



FOZ CÔA DOURO TRAIL ADVENTURE  
REGULAMENTO  
2026



# Índice

<b>1. Condições gerais</b>	<b>02</b>
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
<b>2. Prova</b>	<b>03</b>
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
<b>3. Inscrições</b>	<b>05</b>
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	07
3.4. Condições de Devolução do Valor da Inscrição	07
<b>4. Categorias e Prémios</b>	<b>07</b>
4.1. Data, local e hora entrega de prémios	07
4.2. Categorias etárias	08
<b>5. Informações</b>	<b>08</b>
5.1. Como chegar	08
5.2. Onde ficar	08
5.3. Locais a visitar	08
<b>6. Responsabilidade ambiental</b>	<b>09</b>
<b>7. Direitos de imagem</b>	<b>09</b>
<b>8. Diversos</b>	<b>09</b>
<b>9. Casos Omissos</b>	<b>09</b>

## 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 **20 a 22 de Fevereiro de 2026**.

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 22** com distâncias a contar para o circuito Best Trail Series e ATRP, **46km, 31km, 17km e Caminhada 6km**.

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, o Castelo histórico de Numão, 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.

O **Trail Kids** tem início às 14h30, em Vila Nova de Foz Côa, junto à linha de meta. Terá os seguintes escalões e distâncias:

- Até aos **6 anos inclusive** – **250 m**
- Dos **7 anos aos 10 anos** – **750 m**
- Dos **11 anos aos 13 anos** – **1500 m**
- Dos **14 anos aos 16 anos** – **2100 m**

### 2.2. Programa Foz Côa Douro Trail Adventure 2026

#### Sábado - 21 de Fevereiro

**17h00 - 20h00** – Entrega de Dorsais (Centro de Alto Rendimento do Pocinho)

#### Domingo - 22 de Fevereiro

**07h00** - Abertura do Secretariado (Junta de Freguesia de Vila Nova de Foz Côa)

**08h00** - Transfere dos atletas dos 46km e 31km para Numão

**09h00** - Partida **46km e 31km**

**09h30** - Transfere dos atletas dos 17km para Quinta Vale Meão

**10h00** - Partida **17km**

**10h00** - Transfere dos atletas da Caminhada 6km para Santo Amaro

**10h30** - Partida **Caminhada 6km**

**14h30** - **Trail KIDS**

**15h00** - Cerimónia de entrega de prémios

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

### 2.3. Metodologia de controlo de tempos

Controlo realizado através de um chip 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, 17km e Caminhada 6km** 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.

**NOTA:** 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 férrea, 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.

**Caso o atleta tenha a necessidade de Ativação do seguro, o mesmo tem uma franquia de cerca de 60€ que terá de ser paga pelo atleta assegurado.**

# 3. Inscrições

## 3.1. Processo inscrição

A inscrição é realizada *online* através do site <https://carlossanatureevents.com/pt/fcdta2020>

## 3.2. Valores e períodos de inscrição

**TRAIL ULTRA 46km - limite de 200 participantes**

**1ª Fase – Até 10 de Janeiro 2026 - 40€**

**2ª Fase – Até 14 de Fevereiro 2026 - 45€**

**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**

**1<sup>a</sup> Fase – Até 10 de Janeiro 2026 - 30€**

**2<sup>a</sup> Fase – Até 14 de Fevereiro 2026 -35€**

**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 SPRINT 17km - limite de 300 participantes**

**1<sup>a</sup> Fase – Até 10 de Janeiro 2026 - 20€**

**2<sup>a</sup> Fase – Até 14 de Fevereiro 2026 – 25€**

**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 6km - limite de 100 participantes**

**1<sup>a</sup> Fase – Até 10 de Janeiro 2026 - 10€**

**2<sup>a</sup> Fase – Até 14 de Fevereiro 2026 – 15€**

**A inscrição inclui:**

- ✓ Transporte para a partida;
- ✓ Seguro de acidente pessoal;
- ✓ Serviço de proteção e socorro;

- ✓ Abastecimento na Meta;
- ✓ Prémio finalista;
- ✓ Oferta alusiva à prova;

Outras ofertas e serviços que a organização venha a conseguir.

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

→ **Sábado, 21 de Fevereiro:**

**17:00-20:00** - Levantamento de dorsais no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR)

→ **Domingo, 22 de Fevereiro:**

**07:00** - Levantamento de dorsais na Junta de Freguesia de Vila Nova de Foz Côa

### **3.4. 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:

<b>Data de Cancelamento</b>	<b>Percentagem de Reembolso</b>
até 10 de Dezembro 2025	70% da taxa de inscrição será devolvido
10 de Dezembro 2025 a 10 de Janeiro 2026	40% da taxa de inscrição será devolvido
Após 10 de Janeiro 2026	Sem 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:

→ **22 de Fevereiro, às 15h00 na Praça do Município:** 3 Etapas, 46km, 31km e 17km;

## 4.2. Categorias

No que diz respeito à classificação geral do dia 22, 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	46km	31km	17km
Geral	1º,2º,3º	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

## 5. Informações

### 5.1. Como chegar

Praça do Município: <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](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 – Compensação Carbónica

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 2026 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.