

# ANDA 5ª EDIÇÃO "TAROUCA"

O DESAFIO 2.0 **FEVEREIRO  
A NOVEMBRO**



**A CORRER OU A ANDAR SAIS SEMPRE A GANHAR!!!**



[andatarouca.taroucaeventos.pt](http://andatarouca.taroucaeventos.pt)





### **CONTEXTUALIZAÇÃO 2025**

Depois das quatro primeiras edições do **Anda Tarouca** terem sido um sucesso, esta última edição teve pela primeira vez a componente de corrida, com a prova denominada ‘o desafio’, na qual uma centena de atletas realizaram as cinco provas. O anda Tarouca contou com mais 620 participantes pelos 40 percursos que compuseram **estas quatro edições**, na descoberta do território do nosso concelho, **Anda Tarouca** volta a desafiar todos os que gostam de fazer uma boa caminhada ou percorrer trilhos onde a paisagem moldada pela imensidão da serra que a rodeia confere a este território um toque de magia e beleza excepcional.

**Anda Tarouca** é um projeto que se diferencia por valorizar o contacto com a natureza, por caminhos recônditos e campestres que numa perfeita simbiose se fundem no meio urbano tarouquense.

**Anda Tarouca** nesta quinta edição vai continuar a apostar na competição, este ano ‘o desafio 2.0’ conta com 7 propostas de circuitos pedestres para corrida ou caminhada. No total entre ‘o desafio’ e as caminhadas habituais do anda Tarouca estão programados 9 percursos pelo concelho, sendo que atempadamente será disponibilizada a ligação/link para que possa ser descarregado no telemóvel o ficheiro GPX que irá orientar os caminhantes durante o percurso. Haverá, igualmente, sinalização vertical nos pontos de maior dificuldade. No entanto, alertamos para a utilização do ficheiro Gpx, uma vez que, pode haver remoção/vandalização de fitas durante a semana que compreende cada um dos percursos.

**O Anda Tarouca 2025** com vista à criação de um ambiente de convívio entre todos os participantes irá promover, no início de cada prova, uma caminhada conjunta na qual estará englobada uma competição cronometrada para quem quer experimentar novas sensações nos nossos percursos.



## **ORGANIZAÇÃO**

O Projeto Anda Tarouca é organizado pela Câmara Municipal de Tarouca e é constituído por pequenas rotas com distâncias que variam entre os 9 Km e os 12 Km. Estes percursos permitem desfrutar do património histórico e cultural e da envolvente paisagística que o concelho de Tarouca oferece.

São 9 os percursos criados que levam os participantes a visitar várias freguesias do concelho de Tarouca, podendo ser calcorreados por todos os indivíduos maiores de idade, bem como menores de idade, desde que acompanhados por um adulto.

Todas as informações relativas a este projeto podem ser consultadas no site do município com o endereço [www.andatarouca.taroucaeventos.pt](http://www.andatarouca.taroucaeventos.pt)

## **PROGRAMA E LOCAL**

Os percursos do **Anda Tarouca** serão realizados periodicamente, de acordo com o calendário abaixo indicado, tendo o seu início a 8 de fevereiro:

<b>Data</b>	<b>Local</b>	<b>Competição</b>	<b>Caminhada</b>
<b>8 a 15 Fevereiro</b>	Vilarinho		x
<b>22 a 2 Fevereiro</b>	Mondim da Beira	x	x
<b>15 a 23 Março</b>	Salzedas	x	x
<b>12 a 20 Abril</b>	Castanheiro do Ouro		x
<b>1 Maio</b>	Trail do Varosa	x	x
<b>24 a 31 Maio</b>	Dálvares (santa barbara)	x	x
<b>13 a 20 Setembro</b>	Várzea da Serra/ Santa Helena	x	x
<b>19 a 26 de Outubro</b>	Sr <sup>a</sup> Das Necessidades (outubro rosa)	x	x
<b>9 de Novembro</b>	Trail do Sino e da Castanha	x	x



Na semana que antecede a realização de um novo percurso estará disponível no site do Anda Tarouca [www.andatarouca.taroucaeventos.pt](http://www.andatarouca.taroucaeventos.pt) bem como na página do Facebook do Município de Tarouca a informação detalhada de cada etapa referentes a:

- Ficheiro GPX para download;
- Local de início e de fim do percurso;
- Distância do percurso;
- Tipo de percurso (identificação do desenho do percurso);
- Grau de dificuldade do percurso;

### **REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES**

- Os Atletas que pretendam realizar os percursos devem reunir os seguintes requisitos:
- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Instalar gratuitamente a aplicação (App) GPX Viewer (Android) ou GPX Tracker (iPhone) ou outra compatível;
- Descarregar o link do percurso disponibilizado na página do anda Tarouca em formato GPX, KML ou KMZ, que contém a informação necessária para a realização do percurso;
- Cada participante deverá ser responsável pela realização do percurso tendo em conta as indicações fornecidas, realizando o mesmo pela rota que lhe é solicitada;
- Os percursos que não sejam realizados seguindo as indicações estipuladas, não serão considerados válidos para efeitos de atribuição de brindes;
- Os percursos deverão ser realizados obrigatoriamente dentro do prazo estabelecido;
- Não serão aceites percursos enviados fora da data nem percursos realizados por varias pessoas. Cada participante tem de enviar o comprovativo através do seu email de inscrição;
- Todos os participantes têm que enviar a validação do percurso nos checkpoints com uma foto sua no dia da caminhada. Quem enviar a foto, o seu percurso não será valido;
- Os participantes inscritos, por aceitarem participar voluntariamente nos percursos, serão os únicos responsáveis por qualquer ocorrência que tenha lugar durante a realização dos mesmos.



- Os participantes inscritos, por aceitarem participar voluntariamente nos percursos, serão os únicos responsáveis por qualquer ocorrência que tenha lugar durante a realização dos mesmos.

Desta forma, concordam em não reclamar ou exigir à organização qualquer responsabilidade.

Não haverá qualquer tipo de cortes na estrada e no tráfego rodoviário, por esse motivo, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público.

Os participantes devem estar conscientes da distância e do grau de exigência dos percursos e estarem suficientemente treinados e preparados para realização dos mesmos. Durante os percursos deverão ser capazes de enfrentar alguns problemas que possam ocorrer, tais como: cansaço físico, problemas articulares, dores musculares, má disposição ou outros que possam surgir.

Ter a consciência de que não é responsabilidade da organização prestar auxílio em caso de situação que não esteja sinalizada no presente regulamento.

No final do percurso, o atleta fica responsável por validar a sua participação, através do envio de Print Screen ou da ligação da aplicação utilizada e da foto nos checkpoints para a realização do percurso para o email [andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt](mailto:andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt)

## **INSCRIÇÕES**

No início do projeto *os participantes deverão* realizar a sua inscrição primeiro e último nome em [www.andatarouca.taroucaeventos.pt](http://www.andatarouca.taroucaeventos.pt) para quem vai caminhar. Desta forma, será atribuído a cada participante, devidamente inscrito, um passaporte onde serão registados, sob forma de *qr code*, os percursos realizados.

Após a confirmação do primeiro Trilho, ser-lhe-á enviado o passaporte com o carimbo (qr code) correspondente ao *pec* efetuado. Sendo assim registados todos os percursos realizados pelos atletas.

**\*O respetivo passaporte será, apenas, enviado após a validação da primeira, segunda e última etapa, para possibilitar ao participante o levantamento do respetivo brinde.**



**\*Para realizar o Anda Tarouca versão caminhada o número de participantes é ilimitado, sendo a sua inscrição gratuita.**

### **MATERIAL ACONSELHÁVEL**

Roupa adequada e calçado confortável;

Água;

Alimentação de reserva;

Telemóvel;

### **PRÉMIOS**

Serão entregues os seguintes brindes aos participantes que realizem os percursos seguindo as orientações propostas:

#### **Caminhada:**

2º percurso realizado – 1 T-shirt 4ª Edição;

8º percursos realizados – kit caminhada;

### **PENALIZAÇÕES**

O não cumprimento do percurso estipulado.

A ausência de prova da realização do percurso.

### **SEGURO DESPORTIVO**

Os participantes não se encontram cobertos por qualquer tipo de seguro de acidentes pessoais.

### **OBSERVAÇÕES**

Ao longo do percurso, em zonas que possam causar dúvidas ou incertezas, serão colocadas fitas de sinalização

Para qualquer dúvida ou esclarecimento adicional deverá usar o email [andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt](mailto:andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt)

