



FOZ COA DOURO TRAIL ADVENTURE  
**REGULAMENTO**

## 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	06
2.4. Locais de abastecimento	06
2.5. Material recomendado	06
2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	06
2.7. Penalizações / desqualificações	07
2.8. Responsabilidades perante o atleta / participante	07
2.9. Seguro desportivo	07
3. Inscrições	07
3.1. Processo inscrição (local, página <i>web</i> , transferência bancária)	07
3.2. Valores e períodos de inscrição	07
3.3. Secretariado da prova / horários e locais	09
3.4. Serviços disponibilizados	09
4. Categorias e Prémios	10
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	10
4.2. Categorias etárias	10
5. Informações	11
5.1. Como chegar	11
5.2. Onde ficar	11
5.3. Locais a visitar	11
6. Responsabilidade ambiental	11
7. Direitos de imagem	11
8. Diversos	11
9. Casos Omissos	12

## 1. Condições gerais

### 1.1. Idade de participação nas provas

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

A prova é realizada **exclusivamente** a solo, **contudo o atleta pode participar em representação de um clube/equipa**.

### 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 uma organização da Carlos Sá Nature Events, com o apoio do Município de Vila Nova de Foz Côa.

O evento desenrolar-se-á de 3 a 9 de Outubro de 2020: Foz Côa Douro Trail Adventure 7 dias/6 etapas.

Existirá a possibilidade de fazer a versão STARTER, na qual os participantes percorrerão uma menor distância na maioria das etapas.

Os pontos de interesse passam pelas magníficas paisagens de montanhas e vales em socalcos, 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 Tua e do Pocinho, passeios no rio Douro partindo do cais de Pocinho, visita ao Museu do Côa (o maior espólio de arte rupestre do mundo), as aldeias históricas de Castelo Rodrigo e Marialva, as aldeias de Foz Côa, Castelo Melhor, Castelo de Numão, os mais variados Miradouros e a cidade do Porto, são alguns dos muitos locais de destaque da região.

O turismo gastronómico com iguarias e ingredientes típicos da região, bem como a arte, a cultura, o moderno Museu do Côa, levaram à condecoração da região como Património Mundial da Humanidade em 1998. Nos passeios de barco pelo rio Douro, que partem do cais do Pocinho até Barca d'Alva (na embarcação "Senhora da Veiga", propriedade do Município de Vila Nova de Foz Côa), podemos observar as escarpas e socalcos de vinhas do Alto Douro Vinhateiro, também classificado como Património Mundial da Humanidade, que embelezam as margens do rio, reconhecendo a Vila Nova de Foz Côa o estatuto de "Capital da Amendoeira em Flor".

Não existe tempo limite para cada etapa. Poderão, contudo, ser criadas barreiras horárias que inviabilizarão a continuação dos atletas ao longo do percurso, por uma questão de segurança dos mesmos.

Se a organização o entender e a segurança dos participantes o justificar, poderão ser alterados os percursos previamente estabelecidos para o evento.

Haverá também um programa de acompanhantes para famílias e amigos que queiram fazer esta viagem única com os seus atletas!

## 2.2. Programa Foz Côa Douro Trail Adventure 2020

### 1º Dia – Sábado 3 de Outubro – etapa não competitiva, não obrigatória

FCDTA 7 Dias/6 Etapas Advanced/Starter/Hiking - 15km\* - Porto Histórico

Os atletas que queiram realizar esta etapa devem reservar hotel no Porto

**17h00** – Ponto de encontro de todos os participantes no Porto (local a definir) e entrega dos dorsais

**18h00** - Partida da Etapa Sunset 15Km (não competitiva) junto à Ponte D. Luís - Porto

### 2º Dia - Domingo 4 de Outubro

FCDTA 7 Dias/ 6 Etapas Advanced/ Starter/Hiking – 18km\* Régua - Lamego

**08h30** – Encontro dos atletas e acompanhantes na Estação de Comboios de S. Bento, no Porto

**09h10** – Viagem de comboio para Régua

**11h20** - Chegada à Régua

**11h30** - Partida da 1.a Etapa Advanced e Starter

**13h30** - Chegada prevista do primeiro atleta a Lamego

**A partir das 13h30** – Banhos e almoço em Lamego

**15h00** – Visita cultural

**17h18** – Transfere em comboio para o CAR Pocinho

**19h00** – Check-in no CAR Pocinho

**20h00** – Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

### 3º Dia – Segunda-feira 5 de Outubro

FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Advanced/ Starter/ Hiking 21km\* (Museu do Côa – Foz Côa)

**07h00** - Início do pequeno-almoço no CAR

**08h30** – Transfer CAR – Museu do Côa

**09h00** – Visita ao Museu do Côa

**10h00** - Partida da 2.a Etapa Advanced/Starter 21Km

**12h00** - Chegada prevista dos primeiros atletas ao centro de Foz Côa

**A partir das 13h00** – Almoço no CAR

**14h30** - Chegada prevista dos últimos atletas ao centro de Foz Côa

**19h00** - Início do jantar no CAR, briefing técnico e dormida no CAR

### 4º Dia – Terça-feira 6 de Outubro

FCDTA 7 Dias /6 etapas Advanced/ Starter/Hiking 25km\* (Castelo de Numão - S. João da Pesqueira)

**07h00** - Início do pequeno-almoço no CAR

**08h00** - Partida dos autocarros de transporte para Castelo de Numão

- 08h40** - Chegada a Castelo De Numão
- 09h00** - Partida da 3.a Etapa Advanced/Starter 25Km (Castelo de Numão)
- 11h30** - Chegada prevista dos primeiros atletas a S. João da Pesqueira
- 12h30** – Almoço em Restaurante Local
- 14h00** -Visita ao Museu do Vinho
- 16h00** – Transfer para o CAR
- 19h00** - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

#### **5º Dia – Quarta-feira 7 de Outubro**

- FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Advanced 24km\* (Barca d’Alva - Castelo Rodrigo)**
- FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Starter/Hiking 12km \* (Escalhão – Castelo Rodrigo)**

- 06h30** - Início do pequeno-almoço no CAR
- 07h30** – Início do cruzeiro Pocinho – Barca d’Alva – atletas Starter
- 08h00** – Início do Transporte em autocarro para Barca d’Alva – atletas Advanced
- 09h00** - Chegada a Barca d’Alva – atletas Advanced
- 09h30** - Partida da 4.a Etapa Advanced 24Km (Barca d’Alva)
- 10h10** – Chegada do cruzeiro a Barca d’Alva – atletas Starter – e transfer para Escalhão
- 10h30** - Partida da 4.a Etapa Starter 12Km (Escalhão)
- 11h30** – Chegada prevista dos primeiros atletas a Castelo Rodrigo
- 13h00** – Início do almoço em Castelo Rodrigo
- 14h00** - Chegada prevista dos últimos atletas a Castelo Rodrigo
- 15h00** – Início do Transporte em autocarro para Pocinho – atletas Starter
- 15h00** - Transfer para Barca d’Alva - atletas Advanced
- 15h30** - Regresso Cruzeiro Barca D’Alva – Pocinho – atletas advanced
- 18h00** - Chegada a Pocinho
- 19h00** - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

#### **6º Dia – Quinta-feira 8 de Outubro**

- FCDTA 7Dias/ 6 etapas Advanced 53km \* (Cidadelhe – CAR)**
- FCDTA 7 Dias/6 Etapas Starter/Hiking 23km \* (Cidadelhe – Castelo Melhor)**

- 06h30** - Início do pequeno-almoço no CAR
- 07h30** – Partida dos autocarros de transporte dos atletas do CAR para Marialva
- 08h15** – Chegada a Marialva e visita cultural
- 09h15** – Partida dos autocarros para Cidadelhe
- 10h00** - Partida da 5.a Etapa Advanced 53Km (Cidadelhe)
- 10h00** - Partida da 5.a Etapa Starter 23Km (Cidadelhe)
- 12h00** - Chegada prevista dos primeiros atletas Starter a Castelo Melhor
- 14h00** - Início do almoço no CAR
- 15h00** - Chegada prevista dos primeiros atletas Advanced ao CAR
- 20h00** - Chegada prevista dos últimos atletas ao CAR

**20h00** - Início do jantar no CAR, briefing técnico e dormida no CAR

### **7º Dia – Sexta-feira 9 de Outubro**

**FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Advanced/ Starter/ Hiking 12km\* (Torre de Moncorvo – CAR)**

**07h00** - Início do pequeno-almoço no CAR

**08h00** – Transfer em autocarro para Torre de moncorvo

**08h20** – Chegada a Torre de Moncorvo e Visita

**09h30** - Partida da 6.a Etapa Advanced/Starter 15Km

**10h45** - Chegada prevista dos primeiros atletas ao CAR

**12h30** – Início do almoço no CAR

**13h00** - Chegada prevista dos últimos atletas ao CAR

**14h30** – Cerimónia de Entrega de Prémios

**17h20** – Regresso ao Porto em comboio

**20h35** - Chegada ao Porto (Fim da atividade)

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

### **2.3. Metodologia de controlo de tempos**

Controlo realizado através dum chip que o atleta tem de validar em cada um dos postos de controlo. A não entrega e/ou perda de um chip à organização é da exclusiva responsabilidade do participante. Ficarão a cargo dos participantes todos os custos associados à sua reposição. Os controlos intermédios estarão em lugar a definir pela organização.

### **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. Material recomendado**

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

## 2.6. 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, 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.

## 2.7. 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!**

## 2.8. 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/en/fcdta2020>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

**FCDTA 7 Dias/6 etapas - limite de 100 participantes**

Até 31 de Julho 2020 – **750€**

Até 30 de Setembro 2020 – **900€**

#### **Inclui:**

- Transfers em comboio do Porto para o início da corrida (4 de Outubro) e final da corrida (09 de Outubro) para o Porto;



- Transfers entre etapas todos os dias;
- 5 Noites no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado de 11);
- 5 Jantares;
- 6 Lanches (final de cada etapa);
- Cruzeiro Rio Douro, Pocinho - Barca D'alva - Pocinho.
- 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.

**Não inclui:**

- Voo ou deslocação até ao Porto;
- Noite em Hotel e jantar no dia 3 de Outubro;
- Massagens (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

(Não são permitidas alterações aos dados dos participantes após o dia 30 de Setembro.)

Em caso de desistência, ficará o montante desta edição em crédito para o mesmo atleta, em exclusivo para a edição de 2021 do Foz Côa Douro Trail Adventure, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 30 de Junho 2020	50%
Até 31 de Julho 2020	25%

**3.3. Secretariado da prova / horários e locais**

**FCDTA 7 Dias/6 etapas – Sábado 3 de Outubro**

**17h00:** Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais no Porto (local a definir)

**3.4. Serviços disponibilizados**

- Transporte até à meta, em caso de desistência;
- Outros serviços que a organização consiga garantir até ao dia do evento serão posteriormente anunciados.

## 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 7 dias/6 etapas: 9 de outubro às 14h30 no CAR Pocinho.

### 4.2. Categorias

A classificação será a solo, independentemente das idades dos atletas que as compõem.

#### Prémios

#### Foz Côa Douro Trail Adventure 7 Dias/6 etapas Advanced

##### Masculino:

1º – Troféu, 50% de desconto na inscrição do FCDTA 2021 ou PGTA 2021

2º – Troféu

3º – Troféu

##### Feminino:

1º – Troféu, 50% de desconto na inscrição do FCDTA 2021 ou PGTA 2021

2º – Troféu

3º – Troféu

#### Foz Côa Douro Trail Adventure 7 Dias/6 etapas Starter

##### Masculino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

##### Feminino:

1º – Troféu

2º – Troféu

3º – Troféu

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Se viajar de fora do país pode escolher o Aeroporto Internacional do Porto. O transfer 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.

### 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.

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

## 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.