

ANÍDA TAROUCA

6ª EDIÇÃO 2026

O DESAFIO 3.0

MARÇO
A DEZEMBRO



INSCRIÇÕES:



SCAN ME

WWW.ANDARAROUCA.TAROUCAEVENTOS.PT

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



andatarouca.taroucaeventos.pt



Município de
TAROUCA



Índice:

CONTEXTUALIZAÇÃO 2026 3

ORGANIZAÇÃO 4

PROGRAMA E LOCAL 4

REQUISITOS E OBRIGAÇÕES DOS PARTICIPANTES 5

INSCRIÇÕES 7

MATERIAL ACONSELHÁVEL 7

PRÉMIOS 7

PENALIZAÇÕES 7

SEGURO DESPORTIVO 8

OBSERVAÇÕES 8



CONTEXTUALIZAÇÃO 2026

Depois do sucesso das cinco primeiras edições do Anda Tarouca, que reuniram mais de 1000 participantes ao longo de 50 percursos, promovendo a descoberta do território do nosso concelho, o projeto regressa para continuar a desafiar todos aqueles que apreciam uma boa caminhada.

A paisagem, moldada pela imensidão da serra que envolve Tarouca, confere a este território um carácter único, marcado por uma beleza e magia excepcionais. O Anda Tarouca distingue-se pela valorização do contacto com a natureza, através de caminhos recônditos e campestres que, numa perfeita simbiose, se cruzam com o meio urbano tarouquense.

Nesta sexta edição, o projeto integra 9 circuitos de caminhada. Para cada percurso será disponibilizada uma ligação que permitirá o descarregamento do ficheiro GPX para telemóvel, o qual orientará os participantes ao longo do trajeto. Existirá igualmente sinalização vertical nos pontos de maior dificuldade. Ainda assim, recomenda-se a utilização do ficheiro GPX, uma vez que poderá ocorrer a remoção ou vandalização das fitas de sinalização durante a semana em que decorre cada percurso.

O Anda Tarouca 2026, com o objetivo de promover o convívio e a partilha entre todos os participantes, irá dinamizar, em algumas etapas, uma caminhada conjunta, na qual estará integrada uma competição cronometrada (Desafio 3.0), destinada a quem pretende experimentar novas sensações nos percursos do concelho.



ORGANIZAÇÃO

O Projeto Anda Tarouca é organizado pela Câmara Municipal de Tarouca e é constituído por pequenas rotas com distâncias que variam entre os 6 Km e os 10 Km. Estes percursos permitem desfrutar do património histórico e cultural e da envolvente paisagística que o concelho de Tarouca oferece.

São 8 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

PROGRAMA E LOCAL

Os percursos do **Anda Tarouca** serão realizados periodicamente, de acordo com o calendário abaixo indicado, tendo o seu início a 15 de Março:

Data	Local
14 a 22 Março	Vila Chã do monte Corrida de montanha*
12 de 19 Abril	Caminho dos Monges*
1 Maio	Trail do Varosa*
6 a 13 Junho	Arguedeira
11 a 18 Julho	Meixedo
20 a 27 de Setembro	Tarouca
11 a 18 Outubro	Eira Queimada
8 Novembro	Trail do Sino e da Castanha*
12 de Dezembro	São Silvestre*

***Estas provas incluem uma caminhada conjunta, cuja participação exige inscrição prévia no site www.stopandgo.pt. A inscrição tem um custo adicional, que inclui a refeição e outras ofertas das respetivas provas.**



Na semana que antecede a realização de um novo percurso estará disponível no site do Anda Tarouca 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:

- Ter no mínimo 12 anos;
- 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;
- Cada percurso realizado tem que ser enviado até 5 dias depois da data limite;
- 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 não enviar a foto, o seu percurso não será validado;



- 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



INSCRIÇÕES

No início do projeto *os participantes deverão* realizar a sua inscrição preenchendo o primeiro e último nome contacto e Email em www.andardarouca.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 *percurso* efetuado. Sendo assim registados todos os percursos realizados pelos atletas.

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:

4 percursos realizados – 1 T-shirt 6ª Edição;

8 percursos realizados – Prémio Final;

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