



## CAMINHADA DOS CASTELOS

2017

### SÍNTESE

Caminhada dos castelos tem um total de 34 km a ser percorridos em dois dias. Ponto de partida Castelo de Palmela, pernoita no Parque de Campismo dos Picheleiros e ponto de chegada a Castelo de Sesimbra.

## Caminhada dos Castelos AFz / CCB 2017

A Associação de Fuzileiros vai em parceria com o Clube de Campismo do Barreiro realizar nos próximos dias **23 e 24 de Setembro** um evento de grande amplitude na Área do Pedestrianismo.

A **Caminhada dos Castelos** tem como objetivo fomentar o convívio entre participantes e o prazer de caminhar pela natureza em pleno Parque Natural da Arrábida.

Esta caminhada pelas suas características e distâncias percorridas, é considerada um “longo raid de alcance”.

Tendo como ponto de partida o Castelo de Palmela e como ponto de chegada o Castelo de Sesimbra, a caminhada divide-se em dois dias, pernoitando o grupo de participantes no Parque de Campismo dos Picheleiros.

Esta caminhada será feita em total autonomia, ou seja, o participante deve transportar na sua mochila tudo o que precisa para a efetuar a caminhada de dois dias (comida, água, saco cama, tenda, etc ),

A pernoita vai ser no Parque de Campismo dos Picheleiros e lá poderá ser feito o reabastecimento de água para o dia seguinte. Os participantes podem pernoitar em tenda abrigo com pano de tenda, ao relento em saco cama ou de outra forma que seja permitido dentro das instalações!

A caminhada tem um total de **34 km** a ser percorridos em dois dias, sendo o **1o dia 16 km** e o **2o dia 18 km**.

Como tem vindo a ser habitual nas atividades organizadas pela Associação de Fuzileiros, este evento destina-se a todos os sócios, familiares e amigos que tenham gosto em nos acompanhar nesta aventura...

### **Informação Geral**

**Data:** 23 e 24 de Setembro 2017

**Tipo de Percurso:** Linear / TRAIL

**Distância total:** 34 km

**Distância 1o dia:** 16 km

**Distância 2o dia:** 18 km

**Tipo de terreno:** Estrada de terra batida e trilho em serra

**Local de pernoita:** Parque de Campismo dos Picheleiros

**Grau de dificuldade:**

1o dia: Nível 04+ de 0 a 05

2o dia: Nível 03+ de 0 a 05

**Local de partida:** Entrada do Castelo de Palmela

**Local de chegada:** Entrada do Castelo de Sesimbra

**Hora de partida:** 10.30h de Sábado (Palmela)

**Chegada para pernoita:** 16.30h de sábado (Picheleiros)

**Levantamento da pernoita e partida:** 10.00h de Domingo (Picheleiros)

**Chegada ao destino:** 16.00h de Domingo (Sesimbra)

### TRANSPORTE

**Transporte para o ponto de partida:** Responsabilidade do participante

**Transporte do ponto de chegada:** Responsabilidade do participante

**Seguro de actividade:** Sim

**Condição Física Necessária:** Sim

**Idade mínima para participar:** Sim (15 anos)

**Limite de participantes:** Sim (40 participantes)

**Pontos de evacuação predefinidos:** Sim ( 04 locais )

**Refeições mínimas aconselhadas:** 03 reforços, duas refeições principais

**Vestuário:** Adequado às condições climáticas locais

**Pernoita:** Tenda pessoal ou Tenda Bivaque militar de duas pessoas (cedidas pela organização (limitado ao Stock existente ) OPCIONAL)

### EQUIPAMENTO

**Cada elemento deverá trazer:**

- Roupa

- Dadas as temperaturas previstas, aconselhamos a que venham preparados para temperaturas menos quentes, com várias camadas incluindo peças de lã, um corta-vento, luvas e gorro, assim como um abafo /gola/cachecol para o pescoço.

- Apesar disso deve ser usada roupa adequada a atividades de exterior.

- Para um fim-de-semana a roupa do corpo é suficiente, carecendo apenas de uma muda de roupa interior e umas meias de lã quentes para a noite, assim como um gorro de lã ou polar.

- Um casaco de corta-vento é essencial, poderá ser impermeável, mas as fagulhas do fogo podem arruinar num instante um bom casaco sintético.

- Evitar calças de ganga. As calças tipo militar são ideais, pois são robustas, leves e secam depressa e a parte melhor...não se nota o sujo ☹.

- Está disponível banho de água quente nos balneários - trazer chinelos para o duche.

- Calçado robusto e confortável indicado para caminhada (qualquer duvida coloquem).

## EQUIPAMENTO

- Mochila (Ideal +/- 60 Lts);
- Tenda
- Saco cama ou manta de lã
- Colchonete
- Lanterna
- Pequeno kit de primeiros socorros, com os medicamentos habituais, cuidados para bolhas e cortes
- Kit de higiene e toalha;
- Faca, garfo e colher;
- COPO, PRATO e MALGA, idealmente que possa ir ao lume;
- Cantil

## Informação adicional

**Data limite para inscrição:** Dia 18 de Setembro de 2017

### **Dados para inscrição ( obrigatório ) ;**

- ☑ Nome completo
- ☑ N.º de sócio da AFz (para sócios)
- ☑ Idade
- ☑ Nr. de bilhete de Identidade / Cartão do Cidadão

Inscrições / Informações : **afuzileiros.desporto@gmail.com**

*Valor da inscrição: 10,00€*

(O valor de inscrição inclui, estadia em parque de campismo, seguro de acidentes pessoais)

### **Pagamento de inscrição para:**

**NIB CGD 00350 3890 0008 9976 3090**

### **Nota.**

- O comprovativo de pagamento deve ser apresentado no dia do evento.
- A Organização não assume despesas médicas acima das contratadas pelo Seguro de Evento.