

TAROUCA

DA MONTANHA AO ASFALTO

15 MARÇO

**CORRIDA
DE MONTANHA**

1 MAIO

**VI TRAIL
ROTA DO VAROSA**

20 SETEMBRO

**LAST MAN
STANDING**

8 NOVEMBRO

**VI TRAIL DO SINO
E DA CASTANHA**

12 DEZEMBRO

**SÃO SILVESTRE
TAROUCA**

Inscrição



SCAN ME



Índice

1.	DEFINIÇÃO	3
2.	OBJETIVOS.....	4
3.	NORMAS GERAIS	5
4.	ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS	6
5.	CALENDÁRIO	6
6.	INSCRIÇÕES.....	7
7.	MATERIAL ACONSELHÁVEL	7
8.	PRÉMIOS	7
9.	CLASSIFICAÇÃO POR PROVA	8
	Classificação Individual	9
	Classificação Geral.....	9
	Classificação por Escalão	9
10.	CLASSIFICAÇÃO FINAL	10
	Classificação Individual	10
	Critérios de Desempate	10
11.	ORGANIZAÇÃO.....	11
12.	DIVULGAÇÃO	12
13.	DEVERES E DIREITOS DOS PARTICIPANTES	13
	Deveres do Participante	13
	Direitos do Participante	14
14.	PROTESTOS.....	14
15.	CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM	14
16.	CASOS OMISSOS	15
17.	CONTACTOS	15



1. DEFINIÇÃO

A participação no Desafio 3.0 para efeitos de Classificação Geral, está condicionada à inscrição prévia no campeonato, a efetuar no site www.andardarouca.taroucaeventos.pt. No entanto, cada atleta terá realizar a inscrição individualmente nas provas do referido campeonato. O link de inscrição (plataforma da stopandgo) de cada desafio será disponibilizado por email e redes sociais.

O “O Desafio 3.0 - Da montanha ao Asfalto” afirma-se como uma evolução natural do projeto Anda Tarouca, introduzindo uma vertente de carácter mais competitivo, direccionada aos praticantes e entusiastas da corrida. Esta edição propõe a descoberta do território do concelho através de um conjunto de novos desafios, integrados numa série de cinco provas distintas — Corrida de Montanha, Trail Rota do Varosa, Last Man Standing, Trail do Sino e da Castanha e Corrida de São Silvestre — com diferentes níveis de exigência, adequados a vários perfis de participantes.

A iniciativa tem como principal objetivo promover a prática de atividade física ao ar livre, incentivando simultaneamente o contacto direto com a natureza e a valorização do património natural e cultural de Tarouca. Ao longo dos percursos, os participantes terão a oportunidade de experienciar paisagens únicas, percorrendo locais de elevada beleza natural e interesse histórico.

Com um formato inovador e dinâmico, o “Desafio 3.0” permite aos atletas superar desafios pessoais, combinando o espírito competitivo com momentos de lazer e convívio, numa experiência que promove a interação harmoniosa entre desporto e território. A organização disponibilizará no dia um link para o descarregamento do ficheiro GPX, que servirá de orientação durante os percursos.

Existirá igualmente sinalização vertical nos pontos de maior dificuldade, sendo, no entanto, recomendada a utilização do ficheiro GPX, uma vez que a sinalização física poderá ser removida ou vandalizada durante o período de realização de cada prova.



2. OBJETIVOS

O Anda Tarouca – O Desafio 3.0 tem como principais objetivos:

- Promover a prática desportiva acessível a todos, incentivando a atividade física, a saúde e o bem-estar;
- Proporcionar oportunidades de participação em provas de atletismo, para praticantes da modalidade em geral, em particular para os residentes do concelho de Tarouca;
- Divulgar e promover o território e os seus recursos naturais, incentivando a descoberta do património local através do desporto;
- Criar condições para a expansão da atividade física e do atletismo, fomentando a prática regular da modalidade;
- Garantir a continuidade da prática desportiva, através da estruturação de um calendário de provas que possibilite um envolvimento consistente dos participantes;
- Apoiar coletividades e instituições na realização de provas de atletismo integradas neste circuito, promovendo a criação de secções dedicadas à modalidade e o aumento do número de atletas;
- Implementar um programa de avaliação de participantes, dirigentes e coletividades, com o objetivo de estimular a prática de atletismo federado.



3. NORMAS GERAIS

O Anda Tarouca decorrerá entre Março a Dezembro de 2026, sendo regido pelas seguintes normas gerais:

- O evento está aberto à participação de todos os atletas inscritos, tanto na vertente caminhada na vertente corrida;
- A integração dos atletas em escalões competitivos será determinada de acordo com os critérios definidos no ponto 4 deste regulamento;
- Os concorrentes têm que se inscrever no desafio 3.0 em www.andatarouca.taroucaeventos.pt para participarem no campeonato, e depois nas respetivas provas;
- Os atletas devem competir no escalão etário correspondente ao seu ano de nascimento, conforme indicado no ponto 4 deste regulamento;
- É obrigatório o uso de dorsal visível, preferencialmente colocada no peito ou noutra zona frontal do corpo, devidamente fixado com quatro alfinetes próprios ou outro mecanismo de fixação. O dorsal não pode ser dobrado, cortado ou ocultado, sob pena de desclassificação;
- Os prazos de inscrição, taxas de participação e horários das provas serão definidos individualmente em regulamentos específicos de cada jornada;
- Acompanhamento durante as provas não será permitido, salvo nas situações previstas por lei, sob pena de desclassificação;
- A participação nas provas sem dorsal não será permitida.



4. ESCALÕES ETÁRIOS E DISTÂNCIAS

A participação na vertente competitiva será organizada com base nos escalões etários abaixo indicados, definidos de acordo com o ano de nascimento dos atletas. Os escalões são determinados com referência ao final do ano civil de 2026, considerando a idade que os participantes completam nesse período.

Escalões	Femininos	Masculinos
Sub 30	16 aos 29	16 aos 29
Sénior	30 aos 39	30 aos 39
Master 40	40 aos 49	40 aos 49
Master 50	50 aos 59	50 aos 59
Veteranos 60	+60	+60

5. CALENDÁRIO

Data	Local
15 de Março	Vila Chã do Monte Corrida de montanha
1 de Maio	Trail do Varosa
20 de Setembro	Last Man Standing
8 Novembro	Trail do Sino e da Castanha
12 de dezembro	São Silvestre



6. INSCRIÇÕES

A participação no Desafio 3.0 para efeitos de Classificação Geral, está condicionada à inscrição prévia no campeonato, a efetuar no site **www.andatarouca.taroucaeventos.pt**. No entanto, cada atleta terá de realizar a inscrição individualmente nas provas do referido campeonato. O link de inscrição (plataforma da stopandgo) de cada desafio será disponibilizado por email e redes sociais.

7. MATERIAL ACONSELHÁVEL

- Roupa adequada e calçado confortável;
- Telemóvel.

8. PRÉMIOS

Prémios do Campeonato Desafio 3.0:

- Troféus para os 3 primeiros da classificação geral;
- T-shirt alusiva ao AndaTarouca 2026.



9. CLASSIFICAÇÃO POR PROVA

Cada prova contará com duas modalidades de classificação:

- Classificação Geral
- Classificação por Escalão

As classificações serão publicadas de forma provisória na página oficial do evento, permitindo a sua consulta.

As classificações tornam-se definitivas sete dias após a realização de cada jornada, após o término do prazo estabelecido no ponto 13 deste regulamento para a apresentação de protestos ou reclamações.

Cada distancia (percurso) disponibilizada no trail, conta como se fosse uma prova individual do anda tarouca. A pontuação é dada de acordo com a classificação geral em cada distancia, bem como em cada escalão. Para este pressuposto serão considerados os atletas que até a prova tenham completado 1 percurso do anda tarouca e como tal já estejam englobados na classificação geral.

A classificação da pontuação de cada escalão no trail e no anda tarouca tem alteração nos escalões M 30, SÉNIOR, M 40 e M 50 E VETERANOS. Sendo assim, para contabilização da pontuação no anda tarouca, todos os inscritos no trail nos escalões M40, M45, M50 e M55 passam a ser respetivamente no anda tarouca como M40 e M50.



Classificação Individual

A classificação individual de cada prova será determinada com base na ordem geral de chegada, separada por género (masculino e feminino) e por escalão etário. A atribuição de pontuação será realizada de acordo com a seguinte tabela:

Classificação Geral

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	30	14º	12
2º	27	15º	11
3º	24	16º	10
4º	22	17º	9
5º	21	18º	8
6º	20	19º	7
7º	19	20º	6
8º	18	21º	5
9º	17	22º	4
10º	16	23º	3
11º	15	24º	2
12º	14	25º	1
13º	13		

Classificação por Escalão

Classificação	Pontos	Classificação	Pontos
1º	10	6º	5
2º	9	7º	4
3º	8	8º	3
4º	7	9º	2
5º	6	10º	1



10. CLASSIFICAÇÃO FINAL

Classificação Individual

A classificação final será determinada com base nas pontuações obtidas por cada atleta ao longo das provas disputadas. Serão considerados todos os escalões etários definidos no ponto 4 do regulamento.

Critérios de Desempate

Em caso de empate na classificação individual, será aplicado o seguinte critério de desempate, por ordem de prioridade:

- Maior número de provas disputadas;
- Maior número de classificações superiores em relação aos adversários diretos;
- Melhor classificação obtida numa das provas realizadas;
- Idade do atleta, prevalecendo o mais velho.



11. ORGANIZAÇÃO

A organização de cada jornada de “O Desafio 3.0” é da responsabilidade da Câmara Municipal de Tarouca, que assegura:

- Marcação dos percursos, incluindo reforço da sinalização existente nos Percursos Pedestres de Pequena Rota (PR);
- Pontos de abastecimento de líquidos, ajustados à distância, condições climatéricas e exigência da prova, bem como à chegada, para todos os participantes;
- Gestão das inscrições, secretariado, organização das partidas e controlo das chegadas;
- Disponibilização de serviço ambulatorio durante as provas (não obrigatório);
- Obtenção das autorizações necessárias para a utilização da via pública;
- Coordenação com a PSP/GNR, garantindo parecer favorável e assegurando o serviço de policiamento durante a realização da prova;
- Cumprimento das normas legais aplicáveis à utilização da via pública, respeitando os prazos e procedimentos estabelecidos no Decreto-Lei n.º 2-A/2005, de 24 de março.



12. DIVULGAÇÃO

A divulgação das várias provas de “O Desafio 3.0” será da responsabilidade da Câmara Municipal de Tarouca e dos seus parceiros organizativos, sendo realizada através das respetivas páginas web e redes sociais.

Na página oficial do evento estarão disponíveis as seguintes informações:

- Normas de Participação do Anda Tarouca 2026 – O Desafio 3.0;
- Calendário da época 2026;
- Regulamento e percursos de cada jornada; • Classificações, tanto gerais quanto por prova;
- Outras informações relevantes.

Para qualquer contacto com a organização, os participantes devem utilizar os contactos por e-mail e telefones indicados no Ponto 16 deste regulamento. Não serão consideradas válidas outras formas de comunicação, incluindo aquelas realizadas através das redes sociais da autarquia ou dos seus parceiros.



13. DEVERES E DIREITOS DOS PARTICIPANTES

Deveres do Participante

1. A participação no Desafio 3.0 está condicionada à inscrição prévia no campeonato, a efetuar no site www.andardarouca.taroucaeventos.pt, bem como à inscrição obrigatória em cada uma das provas que o integram, a realizar no respetivo site www.stopandgo.pt.
2. Os participantes devem ter no mínimo 16 anos de idade;
3. Os participantes devem pautar a sua conduta pelos valores do espírito desportivo. Atitudes ou ações que contrariem esses valores poderão resultar na aplicação de sanções desportivas, incluindo a desclassificação na prova e/ou exclusão do Anda Tarouca 2026 – O Desafio 3.0. É da responsabilidade de cada participante garantir que o seu dorsal esteja corretamente colocado — fixo e visível no peito, utilizando 4 alfinetes ou outro dispositivo adequado.
4. A organização envidará esforços para controlar o trânsito automóvel à passagem dos atletas. No entanto, devido a razões de força maior, o trânsito poderá não ser totalmente interrompido. Assim, os atletas devem circular pela direita da via e, sempre que possível, encostar-se à berma. Os caminhantes deverão adotar uma conduta de peões, circulando na berma do lado esquerdo da estrada, de frente para o trânsito automóvel.
5. Ao inscreverem-se no Anda Tarouca 2026– O Desafio 3.0, os participantes assumem a responsabilidade de reunir as condições de saúde necessárias e a gestão adequada do seu esforço durante as jornadas previstas no calendário.



Direitos do Participante

1. Os atletas têm o direito de participar nas jornadas para as quais efetuarem a sua inscrição, desde que o façam dentro dos prazos estabelecidos neste regulamento.
2. A organização garante a assistência aos participantes através de meios de primeiros socorros destacados para o efeito. Caso seja necessário, o atendimento médico de emergência será efetuado pelo Serviço Nacional de Saúde, sob a sua responsabilidade.
3. Todos os participantes estarão cobertos por um seguro de acidentes pessoais, conforme estipulado pelo Decreto-Lei nº 10/2009.

14. PROTESTOS

Os participantes, seja de forma individual ou através dos clubes, por intermédio do seu delegado, poderão apresentar reclamações relativas a ocorrências de cada jornada junto do secretariado, utilizando o impresso próprio, até ao encerramento da cerimónia de entrega de prémios. Alternativamente, as reclamações poderão ser enviadas por e-mail, no prazo máximo de 72 horas, a contar da hora de abertura do secretariado da jornada em que o protesto é apresentado.

15. CEDÊNCIA DOS DIREITOS DE IMAGEM

Ao proceder à sua inscrição, o participante autoriza, de forma gratuita e incondicional, a cedência dos direitos de utilização da sua imagem à Câmara Municipal de Tarouca e aos seus parceiros na organização do Anda Tarouca 2025 – O Desafio 3.0. A referida autorização abrange a captura de imagens e filmagens realizadas durante as provas, permitindo a sua reprodução em materiais e peças comunicacionais de apoio.



16. CASOS OMISSOS

Todos os casos omissos serão analisados pela Organização, com o auxílio dos membros da comissão técnica e dos serviços técnicos da Câmara Municipal de Tarouca, tendo como base o presente regulamento, o regulamento específico de cada prova e o Regulamento Geral de Atletismo da Federação Portuguesa de Atletismo.

17. CONTACTOS

Email: andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt

Telefone: 254 677 633

Gabinete de Desporto do Município: Segunda a sexta-feira, das 9h00 às 17h30.