

Foz Côa

# DOURO

TRAIL ADVENTURE®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS



3 DIAS  
3 ETAPAS

# GUIA DO ATLETA

FOZ CÔA DOURO TRAIL ADVENTURE

2024



## A CARLOS SÁ NATURE EVENTS

A Carlos Sá Nature Events (CSNE) é uma empresa que promove e organiza eventos desportivos em contacto muito próximo com a Natureza. Carlos Sá, é o mentor deste projeto, ultramaratonista português com um vasto currículo em competições nacionais e internacionais, incluindo variadas ultramaratonas de montanha e de estrada, e desafios sob condições climatéricas extremas quer no deserto, gelo ártico e floresta tropical.

A Carlos Sá Nature Events oferece experiências de trail running e corridas de estrada em várias regiões de Portugal. Através do Circuito Best Trails Series promove competições em locais de rara beleza natural, e valoriza os melhores atletas da modalidade ao oferecer prémios muito atrativos.

A dinamização económica onde se desenrolam as atividades e a valorização ambiental, são de extrema importância para estas regiões, com a realização destas provas.

Para 2024 o Circuito Best Trails Series tem previstas 6 provas a nível nacional, onde todas as distâncias pontuam, sabe mais aqui:

 [https://carlossanatureevents.com/pdfs/Regulamento%20Circuito2024\\_PT.pdf](https://carlossanatureevents.com/pdfs/Regulamento%20Circuito2024_PT.pdf)

 <http://www.carlossanatureevents.com>



## CARLOS SÁ NATURE EVENTS

Carlos Sá Nature Events (CSNE) is a company that promotes and organizes sporting events in very close contact with Nature. Carlos Sá, is the mentor of this project, a Portuguese ultramarathoner with a vast CV in national and international competitions, including a variety of mountain and road ultramarathons, and challenges under extreme weather conditions in the desert, Arctic ice and tropical forest.

Carlos Sá Nature Events offers trail running and road racing experiences in various regions of Portugal. Through the Best Trails Series Circuit, it promotes competitions in places of rare natural beauty, and values the best athletes in the sport by offering very attractive prizes.

The economic dynamism where the activities take place and the environmental enhancement are extremely important for these regions, with the carrying out of these tests.

For 2024, the Best Trails Series Circuit has 6 events planned at national level, where all distances score points, find out more here:

 <http://www.carlossanatureevents.com>





CARLOS SÁ  
NATURE EVENTS

*The best races, for the best runners*

2023/24



*8-10 Março*



*3-5 Maio*



*16 Junho*



*1 Setembro*



*27-29 Setembro*



*1-3 Dezembro*





## TRANSFER PORTO-POCINHO

**13:00 - AEROPORTO DO PORTO**

*Ponto de encontro:  
Posto de Turismo do Porto e Norte de Portugal*

8  
Março

**13:00 - PORTO AIRPORT**

*Meeting point:  
Tourist Office of Porto and North of Portugal*

8  
March



## SECRETARIADO SECRETARIAT

**8 MARÇO · 16H40 - 20H00**

POCINHO

ATLETAS DE TODAS AS PROVAS

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO POCINHO

41.129839, -7.118361

**8 MARCH · 16H40 - 20H00**

POCINHO

ATHLETES OF ALL DISTANCES

POCINHO HIGH-INFORMATION CENTER

41.129839, -7.118361



## ALIMENTAÇÃO FOOD RESTRICTIONS

Pedimos que nos informem para o email [info@carlossanatureevents.com](mailto:info@carlossanatureevents.com) se, em termos alimentares, tiverem restrições para a ingestão de produtos de origem animal, especificando quais.

In case you have any dietary restrictions regarding food of animal origin, we kindly ask you to inform us by e-mail to [info@carlossanatureevents.com](mailto:info@carlossanatureevents.com)





**ETAPA 1 - STAGE 1**

**19KM**

**902 D+ · 1092D-**

**8 MARÇO**

**ADVANCED · STARTER**





# ETAPA 1 - STAGE 1

## 19KM

### PROGRAMA / PROGRAM

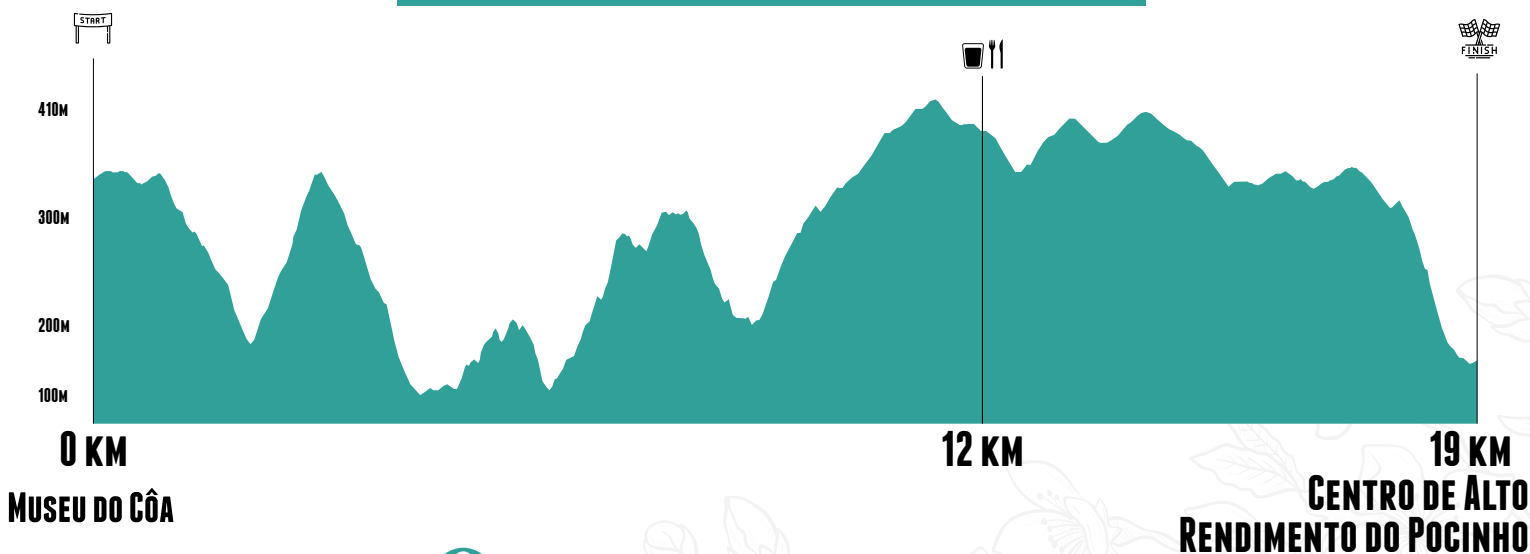
#### 8 MARÇO

**13h00** // Concentração dos atletas no aeroporto do Porto  
**13h20** // Transfer para Foz Côa (apenas para os participantes dos 3 Dias que assinalem esta opção no ato da inscrição)  
**16h40** // Check-in no Centro de Alto Rendimento do Pocinho e entrega dos dorsais aos atletas  
**17h15** // Transfer para Museu do Côa  
**18h00** // Partida da 1ª Etapa **19km**  
**20h00** // Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho

#### 8 MARCH

**13h00** // Concentration of athletes at Porto airport  
**13h20** // Transfer to Foz Côa (only for participants of the 3 Days who select this option when registering)  
**16h40** // Check-in at the Pocinho High Performance Center and delivery of bibs to athletes  
**17h15** // Transfer to Côa Museum  
**18h00** // Departure of the 1st Stage **19km**  
**20h00** // Dinner at the Pocinho High Performance Center

### GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



DOWNLOAD DO TRACK: <https://shorturl.at/rtwXZ>

### MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY MATERIAL



FRONTAL  
HEAD LAMP





**PASSADIÇOS DO CÔA**

@SAMUEL FRITZ





## ETAPA 2 - STAGE 2

# 46KM 31KM

2390 D+ · 2590D-

9 MARÇO  
ADVANCED



1300 D+ · 1510D-

9 MARÇO  
STARTER



# ETAPA 2 - STAGE 2

## PROGRAMA / PROGRAM

### 9 MARÇO

**07h00 //** Pequeno Almoço no Centro de Alto Rendimento

**08h15 //** Transfer dos atletas dos **46km** e **31km** para Numão

**09h30 //** Partida dos **46km** e **31km**

**15h00 //** Cerimónia de entrega de prémios

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

### 9 MARCH

**07h00 //** Breakfast at the High Performance Center

**08h15 //** Transfer of **46km** and **31km** athletes to Numão

**09h30 //** Departure of **46km** and **31km**

**15h00 //** Awards ceremony

**19h30 //** Dinner at the Pocinho High Performance Center for athletes in the 3-day version.





# 46KM

## ADVANCED

### CARACTERÍSTICAS / CHARACTERISTICS



**DISTÂNCIA**  
46 KM

**DISTANCE**  
46 KM



**PARTIDA**  
CASTELO DE NUMÃO

**START**  
NUMÃO CASTLE



**CHEGADAS**  
EM FRENTE À CÂMARA  
MUNICIPAL DE FOZ CÔA

**FINISH**  
IN FRONT OF THE CHAMBER  
MUNICIPALITY OF FOZ CÔA



**HORÁRIO PARTIDA**  
9:30

**START TIME**  
9:30



**ABASTECIMENTOS**  
4

**SUPPLIES**  
4



**TEMPO MÁXIMO**  
10H

**TIME LIMIT**  
10H

### MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY MATERIAL



**MANTA TÉRMICA**

THERMAL BLANKET



**TELEMÓVEL**

CELL PHONE



**APITO**

WHISTLE

### MATERIAL RECOMENDADO / RECOMMENDED MATERIAL



**IMPERMEÁVEL**

WATERPROOF  
JACKET



**FRONTAL**

HEAD LAMP



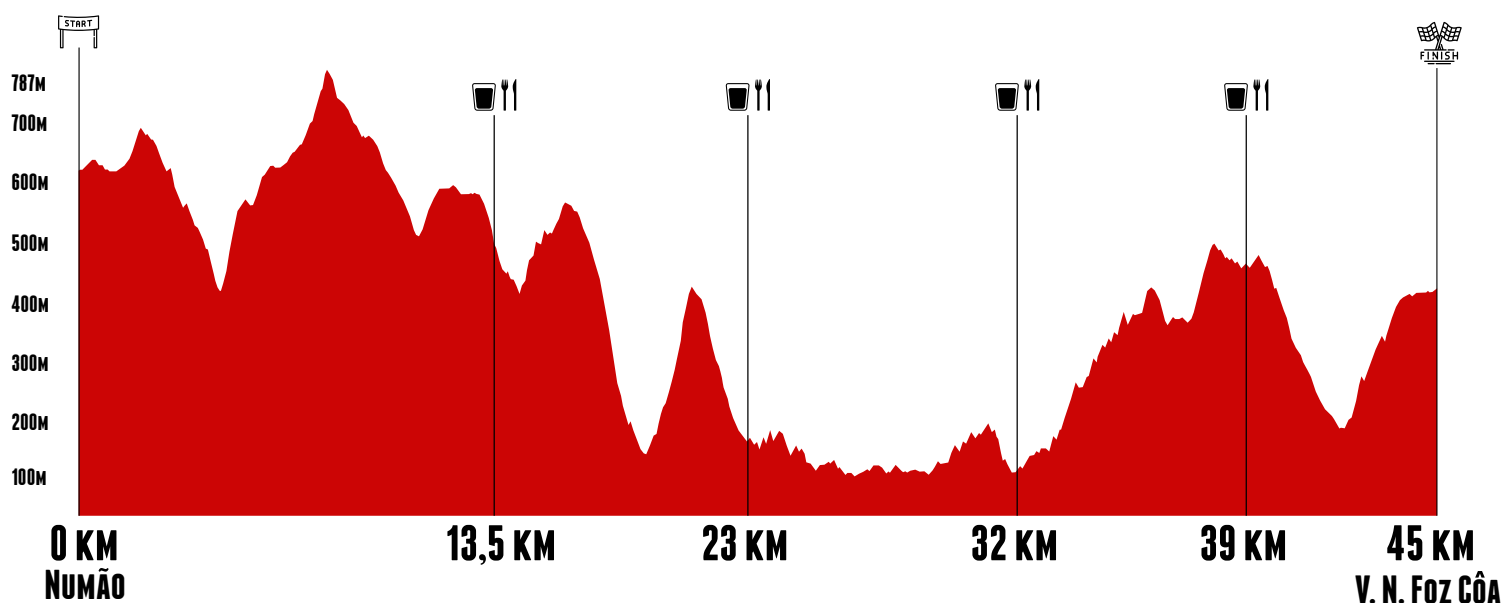
**RESERVATÓRIO  
DE ÁGUA**

RESERVOIR  
OF WATER

# 46KM

## ADVANCED

### GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



 DOWNLOAD DO TRACK: <https://shorturl.at/rtwXZ>

### ABASTECIMENTOS / AID STATION



QUINTA DE VARGELAS  
ARNOZELO  
RESTAURANTE PREGUIÇA  
S.AMARO



SÓLIDOS E LÍQUIDOS  
SÓLIDOS E LÍQUIDOS  
SÓLIDOS E LÍQUIDOS  
SÓLIDOS E LÍQUIDOS



13,5 KM  
23 KM  
32 KM  
39 KM



41.135755, -7.322876  
41.133864, -7.293951  
41.134087, -7.217965  
41.105133, -7.177361



# 31KM

---

## STARTER

### CARACTERÍSTICAS / CHARACTERISTICS



**DISTÂNCIA**  
31 KM

**DISTANCE**  
31 KM



**PARTIDA**  
CASTELO DE NUMÃO

**START**  
NUMÃO CASTLE



**CHEGADAS**  
EM FRENTE À CÂMARA  
MUNICIPAL DE FOZ CÔA

**FINISH**  
IN FRONT OF THE CHAMBER  
MUNICIPALITY OF FOZ CÔA



**HORÁRIO PARTIDA**  
9:30

**START TIME**  
9:30



**ABASTECIMENTOS**  
3

**SUPPLIES**  
3



**TEMPO MÁXIMO**  
NÃO TEM

**TIME LIMIT**  
DON'T HAVE

### MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY MATERIAL



**MANTA TÉRMICA**

THERMAL BLANKET



**TELEMÓVEL**

CELL PHONE



**APITO**

WHISTLE

### MATERIAL RECOMENDADO / RECOMMENDED MATERIAL



**IMPERMEÁVEL**

WATERPROOF  
JACKET



**FRONTAL**

HEAD LAMP



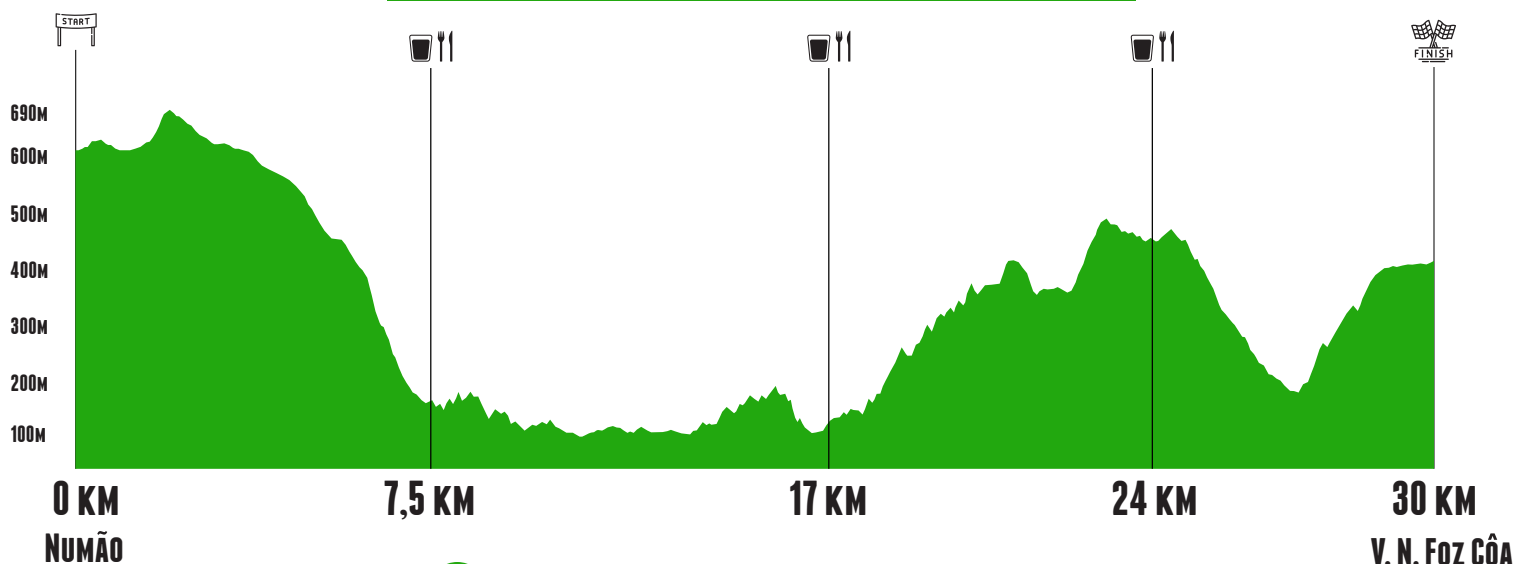
**RESERVATÓRIO  
DE ÁGUA**

RESERVOIR  
OF WATER

# 31KM

## STARTER

### GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



DOWNLOAD DO TRACK: <https://shorturl.at/rtwXZ>

### ABASTECIMENTOS / AID STATION



ARNOZELO

RESTAURANTE PREGUIÇA

S.AMARO



SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS

SÓLIDOS E LÍQUIDOS



7,5 KM

17 KM

24 KM



41.133864, -7.293951

41.134087, -7.217965

41.105133, -7.177361





**CASTELO DE NUMÃO**  
@SAMUEL FRITZ





**ETAPA 3 - STAGE 3**

**14KM**

**701D+ · 695D-**

**10 MARÇO**

**ADVANCED · STARTER**



# ETAPA 3 - STAGE 3

## 14KM

### PROGRAMA / PROGRAM

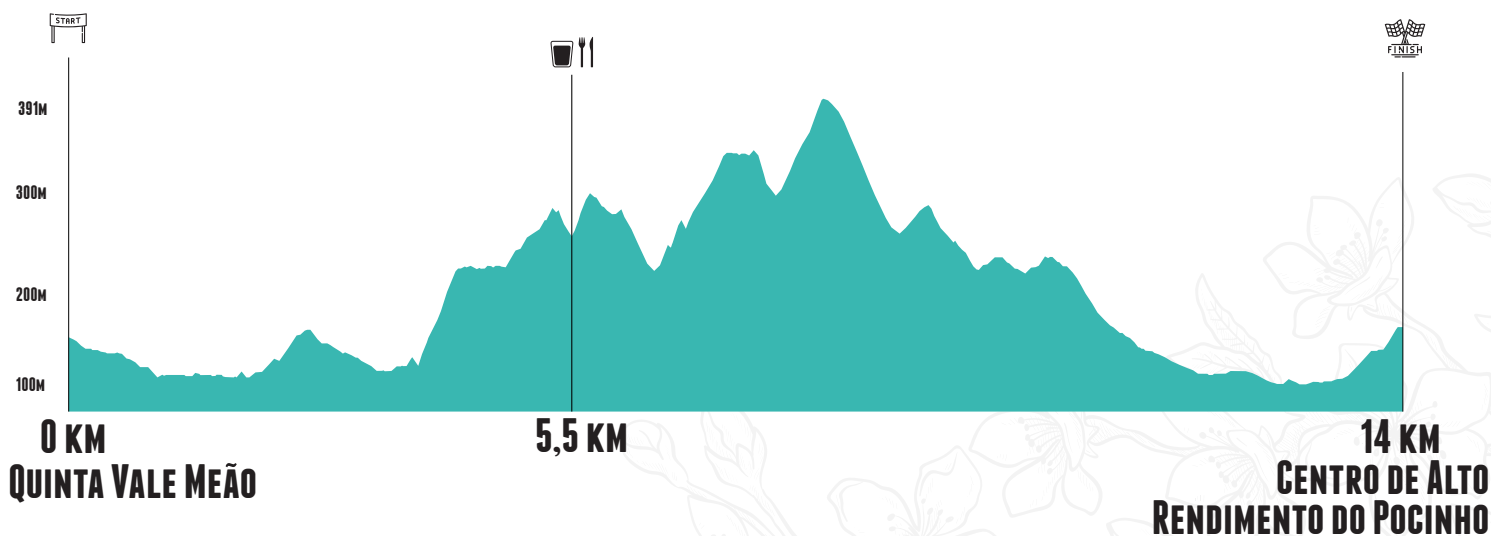
#### 10 MARÇO

- 08h00** // Início do pequeno-almoço no CAR
- 09h00** // Transfer para visita á famosa Quinta Vale Meão
- 09h30** // Partida da 3ª Etapa **14km**
- 12h00** // Chegada prevista dos últimos atletas
- 14h00** // Transfer de volta para o Porto

#### 10 MARCH

- 08h00** // Start of breakfast at CAR
- 09h00** // Transfer to visit the famous Quinta Vale Meão
- 09h30** // Departure of the 3rd Stage **14km**
- 12h00** // Expected arrival of the last athletes
- 14h00** // Transfer back to Porto

### GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART







**QUINTA VALE MEÃO**  
@SUSANA LUZIR



  
**BANHOS  
SHOWER**

**9 MARÇO · 9 MARCH**

ESTÁDIO DE VILA NOVA DE FOZ CÔA  
STADIUM VILA NOVA DE FOZ CÔA



41.086855, -7.139733



Para o dia **9 de Março** levem por favor **um saco com muda de roupa para trocarem ao chegar á meta**. Depois da entrega de prémios serão transportados para o Centro de Alto Rendimento.

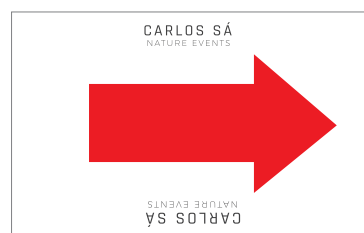
For **March 9th**, please take **a bag with a change of clothes to change when you reach the finish line**. After the prizes are awarded, they will be transported to the High Performance Center.



## MARCAÇÕES MARKS

Ao longo do percurso existem várias placas sinalizadoras como as das imagens que se seguem. O percurso está marcado com fita sinalizadora, bandeirolas, placas direcionais e placas informativas devidamente identificadas.

Along the route there are several signposts like the ones in the following images. The route is marked with signaling tape, flags, directional signs and duly identified information signs.



## CONTROLO DE TEMPOS TIME CONTROL

Controlo realizado através dum chip colocado no dorsal.  
Toda a gestão dos tempos está ao cargo da empresa **Stop and Go**.

Control carried out through a chip placed on the dorsal.  
All time management is the responsibility of the **Stop and Go** company.





**20%**

**DESCONTO**

CÓDIGO:  
**FCDTA24**

**EM TODA A GAMA GOLDNUTRITION**

**OFERTA VÁLIDO ATÉ 17 DE MARÇO DE 2024**

**NÃO ACUMULÁVEL COM CAMPANHAS EM VIGOR OU OUTROS CÓDIGOS DE DESCONTO.**

**BE EXCELLENT ANYTIME ANYWHERE**





**SCOOP**  
SPORTS



DESCONTO

**20%**

- ✓ Nutrição Desportiva
- ✓ Calçado Desportivo
- ✓ Equipamentos de Trail e Running

Cupão de Desconto

[www.scoopssports.pt](http://www.scoopssports.pt)

**FOZCOADOUROTRAIL24**

**Válido até**

31/03/24

Não acumula com outras promoções

Tlf 232 414 360 / [lojascoop@gmail.com](mailto:lojascoop@gmail.com)

rua Dr Nascimento Ferreira, LT.2 r/c - 3510-431 Viseu



*Foz Coa*  
**DOURO**  
TRAIL ADVENTURE®  
BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS



**IMPETUS**



**WWW.CARLOSSANATUREEVENTS.COM**