

5 DAYS DOURO

Foz Coa

ADVENTURE

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

5 DAYS FOZ CÔA DOURO ADVENTURE

REGULAMENTO

2023

Índice

Índice	01
1. Condições gerais	02
1.1. Idade participação no evento	02
1.2. Inscrição regularizada	02
1.3. Condições físicas	02
1.4. Regras conduta desportiva	02
2. Evento	03
2.1. Apresentação do evento / organização	03
2.2. Programa	03
2.3. Locais de abastecimento	04
2.4. Tempo Limite	04
2.5. Material recomendado	04
2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	04
2.7. Responsabilidades perante o atleta / participante	05
2.8. 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 do evento / horários e locais	06
3.4. Serviços disponibilizados	06
4. Informações	08
4.1. Como chegar	08
4.2. Locais a visitar	08
5. Responsabilidade ambiental	08
6. Direitos de imagem	09
7. Diversos	09
8. Casos Omissos	09

1. Condições gerais

1.1. Idade de participação nas provas

5 Days Foz Côa Douro 2023 – Evento destinado 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. 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 5 Days Foz Côa Douro 2023 é organizado pela Carlos Sá Nature Events®, com o apoio do Município de Vila Nova de Foz Côa e irá realizar-se de 1 a 5 de Novembro de 2023.

O Alto Douro será o palco principal para este fantástico evento de Trail.

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 5 Days Foz Côa Douro 2023

1º Dia – Quarta-feira 1 de Novembro

13h00 – Concentração dos atletas no aeroporto do Porto.

15h00 – Check-in no Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

15h40 – Transfere para visita á Quinta de Vale Meão.

16h30 - Partida da 1ª Etapa **14Km**

20h00 – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

2º Dia – Quinta-feira 2 de Novembro

07h30 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h30 – Transfere para Numão

09h00 – Partida da 2ª Etapa **30Km**

16h00 - Chegada prevista dos últimos atletas

19h00 – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho para os atletas da versão 3 dias.

3º Dia – Sexta-feira 3 de Novembro

07h30 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h15 – Transfere para Cidadelhe

09h00 – Partida da 3ª Etapa **22Km**

15h00 - Chegada prevista dos últimos atletas

19h00 – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

4º Dia – Sábado 4 de Novembro

07h30 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h00 – Transfere para o local de partida

09h30 – Partida da 4ª Etapa **42Km Rota dos Túneis**

19h00 - Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho

20h30 – Cerimónia de Entrega de prémios do Circuito Best Trails Series.

5º Dia – Domingo 5 de Novembro

07h30 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h30 – Transfere para o local de partida

09h00 – Partida da 5ª Etapa **15Km**

12h00 - Almoço no Centro de Alto Rendimento do Pocinho

15h30 – Fim das Atividades.

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

2.3. 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.

2.4. Tempo limite

- Não haverá tempo limite para concluir cada etapa.

2.6. Material Recomendado

Material Recomendado

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

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. 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.

2.9. 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/pt/douroadventure>

3.2. Valores e períodos de inscrição

FCDTA 5 DIAS / 5 ETAPAS - limite de 100 participantes

Até 20 de Outubro 2023 - **500€**

A inscrição inclui:

Transfer para o Pocinho e de volta para o Porto;

- Transfers entre etapas todos os dias;
- 4 Noites no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado 8);
- 4 jantares e 1 almoço (dia 5 de Novembro);
- Seguro de acidente pessoal;
- Serviço de proteção e socorro;
- Abastecimentos líquidos e sólidos +/- a cada 10km;
- Prémio finalista;
- Oferta alusiva ao evento;
- 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

Quarta-feira 1 de Novembro

15h00: Funcionamento do secretariado no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR)

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 Julho 2023	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Agosto 2023 a 30 de Setembro 2023	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 1 de Outubro 2023	Sem Reembolso

No caso de as condições climatéricas 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. Informações

4.1. Como chegar

Praça do Município: <https://goo.gl/maps/hX6cY3gHbcdNceci9>

4.2. 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.

5. 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 propõe, 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 ardidas 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.

6. 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.

7. 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.

8. Casos Omissos

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

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.