



ZELA
ULTRA MARATHON

VOUZELA - SERRA DO CARAMULO

REGULAMENTO

V. 2.4

1. Evento

O Zela Ultra Marathon é um evento competitivo de corridas de montanha organizado pela Spotcriativo Eventos em conjunto com a equipa Viseu Running Team e o Município de Vouzela, a realizar nos dias 1 e 2 Maio de 2021.

2. Informações

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas no site com o endereço www.zelaultramarathon.pt e na página fb.com/zelaultramarathon

3. Competição

As seguintes provas são pontuáveis para os seguintes circuitos da Skyrunning Portugal tutelada pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, estando abertas a não federados.

Os Federados devem consultar o regulamento das competições da FCMP.

4. Provas

Dia 1 Maio

Zela Ultra Marathon - 54km - 3500 D+ - 3 pontos ITRA - SKYRUNNER PORTUGAL SERIES

ZUM Vertical Race - 3 km - 700 D+ (opcionalmente podem fazer o downhill - 7 km com 1000 D-)

Dia 2 Maio

Zela SkyRace - 35 km - 2500 D+ - 2 ponto ITRA - Taça Portugal Sky

Zela Sky - 20 km - 1500 D+ - 1 ponto ITRA - Taça Portugal Juventude

5. Nº de Vagas e idade mínima

ZUM 54K	SKYRACE 35 K	SKY 20 K	VERTICAL
120	120	200	100
18 ANOS	18 ANOS	16 ANOS	14 ANOS

6. Idade Mínima

os menores de idade precisam de enviar o termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação para o email do evento: zelaultramarathon@gmail.com

7. Descrição das provas

Todos os percursos terão partida e chegada em Vouzela, junto à antiga ponte ferroviária -

<https://goo.gl/maps/1KuyqRHg6Vn>

São percursos que irão percorrer a Serra do Caramulo, com alguns pontos atractivos, como a Penoita, Gamardo ou Paço de Vilharigues e o próprio rio Zela que dá nome ao evento.

Todas as altimetrias e tracks serão disponibilizados aos atletas antes do dia do evento.

Todas as provas podem sofrer alterações de distâncias devido a condições climatéricas.

8. Requisitos e Obrigações

Para participar no Zela Ultra Marathon , os atletas deverão reunir os seguintes requisitos:

- Conhecer e aceitar as condições do presente regulamento;
- Efetuar corretamente a inscrição;
- Os atletas inscritos no evento Zela Ultra Marathon aceitam participar voluntariamente e sob sua própria responsabilidade na competição.

Por conseguinte, concordam em não reclamar ou exigir à organização, colaboradores, autoridades, patrocinadores e outros participantes, qualquer tipo de responsabilidade além das responsabilidades cobertas pelo seguro do evento

- Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito nas vilas e estradas de uso público, assim como respeitar as áreas agrícolas e propriedades privadas, sob pena de terem de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento;
- Os atletas devem estar conscientes da distância e das particularidades das provas e estarem suficientemente aptos para isso;
- Os atletas devem ter em adquirido, antes da prova, uma real capacidade de auto-suficiência em montanha ,que permita a gestão dos problemas induzidos por este tipo de competições, nomeadamente em condições de alterações climatéricas (noite, vento, frio, nevoeiro, chuva ou neve);
- Os atletas terão de saber enfrentar problemas físicos e mentais resultantes da fadiga extrema, problemas digestivos, articulares e dores musculares, etc;
- A organização disponibilizará no dia do evento apoio médico e de fisioterapeutas, para socorrer eventuais situações extremas, tendo o atleta de ter a consciência que deverá saber enfrentar e adaptar-se as situações resultantes deste tipo de eventos;
- Estas provas são de participação individual, sendo permitido fazer-se acompanhar de animais, tendo de enviar um termo de responsabilidade assinado assumindo qualquer responsabilidade da participação do animal na prova, bem de como qualquer prejuízo que venham a provocar.

9. Informações

Todo e qualquer pedido de informação e esclarecimento deve ser dirigido ao seguinte email :

zelaultramarathon@gmail.com

10.Inscrições

As inscrições devem ser efectuadas através do link disponibilizado em :

www.zelaultramarathon.pt

11. Valor Inscrições

PERCURSO	ZUM 54K	SKYRACE 35 K	SKY 20 K	VERTICAL
ATÉ DIA 1 MARÇO 2021	42 €	32 €	18 €	10 €
DE 1 MARÇO 2021 A 23 DE ABRIL 2021	45 €	35 €	20 €	12 €

12. Incluído na inscrição

- Apóio médico e enfermagem durante a prova
- Item de oferta alusivo à prova (tshirt, etc)
- Prémio Finisher em todos os percursos
- Duche
- Solo Duro
- Reforços sólidos e líquidos durante os percursos

- Arbitragem da FCMP
- Transporte para a chegada, em caso de abandono ou obrigado a abandonar pela organização.
- Seguro de acidentes pessoais
- Fotografos e outros média que a organização venha a incluir no evento
- Ofertas que a organização venha a adquirir

13. Desistência ou alterações

A organização não procede ao reembolso das inscrições excepto no motivo de Doença ou lesão grave, sendo obrigatório a apresentação do atestado médico. O valor a reembolsar será de 50 % da inscrição, tendo que ser solicitado até dia 4 de Março de 2019.

Qualquer alteração de dorsal ou inscrição terá uma taxa de 5€.

14. Apresentação de reclamação

Caso algum clube, equipa ou atleta individual queira apresentar alguma reclamação/recurso terá de a efetuar por escrito juntamente com um pagamento de 100€, e apresentar no máximo até 5 dias seguidos após a data do evento.

Caso a reclamação seja favorável ao queixoso o valor será devolvido na íntegra. A análise da reclamação deverá ser analisada pelos juízes no máximo até 15 dias úteis.

Todas as reclamações deverão ser enviadas por email juntamente com o comprovativo de transferência.

15. Material Obrigatório



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



Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



Impermeável
RAIN JACKET



Apito
WISTLE

54 K	✓	✓	✓	✓	✓	✓
35 K	✓	✓	✓	✓	✓	✓
20 K	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Vertical	✓	Aconselhado	✓	✓		

Em função das condições climáticas no dossier de atleta pode vir a ser incluído a obrigatoriedade de calças impermeáveis e camisola térmica, o impermeável pode vir a ser substituído pelo corta vento caso as condições climáticas o permitam, sendo comunicado no dossier de atleta.

Aconselhado :

Luvas

Bastões

Kit primeiros socorros

16.SEMI-AUTONOMIA

Semi-autonomia é definida como a capacidade de ser autónomo entre dois postos de abastecimento, não somente na comida, mas também no vestuário e segurança, sendo capaz de se adaptar particularmente a situações adversas (mau tempo, problemas físicos, etc.). Os participantes devem possuir capacidade de semi-autonomia. Só será permitida assistência externa 20 metros antes e depois dos abastecimentos, qualquer outra assistência externa implica a desclassificação do atleta.

17. DORSAL

O atleta deve Zelar pela integridade do seu dorsal e pelo seu correto manuseamento e fixação.

Todos os atletas devem fazer-se acompanhar de alfinetes para colocação do dorsal.

Durante a prova o atleta deve colocar o dorsal bem visível.

18.CLASSIFICAÇÕES/ESCALÕES

*será considerado o ano de nascimento para atribuição escalão

54 K	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)		EQUIPA
35 K	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)		EQUIPA
20 K	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniore M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)	EQUIPA
VERTICAL	Geral M e F (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)	SUB 18 (1º 2º 3º)			

Classificações por equipas

Será atribuído um prémio às 3 melhores equipas , sendo considerado a classificação dos 4 melhores classificados de cada equipa, sem diferenciação de género.

19.ABASTECIMENTOS E POSTOS DE CONTROLO

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização, sendo estes da responsabilidade da Stop and Go.

Durante a prova poderão existir “controles-surpresa” de forma a assegurar o cumprimento integral do percurso.

Somente os atletas com o dorsal visível terão acesso aos postos de controlo e abastecimentos.

Os abastecimentos serão constituídos por sólidos e líquidos para serem consumidos no local. Somente água é destinada a encher depósitos ou outros recipientes. Cada atleta, ao deixar cada posto de abastecimento, é responsável por ter a quantidade de bebida e comida necessária para alcançar o próximo abastecimento.

20. BALIZAGEM

A organização balizará o percurso com fitas sinalizadoras, placas e marcas no pavimento ou outros suportes apropriados.

É imperativo seguir os caminhos balizados sem tomar atalhos. Caso deixem de ver sinalização durante aproximadamente 200 metros, os atletas deverão voltar para trás, até encontrarem novamente as respetivas fitas. O bom senso deverá imperar.

21. Barreiras Horárias

A divulgar posteriormente

22. Prémios

Será atribuído prémio aos escalões descritos no ponto 18.

Os prémios serão entregues no dia do evento, não podendo ser reclamados posteriormente.

23. PENALIZAÇÕES E DESCLASSIFICAÇÕES

O Conselho de Arbitragem da FCMP nomeará as pessoas para controlar as competições integradas nos circuitos da FCMP, conforme regulamentos próprios da federação, aplicando as devidas sanções e desclassificações.

Os juizes da FCMP são soberanos e podem desclassificar o atleta por incumprimento do regulamento, nomeadamente no que se refere ao material obrigatório e comportamento em prova.

Cada item do material obrigatório em falta dará uma penalização de 30 minutos.

Comportamentos inadequados, nomeadamente: o não cumprimento das regras sanitárias em vigor, ofensas, largar lixo no trilho ou não prestar ajuda a um atleta que necessite darão direito a desclassificação.

24. ABANDONO, APOIO E EMERGÊNCIA

Os abandonos devem ser feitos somente nos postos de controlo/abastecimentos, excepto nos casos em que o atleta se encontre imobilizado e não consegue alcançar um posto de controlo, devendo, nestes casos, ativar a operação de socorro entrando em contato com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. O número de contato da organização e da equipa de socorro estará impresso no dorsal e deverá ser igualmente gravado no telemóvel do atleta.

A organização não se responsabiliza pela condição física dos atletas, por qualquer acidente ou outro dano sofrido antes, durante ou após a realização da prova, para além daqueles que se encontrem cobertos pelo seguro da prova.

25. Seguro

Os dados enviados para a realização do seguro, serão os indicados pelo atleta no acto da inscrição, pelo que a organização se libeia de qualquer responsabilidade por dados incorrectos fornecidos pelo atleta.

Em caso de acidente, o participante deverá, em primeiro lugar, contactar a organização, a qual providenciará os passos a seguir,

Por vezes e, dada a urgência / gravidade de alguns acidentes, torna-se impossível diligenciar o preenchimento da participação no ato do sinistro. Nestas circunstâncias, a participação do sinistro poderá ser tratada após concluídos os primeiros socorros ao participante.

Todo e qualquer documento de despesa relacionado com um sinistro já participado, será previamente liquidado pelo respetivo sinistrado e os seus originais enviados à seguradora para posterior reembolso.

A organização não assumirá despesas de sinistros, Os sinistros devem ser comunicados à organização até dia 8 de Abril às 14 horas.

26. ALTERAÇÃO DO PERCURSO, CANCELAMENTO DA PROVA

A organização reserva-se o direito de alterar, reduzir ou suspender a qualquer momento o percurso, as barreiras horárias e a posição dos postos de controlo/abastecimentos, sem aviso prévio, assim como neutralizar ou parar a prova no caso de condições climatéricas fortemente adversas e/ou por questões de segurança. Por estes ou outros motivos, a partida pode ser adiada no máximo duas horas, após as quais, a prova é cancelada. Em qualquer dos casos, não haverá direito a reembolso.

27. COMUNICAÇÃO

Considera-se o meio oficial de comunicação e informação do evento Zela Ultra Marathon a página web :

www.zelaultramarathon.pt e fb.com/zelaultramarathon.

[email: zelaultramarathon@gmail.com](mailto:zelaultramarathon@gmail.com)

28. Publicidade e direitos de imagem

A organização do Zela Ultra Marathon detém os direitos exclusivos de exploração de imagem do evento, devendo todo e qualquer tipo de acção colectiva ou individual de captura de imagens ou fotografias, bem como a sua posterior divulgação obter o prévio consentimento da organização.

29. Diversos

O preenchimento e envio da ficha de inscrição para as provas do Zela Ultra Marathon implicam que o atleta que se inscreve, tome conhecimento e aceite sem quaisquer reservas o presente Regulamento.

Os casos omissos deste regulamento, serão resolvidos pelos Juizes da FCMP, de cujas decisões não haverá recurso. A organização pode alterar o presente regulamento até 24 horas antes da prova sem aviso prévio.

30. Nota final

Os Juizes-árbitros destacados pela FCMP promovem a verdade desportiva e a segurança dos atletas. Entre outras tarefas, procedem à verificação do material a ser transportado pelos atletas, de acordo com os regulamentos, e à aplicação das sanções previstas no Regulamento da Prova e/ou no Regulamento de Competições de Skyrunning da FCMP. Por esta razão, aconselha-se a ler atentamente o Regulamento, nomeadamente o ponto 15 que se refere ao material obrigatório.

Devido às restrições que podem estar em vigor na altura do evento, debes consultar todas as indicações impostas no dossier de atleta que irá ser enviado na semana anterior ao evento

Caso o evento não possa ocorrer na data designada todas as inscrições transitam sem prejuízo de ambas as partes para a data de 2022.

Apresentação



A 4ª edição do Zela Ultra Marathon será uma realidade apesar dos tempos que vivemos, no próximo dia 1 e 2 Maio! Não será a edição pretendida pela organização mas será a possível tendo em conta o contexto pandémico.

Esta edição estará rica em novidades nos percursos nomeadamente nos 35 e 54 k, onde além de uma parte final totalmente renovada, irás encontrar novas áreas técnicas e desafiantes!

Assim no dia 1 e 2 Maio teremos partidas de 20 atletas de 3 em 3 minutos, será enviada uma lista de partida com o nº de dorsais, que deves consultar e estar presente para entrar na respectiva caixa de partida 10 minutos antes da hora indicada. A contagem do tempo individual inicia na hora marcada para cada caixa, caso te atrases tens de aguardar autorização de entrada na zona de partida mas o tempo conta sempre o do início da caixa indicada.

O percurso do Up & Down onde a Corrida Vertical é de participação obrigatória. Terá o início do transporte às 15h de Vouzela para Vasconha, com o início das partidas às 16h, de 4 elementos de 1 em 1 minuto, também neste percurso deves consultar as listas de partida e o início da contagem do tempo individual será o do indicado na listagem.

Deves respeitar sempre as regras impostas pelas autoridades, nomeadamente o uso de máscara quando não estiveres a correr no percurso e cumprir com o distanciamento de 2 metros. Na entrada dos abastecimentos vais encontrar alcool gel que deves usar sempre antes de seres servido pelo staff da prova, nos abastecimentos deves manter a ordem de entrada e ser o mais breve possível na sua permanência para evitar aglomerados, é aconselhável que uses ao máximo a tua própria alimentação e que verifiques as distâncias entre pontos de água para te precaveres com o necessário para o percurso. Convém referir que os abastecimentos não serão obviamente guarnecidos com a normalidade que era pré pandemia, pelo que se vão restringir ao essencial nomeadamente frutas e líquidos.

Esperamos que te divirtas nos dias 1 e 2 de Maio e qualquer dúvida não hesites em nos contactar via messenger da página ou email: zelaultramarathon@gmail.com

REGRAS CONTINGÊNCIA COVID - Resumo



Antes e depois da competição

- Uso Obrigatório de Máscara
- Manter a distância mínima de 2 metros e evitar aglomerados
- Aplicação de álcool gel sempre que solicitado
- Respeitar os sentidos de circulação nas zonas determinadas
- Respeitar a lotação máxima nos balneários, e ser o mais expedito possível para dar acesso ao atleta seguinte

Durante a competição

- Uso Obrigatório de Máscara até te posicionares no teu lugar na caixa de partida, aí podes retirar a máscara.
- Manter a distância mínima de 3 metros sempre que possível para outro atleta.
- Aplicação de álcool gel na entrada dos abastecimentos.
- Respeitar a ordem de chegada aos abastecimentos e circular no sentido designado
- colocação de lixo nos respectivos sacos nos metros seguintes ao abastecimento.
- Após cruzares a meta debes voltar a colocar obrigatoriamente a máscara

54 K

VOZELA - SERRA DO CARAMULO

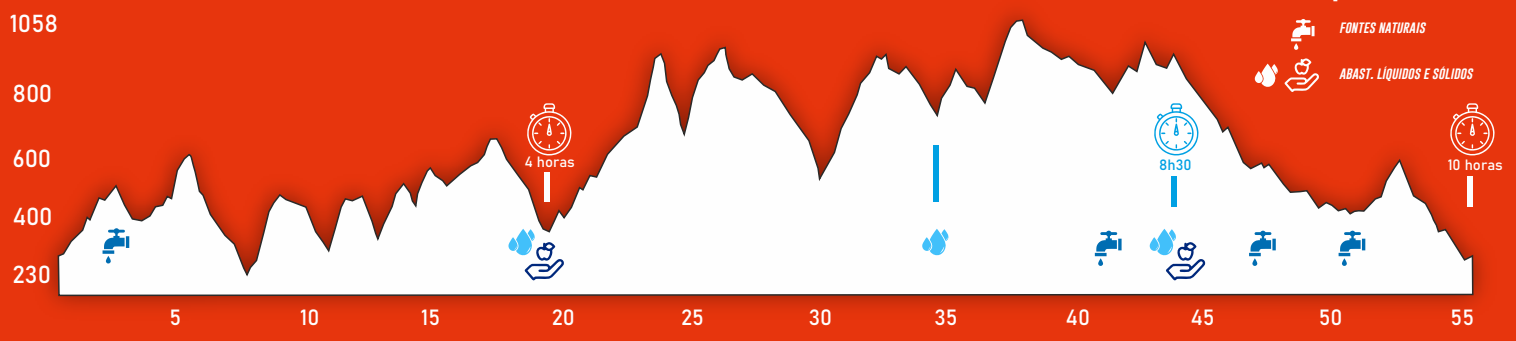
ZELA
ULTRA MARATHON

VOZELA - SERRA DO CARAMULO

ZELA
ULTRA MARATHON

Zela Ultra Marathon

55 km | 3600 D+



Dia 1 Maio

Hora início partidas: 8h00

Barreiras horárias:

- Vasconha - 4 horas prova
- Adsamo - 8h30 prova

Tempo limite: 10 Horas

* As barreiras horárias podem ser alongadas em função das condições climatéricas

35 K

VOZUELA - SERRA DO CARAMELO

ZELA
ULTRA MARATHON



Dia 2 Maio

Hora início partidas: 8h00

Barreiras horárias:

- Loumão - 2h30 prova
- Adsamo - 5 horas prova

Tempo limite: 7 Horas

* As barreiras horárias podem ser alongadas em função das condições climatéricas

21 K



Dia 2 Maio

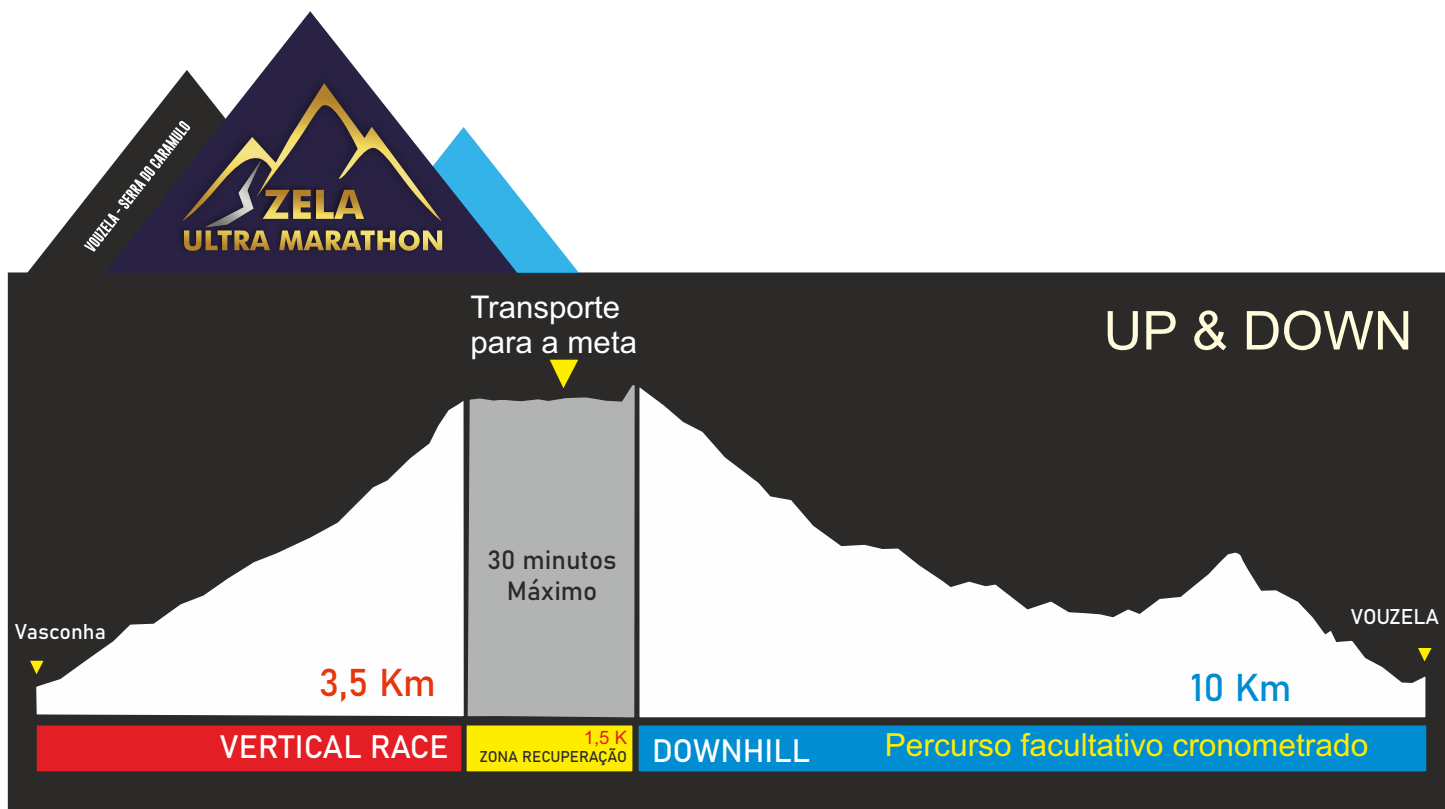
Hora início partidas: 9h30

Barreiras horárias:

- Loumão - 2h30 prova
- Tempo limite - 5 horas prova

* As barreiras horárias podem ser alongadas em função das condições climatéricas

Vertical



Dia 1 Maio

Hora início transporte meta - Vasconha : 15 horas

Hora início partidas: 16h00

Após o percurso vertical tens 30 minutos em que podes recuperar energias e abastecer na fonte de água natural na aldeia de Adsamo antes de iniciares o Downhill.

Caso pretendas, na aldeia podes optar por regressar de autocarro para a meta.

Secretariado



Para levantares o teu dorsal vais precisar de entregar o termo de responsabilidade enviado em anexo ao dossier de atleta, preenchido e assinado, sem ele não irás conseguir levantar o dorsal.

54 K

**UP &
DOWN**

35 K

21 K

**SEXTA FEIRA
DIA 30 ABRIL**

20H - 21H30

20H - 21H30

20H - 21H30

**SÁBADO
DIA 1 MAIO**

6H30 - 8H00

**8H30 - 10H30
14H00 - 15H00**

8H30 - 10H30

8H30 - 10H30

**DOMINGO
DIA 2 MAIO**

6H30 - 8H00

8H00 - 9H30

Banhos



Pedimos a todos que o possam fazer, tomem banho em casa ou no alojamento após a prova, aos que necessitem, alertamos que:

- não devem permanecer no interior dos balneários mais pessoas do que as permitidas pela lotação máxima, pelo que deves aguardar a tua vez para acederes ao mesmo, e a tua permanência ser a mais breve quanto possível para permitires que outros atletas usufruam do mesmo.

Pódios



Em 2021 só poderemos realizar os pódios da geral masculina e feminina pelo que para evitar os tradicionais ajuntamentos, será comunicado apenas aos que irão subir ao pódio a hora exacta em que se realizarão, sendo que será sempre o mais breve quanto possível após estarem completos.

Vouzelpastéis



Dias 1 e 2 de Maio de 2021 na Zela Ultra Marathon a Vouzelpasteis ira fazer uma promoção da Miniatura do Pastel de Vouzela.

Será oferecido na compra de qualquer embalagem de 6 unidades dos produtos,(Pastel de Vouzela, Miniatura do Pastel de Vouzela, Vouzelinhas de Mirtilo e Vouzelinhas) uma Miniatura do Pastel de Vouzela e um café na apresentação do dorsal do ZUM.

Locais onde podes usufruir:

Café Rocha

Café Avenida

Café Vila Jardim

Pastelaria Flôr do Zela

Pastelaria Boa Sorte

*limitado ao stock existente



Alojamento



Vouzela possui inúmeras soluções de alojamento que podes consultar na página do município em:

<https://www.cm-vouzela.pt/visitar/dormir/>