

MARATHON



DOSSIER ATLETA



TRAIN HARD
XXXXX
RUN WILD





O nosso obrigado pela vossa inscrição no parque de diversões do Zela Ultra Marathon, queremos que a tua experiência no dia 12 Abril seja a melhor possível, nesta que é a 8ª edição do Zela Ultra Marathon,

Pedimos a todos que respeitem a montanha e não deixem lixo perdido, não deixem nada mais que a vossa pegada nos trilhos. Da nossa parte continuamos um processo de eco sustentabilidade nos nossos eventos, para preservarmos o vosso parque de diversões, pelo que este ano o teu kit de atleta é feito de plástico reciclado retirado dos mares e oceanos e as fitas de sinalização de plástico biodegradável!

Durante a tua estadia por Vouzela, aconselhamos-te a provar a Vitela à Lafões ou os pastéis de Vouzela!



Dossier atleta
athlete file



Sexta dia 11 Abril
Friday April 11th

18h30 - Abertura secretariado

Edifício municipio junto à meta
Closest to finish line

Programação
Schedule



Sábado dia 12 Abril
Saturday April 12th

08h00 - partida 55 km e 35 km
55km and 35 km start

12h00 - Previsão Chegada do primeiro atleta
predicted arrival of 1st athlete

16h00 - Cerimónia Pódio 35 km

18h00 - partida KM Vertical Vasconha
km Vertical start

20h00 - Entrega prémios
Cerimony Award
Zona da meta
Closest to finish line

Programação
Schedule



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



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.

The Secretariat will work next to the place of Start and finish line
The lifting of the bib can only be done by the athlete himself, with identification document.

Sexta feira dia 11 Abril
Friday the 12th

55 km, 35 km e KM Vertical

»»»»» 18h30 - 20h30

Sábado dia 12 Abril
Saturday the 13th

55 K e 35 k

»»»»» 6h30 - 7h50

Km Vertical

»»»»» 08h00 - 16h00

Secretariado
Secretariat



O KM Vertical Vasconha, terá início da aldeia de Vasconha, todos os atletas podem dirigir-se pelos próprios meios para o local de partida, ou usar o transporte disponibilizado pelo município de Vouzela às 15h50

The KM Vertical Vasconha will start in the village of Vasconha, all athletes can go by their own means to the starting point, or use the transport provided by the municipality of Vouzela at 15h50

Partida Start



18h00

Hora limite Limit time



19h30



ZELA ULTRA MARATHON



55 km

ZELA ULTRA MARATHON 55KM



Partida Start

8h00

Hora limite Limit time

20h00



ZELA SKYRACE 35KM



35 km

Partida Start

8h00

Hora limite

Limit time
16h00

ZELA ULTRA MARATHON

Sinalética Marking



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.





Material Obrigatório

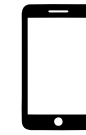
Mandatory Equipment



Capacidade 1,5 L líquidos
Container for liquid/s
Min. 1,5 L



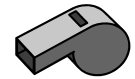
Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



Corta vento
Wind Jacket



Apito
WISTLE

	Capacidade 1,5 L líquidos Container for liquid/s Min. 1,5 L	Manta térmica Thermal Blanket	Telemóvel Mobile Phone	Corta vento Wind Jacket	Apito WISTLE
55 K	✓	✓	✓	✓	✓
35 K	✓	✓	✓	✓	✓
Vertical	Minimo / At least 0,5 L	✓	✓	✓	✓

A organização não disponibiliza copos nos abastecimentos,

The organization does not provide cups in the supplies,



Nos seguintes abastecimentos é permitida a assistência externa:

External assistance is allowed for the following supplies:

PA 1 - Loumão - 40.711041, -8.059288

PA 3 - Fornelo Monte - 40.675014, -8.070023

PA 4 - Adsamo - 40.672017, -8.101667

Só é permitido um elemento de apoio a cada equipa em cada abastecimento
Only one support element is allowed for each team in each supply

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:

Food Stations are points of support for athletes, where they will provide the basics of food 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



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

Sábado dia 12 Abril

Saturday the 12th

35 km

➤➤➤➤➤ 16h00

55 km e Km Vertical

➤➤➤➤➤ 20h00



ZELA ULTRA MARATHON



TRAIN HARD
XXXXX
RUN WILD