



BRISA NOTURNA DA ARRÁBIDA

Edição: 2022

10 de setembro de 2022



NORMAS DE PARTICIPAÇÃO

1 – Evento e Organização

A “**BRISA NOTURNA DA ARRÁBIDA**” é uma atividade desportiva pedestre, de resistência, não competitiva; com início e final na Praia da Figueirinha em Setúbal.

É organizada pela **União das Freguesias de Setúbal** em parceria com a **Associação de Atletismo Lebres do Sado**.

2 – Data, Local e Horário

Está agendada para o dia **10 de setembro de 2022 – sábado**, com concentração na Praia da Figueirinha, Setúbal. Tem início às 21h e chegada prevista entre as 3h e 4h da madrugada de domingo.

3 – Percurso

O evento decorre em pleno Parque Natural da Arrábida, por asfalto e areia. Os caminhadores sairão da Praia da Figueirinha em direção à Praia do Creiro, Praia do Portinho da Arrábida, Convento da Arrábida, Antenas da Serra da Arrábida, Cimenteira da Secil, Outão e regresso à Figueirinha.

Se as condições meteorológicas forem favoráveis os caminhadores terão oportunidade de observar e contemplar as magníficas paisagens noturnas da baía do Sado, do vale na margem sul do rio Tejo e da iluminada cidade de Setúbal.

4 – Distâncias, Ritmo e Guias

A caminhada terá uma distância muito aproximada de **24 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, à semelhança das anteriores edições, será servido um cálice de Moscatel e um doce, sensivelmente a meio do percurso.

Está previsto também nesta edição mais um abastecimento com água e fruta após a passagem do Portinho da Arrábida.

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**

A participação no evento obedece a uma inscrição prévia que encerra no dia **31 de agosto de 2022** ou até se esgotarem as **150** vagas.

A taxa de inscrição é de **5€ (cinco euros)**

A inscrição deverá ser efetuada por mail para 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 31 de agosto 2022.

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, 10 de setembro de 2022 entre as **19h30m** e as **20h45m** no local da partida na Praia da Figueirinha.

Coordenadas GPS: 38°29'04.88"N e 08°56'44.50"O

11 – Prémios

Serão oferecidas 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 no alto 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.

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 e Lebres do Sado no Facebook.

Organização



Parceria

