



## 2ª GRANDE CAMINHADA DA ALDEIA GRANDE

23 outubro 2021 | 18h

Sede da AMAG – Associação de Moradores da Aldeia Grande | Setúbal

### REGULAMENTO

#### 1 – Evento e Organização

A 2ª GRANDE CAMINHADA DA ALDEIA GRANDE é um passeio pedestre; uma atividade desportiva e de lazer com início e final junto à sede da AMAG – Associação de Moradores da Aldeia Grande, na Aldeia Grande em Setúbal.

É uma organização conjunta da AMAG - Associação de Moradores da Aldeia Grande e Associação de Atletismo Lebres do Sado.



#### 2 – Data

Está agendada para o dia 23 de outubro de 2021 – sábado, com concentração junto à sede da AMAG – Associação de Moradores da Aldeia Grande, na Aldeia Grande em Setúbal. Tem início às 18h e chegada prevista entre as 21h30 e as 22h.

#### 3 – Percurso

O evento decorre em pleno Parque Natural da Arrábida, maioritariamente por trilhos, estradões e caminhos rurais.

#### **4 – Distância / Ritmo / Guias**

A caminhada terá uma distância aproximada de 20 Km. Será percorrida em pelotão a um ritmo acessível a todos – cerca de 12:30 min / 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.

#### **5 – Abastecimentos**

Não estão previstos abastecimentos durante o percurso. Todos os participantes deverão ser portadores do seu próprio abastecimento. Contudo, à chegada, todos os participantes terão direito a Caldo Verde, Pão com Chouriço, bebida e café.

#### **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 desportivo adequado a este tipo de atividades.

#### **8 – Inscrições e Regulamento**

O regulamento pode ser consultado em [www.lebresdosado.pt](http://www.lebresdosado.pt)

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia 20 de outubro de 2021 ou até se esgotarem as 50 vagas.

A taxa de inscrição é de 5€.

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

No mail deve constar o 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, 23 de outubro de 2021 entre as 16h45m e as 17h45m no local da partida na sede da AMAG - Associação de Moradores da Aldeia Grande.

Coordenadas GPS: 38°31'03.33"N e 08°57'49.00"O



## 10 – Prémios

Não está prevista a atribuição de prémios aos participantes.

## 11 – Equipamento aconselhado e material obrigatório

Os participantes deverão levar roupa, meias e calçado adequado ao piso e à distância, assim como lanterna ou frontal (obrigatório). 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](http://www.lebresdosado.pt) e Lebres do Sado no Facebook.



### 13 – Plano de contingência SARS-CoV-2 (COVID-19)

Todos os participantes devem assumir um comportamento socialmente responsável e manter níveis de alerta e rigor em termos de protocolo sanitário a todo o momento.

NOTA: É recomendável a leitura das orientações, informações e notas da DGS, a consultar na página [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) que vão sendo atualizadas sempre que exista evolução da situação.

### 13 – Cartaz

