



Foz Coa

DOURO

TRAIL ADVENTURE®

BY CARLOS SÁ NATURE EVENTS

7 days / 6 stages

7 dias / 6 etapas



CARLOS SÁ
NATURE EVENTS

2nd edition
October 2019



*Here Silence, Loneliness, Mountain!
Here the front crowned with lightning!
Here the eagle's nest, the storm,
The sleepwalking retreat of the clouds...
Here an altar were the stars burn!*

”

Teixeira de Pascoaes



Jusana Luzix

PROGRAM 1ST DAY



5th OCTOBER
SATURDAY



HISTORICAL
PORTO



NON COMPETITIVE / NOT OBLIGATORY
ADVANCED / STARTER / HIKING: 15KM

5:00 PM

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

Ponto de encontro de todos os participantes no Porto (local a definir) e entrega de dorsais

6:00 PM

Start FCDTA 1st stage: Sunset 15Km
- non competitive, near the D. Luís bridge

Partida de etapa não competitiva de 15km, junto à Ponte D. Luís - Porto.



Porto histórico

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

PROGRAM 2ND DAY



6TH OCTOBER
SUNDAY



REDE
▼
MAFÓMEDES



1ST STAGE
ADVANCED: 25KM
STARTER/ HIKING: 15KM



8:30AM

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

Ponto de encontro de todos os participantes na estação de comboio de S. Bento

9:10AM

Train journey to Rede
Partida de comboio para a Rede

10:59AM

Arrival at Rede (Mesão Frio)
Chegada à estação da Rede

11:00AM

Start FCDTA
Advanced and Starter
Partida da prova Advanced e Starter

1:45PM

Expected arrival of the first athletes to Mafómedes
Previsão chegada do primeiro atleta

2:30PM

Lunch at Tasca do Valado (Mafómedes)
Almoço

7:30PM

Dinner in Hotel
Jantar e dormida no hotel

6:30PM

Check-in at Hotel

5:30PM

Bus departure to Hotel
Transporte para o hotel

4:45PM

Expected arrival of the last athletes
Previsão chegada do último atleta



Mafómedes



Tasca do Valado



Mesão Frio

PROGRAM 3RD DAY



7TH OCTOBER
MONDAY



LAMEGO



LAMEGO



2ND STAGE

ADVANCED /STARTER/ HIKING: 15KM



7:00AM

Breakfast at Hotel
Pequeno-almoço

10:00AM

Start FCDTA 2nd stage:
15 Km (Lamego)
Início da prova

11:30AM

Expected arrival of
the first athletes to
Lamego
Previsão chegada do
primeiro atleta

1:00PM

Lunch at Lamego
Almoço

1:00PM

Expected arrival of
the last athletes to
Lamego
Previsão de chegada do
último atleta

3:00PM

Visit the cellars
Raposeira sparkling
Visita às Caves da
Raposeira

8:00PM

Dinner, technical briefing
and overnight stay at CAR
Jantar, Briefing e dormida
no CAR

7:00PM

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

5:18PM

Train journey to Pocinho
Transporte de comboio
para o Pocinho



Lamego



The cellars Raposeira sparkling



Peso da Régua

PROGRAM 4TH DAY



8TH OCTOBER
TUESDAY



CIDADELHE
▼
FOZ CÔA



3RD STAGE
ADVANCED: 45KM
STARTER/ HIKING: 23KM



6:30AM Breakfast at CAR Pequeno-almoço	7:30AM Bus departure to Marialva Partida do Transporte	8:h15AM Arrival and cultural visit at Marialva Chegada e visita cultural a Marialva	9:15AM Bus departure to Cidadelhe Transporte para Cidadelhe	10:00AM Start FCDTA Advanced and Starter Início da prova Advanced e Starter	12:00 NOON Expected arrival of the first Starter athlete to Castelo Melhor Previsão chegada do primeiro atleta Starter
		7:00PM Dinner at CAR, technical briefing and overnight stay at CAR Jantar, Briefing e dormida no CAR	5:00PM Expected arrival of the last athletes to Vila Nova de Foz Côa Previsão de chegada do último atleta	2:00PM Lunch at CAR Almoço no CAR	1:45PM Expected arrival of the first Advanced athlete to Vila Nova de Foz Côa Previsão chegada do primeiro atleta Advanced



Marialva



Reserva da Faia Brava



Castelo Melhor

PROGRAM 5TH DAY



9TH OCTOBER
WEDNESDAY



CASTELO RODRIGO
▼
BARCA D'ALVA



4TH STAGE
ADVANCED: 24KM
STARTER/ HIKING: 12KM

6:30AM

Breakfast at CAR
Pequeno-almoço

7:30AM

Bus departure to
Castelo Rodrigo
Partida do Transporte

8:30AM

Arrival to Castelo
Rodrigo
Chegada a Castelo
Rodrigo

9:00AM

Start FCDTA Advanced
Início da prova
Advanced

9:30AM

Start FCDTA Starter
Escalhão - Barca d'Alva
Início da prova
Starter

11:15AM

Expected arrival of the
first athletes to Barca
D'Alva
Previsão chegada do
primeiro atleta

7:00PM

Dinner, technical briefing
and overnight stay at CAR
Jantar, Briefing e dormida
no CAR

4:30PM

Arrival to Pocinho
Chegada ao Pocinho

1:30PM

Departure of the Cruise
Barca D'Alva - Pocinho
Partida da embarcação
para o Pocinho

1:00PM

Lunch at Sra. da Veiga's
ship
Almoço na embarcação
Senhora da Veiga

1:00PM

Expected arrival of the last
athlete to Barca D'Alva
Previsão de chegada do
último atleta



Castelo Rodrigo



Barca d'Alva



Embarcação Senhora da Veiga

PROGRAM 6TH DAY



10TH OCTOBER
THURSDAY



S. JOÃO DA PESQUEIRA



CASTELO DE NUMÃO



5TH STAGE
ADVANCED: 25KM
STARTER/ HIKING: 14KM



7:00AM

Breakfast at CAR
Pequeno-almoço

8:00AM

Bus departure to
S. João da Pesqueira
Partida do Transporte

8:50AM

Arrival to S. João
da Pesqueira
Chegada à Pesqueira

9:00AM

Visit The Wine Museum
of S. João da Pesqueira
Visita ao Museu do Vinho

10:00AM

Start FCDTA Advanced
Início da prova
Advanced

10:30AM

Start FCDTA Starter
(S. Xisto - Castelo Numão)
Início da prova
Starter

7:00PM

Dinner, technical briefing
and overnight stay
at CAR
Jantar, Briefing e dormida
no CAR

3:30PM

Lunch at CAR
Almoço

3:00PM

Expected arrival of the
last athletes at Castelo
de Numão
Previsão de chegada do
último atleta

12:30PM

Expected arrival of
the first athletes to
Castelo de Numão
Previsão chegada do
primeiro atleta



Alto Douro Vinhateiro



Castelo de Numão



Centro de Alto Rendimento do Pocinho

PROGRAM 7TH DAY



11TH OCTOBER
SATURDAY



MUSEU DO CÔA
▼
FOZ CÔA



6TH STAGE
ADVANCED, STARTER
AND HIKING: 21KM

7:00AM

Breakfast at CAR
Pequeno-almoço

8:00AM

Bus transfer CAR
- Côa Museum
Transporte para
o Museu do Côa

8:30AM

Côa Museum visit
Visita ao Museu

10:00AM

Start FCDTA 7th stage
Início da prova

10:30AM

Expected arrival of the
first athletes to Vila Nova
de Foz Côa centre
Previsão chegada do primeiro
atleta ao centro de Foz Côa

1:00PM

Lunch
Almoço

8:35PM

Arrival to Porto
Campanhã
(Events' end)
Chegada ao Porto

5:20PM

Transfer Pocinho
- Porto Campanhã
Transporte de comboio
para Porto - Campanhã

3:30PM

Expected arrival of the
last athletes to Vila Nova
de Foz Côa centre
Previsão de chegada do
último atleta

2:00PM

Transfer to CAR
Transporte para o CAR

1:30PM

Prize giving ceremony
Cerimónia de entrega
de prémios



Museu do Côa



Vila Nova de Foz Côa



Viagem de regresso de comboio

5TH AT 11TH OCTOBER 2019

FCDTA 7 DAYS / 6 STAGES - MAXIMUM NUMBER OF PARTICIPANTS: 150

PRICES:

Until 31st October 2018 - 550€

Until 31st July 2019 - 750€

Until 30th September 2019 - 900€

INCLUDES:

- Train journey: Porto - start of the event (6th October) / end of the event (11th October) - Porto
- Transfers between stages everyday
- 4 nights in hotel (CAR), breakfast included, double or single occupancy (double rooms are limited in number (11))
- 1 night in hotel (Douro Valley), breakfast included, single, double or triple occupancy (single rooms are limited in number)
- 5 dinners
- 6 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 5th October 2019;
- Massages (10€ each);
- Any other services not specified above.

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

5 A 11 DE OUTUBRO DE 2019

FCDTA 7 DIAS / 6 ETAPAS - LIMITE DE 150 PARTICIPANTES

PREÇOS:

De 13 a 31 de Outubro 2018 - 550€

De 1 Novembro 2018 a 31 de Julho 2019 - 750€

De 1 Agosto 2019 a 30 de Setembro 2019 - 900€

INCLUI:

- Transfers em comboio, do Porto para o início da corrida (dia 6 de Outubro 2019) e final da corrida (dia 11 de Outubro 2019) para o Porto;
- Transfers entre etapas todos os dias;
- 4 Noites em hotel (CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado 11);
- 1 Noite em hotel (Vale do Douro) com pequeno-almoço em quarto single, duplo ou triplo (single têm número limitado);
- 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 Porto;
- Noite em Hotel e jantar no dia 5 de Outubro de 2019;
- Massagens (10€ cada);
- Outros serviços não especificados acima.

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

