



Foz Coa

DOURO

TRAIL ADVENTURE®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

FOZ COA DOURO TRAIL ADVENTURE
REGULAMENTO



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. Material recomendado	04
2.6. Informação sobre passagem de locais com tráfego rodoviário	04
2.7. Penalizações / desqualificações	04
2.8. Responsabilidades perante o atleta / participante	04
2.9. 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 da prova / horários e locais	06
3.4. Serviços disponibilizados	06
4. Categorias e Prémios	06
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	06
4.2. Categorias etárias	06
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	08
8. Diversos	08
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 23 a 25 de Abril de 2022.

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 24 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 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 Tua e do Pocinho, 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 2022

1º Dia – Sábado 23 de Abril

14h00 – Encontro dos atletas na estação de comboios de Campanhã.

14h30 – Transfere para Foz Côa

17h30 – Check-in no Centro de Alto Rendimento do Pocinho e entrega dos dorsais aos atletas.

18h30 - Partida da 1ª Etapa **Sunset 15Km**

21h00 – Jantar no Centro de Alto Rendimento do Pocinho.

2º Dia - Domingo 24 de Abril

06h30 – Abertura do secretariado **FCTA_45km** e **FCTA_17km**

08h00 – Partida **FCTA_45km**

10h30 - Partida **FCTA_17km**

12h00 - Chegada prevista dos primeiros atletas

15h00 – Cerimónia de entrega de prémios

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

3º Dia – Segunda-feira 25 de Abril

07h00 - Início do pequeno-almoço no CAR

09h00 – Partida da 3ª Etapa **25Km**

11h00 - Chegada prevista dos primeiros atletas

14h00 - Chegada prevista dos últimos atletas

15h00 – Cerimónia de entrega de prémios

17h30 – Regresso ao Porto em comboio

***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. 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 3 Dias/3 etapas (sem alojamento ou tenda) - limite de 100 participantes

Até 1 de Março 2022 – **120€**

Até 15 de Abril 2022 – **160€**

A inscrição inclui: Transferes entre etapas todos os dias; 2 Noites em TENDA no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR); 1 almoço (dia 25); 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.

FCDTA 3 Dias/3 etapas (Hotel) - limite de 100 participantes

Até 1 de Março 2022 – **200€**

Até 15 de Abril 2022 – **250€**

A inscrição inclui: 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; 1 almoço (dia 25); 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.

FCDTA_45km

Até 1 de Março 2022 – **30€**

Até 15 de Abril 2022 – **40€**

A inscrição inclui: 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.

FCDTA_17km

Até 1 de Março 2022 – **17€**

Até 15 de Abril 2022 – **20€**

A inscrição inclui: 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.

3.3. Secretariado da prova / horários e locais

FCDTA 3 Dias/3 etapas – Sábado 23 de Abril

17h30: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais no Centro de Alto Rendimento do Pocinho(CAR)

FCDTA_45km e 17km – Domingo 24 de Abril

06h30-10:00: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais no Centro de Alto Rendimento do Pocinho(CAR)

3.4. Condições de devolução do valor de inscrição

A organização não se vê no dever de devolver o dinheiro da inscrição dos atletas já confirmados e que não possam comparecer no dia do evento. Caso o atleta solicite alteração de inscrição para uma prova com uma distância inferior, o eventual valor da diferença de montante da inscrição não será restituído.

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 2022 ou será feita a devolução de 50% do valor da inscrição aos participantes que requeiram o reembolso;

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 dias/3 etapas: 25 de Abril às 15h00 no CAR Pocinho.
- FCDTA_45km e 17km: 24 de Abril às 15h00

4.2. Categorias

No que diz respeito à classificação geral do dia 24, serão atribuídos troféus e prémios monetários segundo a tabela abaixo:

	 M/F	 Male	 Female
FCDTA_45k			
1º Place	✓	300€	300€
2º Place	✓	200€	200€
3º Place	✓	150€	150€
4º Place	✓	100€	100€
5º Place	✓	75€	75€
FCDTA_17k			
1º Place	✓	—	—
2º Place	✓		
3º Place	✓		

★ ★ ★ ★ ★

No que diz respeito à classificação geral dos 3 Dias, a classificação será a solo, independentemente das idades dos atletas que as compõem.

Prémios

Foz Côa Douro Trail Adventure 3 Dias/3 etapas

Masculino:

- 1º – Troféu, 50% de desconto na inscrição do FCDTA 2023 ou PGTA 2023
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

Feminino:

- 1º – Troféu, 50% de desconto na inscrição do FCDTA 2023 ou PGTA 2023
- 2º – Troféu
- 3º – Troféu

5. Informações

5.1. Como chegar

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

Para 2022 a Carlos Sá Nature Events quer propor, 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.