

# 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**

O Anda Tarouca está de regresso com uma nova edição, pronta a desafiar todos os que amam a natureza e a atividade física. Após o sucesso das quatro primeiras edições, em que mais de 620 participantes exploraram o património natural do concelho tarouquense através dos cerca de 40 itinerários disponibilizados, esta assume-se como uma iniciativa diferenciadora, que promove o contacto com a natureza através de trilhos rurais que, em perfeita harmonia, se integram no meio urbano tarouquense.

No ano passado foi adicionada a componente de corrida através de um conjunto de 5 provas designadas de 'O Desafio'. Nesta 5ª edição, a aposta na vertente competitiva é reforçada com "O Desafio 2.0", que contará com 7 circuitos pedestres, permitindo a participação tanto em corrida como em caminhada. No total, entre esta competição e os percursos habituais do Anda Tarouca, estarão disponíveis 9 percursos distribuídos pelo concelho.

Para garantir uma navegação mais precisa ao longo dos percursos, serão disponibilizados, antecipadamente, ficheiros GPX para cada circuito, que poderão ser descarregados para dispositivos móveis, orientando os participantes durante o trajeto. Adicionalmente, será colocada sinalização vertical nos pontos de maior dificuldade. No entanto, recomenda-se a utilização do ficheiro GPX sempre que possível, uma vez que a sinalização física poderá ser removida ou danificada ao longo da semana em que decorrem os percursos.

O Anda Tarouca 2025 pretende, ainda, fomentar um ambiente de convívio entre os participantes. Assim, cada prova terá início com uma caminhada conjunta, integrando uma competição cronometrada para aqueles que desejam experimentar novas sensações ao percorrer os trilhos do concelho.

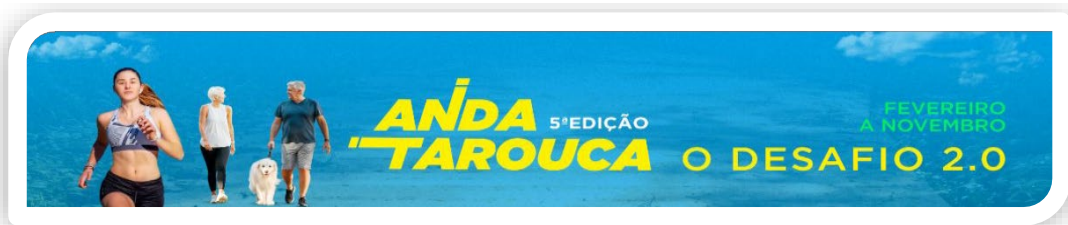


## **ORGANIZAÇÃO**

O Projeto Anda Tarouca, organizado pela Câmara Municipal de Tarouca, consiste num conjunto de pequenas rotas pedestres, com distâncias compreendidas entre 9 km e 12 km. Estes percursos proporcionam aos participantes a oportunidade de explorar o património histórico e cultural, bem como a riqueza paisagística que caracteriza o concelho de Tarouca.

No total, foram criados nove percursos, que atravessam diversas freguesias do concelho, estando acessíveis a todos os participantes maiores de idade, assim como a menores, desde que acompanhados por um adulto.

Todas as informações detalhadas sobre o projeto podem ser consultadas no website do Município de Tarouca, através do 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 Rota do Varosa	X	X
<b>24 a 31 Maio</b>	Dalvares (Santa Bárbara)	X	X
<b>13 a 20 Setembro</b>	Várzea da Serra / Serra Santa Helena	X	X
<b>19 a 26 de Outubro</b>	Nossa 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 cada novo percurso, será disponibilizada no website oficial do Anda Tarouca ([www.andatarouca.taroucaeventos.pt](http://www.andatarouca.taroucaeventos.pt)) e na página de Facebook do Município de Tarouca toda a informação detalhada relativa à etapa, incluindo:



- Ficheiro GPX para download;
- Localização do ponto de partida e de chegada do percurso;
- Distância total do trajeto;
- Tipo de percurso, com a respetiva representação gráfica;
- Grau de dificuldade associado ao percurso.

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

Os atletas que pretendam realizar os percursos do Anda Tarouca devem cumprir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar integralmente as condições estabelecidas no presente regulamento;
- Instalar gratuitamente uma aplicação compatível para visualização de ficheiros GPX, tais como GPX Viewer (Android) ou GPX Tracker (iPhone);
- Descarregar o ficheiro do percurso, disponível na página oficial do Anda Tarouca, nos formatos GPX, KML ou KMZ, contendo toda a informação necessária para a realização do trajeto;
- Assegurar a realização do percurso seguindo rigorosamente as indicações fornecidas, cumprindo a rota definida;
- Percursos que não respeitem as diretrizes estipuladas não serão considerados válidos para efeitos de atribuição de brindes;
- Os percursos devem ser concluídos dentro do prazo estabelecido, não sendo aceites registos submetidos fora das datas definidas;
- Cada percurso realizado deverá ser enviado até 5 dias após a data de conclusão de cada etapa;
- Não serão validados percursos realizados por várias pessoas em conjunto. Cada participante deverá enviar individualmente o comprovativo da sua participação através do e-mail de inscrição;



- Todos os participantes devem apresentar a validação do percurso nos checkpoints através de uma fotografia pessoal, captada no dia da caminhada. A não submissão da fotografia resultará na invalidação do percurso;
- Ao inscrever-se e participar voluntariamente nos percursos, cada atleta assume total responsabilidade por qualquer ocorrência que possa decorrer durante a sua realização.
- Ao participar no Anda Tarouca, os atletas reconhecem e aceitam que não poderão reclamar ou exigir qualquer responsabilidade à organização.
- Não serão efetuados cortes de estrada ou interrupções no tráfego rodoviário. Assim, os participantes devem cumprir rigorosamente as regras de trânsito nas vias e estradas de uso público.
- Cada participante deve estar plenamente consciente da distância e do nível de exigência dos percursos, assegurando que possui a preparação física e o treino adequados para a sua realização.
- Durante os percursos, os atletas devem ser capazes de gerir autonomamente eventuais dificuldades que possam surgir, tais como fadiga, problemas articulares, dores musculares, indisposição ou outras situações imprevistas.
- A organização não se responsabiliza por prestar assistência em ocorrências que não estejam previstas no presente regulamento.
- No final do percurso, cada participante é responsável por validar a sua participação mediante o envio de um **print screen** ou **ligação da aplicação utilizada**, bem como da fotografia registada nos checkpoints, para o e-mail [andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt](mailto:andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt).

## **INSCRIÇÕES**

Os participantes que pretendam integrar o Anda Tarouca – versão caminhada devem realizar a sua inscrição no site oficial [www.andatarouca.taroucaeventos.pt](http://www.andatarouca.taroucaeventos.pt), preenchendo o primeiro e último nome.



Cada participante devidamente inscrito receberá um passaporte digital, no qual serão registados, através de QR Code, os percursos completados.

Após a validação do primeiro trilha concluído, será enviado ao participante o respetivo passaporte, contendo o carimbo (QR Code) correspondente ao percurso realizado. Todos os trilhos percorridos serão assim registados de forma sistemática.

O passaporte será enviado após a validação da primeira, segunda e última etapa, permitindo posteriormente ao participante o levantamento do brinde correspondente.

A participação no Anda Tarouca – versão caminhada não está sujeita a limite de inscrições e é de participação gratuita.

**\* O passaporte será apenas enviado após a validação da primeira, segunda e última etapa, de forma a 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**

Os participantes que completem os percursos de acordo com as orientações definidas terão direito aos seguintes brindes:

- Após a realização do 2º percurso – 1 t-shirt da 5ª edição;
- Após a conclusão de 8 percursos – kit de caminhada.



### **PENALIZAÇÕES**

Serão aplicadas penalizações nos seguintes casos:

- Não cumprimento do percurso estipulado;
- Falta de prova da realização do percurso.

### **SEGURO DESPORTIVO**

Os participantes não se encontram abrangidos por qualquer seguro de acidentes pessoais, sendo da sua inteira responsabilidade a participação no evento.

### **OBSERVAÇÕES**

- Ao longo do percurso, serão colocadas fitas de sinalização em locais que possam gerar dúvidas na realização do trajeto.
- Para qualquer questão ou esclarecimento adicional, os participantes devem contactar a organização através do e-mail: [andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt](mailto:andatarouca.desafio@cm-tarouca.pt).