

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, Carraceda 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.

- **Atividade TFPP Júnior, opcional para idades entre os 6 a 12 anos, referente a Domingo:**

Como novidade desta edição, será disponibilizada no domingo uma atividade complementar destinada a crianças com idade entre 6 a 12 anos, a qual decorrerá em simultâneo com a atividade principal do festival.

Os menores poderão optar por participar nesta atividade específica ou integrar a atividade principal, desde que acompanhados por um adulto responsável e cumpridas as condições de segurança definidas pela organização.

Para escolher a atividade TFPP Junior, basta que, no formulário de inscrição, **seja inscrito um participante com 12 anos de idade ou menos**, o sistema apresentará automaticamente uma opção adicional de escolha, permitindo selecionar:

- **TFPP Junior:** Atividade opcional para crianças entre os 6 a 12 anos, **a decorrer no domingo**, em simultâneo com a caminhada (opcional para quem não a consiga realizar)

Esta medida visa garantir que não existem impedimentos à participação das famílias, promovendo um evento mais inclusivo e adaptado a diferentes faixas etárias.

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 entreaajuda e solidariedade entre os participantes.

2. Programa

- Tua Festival de Percursos Pedestres de Alijó: 28 e 29 de março;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Vila Flor: 17, 18 e 19 de abril;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Murça: 30 e 31 de maio;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Carrazeda de Ansiães: 19 e 20 de setembro;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Mirandela: 10 e 11 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. 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, Carrazeda de Ansiães, Mirandela, Murça e Vila Flor) é discriminado da seguinte forma:

- 17,5€ - por cada momento, por adulto;
- 8,75€ - por cada momento, para crianças menores de 12 anos;
- 87,5€ - para todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, **com oferta de brinde especial**, por adulto;
- 43,75€ - 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:

- 25€ - por cada momento, por adulto;
- 12,5€ - por cada momento, para crianças menores de 12 anos;
- 125€ - para todos os momentos do Tua Festival de Percursos Pedestres, **com oferta de brinde especial**, por adulto;
- 62,5€ - 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 Alijó: 9 de março;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Vila Flor: 30 de março;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Murça: 11 de maio;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Carrazeda de Ansiães: 31 de agosto;
- Tua Festival de Percursos Pedestres de Mirandela: 21 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 pedestrianista 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, Carrazeda 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. Desafio premiado por micro-vídeos

No âmbito do TFPP'26, é lançado aos participantes desta edição o desafio de criarem micro-vídeos, com duração máxima de 3 minutos, subordinados à temática da relação entre o Festival e as Comunidades Locais. Os vídeos serão sujeitos a votação pública após o último fim de semana do evento, sendo o mais votado **premiado com uma inscrição geral para a Edição de 2027**. O Regulamento do Concurso, com os respetivos termos e condições, estará disponível em <https://valetua.pt/>

8. 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 perceções 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).

Adversidade do meio
Environmental adversity



1

Orientação
Orientation



2

Tipo de piso
Type of ground



2

Esforço físico
Physical effort



3

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.