



*Foz Coa*

**DOURO**

**TRAIL ADVENTURE®**

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

FOZ CÔA DOURO TRAIL ADVENTURE

**REGULAMENTO**

**2023**



**CARLOS SÁ**  
NATURE EVENTS

## Índice

Índice	01
1. Condições gerais	02
1.1. Idade participação nas provas	02
1.2. Inscrição regularizada	02
1.3. Condições físicas	02
1.4. Definição possibilidade ajuda externa	02
1.5. Colocação do dorsal	02
1.6. Regras conduta desportiva	02
2. Prova	03
2.1. Apresentação da prova / organização	03
2.2. Programa	03
2.3. Metodologia de controlo de tempos	04
2.4. Locais de abastecimento	04
2.5. Tempo Limite	04
2.6. Material recomendado	04
2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	04
2.8. Penalizações / desqualificações	05
2.9. Responsabilidades perante o atleta / participante	05
2.10. Seguro desportivo	05
3. Inscrições	05
3.1. Processo inscrição (local, página <i>web</i> , transferência bancária)	05
3.2. Valores e períodos de inscrição	05
3.3. Secretariado da prova / horários e locais	06
3.4. Serviços disponibilizados	06
4. Categorias e Prémios	07
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	07
4.2. Categorias etárias	07
5. Informações	08
5.1. Como chegar	08
5.2. Onde ficar	08
5.3. Locais a visitar	08
6. Responsabilidade ambiental	08
7. Direitos de imagem	09
8. Diversos	09
9. Casos Omissos	09

## **1. Condições gerais**

### **1.1. Idade de participação nas provas**

Foz Côa Douro Trail Adventure – Prova destinada apenas a atletas maiores de 18 anos.

### **1.2. Inscrição regularizada**

Para a participação na prova o atleta deverá ter a sua inscrição previamente regularizada nos prazos estabelecidos e aceitar todas as normas constantes do presente regulamento.

### **1.3. Condições físicas**

É imprescindível ter a condição física adequada às características desta prova de extrema dureza, onde estão presentes em simultâneo, elevada quilometragem, longa duração de tempo para a sua conclusão, terreno extremamente montanhoso com características de alta montanha e grandes desníveis, com trilhos técnicos. O terreno onde se desenrola a prova está sujeito a alterações climatéricas repentinas, pelo que os atletas poderão estar expostos a situações meteorológicas tão diferentes como: calor, frio, vento forte, nevoeiro denso e precipitação intensa. É fundamental que o atleta tenha a noção de autogestão do esforço, quer físico, quer mental, perante situações adversas extremas às quais poderá ficar exposto, sem que seja possível ajuda/resgate imediato. É fundamental o atleta saber como atuar em caso de pequenas lesões, indisposições gástricas, entre outras situações normais, decorrentes de atividades em montanha.

### **1.4. Possibilidade de ajuda externa**

O apoio aos atletas por elementos externos à organização é apenas permitido nos postos de abastecimento, devendo o atleta, de acordo com o ponto 1.3., ter noção das suas necessidades durante a prova, assim como a sua capacidade de resolução dos problemas perante situações inesperadas.

### **1.5. Colocação do dorsal**

O dorsal é pessoal e intransmissível. O dorsal do atleta deve estar em local facilmente visível aos elementos da organização e demais entidades que apoiam e/ou colaboram com a mesma. Em caso de desistência o atleta deverá entregar o dorsal à organização no secretariado da prova, comunicando dessa forma a sua desistência.

### **1.6. Conduta desportiva**

O comportamento inadequado, o recurso de linguagem ofensiva, a agressão verbal ou de qualquer outra espécie, será comunicado às autoridades sempre que o ato seja merecedor de tal.

## 2. Prova

### 2.1. Apresentação da prova / organização

O Foz Côa Douro Trail Adventure® (FCDTA) é organizado pela Carlos Sá Nature Events®, com o apoio do Município de Vila Nova de Foz Côa e irá realizar-se de 10 a 12 de Março de 2023.

O Alto Douro será o palco principal para este fantástico evento de Trail, que contará com o pack 3 dias/ 3 etapas e ainda, dia 12 com distâncias a contar para o circuito Best Trail Series e ATRP.

Os pontos de interesse passam pelas magníficas paisagens de montanhas e vales em socacos, rasgados pelos rios Douro e Côa, pelos campos agrícolas com as vinhas (dos melhores vinhos do Mundo), amendoeiras em flor e oliveiras. A linha férrea desativada do Pocinho a Barca D'Alva, as aldeias históricas de Castelo Rodrigo e Marialva, as aldeias de Foz Côa, são alguns dos muitos locais de destaque da região. Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para o evento.

### 2.2. Programa Foz Côa Douro Trail Adventure 2023

#### 1º Dia – Sexta-feira 10 de Março

**12h45** – Encontro dos atletas na estação de comboios de Campanhã.

**13h25** – Transfere para Foz Côa ( não incluído)

**16h40** – Check-in no Centro de Alto Rendimento do Pocinho e entrega dos dorsais aos atletas.

**17h30** – Transfere para visita á famosa Quinta de Vale Meão.

**18h30** - Partida da 1ª Etapa **Sunset 14Km**

**21h00** – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

#### 2º Dia - Sábado 11 de Março

**08h00** - Início do pequeno-almoço no CAR

**09h30** – Partida da 2ª Etapa **19Km/42km**

**12h00 – 15h00** – Almoço livre ( Não incluído )

**16h00** - Chegada prevista dos últimos atletas

**19h30** – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho para os atletas da versão 3 dias.

#### 3º Dia – Domingo 12 de Março

**06h00** – Abertura do Secretariado (Praça do Município)

**07h00** – Transfer dos atletas dos 45k

**08h00** – Partida **FCDTA\_45km**

**08h15** – Transfer dos atletas dos 26k para o Arnozelo

**09h15** – Partida **FCDTA\_26km**

**09h45** – Transfer dos atletas dos 13k para Mós do Douro

**10h30** - Partida **FCDTA\_13km**

**15h00** – Cerimónia de entrega de prémios

**17h15** – Regresso ao Porto em comboio

**\*NOTA: As distâncias e a altimetria podem sofrer alterações.**

### 2.3. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através dum chip inserido no dorsal.

### 2.4. Abastecimentos

Esta prova realiza-se em semi-autonomia, sendo fundamental que cada atleta se faça acompanhar de uma quantidade mínima de calorias e líquidos para cada etapa, de forma a satisfazer as suas necessidades entre abastecimentos. Os abastecimentos líquidos/sólidos terão uma distância aproximada entre si, em média, de cerca de 10 km.

### 2.5. Tempo limite

- O corredor que se retirar deverá avisar a organização do seu abandono, comunicando à mesma o seu nº de dorsal.
- O tempo para concluir o **Trail Ultra 45km** é de 10h.
- Já para as provas **Trail Longo 26 km** e **Trail Curto 13 Km** não haverá tempo limite.

### 2.6. Material Recomendado e Obrigatório

#### Material Obrigatório

- Manta de sobrevivência;
- Apito;
- Telemóvel operacional;

#### Material Recomendado

- Frontal;
- Reserva alimentar;
- Reservatório para líquidos com pelo menos 0,5l de capacidade;
- Impermeável
- Dispositivo que permita visualizar coordenadas geográficas e altimetria – GPS ou outro que tenha esta funcionalidade.

Por cada item em falta o atleta será penalizado com 15min ao seu tempo final.

### 2.7. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário

A organização terá um sistema de segurança ao longo de todo o percurso, contudo, dado que será impossível realizar corte de tráfego rodoviário nalgumas passagens, os participantes devem cumprir as regras de trânsito nas estradas de uso público, assim como nas travessias de linha ferrea, devendo ainda respeitar o meio envolvente ao percurso, tendo consciência de que o percurso pode atravessar propriedade privada sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

### 2.8. Penalizações / desqualificações

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequadas, em cumprimento com as normas da Lei Portuguesa.

**Não deixes mais que pegadas, não tires mais que fotografias!**

## 2.9. Responsabilidades perante o atleta / participante

A inscrição na prova implicará total aceitação do presente regulamento. Os participantes serão responsáveis por todas as ações suscetíveis de produzir danos materiais, morais, ou de qualquer outra natureza, a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente, de negligência, ou de roubo de objetos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade resultante dos atos acima descritos.

## 2.10. Seguro desportivo

A organização contratualiza os seguros obrigatórios por lei para a realização deste tipo de provas. O prémio do seguro está incluído no valor da inscrição.

## 3. Inscrições

### 3.1. Processo inscrição (local, página web, transferência bancária)

A inscrição é realizada *online* através do site <https://carlossanatureevents.com/en/fcdta2020>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

#### **PACK 3 etapas (Sem alojamento) - limite de 100 participantes**

Até 4 de Março 2023 - **120€**

**A inscrição inclui:** Transferes entre etapas todos os dias; possibilidade de acampar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR) com acesso a balneários; 2 jantares (dias 10 e 11); Seguro de acidente pessoal; Serviço de proteção e socorro; Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km; Prémio finalista; Oferta alusiva à prova; Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

#### **PACK 3 etapas (Com alojamento no CAR) - limite de 100 participantes**

**1ª Fase** – Até 1 de Fevereiro 2023 - **200€**

**2ª Fase** – Até 4 de Março 2023 – **250€**

**Acompanhante** – **110€** sujeito a vagas em quarto duplo

**A inscrição inclui:** Transferes entre etapas todos os dias; 2 Noites no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado 8); 2 jantares ( dias 10 e 11); Seguro de acidente pessoal; Serviço de proteção e socorro; Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km; Prémio finalista; Oferta alusiva à prova; Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

#### **FCDTA\_45km**

**1ª Fase** – Até 1 de Fevereiro 2023 - **35€**

**2ª Fase** – Até 4 de Março 2023 – **40€**

**A inscrição inclui:** Seguro de acidente pessoal; Serviço de proteção e socorro; Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km; Prémio finalista; Oferta alusiva à prova; Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

#### **FCDTA\_26km**

**1ª Fase** – Até 1 de Fevereiro 2023 - **25€**

**2ª Fase** – Até 4 de Março 2023 – **30€**

**A inscrição inclui:** Seguro de acidente pessoal; Serviço de proteção e socorro; Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km; Prémio finalista; Oferta alusiva à prova; Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

#### **FCDTA\_13km**

**1ª Fase** – Até 1 de Fevereiro 2023 - **15€**

**2ª Fase** – Até 4 de Março 2023 – **20€**

**A inscrição inclui:** Seguro de acidente pessoal; Serviço de proteção e socorro; Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km; Prémio finalista; Oferta alusiva à prova; Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

### **3.3. Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR)**

**-Quartos Duplos ( 8 disponíveis )**



### **3.4. Secretariado da prova / horários e locais**

#### **Sexta-feira 10 de Março**

**16h40:** Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR)

#### **Sábado 11 de Março**

**16h00 – 20h00:** Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR)

#### **Domingo 12 de Março**

**06h00-10:00:** Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais em frente à Câmara Municipal de Foz Côa

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

No caso do atleta cancelar a sua participação será devolvido parte do valor já pago conforme a tabela a baixo:

Data de Cancelamento	Percentagem de Reembolso
até 31 de Dezembro 2022	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Janeiro 2023 a 15 de Fevereiro 2023	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 16 de Fevereiro 2023	Sem Reembolso

No caso de as condições climáticas ou motivos de força maior não permitirem a realização do evento e levarem ao seu cancelamento, as inscrições serão automaticamente transferidas para a edição de 2024, se for pedida a devolução pelo participante será feita a devolução de 70% do valor;

## 4. Categorias e Prémios

### 4.1. Data, local e hora entrega de prémios

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá no seguinte dia e horário:

- FCDTA 3 Etapas/Sunset: 10 de Março às 20h00 no CAR Pocinho
- FCDTA 3 Etapas/Trail das Gravuras: 11 de Março às 20h00 no CAR Pocinho
- FCDTA\_45k, 26k e 13k: 12 de Março às 15h00 na Praça do Município

### 4.2. Categorias

No que diz respeito à classificação geral do dia 12, serão atribuídos troféus e prémios à geral a

Categoria	1º Lugar	2º Lugar	3º Lugar
<b>FCDTA_45k</b>	✓	✓	✓
<b>FCDTA_23k</b>	✓	✓	✓
<b>FCDTA_13k</b>	✓	✓	✓
<b>FCDTA_3 Dias</b>	✓	✓	✓



No que diz respeito à classificação geral dos 3 Etapas, a classificação será a solo e diariamente, independentemente das idades dos atletas que as compõem.

**Prémios dia 10 e 11**Foz Côa Douro Trail Adventure 3 etapas**Masculino:**

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

**Feminino:**

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

Todos os atletas inscritos na versão 3 Etapas, entram também na classificação individual do dia 12, no início de Março, será questionado pela organização qual a distância que pretendem correr no dia 12 (13k, 26k ou 45k)

\*Na versão 3 etapas não haverá classificação por escalões, devido ao número reduzido de participação.

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Se viajar de fora do país pode escolher o Aeroporto Internacional do Porto. O transpore de ida e volta para a prova está incluído no preço da inscrição, em hora e local a combinar.

### 5.2. Onde ficar

O alojamento durante as etapas está incluído no preço da inscrição de quem escolheu o PACK 3 Etapas Alojamento. Caso a organização esgotar a lotação do CAR que são 100 vagas, poderá fazer novos PACKS 3 Etapas com unidades hoteleiras locais:

[https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1PJZUHMikZ\\_033VbBZFyHZ86ASd8R2bbs&ll=41.17161449981206%2C-7.226696443037197&z=11](https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1PJZUHMikZ_033VbBZFyHZ86ASd8R2bbs&ll=41.17161449981206%2C-7.226696443037197&z=11)

### 5.3. Locais a visitar

Na zona envolvente à prova são inúmeros os locais a visitar. Informações detalhadas na página do município de Vila Nova de Foz Côa.

## **6. Responsabilidade ambiental**

O atleta é o único responsável pelo transporte de todos os invólucros e resíduos naturais (mesmo que biodegradáveis), ou não naturais, provenientes de géis, barras e/ou outros. Deverá depositar os resíduos no abastecimento mais próximo, ou transportá-lo até à linha da meta.

Para 2023 a Carlos Sá Nature Events quer propor, a todos os que decidam inscrever-se nos seus eventos, uma pequena contribuição de 5€ (opcional) para a compra de árvores autóctones. Em conjunto com os parceiros locais que nos têm acompanhado ao longo dos últimos anos, a Carlos Sá Nature Events, compromete-se, com os fundos angariados, a desenvolver ações de plantação de árvores e reflorestação de zonas aridas nas áreas geográficas onde desenvolve a sua atividade. Estas ações serão agendadas e levadas a cabo pela CSNE seguindo as orientações destes parceiros locais que, melhor do que ninguém, conhecem a região, as espécies e as alturas certas para fazer as plantações.

Poderão associar-se a esta iniciativa selecionando o EXTRA “Compensação Carbónica” no ato da inscrição.

## **7. Direitos de imagem**

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza aos organizadores da prova a gravação total ou parcial da sua participação na mesma, pressupõe também a sua concordância para que a organização possa utilizar a imagem do atleta para a promoção e difusão da prova em todas as suas formas (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, internet, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e cede todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

## **8. Diversos**

Os participantes ficam obrigados a auxiliar os acidentados e a respeitar as regras de viação nos cruzamentos da estrada.

A organização reserva-se ao direito de realizar as modificações que considere necessárias, dependendo das diferentes condições, assim como à suspensão da prova, se as condições meteorológicas assim o obrigarem, ou por motivos de força maior.

Em caso de um participante não poder participar e/ou as condições climatéricas/motivos de força maior não permitirem a realização do evento ou seu cancelamento, a organização não se vê no dever de devolver o valor das inscrições, assim como o reembolso aos patrocinadores.

## **9. Casos Omissos**

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pela comissão organizadora, de cujas decisões não haverá recurso.