



R E G U L A M E N T O

10ª Edição – 3 de junho de 2023

1. Evento

A 10ª 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, com final no Parque Urbano da Albarquel (PUA) (a poente da cidade de Setúbal), nas margens de uma das mais belas baías do mundo. É também a segunda caminhada, de um total de três, do **Circuito de Caminhadas da Arrábida 2023**.

2. Organização

A Marcha dos 3 Castelos é uma organização da **Associação de Atletismo Lebres do Sado** e 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

Decorrerá no dia **3 de junho de 2022** – 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), em Setúbal, está prevista para cerca das **20h30m**.

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.

Nesta edição estão previstas algumas alterações ao percurso do ano anterior, nomeadamente na 4ª Etapa, entre o Castelo de Palmela e o Forte de S. Filipe.

5. Distância e Ritmo

O percurso terá uma distância de aproximadamente **50 km**, distribuídos por cinco etapas. Será percorrido em pelotão e a um ritmo de 12m30s/km ou aproximadamente 4,8 Km/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 e Refeições

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, aperitivos salgados e outros.

O almoço será servido na sede da Associação de Moradores da Aldeia Grande e constará de uma refeição quente, 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.

Nota: outras intolerâncias ou limitações alimentares devem ser assumidas pelo próprio.

A ementa será divulgada assim que conhecida; mais próximo da data do evento.

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 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 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 o preservamos, 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 minutos, no caso do almoço, 60 minutos. 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 sucinta das etapas:

1ª Etapa

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

Grau de dificuldade: 4

Paragem de 20 minutos

2ª Etapa

Parque de Campismo dos Picheleiros / Aldeia Grande - 8 Km

Grau de dificuldade: 3

Paragem de 60 minutos

3ª Etapa

Aldeia Grande / Castelo de Palmela - 12 Km

Grau de dificuldade 4

Paragem de 20 minutos

4ª Etapa

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

Grau de dificuldade 5

Paragem de 20 minutos

5ª Etapa

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

Grau de dificuldade 1

Nota: estes dados podem sofrer algumas alterações ou ajustes, a organização compromete-se, contudo, a divulgá-las pelos meios habituais disponíveis.

9. Seguro e assistência paramédica

A organização relembra que 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 assim 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 do “Passaporte” individual; entregue no secretariado juntamente com o “Kit” de participação.

Este documento 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 a **30 de maio de 2023** ou até se esgotarem as **200** vagas.

Taxa de inscrição: **25 € (vinte e cinco euros)**

A inscrição deverá ser efetuada por mail para lebresdosado.inscricoes@gmail.com
No mail deve constar:

- **Nome completo**
- **Morada** (apenas a localidade)
- **Data de nascimento**
- **Nº do Cartão de Cidadão** (ou Bilhete de Identidade)
- **Contacto telefónico** (opcional)

É **imprescindível** o envio do **comprovativo de pagamento**.

NIB 0035 0752 0000 5276 9309 6 ou

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

Nota: A inscrição só será efetivamente considerada após este procedimento.

Com raras exceções, a organização compromete-se a responder a todos os emails num prazo máximo compreendido entre 24 e 48 horas.

12. Cancelamento de Inscrições

Apenas serão aceites pedidos de devolução* até **30 de maio de 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 do valor subtraindo as comissões de Transferências Bancárias Pontuais pela internet.

As devoluções serão efetuadas até ao prazo máximo de 30 dias após a data do evento.

13. Secretariado

O secretariado funcionará na **sexta-feira, 2 de junho de 2023, entre as 19h00m e as 21h30m** e no próprio dia, **sábado, 3 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 “kit” de participação com o “Passaporte”, necessário para a participação na Marcha, e os prémios de presença.

14. Prémios de presença

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.

Nota: Por questões ambientais não vamos fornecer copos de plástico. Devem por isso ser portadores de copo, caneca ou garrafa para recolha de líquidos nos pontos de abastecimento.

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 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.

18. Cancelamento

Não está previsto o adiamento ou a anulação da 10ª edição da Marcha dos 3 Castelos 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 divulgá-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 participantes

A organização dispõe de diversas plataformas e meios para dar suporte às dúvidas dos participantes, não hesite em entrar em contato conosco se assim achar necessário.

Entidade: Associação de Atletismo Lebres do Sado

Web: www.lebresdosado.pt
Facebook: Lebres do Sado
Email: lebresdosado.inscricoes@gmail.com
Telemóvel: +351 919 753 745

20. Cartazes



10ª edição
Marcha dos 3 Castelos 2023

3 de junho 2023
Sesimbra - Palmela - Setúbal

50 Km EM CINCO ETAPAS

INSCRIÇÕES, REGULAMENTO E INFORMAÇÕES
www.lebresdosado.pt
www.facebook.com/lebresdosado

Logos: Município de Sesimbra, SETUBAL, Sesimbra câmara municipal, Município de Palmela conquista, SECL, Município de Setúbal, cityprint, CRUZ VERMELHA PORTUGUESA



CIRCUITO DE CAMINHADAS DA ARRÁBIDA 2023

8 JANEIRO CAMINHADA DOS REIS 20K

3 JUNHO MARCHA DOS 3 CASTELOS 48K

15 JULHO ARRÁBIDA AO AMANHECER 24K

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO LEBRES DO SADO