

CIRCUITO DE CAMINHADAS DA ARRÁBIDA 2024

Após a 1ª edição do **Circuito de Caminhadas da Arrábida** realizada entre janeiro e julho de 2023, a **Associação de Atletismo Lebres do Sado** está em condições de confirmar 2ª edição, que decorrerá entre janeiro e julho de 2024.

Deste circuito continuarão a fazer parte três caminhadas:

A **Caminhada dos Reis** a realizar em 7 de janeiro de 2024, com uma distância aproximada de 25 Km. Inscrições previstas a partir de outubro de 2023.

Recordamos que se trata de percurso circular com início e chegada na Aldeia Grande. A imprevisibilidade das condições meteorológicas, habituais do inverno, tornam este evento também um interessante desafio.

A **Marcha dos 3 Castelos** a realizar em 1 de junho de 2024, com uma distância aproximada de 50 km. Inscrições previstas a partir de fevereiro de 2024.

Esta pode ser classificada como a “Rainha” do circuito e seguramente uma das mais exigentes no panorama regional e nacional. Apenas para os mais bem preparados e de puro espírito aventureiro. Um verdadeiro teste à resiliência dos participantes.

A **Caminhada Arrábida ao Amanhecer**, a realizar em 20 de julho de 2024, com uma distância aproximada de 25 Km. Inscrições previstas a partir de março de 2024.

Para fechar o circuito aquela que, se espera, seja uma experiência inesquecível. Uma oportunidade para observar, a partir da Serra de S. Luís, o nascer do sol sobre a cidade de Setúbal, do estuário do rio Sado e da Península de Troia.

Comum a todos os eventos serão as características do piso; maioritariamente por estradas, estradões, trilhos e caminhos rurais, por vezes com subidas e descidas acentuadas.

Comum a todas as caminhadas será também certamente, a coragem, a resiliência, a vontade de superação e, espera-se, boa disposição, sempre que possível!

Tudo isto, e para os que estiverem presentes nas três edições, para um total de 100 quilómetros!!

Ficaremos, por isso, a aguardar a vossa presença!

Infraestruturas a utilizar:

- Parque Urbano da Albarquel
- Parque de Vanicelos
- Castelo de Sesimbra
- Castelo de Palmela
- Parque Venâncio Ribeiro da Costa
- Forte de S. Filipe
- Parque de Campismo dos Picheleiros
- Sede da Associação de Moradores da Aldeia Grande

Instituições e parcerias

- Câmara Municipal de Setúbal
- Câmara Municipal de Palmela
- Câmara Municipal de Sesimbra
- União de Freguesias de Setúbal
- Junta de Freguesia de S. Sebastião
- Associação de Moradores da Aldeia Grande
- Cruz Vermelha Portuguesa
- Secil

CIRCUITO DE CAMINHADAS DA ARRÁBIDA 2024

100KM

**7 JANEIRO
CAMINHADA DOS REIS
25Km**

**1 JUNHO
MARCHA DOS 3 CASTELOS
50Km**

**20 JULHO
ARRÁBIDA AO AMANHECER
25Km**

ASSOCIAÇÃO DE ATLETISMO LEBRÉS DO SADO

Para garantir o acesso a todas as novidades, sigam-nos em:

<http://www.lebresdosado.pt/>

<https://www.facebook.com/lebresdosado>

<https://www.facebook.com/groups/130101267000957>

<https://www.instagram.com/lebresdosado/>

<https://twitter.com/@lebresdosado/>