

Foz Coa

DOURO

TRAIL ADVENTURE®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS



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

 <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



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

9 MARÇO

- 07h30 //** Abertura do Secretariado (Praça do Município)
- 08h30 //** Transfer dos atletas dos **46km** e **31km** para Numão
- 09h30 //** Partida dos **46km** e **31km**
- 09h45 //** Transfer dos atletas dos **15km** para a partida
- 10h30 //** Partida **15km** e **CAMINHADA 10km**
- 14h30 //** **Trail KIDS**
- 15h00 //** Cerimónia de entrega de prémios
- 19h30 //** Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho para os atletas da versão 3 dias.

9 MARCH

- 07h30 //** Opening of the Secretariat (Praça do Município)
- 08h30 //** Transfer of **46km** and **31km** athletes to Numão
- 09h30 //** Departure of **46km** and **31km**
- 09h45 //** Transfer of athletes from the **15km** to the start
- 10h30 //** Departure of **15km** and **HIKE 10km**
- 14h30 //** **Trail KIDS**
- 15h00 //** Awards ceremony
- 19h30 //** Dinner at the Pocinho High Performance Center for athletes in the 3-day version.

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



SECRETARIADO SECRETARIAT

8 MARÇO · 16H40 - 20H00

POCINHO

ATLETAS DE TODAS AS PROVAS

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO POCINHO

41.129839, -7.118361



CENTRO ALTO
RENDIMENTO DO POCINHO

LISTA DE INSCRITOS :

<https://mynatureevents.com/listas/fcda2024>

8 MARCH · 16H40 - 20H00

POCINHO

ATHLETES OF ALL DISTANCES

POCINHO HIGH-INFORMATION CENTER

41.129839, -7.118361

9 MARÇO · 7H30 - 10H00

VILA NOVA DE FOZ CÔA

ATLETAS DE TODAS AS PROVAS

JUNTA DE FREGUESIA DE VILA NOVA DE FOZ CÔA

41.083311, -7.136272



JUNTA DE FREGUESIA DE VILA NOVA DE FOZ CÔA

PARA UM EFICIENTE FUNCIONAMENTO DOS SERVIÇOS DE SECRETARIADO, A ORGANIZAÇÃO RECOMENDA A TODOS OS PARTICIPANTES QUE CHEGUEM O MAIS CEDO POSSÍVEL AO SECRETARIADO, NO SENTIDO DE EFETUAR O LEVANTAMENTO DO KIT DE PARTICIPANTE SEM NENHUM CONTRATEMPO.

9 MARCH · 7H30 - 10H00

VILA NOVA DE FOZ CÔA

ATHLETES OF ALL DISTANCES

VILA NOVA DE FOZ CÔA PARISH BOARD

41.083311, -7.136272



46KM

2390 D+ · 2590D-

9 MARÇO



46KM

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



TRANSFERE P/PARTIDA
8H30
PRAÇA DO MUNICIPIO

TRANSFER TO THE START
8H30
MUNICIPAL SQUARE

MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA

THERMAL BLANKET



TELEMÓVEL

CELL PHONE



APITO

WHISTLE

MATERIAL RECOMENDADO / RECOMMENDED MATERIAL



IMPERMEÁVEL

WATERPROOF
JACKET



FRONTAL

HEAD LAMP

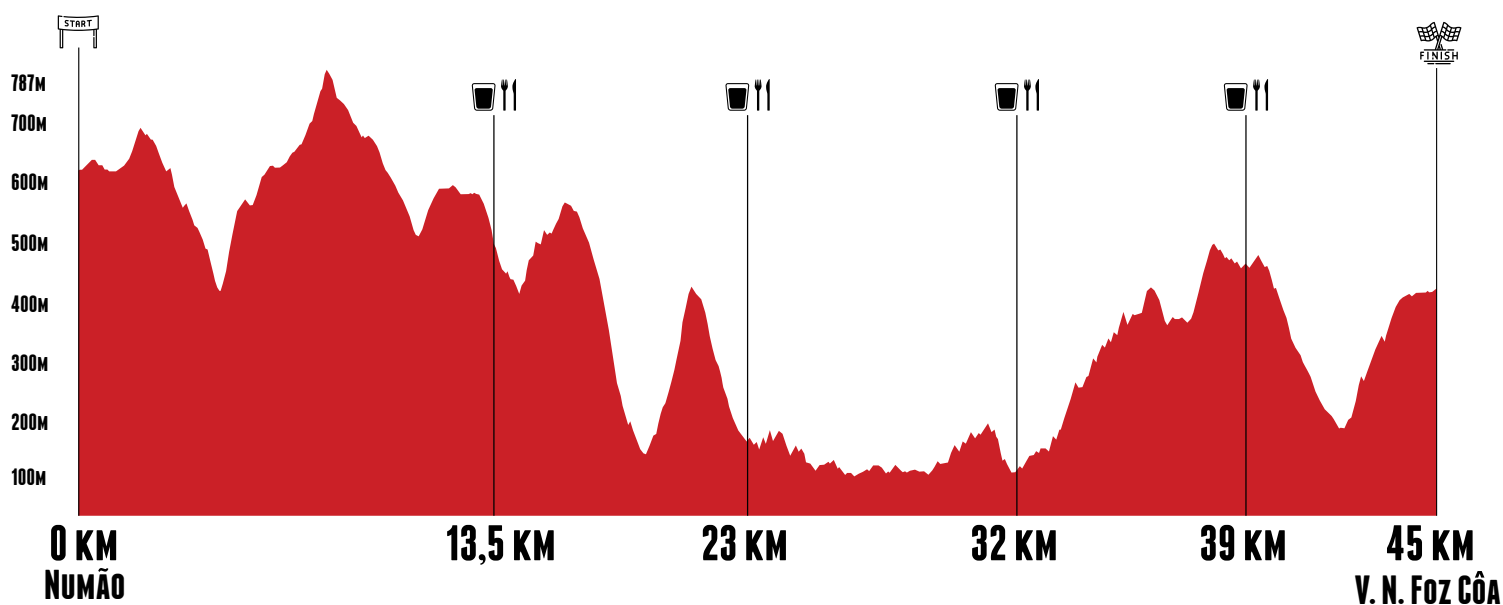


**RESERVATÓRIO
DE ÁGUA**

RESERVOIR
OF WATER

46KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



 **DOWNLOAD DO TRACK:** <https://shorturl.at/egT78>

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



CASTELO DE NUMÃO
@SAMUEL FRITZ



31KM

1300 D+ · 1510D-

9 MARÇO






31KM




CARACTERÍSTICAS / CHARACTERISTICS

						
DISTÂNCIA 31 KM	PARTIDA CASTELO DE NUMÃO	CHEGADAS EM FRENTE À CÂMARA MUNICIPAL DE FOZ CÔA	HORÁRIO PARTIDA 9:30	ABASTECIMENTOS 3	TEMPO MÁXIMO NÃO TEM	TRANSFERE P/PARTIDA 8H30 PRAÇA DO MUNICIPIO
DISTANCE 31 KM	START NUMÃO CASTLE	FINISH IN FRONT OF THE CHAMBER MUNICIPALITY OF FOZ CÔA	START TIME 9:30	SUPPLIES 3	TIME LIMIT DON'T HAVE	TRANSFER TO THE START 8H30 MUNICIPAL SQUARE

MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY MATERIAL

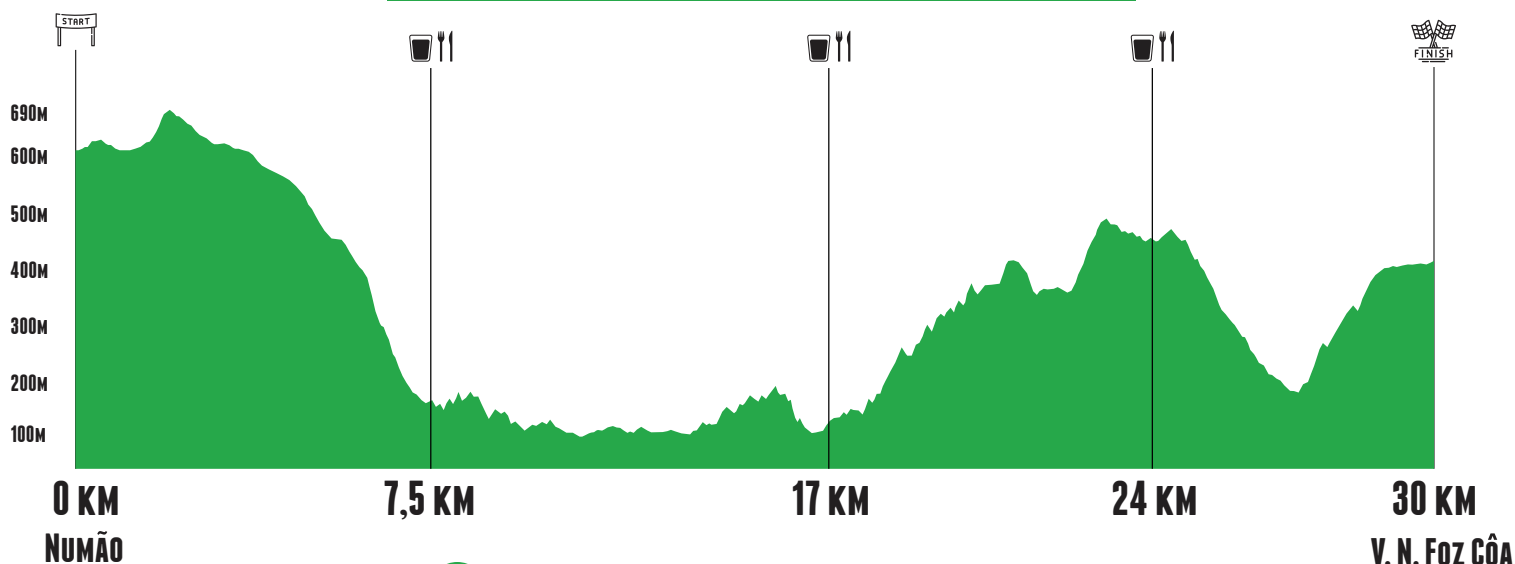
		
MANTA TÉRMICA THERMAL BLANKET	TELEMÓVEL CELL PHONE	APITO WHISTLE

MATERIAL RECOMENDADO / RECOMMENDED MATERIAL

		
IMPERMEÁVEL WATERPROOF JACKET	FRONTAL HEAD LAMP	RESERVATÓRIO DE ÁGUA RESERVOIR OF WATER

31KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



 **DOWNLOAD DO TRACK:** <https://shorturl.at/egT78>

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



MOS DO DOURO
@SUSANA LUZIR



15KM

862 D+ · 783D-

9 MARÇO



15KM

CARACTERÍSTICAS / CHARACTERISTICS



DISTÂNCIA
15 KM

DISTANCE
15 KM



PARTIDA
MUSEU DO CÔA

START
CÔA MUSEUM



CHEGADAS
EM FRENTE À CÂMARA
MUNICIPAL DE FOZ CÔA

FINISH
IN FRONT OF THE CHAMBER
MUNICIPALITY OF FOZ CÔA



HORÁRIO PARTIDA
10:30

START TIME
10:30



ABASTECIMENTOS
1

SUPPLIES
1



TEMPO MÁXIMO
NÃO TEM

TIME LIMIT
DON'T HAVE



TRANSFERE P/PARTIDA
9H45
PRAÇA DO MUNICIPIO

TRANSFER TO THE START
9H45
MUNICIPAL SQUARE

MATERIAL OBRIGATÓRIO / MANDATORY MATERIAL



MANTA TÉRMICA

THERMAL BLANKET



TELEMÓVEL

CELL PHONE



APITO

WHISTLE

MATERIAL RECOMENDADO / RECOMMENDED MATERIAL



IMPERMEÁVEL

WATERPROOF
JACKET



FRONTAL

HEAD LAMP

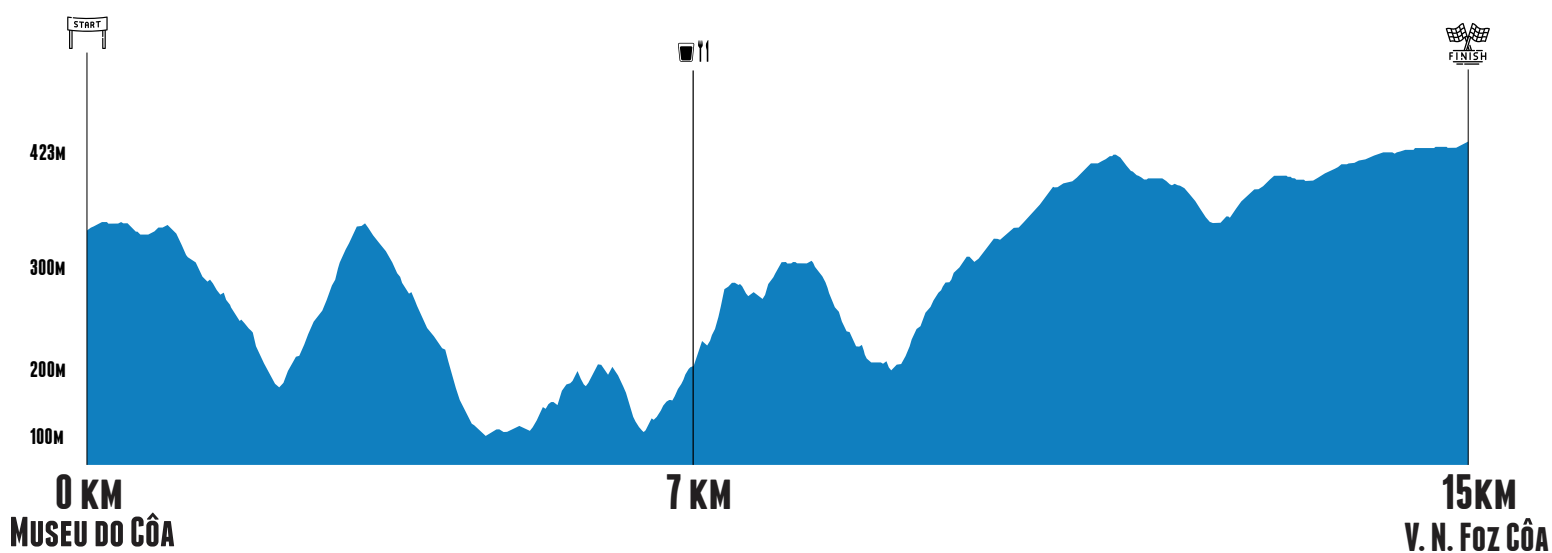


**RESERVATÓRIO
DE ÁGUA**

RESERVOIR
OF WATER

15KM

GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



 DOWNLOAD DO TRACK: <https://shorturl.at/egT78>

ABASTECIMENTOS / AID STATION



VALE DE CABRÕES



SÓLIDOS E LÍQUIDOS



7 KM



41.097133, -7.109516



PASSADIÇOS DO CÔA

@SAMUEL FRITZ



11KM CAMINHADA

616 D+ · 538D-

9 MARÇO



11KM

CAMINHADA

CARACTERÍSTICAS / CHARACTERISTICS



DISTÂNCIA
11 KM

DISTANCE
11 KM



PARTIDA
MUSEU DO CÔA

START
CÔA MUSEUM



CHEGADAS
EM FRENTE À CÂMARA
MUNICIPAL DE FOZ CÔA

FINISH
IN FRONT OF THE CHAMBER
MUNICIPALITY OF FOZ CÔA



HORÁRIO PARTIDA
10:30

START TIME
10:30



ABASTECIMENTOS
0

SUPPLIES
0



TEMPO MÁXIMO
NÃO TEM

TIME LIMIT
DON'T HAVE

MATERIAL RECOMENDADO / RECOMMENDED MATERIAL



MANTA TÉRMICA

THERMAL BLANKET



TELEMÓVEL

CELL PHONE



APITO

WHISTLE



IMPERMEÁVEL

WATERPROOF
JACKET



FRONTAL

HEAD LAMP



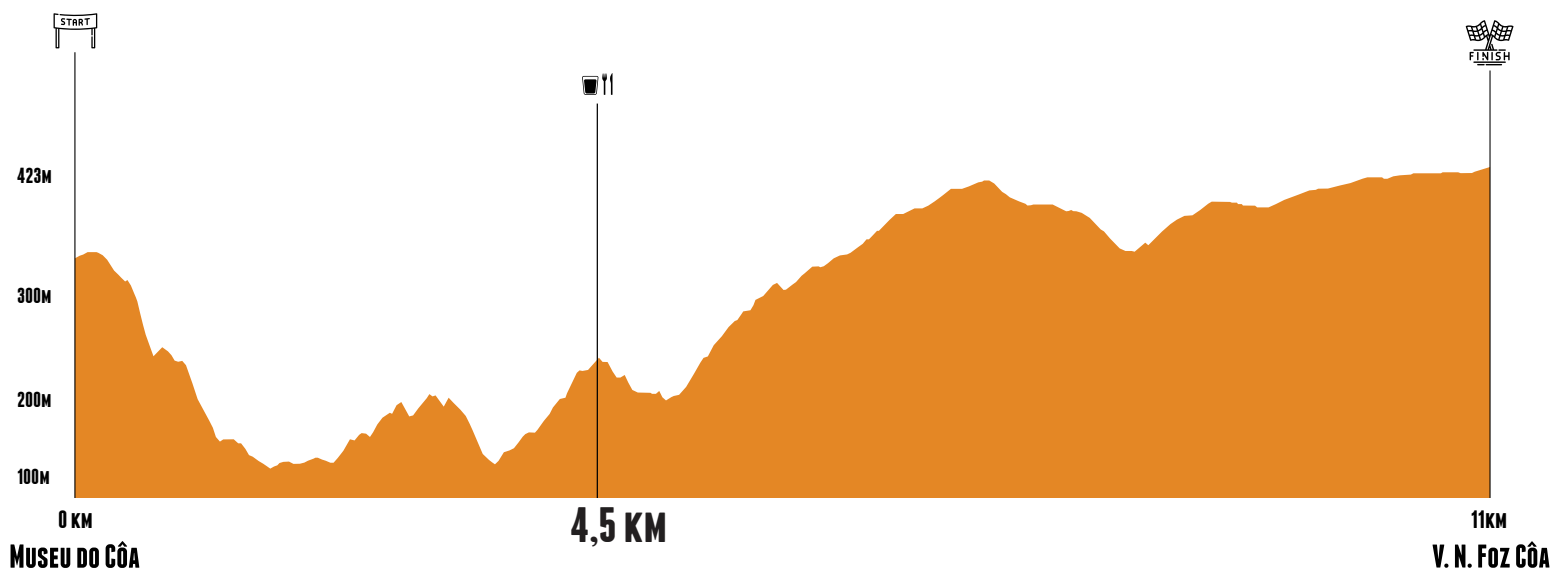
**RESERVATÓRIO
DE ÁGUA**

RESERVOIR
OF WATER

11KM

CAMINHADA

GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ALTIMETRY CHART



DOWNLOAD DO TRACK: <https://shorturl.at/egT78>



ESTAÇÃO DO CÔA
@NELSON COSTA



BANHOS SHOWER

9 MARÇO · 9 MARCH

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO
DE VILA NOVA DE FOZ CÔA
GYM PAVILION
VILA NOVA DE FOZ CÔA



41.079102, -7.135181

9 MARÇO · 9 MARCH

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



41.086855, -7.139733



SOLO DURO/HARD GROUND

PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO
DE VILA NOVA DE FOZ CÔA
GYM PAVILION
VILA NOVA DE FOZ CÔA



41.079102, -7.135181





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.

SCOOP
SPORTS



DESCONTO

20%

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

Cupão de Desconto

www.scoopssports.pt

FOZCOADOUROTRAIL24

Válido até

31/03/24

Não acumula com outras promoções

Tlf 232 414 360 / 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