



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

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 em duas categorias distintas:

- Foz Côa Douro Trail Adventure 5 dias/5 etapas: de 13 a 17 de Outubro de 2018;

- Foz Côa Douro Trail Adventure 8 dias/8 etapas: de 13 a 20 de Outubro de 2018.

Em ambos os casos, 8 ou 5 etapas, existirá a possibilidade de fazer a versão STARTER, na qual os participantes percorrerão uma menor distância na maioria das etapas.

No último dia do FCDTA 8 dias, dia 20 de Outubro, existirá também o Foz Côa Solidário na distância de 21 Km, prova de apenas um dia, aberta aos atletas em geral, revertendo uma parte do valor angariado para a Santa Casa da Misericórdia de Foz Côa.

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, 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, Muxagata, assim como Longroiva (no concelho de Meda) e Pinhão, 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 socacos 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 os diversos eventos.

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 2018

1º Dia – Sábado 13 de Outubro – etapa não competitiva, não obrigatória

FCDTA 8 Dias/ 5Dias Advanced/Starter/Hiking - 15km* - Porto Histórico

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

17h00 – Encontro dos atletas e acompanhantes no Porto (local a definir) e entrega dos dorsais aos atletas

18h00 - Partida da 1.a Etapa Sunset 15Km - Não competitiva; Junto à ponte de D. Luís

2º Dia - Domingo 14 de Outubro

FCDTA 8 Dias/ 5 Dias Advanced – 30km* Ermida – Mesão Frio – Marão - Mafomedes

FCDTA 8 Dias/5 Dias Starter/Hiking – 19km*

08h30 – Encontro dos atletas e acompanhantes na Estação de Comboios (Porto)

09h15 – Viagem de comboio para Ermida

10h50 - Chegada a Ermida (Baião)

11h00 - Partida da 2.a Etapa 30Km

13h45 - Chegada prevista do primeiro atleta a Mafómedes

14h30 – Banhos e almoço na Tasca do Valado em Mafómedes

16h45 – Chegada prevista dos últimos atletas

17h30 – Transfere em autocarro para hotel

18h30 – Check-in Douro Marina Hotel & Spa (Resende)

19h30 - Início do jantar em Douro Marina Hotel & Spa

3º Dia – Segunda-feira 15 de Outubro

FCDTA 8 Dias/ 5 Dias Advanced – 25km* (Caldas de Aregos – Lamego)

FCDTA 8 Dias/ 5 Dias Starter/Hiking – 15km*

07h00 - Início do pequeno-almoço Douro Marina Hotel & Spa

08h30 - Partida da 3.a Etapa 25Km (Caldas de Arego – Lamego)

12h00 - Chegada prevista dos primeiros atletas a Lamego

13h00 - Início do almoço em Lamego

15h00 - Chegada prevista dos últimos atletas a Lamego

16h00 – Partida do autocarro para Lamego

17h18 – Partida do comboio para Pocinho

19H00 – Check-in em Centro de Alto Rendimento (CAR) do Pocinho

20h00 - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

4º Dia – Terça-feira 16 de Outubro

FCDTA 8 Dias/ 5 Dias Advanced 45km/1600D+/1600D-* (Cidadelhe – Foz Côa)

FCDTA 8 Dias/5 Dias Starter/Hiking 23km/600D+/700D-* (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 4.a Etapa Advanced 45Km (Cidadelhe)

10h00 - Partida da 4.a Etapa Starter 23Km (Cidadelhe)

12h00 - Chegada prevista dos primeiros atletas Starter a Castelo Melhor

13h45 - Chegada prevista dos primeiros Advanced a Vila Nova de Foz Côa

13h00 - Início do almoço no CAR

17h00 - Chegada prevista dos últimos atletas a Vila nova de Foz Côa

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

5º Dia – Quarta-feira 17 de Outubro

FCDTA 8 Dias/ 5 Dias Advanced 24km/200D+/850D-* (Castelo Rodrigo – Barca d’Alva)

FCDTA 8 Dias/5 Dias Starter/Hiking 12km/150D+/650D-* (Escalhão – Barca d’Alva)

06h30 - Início do pequeno-almoço no CAR

07h30 – Início do Transporte em autocarro para Castelo Rodrigo

08h30 - Chegada a Castelo Rodrigo

09h00 - Partida da 5.a Etapa 24Km (Castelo Rodrigo)

09h30 - Partida da 5.a Etapa Starter 12Km (Escalhão)

11h15 – Chegada prevista dos primeiros atletas a Barca d’Alva

13h00 - Chegada prevista dos últimos atletas a Barca D’Alva

13h00 – Início do almoço na Barca Sra. da Veiga

13h30 - Regresso Cruzeiro Barca D’Alva – Pocinho

16h30 - Chegada a Pocinho

17h20 – Regresso ao Porto em comboio (atletas da versão 5 dias)

19h00 - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR (atletas da versão 8 dias)

6º Dia – Quinta-feira 18 de Outubro

FCDTA 8 Dias Advanced 25km/1000D+/900D-* (S. João da Pesqueira – Castelo de Numão)

FCDTA 8 Dias Starter/Hiking 14km/1000D+/400D-* (São Xisto – Castelo de Numão)

07h00 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h00 - Partida dos autocarros de transporte para S. João da Pesqueira

08h50 - Chegada a S. João da Pesqueira

10h00 - Partida da 6.a Etapa Advanced 25Km (S. João da Pesqueira)

10h30 - Partida da 6.a Etapa Starter 14Km (São Xisto)

- 12h15 - Chegada prevista dos primeiros atletas a Castelo de Numão
- 13h00 - Início do almoço em Castelo de Numão
- 14h30 - Chegada prevista dos últimos atletas a Castelo de Numão
- 15h30 – Partida dos autocarros para o CAR
- 16h00 – Chegada ao CAR
- 19h00 - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

7º Dia – Sexta-feira 19 de Outubro

FCDTA 8 Dias Advanced/ Starter/ Hiking 12km/ 400D+/ 700D-* (Torre de Moncorvo – Pocinho)

- 07h00 - Início do pequeno-almoço no CAR
- 08h00 - Partida dos autocarros para Torre de Moncorvo
- 08h20 - Chegada a Torre de Moncorvo
- 09h30 - Partida da 7.a Etapa (todas as provas)
- 10h45 - Chegada prevista dos primeiros atletas ao Pocinho
- 12h30 – Almoço no CAR
- 13h00 - Chegada prevista dos últimos atletas ao CAR
- 16h00 – Visita cultural e possibilidade de vindima (Quinta Vale Meão)
- 19h00 - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

8º Dia – Sábado 20 de Outubro

FCDTA 8 Dias Advanced/ Starter/ Hiking 21km/ 1000D+/ 1000D-* (Museu do Côa – Foz Côa)

Foz Côa Solidário 21km/ 1000D+/ 1000D-* (Museu do Côa – Foz Côa)

- 07h00 - Início do pequeno-almoço no CAR
- 08h00 – Transfer CAR – Museu do Côa
- 08h30 – Visita ao Museu do Côa
- 09h30 - Partida de todas as provas
- 10h30 - Chegada prevista dos primeiros atletas ao centro de Foz Côa
- 13h00 – Início do almoço Escola Agrícola
- 13h30 – Cerimónia de Entrega de Prémios
- 14h00 - Início de transfer em carrinhas para o CAR
- 15h30 - Chegada prevista dos últimos atletas ao centro de Foz Côa
- 17h20 – Regresso ao Porto em comboio
- 20h35 - Chegada a 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/pt/fcdta>

3.2. Valores e períodos de inscrição

FCDTA 5 Dias - limite de 100 atletas

Até 31 de Maio 2018 – **550€**

Até 30 de Setembro 2018 – **600€**

Inclui:

- Transfers em comboio, do Porto para o início da corrida (dia 14 de Outubro) e final da corrida (dia 17 de Outubro) para o Porto;
- Transfers entre etapas todos os dias;
- 3 Noites em hotel (CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado);
- 1 Noite em hotel (Douro Marina Hotel & SPA), com pequeno-almoço incluído, em quarto single, duplo ou triplo (single têm número limitado);
- 3 Jantares;
- 4 Lanches (final de cada etapa);
- Cruzeiro Rio Douro, 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 Porto;
- Noite em hotel e jantar do dia 13 de Outubro;
- Massagens (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

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

FCDTA 8 Dias - limite de 100 participantesAté 31 de Maio 2018 – **880€**Até 30 de Setembro 2018 – **980€****Inclui:**

- Transfers em comboio do Porto para o início da corrida (14 de Outubro) e final da corrida (20 de Outubro) para o Porto;
- Transfers entre etapas todos os dias;
- 5 Noites em (hotel CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado);
- 1 Noite em hotel (Douro Marina Hotel & Spa) em quarto single, duplo ou triplo (single têm número limitado)
- 6 Jantares;
- 7 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 13 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 2019 duma prova do Foz Côa Douro Trail Adventure, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 31 de Janeiro	100%
Até 31 de Julho	75%
Até 31 de Agosto	50%
Até 30 de Setembro	25%

Desistência em caso de lesão, devidamente comprovada com relatório médico:

Desistências em caso de lesão	Montante em crédito
Até 31 de Março	100%
Até 31 de Agosto	75%
Até 30 de Setembro	50%

Foz Côa Solidário 21Km – 15€ (inclui seguro de acidentes pessoais, dorsal, abastecimentos, reforço alimentar na meta, T-shirt, bem como outras ofertas que a organização venha a conseguir).

3.3. Secretariado da prova / horários e locais

FCDTA 8 Dias/5 Dias – Sábado 13 de Outubro

17h00 – 18h00: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais (local a definir no Porto)

Foz Côa Solidário – Sábado 20 de Outubro

08h00 – 09h30: Funcionamento do secretariado/ levantamento de dorsais (Museu do Côa)

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

As cerimónias de entrega de prémios decorrerão nos seguintes dias e horários:

- Foz Côa Solidário: 20 de Outubro às 13h30 no centro de Vila Nova de Foz Côa;
- FCDTA 8 dias: 20 de outubro às 13h30 no centro de Vila Nova de Foz Côa.

4.2. Categorias

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

Prémios

Foz Côa Douro Trail Adventure 5 Dias Advanced / 8 Dias Advanced

Foz Côa Solidário 21 Km

Masculino:

1º – Troféu, inscrição 2019

2º – Troféu

3º – Troféu

Feminino:

1º – Troféu, inscrição 2019

2º – Troféu

3º – Troféu

Foz Côa Douro Trail Adventure 5 Dias Starter / 8 Dias 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.



FOZ COA DOURO TRAIL ADVENTURE
REGULAMENTO

1. General	2
1.1. Age requirement	2
1.2. Confirmed registration	2
1.3. Physical condition	2
1.4. External help	2
1.5. Race bibs	2
2. The event	3
2.1. Presentation of the event / organization	3
2.2. Program	4
2.3. Time Check	7
2.4. Refreshments	7
2.5. Recommended gear	7
2.6. Information of places with road traffic	7
2.7. Penalties / disqualifications	7
2.8. Participation conditions	8
2.9. Accident insurance	8
3. Registrations	8
3.1. Registration process	8
3.2. Registration prices and deadlines	8
3.3. Secretariat (race bib distribution)	10
3.4. Other services	10
4. Rank and prizes	11
4.1. Prize giving: date and places	11
4.2. Categories	11
5. Information	12
5.1. How to get to Vila Nova de Foz Côa	12
5.2. Accommodation	12
5.3. Places to visit	12
6. Respect of the environment	12
7. Image rights	12

1. General

1.1. Age requirement

The minimum age requirement for participation in Foz Côa Douro Trail Adventure is 18 years of age. The race is run individually. However, athletes can participate on behalf of a team.

1.2. Confirmed registration

To participate in the race your registration must be validated and you must agree to comply with the race regulations.

1.3. Physical condition

- It is essential to be in a good physical condition to participate in this race;
- The terrain where this race is held is subject to sudden weather changes. Therefore, runners might be exposed to different weather conditions such as: heat, cold, strong wind, thick mist, intense rain and even snow;
- Each athlete must know how to manage their physical and mental stress and cope with adverse situations during the race;
- Each athlete must know how to manage physical or mental problems arising from high fatigue, digestive problems, muscular or joint pain, etc;

1.4. External help

External help is not allowed, except on refreshment posts. Each athlete must know how to adapt to the problems encountered during the race.

1.5. Race bibs

The race bib is personal and not transferable. Race bibs must be clearly visible throughout the race. In the case of abandonment runners must return their race bib to the organisation.

1.6. Sportsmanlike conduct rules

Unlawful behavior, offensive language and verbal/physical aggressions will not be tolerated and will be punished with penalties, fines or disqualification. Any illegal acts will be reported to the appropriate authorities.

2. The event

2.1. Presentation of the event / organization

Foz Côa Douro Trail Adventure® (FCDTA) is organized by Carlos Sá Nature Events with the support of the Municipal Chamber of Vila Nova de Foz Côa.

The event will be held in two categories:

- Foz Côa Douro Trail Adventure 5 days/5 stages: from 13th until 17th October 2018;
- Foz Côa Douro Trail Adventure 8 days/8 stages: from 13th until 20th October 2018.

In both races, 5 or 8 stages, FCDTA also offers a version for beginners – FCDTA Starter 8 Days and FCDTA Starter 5 Days – in which participants can run a shorter distance in most stages.

On the last day of FCDTA 8 days, 20th March, it will also be held the Foz Côa Solidarity Race, with distance of 21 Km, open to the general public. Part of the registration fee value will be given to Foz Côa's Santa Casa da Misericórdia.

FCDTA's participants will be able to enjoy the magnificent landscapes of mountains and terraced valleys, ripped by the rivers Douro and Côa, the agricultural fields with vineyards (one of the best wines in the world), the almond trees in blossom and olive trees. The disabled railway line of Tua and Pocinho, the trips on the Douro River from Pocinho dock, the Côa Museum (the largest collection of rock art in the world), the historic villages of Castelo Rodrigo and Marialva, the Foz Côa's villages, Castelo Melhor, Castelo de Numão, Muxagata, and even Longroiva (in Meda's municipality) and Pinhão, the most varied sightseeing spots and the city of Porto are some of the outstanding places of the region.

Gastronomic tourism with delicacies and typical ingredients from the region, as well as art and culture and the modern Côa Museum, led the region to be awarded as World Heritage in 1998. On boat trips along the Douro River, from the Pocinho dock to Barca d'Alva (on the "Senhora da Veiga" boat, owned by the Municipality of Vila Nova de Foz Côa), FCDTA participants will observe the cliffs and terraces of Alto Douro Vinhateiro's vineyards, also classified as World Heritage. The amazing almond trees in blossom embellish the river banks, conferring to Vila Nova de Foz Côa the title of Capital of the Almond Trees in Bloom.

There's no time limit for each stage. However, the organization reserves the right to create new time barriers at any time during the event, for safety reasons.

The organization also reserves the right to change the established courses at any time during the event, for the sake of safety, if necessary.

There will be also an accompanying-persons program for the families and friends who want to make this unique trip with their athletes!

2.2 Program Foz Côa Douro Trail Adventure 2018

1st Day – Saturday 13th de October – non competitive, not obligatory

FCDTA 8 Days/ 5 days Advanced/Starter/Hiking - 15km* - Historical Porto

The athletes that wish to run this stage must book an hotel in Porto.

17h00 – Meeting point to athletes and accompanying-persons at Porto (place to be defined) and race bibs distribution

18h00 – Start FCDTA 1st stage: Sunset 15Km - non competitive; near the D. Luís' Bridge

2nd Day - Sunday 14th October

FCDTA 8 Days/ 5 Days Advanced – 30km* Ermida – Mesão Frio – Marão - Mafomedes

FCDTA 8 Days/5 Days Starter/Hiking – 19km*

08h30 – Meeting point to athletes and accompanying persons at the train station in Porto

09h15 – Train journey to Ermida

10h50 – Arrival at Ermida (Baião)

11h00 – Start FCDTA 2nd stage: 30Km

13h45 – Expected arrival of the first athletes at Mafómedes

14h30 – Showers and lunch at Tasca do Valado at Mafómedes

16h45 – Expected arrival of the last athletes

17h30 – Transfer by bus to the hotel

18h30 – Check-in at Douro Marina Hotel & Spa (Resende)

19h30 – Dinner at Douro Marina Hotel & Spa (Resende)

3rd Day – Monday 15th October

FCDTA 8 Days/ 5 Days Advanced – 25km* (Caldas de Aregos – Lamego)

FCDTA 8 Days/ 5 Days Starter/Hiking – 15km*

07h00 – Breakfast at Douro Marina Hotel & Spa

08h30 – Start FCDTA 3rd stage 25 Km (Caldas de Arego – Lamego)

12h00 – Expected arrival of the first athletes to Lamego

13h00 – Lunch at Lamego

15h00 – Expected arrival of the last athletes to Lamego

16h00 – Bus departure to Lamego

17h18 – Train departure to Pocinho

19h00 – Check-in at Centro de Alto Rendimento (CAR) at Pocinho

20h00 – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

4th Day – Tuesday 16th October

FCDTA 8 Days/ 5 Days Advanced 45km/1600D+/1600D-* (Cidadelhe – Foz Côa)
FCDTA 8 Days/5 Days Starter/Hiking 23km/600D+/700D-* (Cidadelhe – Castelo Melhor)

06h30 – Breakfast at CAR
07h30 – Bus departure to Marialva
08h15 – Arrival to Marialva and cultural visit
09h15 – Bus departure to Cidadelhe
10h00 - Start FCDTA 4th stage Advanced 45Km (Cidadelhe)
10h00 - Start FCDTA 4th stage Starter 23Km (Cidadelhe)
12h00 – Expected arrival of the first Starter athletes to Castelo Melhor
13h45 – Expected arrival of the first Advanced athletes to Vila Nova de Foz Côa
13h00 – Lunch at CAR
17h00 – Expected arrival of the last athletes to Vila Nova de Foz Côa
19h00 – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

5th Day – Wednesday 17th October

FCDTA 8 Days/ 5 Days Advanced 24km/200D+/850D-* (Castelo Rodrigo – Barca d’Alva)
FCDTA 8 Days/5 Days Starter/Hiking 12km/150D+/650D-* (Escalhão – Barca d’Alva)

06h30 – Breakfast at CAR
07h30 – Bus Departure to Castelo Rodrigo
08h30 – Arrival to Castelo Rodrigo
09h00 – Start FCDTA 5th stage 24Km (Castelo Rodrigo)
09h30 – Start FCDTA 5th stage Starter 12Km (Escalhão)
11h15 – Expected arrival of the first athletes to Barca D'Alva
13h00 – Expected arrival of the last athletes to Barca D'Alva
13h00 - Lunch at Sra. da Veiga’s ship
15h30 – Departure of the Cruise Barca D'Alva – Pocinho
16h30 – Arrival to Pocinho
17h20 – Train journey back to Porto (FCDTA 5 Days)
19h00 – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR (FCDTA 8 Days)

6th Day – Thursday 18th October

FCDTA 8 Days Advanced 25km/1000D+/900D-* (S. João da Pesqueira – Castelo de Numão)
FCDTA 8 Days Starter/Hiking 14km/1000D+/400D-* (São Xisto – Castelo de Numão)

07h00 – Breakfast at CAR
08h00 – Bus departure to S. João da Pesqueira
08h50 – Arrival to S. João da Pesqueira
10h00 – Start FCDTA Advanced 6th stage 25 Km (S. João da Pesqueira)

- 10h30** – Start FCDTA Starter 6th stage 14 Km (São Xisto)
- 12h15** – Expected arrival of the first athletes to Castelo de Numão
- 13h00** – Lunch at Castelo de Numão
- 14h30** – Expected arrival of the last athletes at Castelo de Numão
- 15h30** – Bus departure to CAR
- 16h00** – Arrival at CAR
- 19h00** – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

7th Day – Friday 19th de October

FCDTA 8 Days Advanced/ Starter/ Hiking 12km/ 400D+/ 700D-* (Torre de Moncorvo – Pocinho)

- 07h00** – Breakfast at CAR
- 08h00** – Bus departure to Torre de Moncorvo
- 08h20** – Arrival at Torre de Moncorvo
- 09h30** – Start FCDTA Advanced/Starter 7th stage
- 10h45** – Expected arrival of the first athletes to Pocinho
- 12h30** – Lunch at CAR
- 13h00** – Expected arrival of the last athletes to CAR
- 16H00** – Cultural visit and possible harvest at Quinta Vale Meão
- 19h00** – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

8th Day – Saturday 20h October

FCDTA 8 Days Advanced/ Starter/ Hiking 21km/ 1000D+/ 1000D-* (Museu do Côa – Foz Côa)

Foz Côa Solidarity Race 21km/ 1000D+/ 1000D-* (Museu do Côa – Foz Côa)

- 07h00** – Breakfast at CAR
- 08h00** – Bus departure to Côa Museum
- 08h30** – Côa Museum's visit
- 09h30** – Start FCDTA Advanced/Starter 8th stage and Foz Côa Solidarity Race
- 10h30** – Expected arrival of the first athletes to Vila Nova de Foz Côa's centre
- 13h00** – Lunch
- 13h30** – Prize giving ceremony at Vila Nova de Foz Côa's centre
- 14h00** – Transfer to CAR
- 15h30** – Expected arrival of the last athletes
- 17h20** – Transfer by train Pocinho - Porto
- 20h35** – Arrival to Porto (Events' end)

***NOTE: Distances and altimetry may be subject to change.**

2.3. Time Check

Time is controlled by chip; athletes must validate it in the checkpoints. The loss of a chip is the sole responsibility of the participant. All the costs associated with its replacement shall be borne by the participant. Intermediate time controls will be opportunely defined.

2.4. Refreshments

Racing in semi autonomy is the rule, which means that each runner must have the capacity to be autonomous between two refreshment posts, not only on the food front but also that of clothing and security. The refreshment posts have an approximate distance between each other of about 10 km.

2.5. Recommended gear

- Food reserve;
- Stock of water (minimum 0,5l);
- Survival blanket;
- Whistle;
- Waterproof jacket;
- Cellphone;
- Frontal torch;
- Device that allows reading geographic coordinates and altimetry – GPS or other that has this functionality;

2.6. Information of places with road traffic

The organization will have a security system throughout the course. However, as it will be impossible to cut road traffic in some places, participants must comply with the traffic rules on public-use roads and must respect the surrounding environment.

2.7. Penalties / disqualifications

Athletes must comply with this regulation and must have an appropriate sportsmanlike conduct, in accordance with the Portuguese Law.

2.8. Participation conditions

Registration on this competition implies full acceptance of the rules.

Participants will be held accountable for all actions that may cause material or moral damages to themselves and/or to third parties. The organization declines all responsibility in case of accident, negligence, or theft of objects.

2.9. Accident insurance

The entry fee includes a personal accident insurance premium.

3. Registrations

3.1. Registration process

Online registration at <https://carlossanatureevents.com/en/fcdda>

3.2. Registration prices and deadlines

FCDDA 5 Days - maximum number of participants: 100

Until 31st May 2018 – **550€**

Until 30th September 2019 – **600€**

Includes:

- Train journey: Porto – start of the event (14th October) / end of the event (17th October) – Porto;
- Transfers between stages everyday
- 3 nights in hotel (CAR), breakfast included, double or single occupancy (double rooms are limited in number);
- 1 night in hotel (Douro Marina Hotel & SPA), breakfast included, double, single or triple occupancy (single rooms are limited in number);
- 3 dinners;
- 4 light lunches (at the end of each stage);
- Douro River cruise: Barca D'alva - Pocinho;
- Personal accident insurance;
- Rescue and emergency services;
- Refreshments (food and drinks) approximately every 10 km;
- Finalist prize;
- Event souvenir;
- Other possible prizes.

It does not include:

- Flight or trip to Porto;
- Massages (10€ each);
- Any other services not specified above.

FCDTA 8 Days - maximum number of participants: 100

Until 31st May 2018 – **880€**

Until 30th September 2018 – **980€**

Includes:

- Transfers by train: Porto – start of the event (14th October) / end of the event – Porto (20th October)
- Transfers between stages everyday
- 5 nights in hotel (CAR), breakfast included, double or single occupancy (double rooms are limited in number)
- 1 night in hotel (Douro Marina Hotel & Spa), breakfast included, single, double or triple occupancy (single rooms are limited in number)
- 6 dinners
- 7 light lunches (at the end of each stage);
- Douro River cruise, Pocinho - Barca D'alva - Pocinho;
- Personal accident insurance;
- Rescue and emergency services;
- Refreshments (food and drinks) approximately every 10 km;
- Finalist prize;
- Event souvenir;
- Other possible prizes.

It does not include:

- Flight or trip to Porto;
- Night in Hotel and dinner at 13th October 2018
- Massages (10€ each);
- Any other services not specified above

(No changes to the participant's data will be allowed after 30th September 2018.)

In the case of cancelation, the amount of the entry fee will be held in credit exclusively for next year's edition (2019) for the same athlete; in accordance to the following conditions:

Cancelations	Amount held in credit
Until 31 st January	100%
Until 31 st July	75%
Until 31 st August	50%
Until 30 th September	25%

Cancelations in the case of injury, accompanied with a medical report:

Cancelations in the case of injury	Amount held in credit
Until 31 st March	100%
Until 31 st August	75%
Until 30 th September	50%

Foz Côa Solidarity Race 21 Km – 15€ (the price tag includes personal accident insurance, bib number, refreshments during the race, light meal at the finish line, T-shirt and any other offers that the organizer may gather).

3.3. Secretariat (race bib distribution)

FCDTA 8 Days/5 Days – Saturday 13th October 2018

17h00 – 18h00: Race secretariat opening and bib distribution (place to be defined at Porto)

Foz Côa Solidarity Race – Saturday 13th October 2018

08h00 – 09h30: Race secretariat opening and bib distribution (Côa Museum)

3.4. Other services

- In case of drop out, transportation until the finish line is assured.
- Any other services that the organizer may grasp until the day of the event will be opportunely announced.

4. Rank and prizes

4.1. Prize giving: date and places

- Foz Côa Solidarity Race: 20th October at 13h30 (Vila Nova de Foz Côa's centre)
- FCDTA 8 Days: 20th October at 13:30 (Vila Nova de Foz Côa's centre)

4.2. Categories

Prizes

Foz Côa Douro Trail Adventure 5 Days Advanced/ 8 Days Advanced

Foz Côa Solidarity Race 21 Km

Male:

1st – Trophy, registration 2019

2nd - Trophy

3rd - Trophy

Female:

1st – Trophy, registration 2019

2nd - Trophy

3rd - Trophy

Foz Côa Douro Trail Adventure 5 Days Starter / 8 Days Starter

Male:

1st – Trophy

2nd – Trophy

3rd – Trophy

Female:

1st – Trophy

2nd – Trophy

3rd – Trophy

5. Information

5.1. How to get to Vila Nova de Foz Côa

If you travel from abroad, we recommend you to choose the Porto International Airport. Transfers from/to the airport are included in the entry fee (see program).

5.2. Accommodation

Accommodation between stages is included in the entry fee.

5.3. Places to visit

There are several places to visit in the surrounding area. You can find out more on the official Webpages of the Municipal Chamber of Vila Nova de Foz Côa.

6. Respect of the environment

You can't throw down your litter (whether it's biodegradable or not) along the course. You must dispose your litter either in the nearest refreshment post, or at the finish line.

Don't leave more than footprints, don't take more than pictures!

7. Image rights

Each participant authorizes the organizers to use any images or recordings taken during the event. Those images may be used for promotional documents and/or advertising mediums (radio, press, video, photo, internet, outdoors, etc.).