

## Regulamento

### Tua Festival de Percursos Pedestres



O Tua Festival de Percursos Pedestres (TFPP) é promovido pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT) com o objetivo de promover os seus territórios, dando visibilidade à natureza, paisagem, cultura, património, gastronomia, tradição e identidade, tendo como ponto de partida o turismo mais ativo e sustentável, através de caminhadas em percursos pedestres homologados.

São cinco fins-de-semana de atividades, que acontecem ao longo do ano, um em cada um dos cinco concelhos que integram o Vale do Tua: Alijó, Carrazeda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor.

O TFPP foi desenhado pela empresa de Turismo de Natureza PORTUGALNTN, Lda. em estreita colaboração com cada um dos municípios e sempre com acompanhamento e supervisão do PNRVT.

#### **1. Condições de Participação**

##### **1.1. Idade participação**

O Tua Festival de Percursos Pedestres recebe participantes de todas as idades, promovendo a inclusão e a diversidade. Não existem limites de idade para participar, incentivando a união entre gerações e a partilha de experiências entre os amantes da natureza.

##### **1.2. Condições Físicas**

Aconselhamos uma análise cuidada de cada um dos eventos e do grau de dificuldade associado a cada uma das Pequena Rotas para que, de forma informada e consciente, cada participante possa tomar a sua decisão de participação de acordo com a sua condição física.

##### **1.3. Apoio**

Reconhecemos a importância da segurança e bem-estar de todos os participantes. Caso algum caminheiro se sinta incapaz de concluir o percurso, podem solicitar ajuda externa a algum dos guias da organização que acompanham todo o percurso. Estamos comprometidos em garantir que todos desfrutem do evento com tranquilidade, incentivando a entajuda e solidariedade entre os participantes.

#### **2. Programa**

- Tua Festival de Percursos Pedestres de Carrazeda de Ansiães: 22 e 23 de março;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Mirandela: 26 e 27 de abril;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Alijó: 24 e 25 de maio;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Vila Flor: 5, 6 e 7 de setembro;

- Tua Festival de Percursos Pedestres de Murça: 4 e 5 de outubro.

## **2.1. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário**

Todas as passagens em vias Nacionais e Municipais terão pessoal da organização e/ou militares da Guarda Nacional Republicana não existindo no entanto interrupção de trânsito, pelo que deverão ser tomadas precauções adicionais no seu atravessamento, obedecendo às regras de trânsito, nomeadamente ao n.º 1 do artigo 101.º do Código da Estrada (Decreto-Lei n.º 114/94, de 03 de maio), na sua redação atual.

## **2.2. Responsabilidades perante o participante**

Todos os participantes devidamente inscritos no Tua Festival de Percursos Pedestres serão cobertos por seguro de acidentes pessoais, de acordo com o Regulamento.

Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais ou de saúde a si mesmo e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade em caso de acidente por negligência, roubo de objetos e/ou valores de cada participante.

## **2.3. Seguro desportivo e de responsabilidade civil**

A Organização, de acordo com a lei, é possuidora de um seguro em que estão abrangidos todos os participantes.

A entidade seguradora é a **Liberty Seguros. Apólice Nº 1000015130.**

Em caso de acidente, os sinistrados deverão apresentar este número de apólice e o nome da PORTUGALNTN LDA., bem como data e hora da ocorrência.

## **3. Inscrições**

### **3.1. Processo de inscrição**

As inscrições deverão ser efetuadas através do formulário existente na página [www.lap2go.com](http://www.lap2go.com). Após submissão do formulário de inscrição será automaticamente gerada uma referência de pagamento por multibanco, a qual terá um prazo de 3 dias para ser liquidado. Após o referido pagamento a inscrição ficará completa. O ato de inscrição pressupõe a total aceitação das regras estabelecidas no presente regulamento.

### **3.2. Oferta de Brinde Especial PNRVT**

Quem se inscrever em todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, receberá um brinde especial como forma de agradecimento pela sua contínua participação e por apoiar esta iniciativa nos territórios do Vale do Tua.

### **3.3. Preço de inscrição**

O preço de inscrição para **residentes** nos concelhos do Parque Natural Regional do Vale do Tua (Alijó, Carraceda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor) é discriminado da seguinte forma:

- 15€ - por cada momento, por adulto;
- 7,5€ - por cada momento, para crianças menores de 12 anos;

- 75€ - para todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, **com oferta de brinde especial**, por adulto;
- 37,5€ - para todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, **com oferta de brinde especial**, para crianças menores de 12 anos.

O valor da inscrição para **não residentes** nos concelhos do Parque Natural Regional do Vale do Tua é discriminado da seguinte forma:

- 20€ - por cada momento, por adulto;
- 10€ - por cada momento, para crianças menores de 12 anos;
- 100€ - para todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, **com oferta de brinde especial**, por adulto;
- 50€ - para todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, **com oferta de brinde especial**, para crianças menores de 12 anos.

As inscrições terminam nas seguintes datas:

- Tua Festival de Percursos Pedestres de Carrazeda de Ansiães: 3 de março;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Mirandela: 7 de abril;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Alijó: 5 de maio;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Vila Flor: 18 de agosto;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Murça: 15 de setembro.

### 3.4. Limite de inscrições

As inscrições são limitadas a 250 participantes por fim-de-semana.

### 3.5. Condições de devolução do valor de inscrição e trocas

- Apenas serão permitidas desistências, com direito a reembolso, até 8 dias antes de cada evento;
- Serão permitidas trocas de titulares de inscrição, até 3 dias antes, ficando os participantes sujeitos à disponibilidade do material existente (por exemplo, tamanho de t-shirt).

### 3.6. Material incluído com a inscrição

A inscrição contempla o enquadramento das atividades, abastecimentos ao longo dos percursos, almoço no domingo, seguro individual e um kit de participação do TFPP25. Este kit, reutilizável ao longo de todos os momentos deste ano, inclui um saco, uma t-shirt técnica, uma gola de pescoço, um cantil e uma caneca. **Nota importante:** por questões de sustentabilidade, o kit de participação é entregue apenas na primeira vez que o pedestriano participa no evento, independentemente de participar em outros fins de semana ao longo do ano.

### 3.7. Secretariado / horários e locais

As informações detalhadas sobre o secretariado, horários e locais de cada momento do Tua Festival de Percursos Pedestres serão disponibilizadas nos cartazes do evento e divulgadas nas redes sociais das entidades organizadoras. É recomendado que os participantes estejam atentos a esses canais para obter as atualizações mais recentes, garantindo uma participação informada e suave no festival.

#### **4. Fornecimento de Água e Promoção da Sustentabilidade Ambiental**

Assumindo o compromisso de reduzir o impacto ambiental do Tua Festival de Percursos Pedestres e promover a sustentabilidade, decidimos **não disponibilizar garrafas de água** durante o evento. Em alternativa, **serão colocadas boxes de água em vários pontos de reforço** ao longo do percurso, onde os participantes poderão reabastecer os seus próprios cantis ou recipientes reutilizáveis. Encorajamos veementemente todos os participantes a trazerem os seus próprios cantis, garrafas ou recipientes reutilizáveis para garantir que tenham acesso à água durante a atividade. Esta medida visa **reduzir o consumo de plástico descartável e contribuir para a preservação do nosso ambiente natural**.

Adicionalmente, o kit do evento foi cuidadosamente pensado para refletir este compromisso ambiental. Optámos por disponibilizar um kit único, focado na qualidade e durabilidade, em vez de múltiplos artigos descartáveis. Esta escolha consciente permite não só reduzir o desperdício, como também valorizar o uso responsável dos recursos, reforçando o nosso compromisso com a preservação do meio ambiente.

Agradecemos a compreensão e a colaboração de todos os participantes nesta iniciativa sustentável.

#### **5. RGPD**

No âmbito do Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), as entidades organizadoras, compreendendo o Parque Natural Regional do Vale do Tua, a PORTUGALNTN, a Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Tua, bem como os Municípios de Mirandela, Carraceda de Ansiães, Vila Flor, Murça e Alijó, comprometem-se a garantir a conformidade com as disposições legais e regulamentares relativas à proteção de dados pessoais. Essas entidades estão empenhadas em assegurar a segurança, confidencialidade e integridade dos dados pessoais recolhidos e processados no âmbito das suas atividades, adotando as medidas técnicas e organizativas adequadas para garantir o respeito pelos direitos dos titulares dos dados.

#### **6. Informação e divulgação**

Todos os participantes devem consultar o site <https://parque.valetua.pt/> e permanecer atentos às páginas de Facebook e Instagram do PNRVT (<https://www.facebook.com/parquevaletua>) e da PORTUGALNTN (<https://www.facebook.com/PortugalNTN>) onde serão colocados todos os avisos oportunos que sirvam de complemento a este regulamento.

Se se justificar, a organização procederá a ajustes no programa do evento e no presente regulamento.

#### **7. Método de avaliação e classificação do grau de dificuldade de percursos pedestres**

Atualmente não existe nenhum método de avaliação e classificação do grau de dificuldade de percursos pedestres universalmente aceite, pelo que, o Tua Festival de Percursos Pedestres optou por utilizar o **MIDE (Método de Informação de Excursões)** como o método escolhido para avaliar e classificar os percursos pedestres que fazem parte do festival. Este método tem uma graduação

de 1 a 5, relacionada com quatro critérios distintos, e utiliza as designações definidas no Regulamento de Homologação de Percursos Pedestres da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal: **I- Muito Fácil; II- Fácil, III- Algo Difícil; IV- Difícil e V- Muito Difícil.**

O MIDE é um sistema padronizado de avaliação e classificação de percursos pedestres que foi criado em Espanha como uma ferramenta objetiva para descrever as características de uma caminhada, permitindo que os praticantes avaliem a dificuldade e os requisitos técnicos antes de iniciar o trajeto. O método utiliza critérios claros e objetivos para promover a segurança e a preparação adequada dos caminhantes, sendo atualmente utilizado na classificação do grau de dificuldade de percursos pedestres pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal e pela Federação Espanhola de Desportos de Montanha e Escalada.

A opção de utilizar o MIDE tem como principal objetivo evitar uma classificação baseada apenas em percepções e utilizar um método baseado em determinados pressupostos objetivos que visam retirar uma componente de subjetividade e aportar um método objetivo utilizado por algumas entidades internacionais de referência ao nível do pedestrianismo.

### **7.1. Como funciona o MIDE?**

O MIDE avalia os percursos segundo quatro critérios principais, fornecendo uma pontuação de 1 (mais fácil) a 5 (mais exigente) para cada um deles:

#### **Meio (Avaliação do meio natural)**

- Mede a severidade do ambiente natural
  - **1:** Ausência de riscos; ambiente seguro;
  - **5:** Ambiente muito severo, com risco extremo.

#### **Itinerário (Dificuldade de navegação)**

- Avalia a facilidade de seguir o percurso
  - **1:** Caminho claro e bem sinalizado;
  - **5:** Necessidade de orientação experiente, com ausência de trilhos visíveis.

#### **Deslocamento (Dificuldade física)**

- Estima o esforço necessário para completar o percurso
  - **1:** Exigência física baixa;
  - **5:** Exigência física muito alta, com grandes desníveis e esforço prolongado.

#### **Esforço (Tempo necessário e exigência física)**

- Estima a duração e o esforço total requerido
  - **1:** Caminhadas curtas e fáceis;
  - **5:** Longas distâncias com alta exigência física.

## 7.2. Como interpretar o MIDE?

O resultado do MIDE é apresentado em forma de uma ficha que combina as classificações dos quatro critérios. Por exemplo, um percurso classificado como **2-3-2-4** indica:

- **Meio (2):** Ambiente com poucos riscos naturais.
- **Itinerário (3):** Alguma dificuldade de navegação; exige atenção.
- **Deslocamento (2):** Exigência física moderada.
- **Esforço (4):** Caminhada longa ou fisicamente exigente.

Além disso, o MIDE pode incluir informações adicionais como:

- Distância total.
- Desnível acumulado (positivo e negativo).
- Tipo de terreno.
- Ponto de início e fim.
- Equipamento recomendado.

## 7.3. Benefícios do MIDE

- **Comparação clara:** Permite comparar diferentes percursos objetivamente.
- **Preparação:** Ajuda pedestrianistas a escolherem trajetos adequados às suas capacidades e experiência.
- **Segurança:** Fornece uma visão geral dos desafios e riscos potenciais do percurso.

## 7.4. Exemplos de classificação feita pelo método MIDE:

MDL_pr07				
horario	2h 45'		 1	severidad del medio natural
desnivel de subida	286 m		 2	orientacion en el itinerario
desnivel de bajada	286 m		 2	dificultad en el desplazamiento
distancia horizontal	8,6 Km		 2	cantidad de esfuerzo necesario
tipo de recorrido	Circular			
Condiciones de todo el año, tiempos estimados según criterio MIDE, sin paradas. Calculado sobre datos de 2024.				

## Algo Difícil

### ALGO DIFÍCIL | SOMEWHAT DIFFICULT

**PT** O grau de dificuldade é representado por 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

**EN** The difficulty level is represented by 4 different symbols each of them ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult).



Calculado de acordo com | Calculated according to: **Mide** (Método de informação Excursiones)

## 8. Equipamento de caminhada aconselhado

### 8.1. Vestuário

- **Calçado apropriado:** Botas ou tênis específicos para caminhada e adaptados ao pé, com sola antiderrapante, suporte para os tornozelos e impermeáveis.
- **Meias técnicas:** Feitas de materiais que evitam bolhas e absorvem o suor (ex.: lã merino ou poliéster).
- **Roupas em camadas:**
  - Primeira camada – É a camada que se encontra em contato com a pele: roupa interior ou T-shirt respirável.
  - Segunda camada – Serve para reforçar a primeira camada e isolar mais ainda a temperatura do seu corpo: casaco quente de forro polar ou pullover.
  - Terceira camada – É a camada mais exterior: casaco e calças impermeáveis e respiráveis.
- **Chapéu ou boné:** Para proteção contra o sol.
- **Luvas e cachecol:** Em climas frios.
- **Óculos de sol:** Com proteção UV.

### 8.2. Mochila

- **Capacidade:** De 20 a 40 litros para caminhadas de 1 dia.
- **Cintas ajustáveis:** Para distribuir o peso e evitar sobrecarga nos ombros.
- **Cobertura impermeável:** Para proteger a mochila e o conteúdo em caso de chuva.

### 8.3. Hidratação e Alimentação

- **Garrafa de água:** Capacidade de, pelo menos, meio litro.
- **Snacks:** Barras de cereais, frutos secos, ou outros alimentos leves e energéticos.

#### 8.4. Segurança

- **Lanterna ou *headlamp***: Para iluminação em caso de necessidade, com pilhas extras.
- **Apito**: Para sinalização em emergências.
- **Canivete multifuncional**: Para pequenas reparações, cortar cordas ou outros usos.
- **Kit de primeiros socorros**:
  - Curativos.
  - Pomada para picadas e queimaduras.
  - Analgésicos, anti-histamínicos e anti-inflamatórios.
- **Protetor solar**: Mesmo em dias nublados.
- **Repelente de insetos**: Para evitar picadas.

#### 8.5. Equipamentos Adicionais

- **Bastões de caminhada**: Reduzem o impacto nos joelhos e dão estabilidade.
- **Saco estanque**: Para proteger documentos e outros itens contra a humidade.

#### 8.6. Documentos e Planeamento

- **Identificação pessoal**: Documento com foto.
- **Contato de emergência**: Sempre disponível.