

anda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

CONTEXTUALIZAÇÃO

Anda Tarouca convida-o à descoberta do território Tarouquense

Calcorrear Tarouca é desafiar-se e deixar-se levar por percursos 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.

Depois do desafio lançado com o programa Vive Tarouca, que colocou milhares de internautas a dançar e exercitar, o Município de Tarouca convida-o agora a descobrir Tarouca.

Anda Tarouca é um projeto que engloba 11 propostas de circuitos pedestres para corrida ou caminhada pelo concelho, sendo que semanalmente será disponibilizada a ligação/link para que possa ser descarregado no telemóvel o ficheiro GPX que irá orientar os caminhantes durante o percurso.

A realização de um maior número de percursos terá como recompensa a atribuição de brindes, nomeadamente:

- 3 percursos – 1 t-shirt;
- 5 percursos – 1 mochila;
- 10 percursos – 1 corta-vento.

ajuda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

A iniciativa está inserida no conjunto de propostas que a autarquia tem promovido para fomentar a adoção de hábitos de vida saudáveis em tempos de desconfinamento, promovendo o distanciamento social, o contacto com a natureza e a descoberta do território tarouquense.

RECOMENDAÇÕES EM CONTEXTO COVID-19

Tendo por base as recomendações das autoridades de saúde recorde as seguintes regras de prevenção:

- ✓ Distanciamento social
- ✓ Higienização das mãos
- ✓ Etiqueta respiratória
- ✓ Auto monitorização dos sintomas

1. Antes da realização do percurso

Se for em grupo, reduza-o ao seu agregado familiar. Realize o percurso apenas com os seus coabitantes, minimizando a necessidade de utilização de equipamentos de proteção individual e de manutenção das distâncias recomendadas. Lembre-se que os grupos não podem exceder 10 pessoas;

ajuda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

Consulte previamente a informação do percurso. Verifique na página do Município o percurso que pretende realizar e se existe alguma recomendação e/ou observação específica, para que possa minimizar o risco de poder vir a necessitar de ajuda de terceiros, nomeadamente dos serviços de emergência;

Monitorize previamente a existência de sintomas. Se possui ou possuiu sintomas nos últimos dias possivelmente associados à COVID-19, fique em casa e siga as recomendações das autoridades de saúde;

Evite a interação social durante o percurso. Evite pausas durante a realização dos percursos e dê preferência aos períodos de menor afluência. Se eventualmente se deparar com outros grupos nestes locais, mantenha o afastamento.

2. Durante a realização do percurso

Não utilize máscara. Use apenas se for impossível manter o distanciamento recomendado.

Mantenha a distância de segurança em relação a outros utilizadores. Caso seja necessário ceda passagem, mantendo a distância recomendada.

Evite paragens durante o percurso. Se for necessário interromper o percurso, desvie-se do local de passagem.

Redobre os cuidados nos locais de pontos de interesse. Em cada percurso haverá locais de interesse, evite tocar em zonas de possível contágio.

anda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

ORGANIZAÇÃO

O Projeto Anda Tarouca é organizado pela Câmara Municipal de Tarouca e é constituído por pequenas rotas com distâncias que variam entre os 8 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 11 os percursos criados que levam os participantes a visitar Tarouca, Ucanha, Dalvares, Mondim da Beira, Salzedas, S. João de Tarouca, Gouviães, Vila Chã da Beira, Granja Nova e Várzea da Serra, 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 <https://www.cm-tarouca.pt/p/andatarouca>

anda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

PROGRAMA E LOCAL

Os percursos do **Anda Tarouca** serão realizados semanalmente com início a 21 de setembro, sendo realizados pela ordem e nas datas que se indicam:

- 1º Tarouca – na semana de 21 a 27 de setembro;
- 2º Ucanha – na semana de 28 de setembro a 04 de outubro;
- 3º Dalvaes – na semana de 05 a 11 de outubro;
- 4º Mondim da Beira – na semana de 12 a 18 de outubro;
- 5º Salzedas – na semana de 19 a 25 de outubro;
- 6º S. João de Tarouca – na semana de 26 a 01 de novembro;
- 7º Gouviães – na semana de 02 a 08 de novembro;
- 8º Vila Chã da Beira – na semana de 09 a 15 de novembro;
- 9º Granja Nova – na semana de 16 a 22 de novembro;
- 10º Várzea da Serra – na semana de 23 a 29 de novembro;
- 11º Tarouca – na semana de 30 de novembro a 6 de dezembro.

No início de cada semana estará disponível no site do Município o regulamento detalhado de cada percurso, contendo informações 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;

anda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

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 município 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;
- ✓ 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

andá Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

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;
- ✓ Apesar de os participantes poderem realizar o percurso em grupo, mantendo as regras de segurança e distanciamento social previstas pela DGS, as provas da realização dos mesmos deverão ser apresentadas individualmente;
- ✓ No final do percurso, o atleta fica responsável por validar a sua participação, através do envio de *Print Screen* da aplicação utilizada para a realização do percurso para o email andatarouca@cm-tarouca.pt.

INSCRIÇÕES

Para a realização de cada um dos percursos propostos, semanalmente os participantes deverão realizar a sua inscrição em www.andatarouca.taroucaeventos.pt

Após a verificação por parte da organização, por cada participante será preenchido o passaporte com o percurso realizado pelo atleta e ser-lhe-á devolvido com o carimbo correspondente ao trilho efetuado. Sendo assim registados todos os percursos realizados pelos atletas.

O número de participantes é ilimitado.

A inscrição é gratuita.

anda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

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:

3 percursos – T-shirt

5 percursos – Mochila

10 percursos – Corta-vento

PENALIZAÇÕES

O não cumprimento do percurso estipulado

A ausência de prova da realização do percurso

anda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS

SEGURO DESPORTIVO

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

COMUNICAÇÃO

O meio oficial de comunicação e informação do Projeto Anda Tarouca, o site <https://www.cm-tarouca.pt/p/andatarouca>

O atleta deve consultar periodicamente o site por forma a inteirar-se dos percursos a serem realizados e os respetivos regulamentos.

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@cm-tarouca.pt

amda Tarouca

DESAFIOS SAUDÁVEIS