



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
8. Diversos	11
9. Casos Omissos	12

## 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 de 3 a 9 de Outubro de 2020: Foz Côa Douro Trail Adventure 7 dias/6 etapas.

Existirá a possibilidade de fazer a versão STARTER, na qual os participantes percorrerão uma menor distância na maioria das etapas.

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 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, 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 socalcos 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 o evento.

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 2020

### 1º Dia – Sábado 3 de Outubro – etapa não competitiva, não obrigatória

FCDTA 7 Dias/6 Etapas Advanced/Starter/Hiking - 15km\* - Porto Histórico

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

17h00 – Ponto de encontro de todos os participantes no Porto (local a definir) e entrega dos dorsais

18h00 - Partida da Etapa Sunset 15Km (não competitiva) junto à Ponte D. Luís - Porto

### 2º Dia - Domingo 4 de Outubro

FCDTA 7 Dias/ 6 Etapas Advanced/ Starter/Hiking – 18km\* Régua - Lamego

08h30 – Encontro dos atletas e acompanhantes na Estação de Comboios de S. Bento, no Porto

09h10 – Viagem de comboio para Régua

11h20 - Chegada à Régua

11h30 - Partida da 1.a Etapa Advanced e Starter

13h30 - Chegada prevista do primeiro atleta a Lamego

**A partir das 13h30** – Banhos e almoço em Lamego

15h00 – Visita cultural

17h18 – Transfere em comboio para o CAR Pocinho

19h00 – Check-in no CAR Pocinho

20h00 – Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

### 3º Dia – Segunda-feira 5 de Outubro

FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Advanced/ Starter/ Hiking 21km\* (Museu do Côa – Foz Côa)

07h00 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h30 – Transfer CAR – Museu do Côa

09h00 – Visita ao Museu do Côa

10h00 - Partida da 2.a Etapa Advanced/Starter 21Km

12h00 - Chegada prevista dos primeiros atletas ao centro de Foz Côa

**A partir das 13h00** – Almoço no CAR

14h30 - Chegada prevista dos últimos atletas ao centro de Foz Côa

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

### 4º Dia – Terça-feira 6 de Outubro

FCDTA 7 Dias /6 etapas Advanced/ Starter/Hiking 25km\* (Castelo de Numão - S. João da Pesqueira)

07h00 - Início do pequeno-almoço no CAR

08h00 - Partida dos autocarros de transporte para Castelo de Numão

- 08h40** - Chegada a Castelo De Numão
- 09h00** - Partida da 3.a Etapa Advanced/Starter 25Km (Castelo de Numão)
- 11h30** - Chegada prevista dos primeiros atletas a S. João da Pesqueira
- 12h30** – Almoço em Restaurante Local
- 14h00** -Visita ao Museu do Vinho
- 16h00** – Transfer para o CAR
- 19h00** - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

#### **5º Dia – Quarta-feira 7 de Outubro**

- FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Advanced 24km\* (Barca d’Alva - Castelo Rodrigo)**
- FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Starter/Hiking 12km \* (Escalhão – Castelo Rodrigo)**

- 06h30** - Início do pequeno-almoço no CAR
- 07h30** – Início do cruzeiro Pocinho – Barca d’Alva – atletas Starter
- 08h00** – Início do Transporte em autocarro para Barca d’Alva – atletas Advanced
- 09h00** - Chegada a Barca d’Alva – atletas Advanced
- 09h30** - Partida da 4.a Etapa Advanced 24Km (Barca d’Alva)
- 10h10** – Chegada do cruzeiro a Barca d’Alva – atletas Starter – e transfer para Escalhão
- 10h30** - Partida da 4.a Etapa Starter 12Km (Escalhão)
- 11h30** – Chegada prevista dos primeiros atletas a Castelo Rodrigo
- 13h00** – Início do almoço em Castelo Rodrigo
- 14h00** - Chegada prevista dos últimos atletas a Castelo Rodrigo
- 15h00** – Início do Transporte em autocarro para Pocinho – atletas Starter
- 15h00** - Transfer para Barca d’Alva - atletas Advanced
- 15h30** - Regresso Cruzeiro Barca D’Alva – Pocinho – atletas advanced
- 18h00** - Chegada a Pocinho
- 19h00** - Jantar, briefing técnico e dormida no CAR

#### **6º Dia – Quinta-feira 8 de Outubro**

- FCDTA 7Dias/ 6 etapas Advanced 53km \* (Cidadelhe – CAR)**
- FCDTA 7 Dias/6 Etapas Starter/Hiking 23km \* (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 5.a Etapa Advanced 53Km (Cidadelhe)
- 10h00** - Partida da 5.a Etapa Starter 23Km (Cidadelhe)
- 12h00** - Chegada prevista dos primeiros atletas Starter a Castelo Melhor
- 14h00** - Início do almoço no CAR
- 15h00** - Chegada prevista dos primeiros atletas Advanced ao CAR
- 20h00** - Chegada prevista dos últimos atletas ao CAR



**20h00** - Início do jantar no CAR, briefing técnico e dormida no CAR

### **7º Dia – Sexta-feira 9 de Outubro**

**FCDTA 7 Dias/ 6 etapas Advanced/ Starter/ Hiking 12km\* (Torre de Moncorvo – CAR)**

**07h00** - Início do pequeno-almoço no CAR

**08h00** – Transfer em autocarro para Torre de moncorvo

**08h20** – Chegada a Torre de Moncorvo e Visita

**09h30** - Partida da 6.a Etapa Advanced/Starter 15Km

**10h45** - Chegada prevista dos primeiros atletas ao CAR

**12h30** – Início do almoço no CAR

**13h00** - Chegada prevista dos últimos atletas ao CAR

**14h30** – Cerimónia de Entrega de Prémios

**17h20** – Regresso ao Porto em comboio

**20h35** - Chegada ao 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/en/fcdta2020>

### 3.2. Valores e períodos de inscrição

**FCDTA 7 Dias/6 etapas - limite de 100 participantes**

Até 31 de Julho 2020 – **750€**

Até 30 de Setembro 2020 – **900€**

#### **Inclui:**

- Transfers em comboio do Porto para o início da corrida (4 de Outubro) e final da corrida (09 de Outubro) para o Porto;



- Transfers entre etapas todos os dias;
- 5 Noites no Centro de Alto Rendimento do Pocinho (CAR) com pequeno-almoço incluído, em quarto single ou duplo (quartos duplos têm número limitado de 11);
- 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 ao Porto;
- Noite em Hotel e jantar no dia 3 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 2021 do Foz Côa Douro Trail Adventure, de acordo com a seguinte tabela:

Desistências	Montante em crédito
Até 30 de Junho 2020	50%
Até 31 de Julho 2020	25%

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

**FCDTA 7 Dias/6 etapas – Sábado 3 de Outubro**

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

### 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

A cerimónia de entrega de prémios decorrerá no seguinte dia e horário:

- FCDTA 7 dias/6 etapas: 9 de outubro às 14h30 no CAR Pocinho.

### 4.2. Categorias

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

#### Prémios

##### Foz Côa Douro Trail Adventure 7 Dias/6 etapas Advanced

#### Masculino:

1º – Troféu, 50% de desconto na inscrição do FCDTA 2021 ou PGTA 2021

2º – Troféu

3º – Troféu

#### Feminino:

1º – Troféu, 50% de desconto na inscrição do FCDTA 2021 ou PGTA 2021

2º – Troféu

3º – Troféu

##### Foz Côa Douro Trail Adventure 7 Dias/6 etapas 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.

## 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.



FOZ COA DOURO TRAIL ADVENTURE  
**REGULATIONS**

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	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
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)	9
3.4. Other services	9
4. Rank and prizes	9
4.1. Prize giving: date and places	9
4.2. Categories	10
5. Information	10
5.1. How to get to Vila Nova de Foz Côa	10
5.2. Accommodation	10
5.3. Places to visit	11
6. Respect of the environment	11
7. Image rights	11
8. Others	15
9. Omissions	15



## **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 Foz Côa Douro Trail Adventure 7 days/6 stages will be held from 3rd to 9<sup>th</sup> October 2020.

FCDTA also offers a version for beginners – FCDTA Starter – in which participants can run a shorter distance in most stages.

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, Marialva, Foz Côa, Castelo Melhor, Castelo de Numão, 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.

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 2020

### 1st Day – Saturday 3rd October – non competitive, not obligatory

#### **FCDTA 7 Days/ 6 stages 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 1<sup>st</sup> stage: Sunset 15Km - non competitive; near the D. Luís Bridge (Porto)

### 2nd Day - Sunday 4th October

#### **FCDTA 7 Days/ 6 stages Advanced – 18km\* Régua - Lamego**

**08h30** – Meeting point to athletes and accompanying persons at the S. Bento's train station in Porto

**09h10** – Train journey to Régua

**11h20** – Arrival at Régua

**11h30** – Start FCDTA 1st stage Advanced and Starter

**13h30** – Expected arrival of the first athletes at Lamego

**From 13h30 onward** – Showers and lunch at Lamego

**15h00** – Cultural Visit

**17h18** – Transfer by train to CAR Pocinho

**19h00** – Check-in at CAR Pocinho

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

### 3rd Day – Monday 5th October

#### **FCDTA 7 Days/6 stages Advanced/ Starter/ Hiking 21km (Museu do Côa – Foz Côa)**

**07h00** – Breakfast at CAR

**08h30** – Transfer CAR – Côa Museum

**09h00** – Visit to Côa Museum

**10h00** – Start FCDTA Advanced/Starter 2<sup>th</sup> stage

**12h00** – Expected arrival of the first athletes to Foz Côa's centre

**From 13h00 onward** – Lunch at CAR

**14h30** – Expected arrival of the last athletes

**19h00** – Dinner, briefing and overnight stay at CAR

**4th Day – Tuesday 6th October**

**FCDTA 7 Days/6 stages Advanced/Starter/Hiking 25km\* (Castelo de Numão - S. João da Pesqueira)**

**07h00** – Breakfast at CAR

**08h00** – Bus departure to Castelo de Numão

**08h40** – Arrival to Castelo de Numão

**09h00** – Start FCDTA Advanced 3th stage 25 Km (Castelo de Numão)

**11h30** – Expected arrival of the first athletes to S. João da Pesqueira

**12h30** – Lunch at local restaurant

**14h00** – Visit to Wine Museum

**16h00** – Transfer to CAR

**19h00** – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

**5th Day – Wednesday 7th October**

**FCDTA 7 Days/ 6 stages Advanced 24km\* (Barca d’Alva - Castelo Rodrigo)**

**FCDTA 7 Days/6 stages Starter/Hiking 12km\* (Escalhão – Castelo Rodrigo)**

**06h30** – Breakfast at CAR

**07h30** - Departure of the Cruise Pocinho - Barca D’Alva – Starter athletes

**08h00** – Bus Departure to Barca d’Alva – Advanced athletes

**09h00** – Arrival to Barca d’Alva – Advanced athletes

**09h30** – Start FCDTA 4th stage 24Km (Barca d’Alva)

**10h10** – Arrival of the cruise to Barca d’Alva (starter athletes) and transfer to Escalhão

**10h30** – Start FCDTA 4th stage Starter 12Km (Escalhão)

**11h30** – Expected arrival of the first athletes to Castelo Rodrigo

**13h00** - Lunch at Castelo Rodrigo

**14h00** – Expected arrival of the last athletes to Castelo Rodrigo

**15h00** – Bus transfer to Pocinho - Starter athletes

**15h00** – Transfer to Barca d’Alva – Advanced athletes

**15h30** – Departure of the Cruise Barca D’Alva – Pocinho – Advanced athletes

**18h00** – Arrival to Pocinho

**19h00** – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

**6th Day – Thursday 8th October**

**FCDTA 7 Days/ 6 etapas Advanced 53km\* (Cidadelhe – CAR)**

**FCDTA 7 Days/6 etapas Starter/Hiking 23km\* (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 5th stage Advanced 53Km (Cidadelhe)
- 10h00** - Start FCDTA 5th stage Starter 23Km (Cidadelhe)
- 12h00** – Expected arrival of the first Starter athletes to Castelo Melhor
- 14h00** – Lunch at CAR
- 15h00** – Expected arrival of the first Advanced athletes to CAR
- 20h00** – Expected arrival of the last athletes to CAR
- 20h00** – Dinner, technical briefing and overnight stay at CAR

**7th Day – Saturday 9th October**

**FCDTA 7 Days/6 stages Advanced/ Starter/ Hiking 12km (Torre de Moncorvo - CAR)**

- 07h00** – Breakfast at CAR
- 08h00** – Transfer CAR – Torre de Moncorvo
- 08h20** – Arrival to Torre de Moncorvo and Visit
- 09h30** – Start FCDTA Advanced/Starter 6<sup>th</sup> stage
- 10h45** – Expected arrival of the first athletes to CAR
- 12h30** – Lunch at CAR
- 13h00** – Expected arrival of the last athletes to CAR
- 14h30** – Prize giving ceremony
- 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/fcdta2020>

### 3.2. Registration prices and deadlines

#### **FCDTA 7 Days/6stages - maximum number of participants: 100**

Until 31<sup>st</sup> July 2020 – **750€**

Until 30th September 2020 – **900€**

#### **Includes:**

- Transfers by train: Porto – start of the event (4<sup>th</sup> October) / end of the event – Porto (9<sup>th</sup> October)
- Transfers between stages everyday
- 5 nights at Pocinho's High Performance Center (CAR), breakfast included, double or single occupancy (double 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 3<sup>rd</sup> October 2020
- Massages (10€ each);
- Any other services not specified above

(No changes to the participant’s data will be allowed after 30<sup>th</sup> September 2020.)

In the case of cancelation, the amount of the entry fee will be held in credit exclusively for next year’s edition (2020) for the same athlete; in accordance to the following conditions:

Cancelations	Amount held in credit
Until 30th June 2020	50%
Until 31 <sup>st</sup> July 2020	25%

**3.3. Secretariat (race bib distribution)**

**FCDTA 7 Days/6 stages – Saturday 5<sup>th</sup> October 2019**

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

**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**

- FCDTA 7 Days/6 stages: 9<sup>th</sup> October at 14:30 at CAR

## 4.2. Categories

### Prizes

#### Foz Côa Douro Trail Adventure 7 Days/6 stages Advanced

##### Male:

1<sup>st</sup> – Trophy, 50% discount on the registration for FCDTA 2021 or PGTA 2021

2<sup>nd</sup> - Trophy

3<sup>rd</sup> - Trophy

##### Female:

1<sup>st</sup> – Trophy, 50% discount on the registration for FCDTA 2021 or PGTA 2021

2<sup>nd</sup> - Trophy

3<sup>rd</sup> – Trophy

#### Foz Côa Douro Trail Adventure 7 Days/6 stages Starter

##### Male:

1<sup>st</sup> – Trophy

2<sup>nd</sup> – Trophy

3<sup>rd</sup> – Trophy

##### Female:

1<sup>st</sup> – Trophy

2<sup>nd</sup> – Trophy

3<sup>rd</sup> – 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 deposit 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.).

## **8. Others**

Participants are required to assist the injured and to respect the traffic rules in road crossings.

The organization reserves the right to make changes it deems necessary depending on different conditions, such as the cancellation of the race due to weather conditions or reasons of force majeure.

If a registered athlete can no longer participate; or in the case of cancellation of the event due to climatic conditions/ reasons of force majeure, the organization has no obligation to reimburse the registration fee.

## **9. Omissions**

Omissions in this regulation shall be resolved by the organizing committee.