



R E G U L A M E N T O

9ª Edição – 2020

1. Evento

A 9ª edição da **Marcha dos 3 Castelos** é uma atividade desportiva pedestre, de resistência, não competitiva e que decorre 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

A Marcha dos 3 Castelos é uma organização da **Associação de Atletismo Lebres do Sado** e está integrada no programa desportivo dos **Jogos do Sado** da **Câmara Municipal de Setúbal**. A organização conta ainda com os apoios da **Câmara Municipal de Sesimbra** e da **Câmara Municipal de Palmela**.

3. Data

Está agendada para o dia **6 de junho de 2020** – sábado, e como habitualmente, inicia-se com a concentração no Parque Urbano da Albarquel (PUA), Setúbal, pelas **05h30m** para transporte de autocarro para Sesimbra. O evento tem início às **7h** em Sesimbra e a chegada ao Parque Urbano da Albarquel (PUA), Setúbal está prevista para cerca das **20h**.

4. Percurso

O evento decorre em pleno Parque Natural da Arrábida, maioritariamente por trilhos, estradões e caminhos rurais que garantem aos participantes disfrutar de belas paisagens e de um património histórico e cultural.

5. Distância e Ritmo

O percurso terá uma distância de aproximadamente **50 kms**, distribuídos por cinco etapas. Será percorrido em pelotão e a um ritmo acessível para todos – cerca de 12m30s/km ou aproximadamente 4,8 Kms/h – sempre orientado e coordenado por guias da organização que em situação alguma poderão ser ultrapassados.

Existirão também, durante todo o percurso, outros guias que fecham o pelotão, garantindo assim que nenhum participante fica para trás.

6. Abastecimentos

Às 6h30m, no castelo de Sesimbra, será servido chá quente com bolos e/ou bolachas. No final de cada etapa haverá abastecimento de água e bebida isotónica, 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 ou sumo, fruta e doce. À chegada será servida uma bifana ou semelhante, fruta, doce, água em garrafa, sumo ou cerveja.

A organização procurará satisfazer o interesse de alguns participantes no que diz respeito a refeições vegetarianas, mas apenas no almoço e somente para aqueles que o manifestem no ato da inscrição.

7. Condições de participação

A participação está aberta a todos os interessados, sem distinção de nacionalidade ou género, desde que estejam devidamente inscritos, de acordo com o regulamento e dentro do prazo. A idade mínima de participação é de **16 anos**, efetuados até à data do evento.

Para segurança de todos os 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 sem ajuda externa condições ambientais e climatéricas adversas tais como frio, calor, vento, nevoeiro ou chuva; saber gerir os problemas físicos e mentais decorrentes de fadiga extrema, dores musculares e articulares ou pequenas lesões.

Para os 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.

Existirão também viaturas de apoio para os participantes que se atrasem em relação ao horário pré-estabelecido ou que, por vontade própria ou da organização, tenham de abandonar a Marcha.

Nota: Esta atividade realiza-se na natureza, maioritariamente no Parque Natural da Arrábida, e pelo motivo de preservarmos, solicitamos a todos os participantes que sejam cuidadosos e responsáveis com o meio e não deixem qualquer tipo de resíduos no percurso.

8. Etapas

Cada etapa terá a sua hora de partida depois de uma neutralização de 20 ou 60 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: 4

Paragem de 20 minutos

2ª Etapa

Parque de Campismo dos Picheleiros / Aldeia Grande - 8 Kms

Grau de dificuldade: 3

Paragem de 60 minutos

3ª Etapa

Aldeia Grande / Castelo de Palmela - 12 Kms

Grau de dificuldade 4

Paragem de 20 minutos

4ª Etapa

Castelo de Palmela / Forte de S. Filipe - 13 Kms

Grau de dificuldade 5

Paragem de 20 minutos

5ª Etapa

Forte de S. Filipe / Parque Urbano de Albarquel - 3 Kms

Grau de dificuldade 1

9. Seguro e assistência paramédica

Os participantes devem reunir condições de saúde necessárias à prática desportiva. Após a inscrição assumem que se sentem física e psicologicamente preparados para o esforço físico inerente ao evento em que irão participar, isentando de quaisquer responsabilidades a organização da prova, seus parceiros e apoiantes.

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

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.

10. Documento de Participação – Passaporte

Durante toda a atividade os participantes deverão ser portadores de um “**Passaporte**” individual que lhes permite:

- Acesso aos autocarros para o transporte de Setúbal para Sesimbra às 05h30m;
- Transporte entre etapas ou o regresso ao ponto de partida caso exista essa necessidade;
- Almoço e restantes abastecimentos;
- Certificação (carimbo no passaporte) por cada etapa efetivamente realizada ou concluída.

11. Inscrições

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia **1 de junho de 2020** ou até se esgotarem as **200** vagas.

As taxas de inscrição são:

- **20€ (vinte euros)** – 1ª Fase - até 25 de maio;
- **25€ (vinte e cinco euros)** 2ª Fase - de 26 maio a 1 junho.

A inscrição deverá ser efetuada por mail para 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.

12. Cancelamento de Inscrições

Até 25 de maio de 2020 (1ª Fase) a organização aceitará o cancelamento das inscrições, mas procederá apenas à devolução de **metade do valor** da taxa de inscrição.

De 25 de maio a 1 de junho de 2020 (2ª Fase) **não aceitará a devolução** do valor da taxa de inscrição. Continuarão, contudo, a ser aceites pedidos de alteração de inscrição até à data limite das inscrições – 1 de junho de 2020.

13. Secretariado

O secretariado funcionará na **sexta-feira, 5 de junho 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. Coordenadas **GPS 38° 30' 58,05" N e 8° 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 alusiva ao evento e outros (se possível e ainda por definir).

15. Equipamento aconselhado e equipamento obrigatório

Os participantes deverão usar roupa e calçado adequado ao clima e à distância. Tipicamente, nesta data, registam-se temperaturas altas, aconselha-se por isso o uso de chapéu ou boné, óculos de sol e o transporte de uma pequena mochila com protetor solar e barritas de cereais e/ou frutos secos.

Equipamento obrigatório: durante todo o percurso cada participante deve transportar consigo um recipiente com o mínimo de **meio litro de água**.

16. 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.

O participante declara ainda que cumpre as condições descritas no ponto 7. 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.

17. 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 publicitaria, 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 oposição conforme determina a Lei Orgânica 15/1999 de 13 de dezembro, Lei da Proteção de Dados de Carater Pessoal.

18. 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 ou outro, 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.

O cancelamento do evento pode, no entanto, ocorrer devido a fatores externos à organização: catástrofes naturais, greves, manifestações, impossibilidade de usar as vias de circulação de trânsito, impossibilidade de usar telecomunicações, restrições do governo, nova legislação. Nestes casos, a organização reserva-se ao direito de, nos 30 dias seguintes à data prevista para a realização do evento, emitir um parecer acerca das ações a serem tomadas resultantes da gravidade do cancelamento.

19. Apoio e informações aos atletas

A organização dispõe de plataformas para dar suporte às dúvidas dos participantes:

Entidade: Associação de Atletismo Lebres do Sado

Web: www.lebresdosado.com

Facebook: Lebres do Sado

Email: lebresdosado.inscricoes@gmail.com

Telemóvel: +351 919 753 745

9^a

Marcha dos 3 Castelos 2020

6 de junho 2020
Sesimbra - Palmela - Setúbal

50 Km EM CINCO ETAPAS

INSCRIÇÕES, REGULAMENTO E INFORMAÇÕES
WWW.LEBRESDOSADO.PT

f Siga-nos pelo facebook.

SETÚBAL INSPIRA DESPORTO
SETUBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO
ÁGUAS DO SADO
ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO LEBRES DO SADO

Município Palmela conquista
SETUBAL MUNICÍPIO PARTICIPADO
S. SEBASTIÃO FREGUESIA DO BOCAJE
UNIÃO das FREGUESIAS de SETÚBAL

fabrica anoptica
cityprint
Associação Mutualista Fundada em 1818
Socorros Mútuos
DOCINHO DE Mel
SECIL