Foz Coa

DOURO

TRAIL ADVENTURE®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

FOZ CÔA DOURO TRAIL ADVENTURE

REGULAMENTO

2024

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 *web*, 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 8 a 10 de Março de 2024.

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 9 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 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 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 2024

1º Dia – Sexta-feira 8 de 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 – Transfere para o Museu do Côa.
18h00 - Partida da 1ª Etapa **19Km**
20h00 – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

2º Dia - Sábado 9 de Março

07h30 – Abertura do Secretariado (Praça do Município)
08h30 – Transfer dos atletas dos 46km e 31km para Numão
09h30 – Partida **46km e 31km**
09h45 – Transfer dos atletas dos 15,5k para a partida
10h30 - Partida **15,5km** 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.

3º Dia – Domingo 10 de Março

08h00 - Início do pequeno-almoço no CAR
09h00 – Transfere 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 (apenas para os participantes dos 3 Dias que assinalem esta opção no ato da inscrição)

***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 46km** é de 10h.
- Já para as provas **31 km, 15,5 Km e Caminhada 10km** 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.

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 2 de Março 2024 - **120€**
Extra **20€**: Transfer ida e volta (Porto-Foz Côa // Foz Côa-Porto); reserva no ato da inscrição

A inscrição incluí: Transferes entre etapas todos os dias; possibilidade de acampar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR) com acesso a balneários; 2 jantares (dias 8 e 9); 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 Agosto 2023 - **200€**
2ª Fase – Até 2 de Março 2024 – **250€**
Acompanhante – 110€ sujeito a vagas em quarto duplo
(nota: possibilidade de pagamento em 2 partes)
Extra **20€**: Transfer ida e volta (Porto-Foz Côa // Foz Côa-Porto); reserva no ato da inscrição

A inscrição incluí: 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 8 e 9); 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.

TRAIL ULTRA 46km - limite de 200 participantes

1ª Fase – Até 1 de Fevereiro 2024 - **35€**
2ª Fase – Até 2 de Março 2024 – **40€**
A inscrição inclui: Transporte para a partida; 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.

TRAIL LONGO 31km - limite de 200 participantes

1ª Fase – Até 1 de Fevereiro 2024 - **25€**
2ª Fase – Até 2 de Março 2024 – **30€**

A inscrição inclui: Transporte para a partida; 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.

TRAIL CURTO 15,5km - limite de 300 participantes

1ª Fase – Até 1 de Fevereiro 2024 - **15€**
2ª Fase – Até 2 de Março 2024 – **20€**

A inscrição inclui: Transporte para a partida; 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.

CAMINHADA 10km - limite de 100 participantes

Até 2 de Março 2023 – **12€**

A inscrição inclui: Transporte para a partida; Seguro de acidente pessoal; Serviço de proteção e socorro; 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 8 de Março
16h40: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR)

Sábado 9 de Março
07h30: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais na Junta de Freguesia de Vila Nova 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 2023	70% da taxa de inscrição será devolvido
01 de Janeiro 2024 a 15 de Fevereiro 2024	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 16 de Fevereiro 2024	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. 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, 46k, 31k e 15,5k: 9 de Março às 15h00 na Praça do Município

4.2. Categorias

No que diz respeito à classificação geral do dia 9, serão atribuídos troféus e prémios à geral a anunciar oportunamente, irão também ser entregues prémios a escalões.

Nota: Os escalões são conforme o regulamento de competições ATRP mas no evento só são premiados com troféu os escalões conforme tabela abaixo:

Prémios	M/F	3 Etapas STARTER	3 Etapas ADVANCED	Ultra 46km	Longo 31km	Curto 15,5km
Geral	1º,2º,3º,4º,5º	-	-	X	-	-
Geral	1º,2º,3º	X	X	-	X	X
Jun 18 aos 19 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X	X
Sub-23 20 aos 22 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X	X
Séniores 23 aos 39 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X	X
M/F 40 40 aos 49 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X	X
M/F 50 50 aos 59 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X	X
M/F 60 + 60 anos	1º,2º,3º	-	-	X	X	X

No que diz respeito à classificação geral dos 3 Etapas, a classificação será o somatório das 3 etapas, nas diferentes categorias, **STARTER** e **ADVANCED**, independentemente das idades dos atletas que as compõem.

Distâncias dos atletas **STARTER**:

- dia 8 – 19km

-dia 9 – 31km

-dia 10 – 14km

Distâncias dos atletas **ADVANCED**:

- dia 8 – 19km

-dia 9 – 46km

-dia 10 – 14km

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

5. Informações

5.1. Como chegar

Praça do Municipio: https://goo.gl/maps/hX6cY3gHbcdNceci9

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

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 2024 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.

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.