento decorre no interior do Parque Natural da Arrábida, por asfalto, trilhos e estradões, numa extensão aproximada de 25 km.

Sempre que as condições meteorológicas o permitam, os participantes terão a oportunidade de observar o nascer do sol e contemplar as paisagens ao amanhecer da Baía do Sado, da Serra da Arrábida e da cidade de Setúbal.

Artigo 4.º — Ritmo e Assistência de Percurso

A caminhada será percorrida em pelotão a um ritmo acessível a todos, com cadência aproximada de 12 min 30 s/km.

Guias da organização orientarão o grupo na vanguarda, não podendo ser ultrapassados. Outros guias fecharão o pelotão na retaguarda, assegurando que nenhum participante fique para trás.

Artigo 5.º — Abastecimentos

Cada participante é responsável pelo seu próprio abastecimento de água e alimentos ao longo do percurso.

A organização providenciará, em hora e local a divulgar oportunamente, um cálice de Moscatel acompanhado de um doce regional.

Artigo 6.º — Condições de Participação

Poderão participar todos os indivíduos com idade igual ou superior a 16 anos.

Por razões de segurança, não é permitida a participação de pessoas que se desloquem em bicicleta ou acompanhadas por animais.

Ao inscreverem-se, os participantes confirmam estar conscientes das exigências físicas do percurso e que se encontram adequadamente preparados para:

- Enfrentar condições ambientais adversas, incluindo vento forte nas zonas de altitude;
- Gerir a fadiga extrema e eventuais dores musculares, articulares ou pequenas lesões decorrentes do esforço.

Artigo 7.º — Seguro Desportivo

A organização garante a todos os participantes inscritos um seguro de acidentes pessoais, em conformidade com o disposto no Decreto-Lei n.º 10/2009 (Seguro Desportivo).

Artigo 8.º — Inscrições

8.1 Prazo e Vagas

As inscrições encerram no dia 11 de julho de 2026, ou assim que seja atingido o limite de 100 vagas disponíveis.

8.2 Taxa de Inscrição

A taxa de inscrição é de 17,00 € (dezassete euros) por participante.

8.3 Procedimento de Inscrição

A inscrição deve ser efetuada por correio eletrónico para lebresdosado.inscricoes@gmail.com, com os seguintes dados de cada participante:

- Nome completo
- Localidade de residência
- Data de nascimento
- Número do Cartão de Cidadão
- Número de contacto telefónico (facultativo)

8.4 Pagamento

A inscrição só é válida após receção do comprovativo de pagamento por transferência bancária para:

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

8.5 Regulamento

O regulamento está disponível em www.lebresdosado.pt e nas páginas oficiais da A.A. Lebres do Sado no Facebook.

Artigo 9.º — Cancelamento e Alteração de Inscrições

Apenas serão aceites pedidos de cancelamento com devolução da taxa de inscrição até ao dia 1 de julho de 2026.

Após esta data, continuarão a ser aceites, até ao dia do evento, pedidos de transferência de inscrição entre participantes.

Nota: a devolução será processada com dedução das comissões bancárias aplicáveis. O valor será restituído no prazo máximo de 15 dias úteis após a data do evento.

Artigo 10.º — Secretariado

O secretariado funcionará no dia 18 de julho de 2026, entre as 04h00 e as 04h50, no local de partida — Parque de Vanicelos, Setúbal.

Artigo 11.º — Prémios e Lembranças

Todos os participantes receberão uma lembrança comemorativa e uma t-shirt do evento.

Os participantes que completarem as três caminhadas do circuito serão distinguidos com os prémios descritos no Artigo 1.º.

Artigo 12.º — Equipamento

12.1 Obrigatório

- Lanterna frontal ou de mão (obrigatório, dada a partida em período noturno)

12.2 Recomendado

- Roupa, meias e calçado adequados à distância e ao tipo de piso
- Proteção contra o vento, especialmente nos pontos mais elevados da Serra
- Mochila com pertences pessoais e alimento de fácil transporte (ex.: frutos secos)
- Cantil ou garrafa com reserva de água

Artigo 13.º — Responsabilidades e Aceitação do Regulamento

A inscrição no evento implica a aceitação integral do presente regulamento. Em caso de dúvida, contactar a organização pelo e-mail lebresdosado.geral@gmail.com.

O participante declara que cumpre as condições do Artigo 6.º e assume, de forma livre e consciente, todos os riscos decorrentes da sua participação. A organização e demais envolvidos ficam isentos de responsabilidades para além das legalmente exigíveis.

Artigo 14.º — Proteção de Dados e Direitos de Imagem

Ao formalizar a inscrição, o participante autoriza a publicação dos dados necessários ao desenvolvimento da prova e a utilização de imagens fotográficas e vídeo captadas durante o evento, para fins exclusivos de promoção e divulgação.

O responsável pelo tratamento é a A.A. Lebres do Sado. Os titulares dos dados poderão exercer os direitos previstos no RGPD — Regulamento (UE) 2016/679 — e na Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto.

Artigo 15.º — Alterações e Cancelamento do Evento

Não está previsto o adiamento ou a anulação da caminhada por condições meteorológicas adversas, exceto quando manifestamente impeditivas da realização segura da prova. Nessa eventualidade, a organização reserva-se o direito de alterar o percurso.

Mapas, percursos detalhados e informações complementares serão divulgados oportunamente em www.lebresdosado.pt e na página Lebres do Sado no Facebook.

Associação de Atletismo Lebres do Sado

lebresdosado.geral@gmail.com · www.lebresdosado.pt