



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 1 e 2 Maio seja a melhor possível, nesta que é a 9ª 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 foi substituído por um prémio finisher feito de material 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



ESTE ANO TEMOS UMA PARCERIA COM A



onde poderás adquirir o menu do Zela a um preço mais económico desde 6€
ver localização nas coordenadas do e-mail

Dossier atleta
athlete file



Sexta dia 1 Maio

14h30 - Abertura secretariado
Junto à meta

16h00 - transporte da zona de meta para o Vertical

17h00 - partida KM Vertical Vasconha

19h30 - Cerimónia pódio Km Vertical

Sábado dia 02 Maio

07h00 - abertura secretariado

08h00 - partida 55 km e 35 km

09h00 - partida 14 km e 24 km

15h00 - Cerimónia Pódio 14 km e 24 km
Zona da meta

20h00 - Entrega prémios 35 e 55 km
Zona da meta

Programação
Schedule



ZELA ULTRA MARATHON



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 1 Maio

14h30 - 19h00

Sábado dia 02 Maio

07h00 - 09h00

**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

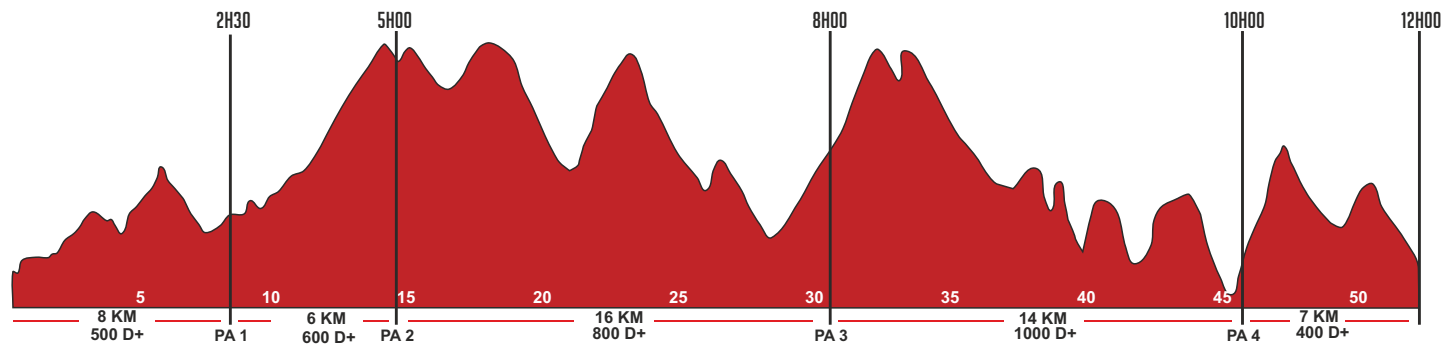
 **17h00**

Partidas de 30 em 30 segundos
consulta o ficheiro disponibilizado
ou o teu dorsal





55 km



Partida Start



8h00

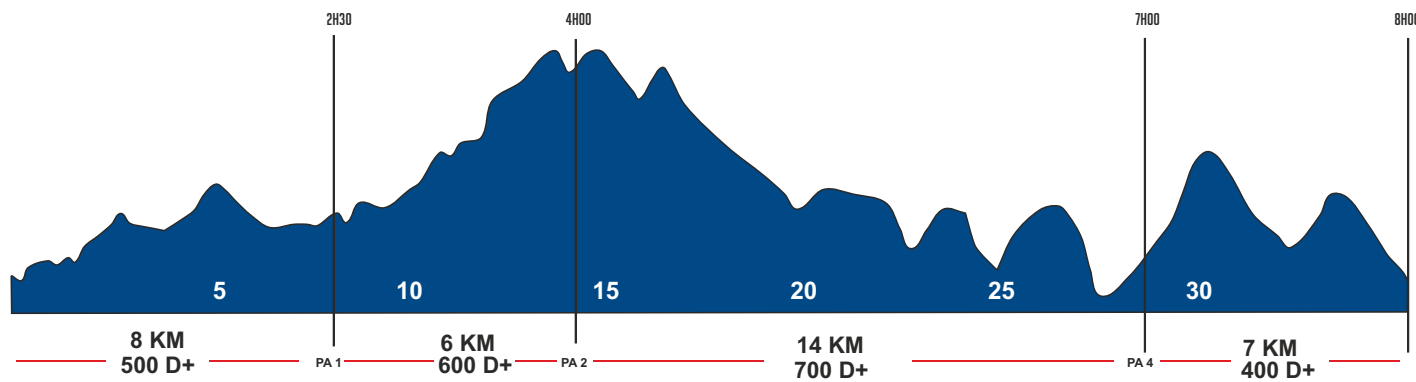
Hora limite Limit time



20h00



35 km



Partida Start

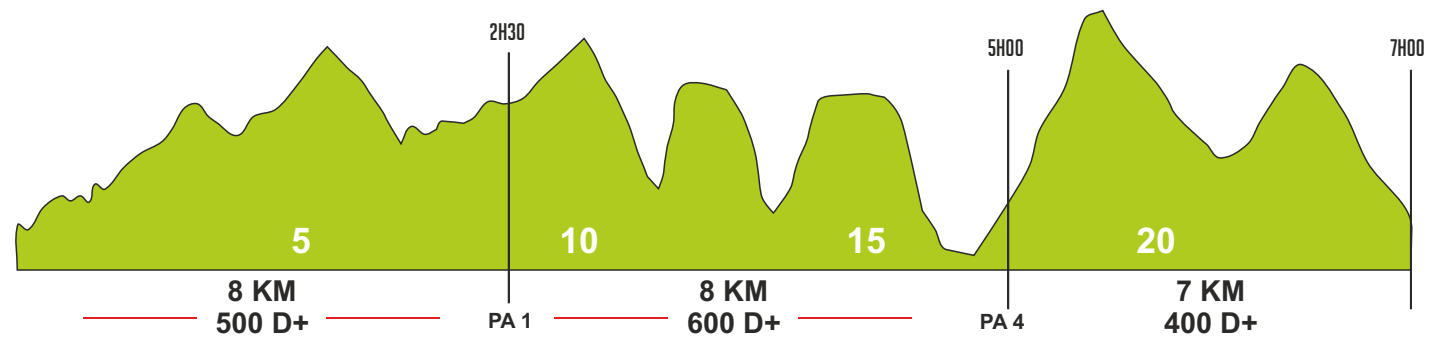
8h00

Hora limite

Limit time
16h00



24 km



Partida Start

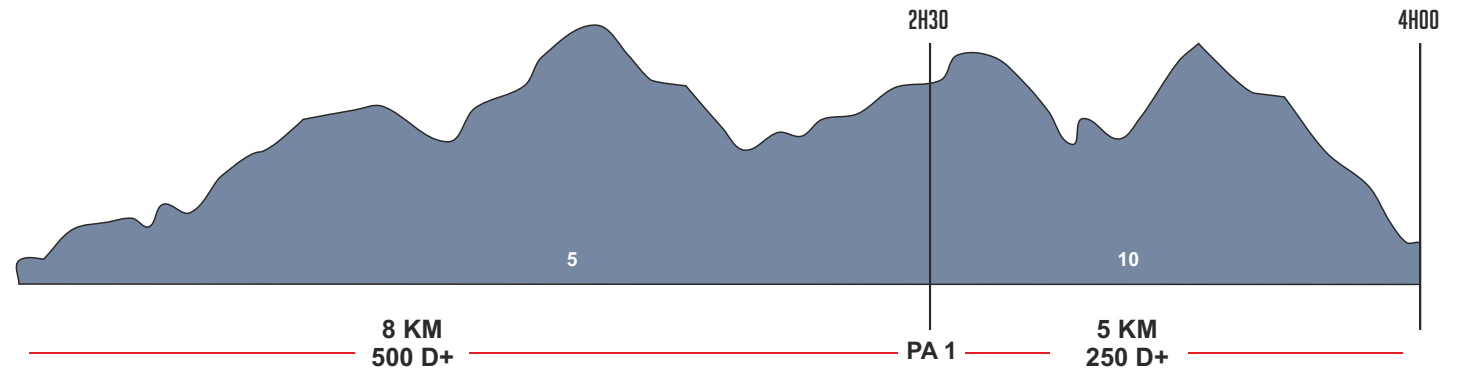
9h00

Hora limite

Limit time
16h00



14 km



Partida Start

9h00

Hora limite

Limit time
13h00

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



1 L de líquidos
Container with liquid/s
1 L



Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



Corta vento
Windbreak



Apito
WISTLE

	1 L de líquidos Container with liquid/s 1 L	Manta térmica Thermal Blanket	Telemóvel Mobile Phone	Corta vento Windbreak	Apito WISTLE
KM Vertical	✓	✓	✓	Aconselhado	✓
XS	✓	✓	✓	Aconselhado	✓
S	✓	✓	✓	Aconselhado	✓
M	✓	✓	✓	✓	✓
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 - Vila nova

PA 2 - Adsamo

PA 4 - Crescido

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
- 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 de cada escalão e distância
serão igualmente premiadas a melhor equipa de cada distância

Junto à meta em Vouzela Closest to the finish line

Sábado dia 02 Maio
Saturday the 12th

14 km

➤➤➤➤➤ 15h00

24 km

➤➤➤➤➤ 15h30

35 km

➤➤➤➤➤ 19h00

55 km

➤➤➤➤➤ 19h30



ZELA ULTRA MARATHON



TRAIN HARD
XXXXX
RUN WILD