

DOSSIER ATLETA



TRAIN HARD
XXXXX
RUN WILD



ZELA TRAIL
running





ZELA TRAIL
running



Dossier atleta
athlete file

O Nosso obrigado pela Inscrição no Zela Trail Running de dia 13 de Abril,
Uma competição diferente do habitual, para quem já participou no Zela Ultra Marathon, este ano com provas em linha, tendo sido nossa opção reduzir a tecnicidade e aumentar as áreas corriveis, sendo mais ao gosto do trail running.

Assim vamos ter a partida dos 25 km da Aldeia do Crescido, para onde vais ser transportado pela organização, para esta distância não poderás deslocar-te pelos teus meios, devido à falta de área de estacionamento, pelo que deves estar na zona de partida às horas indicadas para o transporte.

Os 15 KM terão partida da aldeia de Vasconha para onde poderás ir pelos teus meios, alertando que no final da prova a organização não providencia transporte, a organização disponibiliza transporte a partir das 8h30 desde o local de meta.



ZELA TRAIL
running

Sábado dia 12 Abril

16h30 - Abertura do Secretariado

Edifício município junto à meta

20h00 - Encerramento Secretariado

**Programação
Schedule**



ZELA TRAIL
running

Domingo dia 13 Abril

07h30 - Início Transporte 25 km

9h00 - Partida 25 km

8h30 - Início transporte 15 km

10h00 - Partida 15 km

14h00 - Cerimónia Pódio

Programação
Schedule



ZELA TRAIL
running



Localização Location



Banhos
Baths

Partida | Chegada
Start | Finish

Estacionamento
Parking

GPS: <https://goo.gl/maps/E6XyLhGVNyjXuWgg8>

Morada: Av. João de Melo 1, 3670-261 Vouzela
Adress



ZELA TRAIL
running



Secretariado
Secretariat

O Secretariado irá funcionar junto ao local de partida e chegada.
O levantamento do dorsal **só pode ser feito pelo próprio atleta**, com documento de identificação.

Sábado dia 12 Abril

Todas as distâncias

➤➤➤➤➤ 16h - 20h

Domingo dia 13 Abril

Todas as distâncias

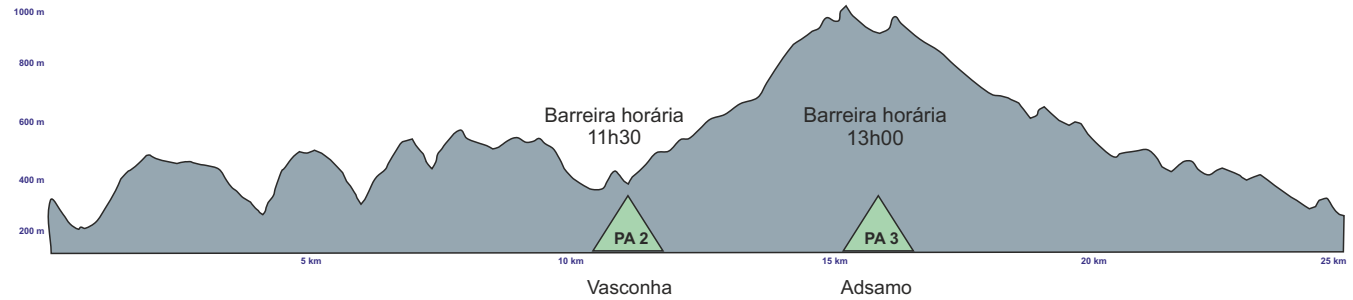
➤➤➤➤➤ 07h00 - 9h30

ZELA S - 25 K



ZELA TRAIL
running

24 km



Partida
Start



9h00

Hora limite

Limit time



15h00

Todos os atletas serão transportados para o local de partida, desde a meta em Vouzela

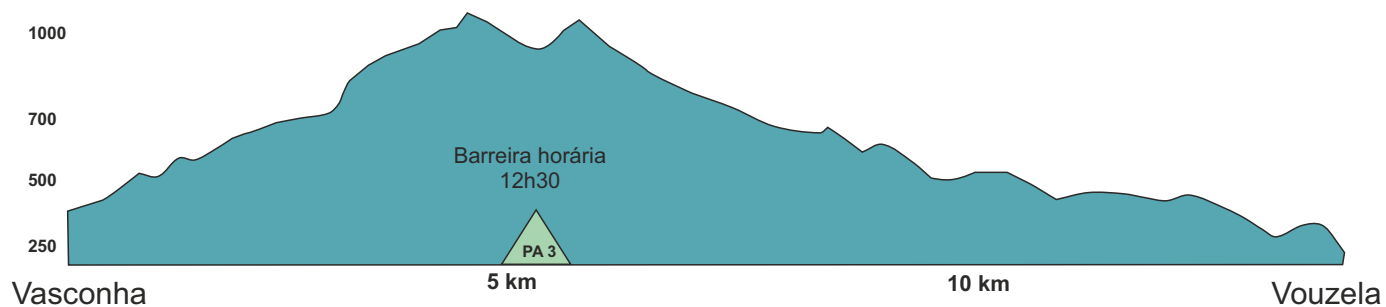


ZELA TRAIL
running

16 km



ZELA XS- 15K



Partida
Start



10h00

Hora limite

Limit time



15h00

Todos os atletas serão transportados para o local de partida, desde a meta em Vouzela



O percurso está sinalizado com fita branca com textos a vermelho, e placas de mudança de direção.
3 fitas ou mais juntas significa que o percurso muda de direção para o lado que as fitas estão colocadas.

The route is signposted with white tape with red text, and turning signals.
3 tapes or more together means the path changes direction to the side the tapes are placed on.



Sinalética Marking



ZELA TRAIL
running



Material Obrigatório

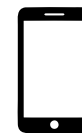
Mandatory Equipment



Capacidade 1 L líquidos
Container for liquid/s
Min. 1 L



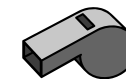
Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



Corta vento
Wind Jacket



Apito
WISTLE

24 K	✓	✓	✓	✓	✓
16 K	✓	✓	✓	✓	✓

A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos,



ZELA TRAIL
running

Nos seguintes abastecimentos é permitida a assistência externa:

External assistance is allowed for the following supplies:

PA 4 - Adsamo - 40.672017, -8.101667

Os abastecimentos são pontos de apoio para os atletas, em que irão proporcionar o básico de alimentação para a tua prova, pelo que deves acautelar a tua alimentação em função do que proporcionamos:

for your race:

- Agua - Water
- Coca cola ou similar - Coca Cola or similar
- Frutos secos - dry fruits
- Fruta (laranja e banana) - Orange and Banana
- Batata Frita - Chips
- Bolachas - Cookies
- Doces - Candy

Abastecimento
Assistencia Externa
Food Station

SP
CR/AT
EVENT



ZELA TRAIL
running



Pódios

AWARDS CEREMONY

Será feita a realização de entrega de prémios,
à geral masculina e feminina em todas as distâncias.

A cerimónia de escalões será feita aos 3 melhores M/F Sêniores
e M/F Masters de cada distância

Junto à meta em Vouzela
Closest to the finish line

Domingo dia 13 Abril

25k e 15 k

➤➤➤➤ 14h00



ZELA TRAIL
running



TRAIN HARD
XXXXX
RUN WILD