



## R E G U L A M E N T O

### 8ª Edição - 2019

#### 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. Em 2019 realizar-se-á a 8ª edição que continuará a contar com algumas novidades e alterações de percurso.

#### 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 **Jogos do Sado** e conta ainda com os apoios da Câmara Municipal de Sesimbra e a Câmara Municipal de Palmela.

#### 3 – Data

Está agendada para o dia **1 de Junho de 2019** – 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, maioritariamente por trilhos, estradões e caminhos rurais.

#### 5 – Distância/Ritmo/Guias

A caminhada terá uma distância de **46 kms** (aproximadamente) em 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 10, 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**

Castelo de Sesimbra / Parque de Campismo dos Picheleiros - 14 Kms

Grau de dificuldade: 3

Paragem de 20 minutos

### **2ª Etapa**

Parque de Campismo dos Picheleiros / Aldeia Grande - 7 Kms

Grau de dificuldade: 3

Paragem de 50 minutos

### **3ª Etapa**

Aldeia Grande / Castelo de Palmela - 11 Kms

Grau de dificuldade 4

Paragem de 10 minutos

### **4ª Etapa**

Castelo de Palmela / Forte de S. Filipe - 12 Kms

Grau de dificuldade 4

Paragem 10 minutos

### **5ª Etapa**

Forte de S. Filipe / Parque Urbano de Albarquel - 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:

- Acesso aos autocarros para o transporte de Setúbal para Sesimbra às 05h45m;
- Transporte entre etapas ou o regresso ao ponto de partida caso sintam essa necessidade;
- Almoço e restantes abastecimentos;
- T-Shirt alusiva ao evento;
- Certificação (carimbo no passaporte) por cada etapa efetivamente realizada e concluída.

## 12 – Inscrições

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia **25 de maio de 2019** ou até se esgotarem as **200** vagas.

As taxas de inscrição são:

- **20€ (vinte euros)** até 17 de maio;
- **25€ (vinte e cinco euros)** de 18 maio a 25 maio.

A inscrição deverá ser efetuada por mail para [lebresdosado.inscricoes@gmail.com](mailto:lebresdosado.inscricoes@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**.

**Nota:** 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, 31 de maio entre as 19h00m e as 21h30m** e no próprio dia, **sábado, 1 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, T-Shirt do evento e outros (se possível e ainda 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 divulgá-las pelos meios habituais disponíveis.

Jogos do Sado

SETÚBAL INSPIRA DESPORTO

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO

**8ª**  
edição

**Marcha**  
dos **3** Castelos  
**2019**

**1 de junho '19**  
Sesimbra - Palmela - Setúbal

**46 Kms**  
em  
cinco  
etapas

INScrições, REGULAMENTO E INFORMAÇÕES  
[www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt)

Siga-nos no  
**Facebook**

fabrica anoptica

dissoltin®  
qualidade por Natureza

Socorros Mútuos

SECIL

DOCINHO DE MEL