



ZELA ULTRA MARATHON

Regulamento
V.7.B
IX Edition

1 e 2 Maio 2025

TRAIN HARD
X X X X
RUN WILD



1. Condições de Participação

- O evento Zela Ultra Marathon é organizado pela SpotCriativo Eventos em colaboração com o Município de Vouzela e apoio das entidades locais. O evento será realizado nos dias 1 e 2 Maio de 2026, com partida e chegada na Vila de Vouzela, será composto por 5 percursos de Skyrunning, tutelado pela Federação Campismo e Montanhismo de Portugal, e uma caminhada lúdica.

1.1 Percursos

- Zela L - 55 km - com 3600 D+ - dia 2 Maio- Percurso circular
- Zela M - 35 km - com 2400 D+ - dia 2 Maio - Percurso circular
- Zela S - 24 km - com 1500 D+ - dia 2 Maio - Percurso circular
- Zela XS - 14 km - com 900 D+ - dia 2 Maio - Percurso circular
- KM Vertical Vasconha - dia 1 Maio - Percurso em linha*
- Caminhada - 6 km - dia 1 Maio - 09h30 - percurso circular

* A organização disponibiliza o transporte desde Vouzela para os locais de partida

1.2 Idade Mínima de participação

KM Vertical	XS	S	M	L	Caminhada
14 anos	14 anos	18 anos	18 anos	23 anos	–

1.3 Inscrição

A inscrição no evento Zela Ultra Marathon implica compreender e aceitar sem reservas as regras e o regulamento da prova. É necessário efectuar corretamente a inscrição em www.spotcriativoeventos.com ou em stopango.net e proceder ao pagamento da mesma, tendo consciência do tipo de prova em que se inscreve e a exigência que a mesma requer, sendo totalmente responsável pela sua participação.

1.3.1 Condições físicas

O participante deve estar consciente da distância e das particularidades da prova em que se inscreve, e possuir o devido treino para a sua conclusão. Deve ter adquirido uma real capacidade de auto-suficiência em montanha, que permita a gestão de problemas induzidos por este tipo de prova, nomeadamente em termos de alterações climatéricas (noite, frio, nevoeiro, chuva ou neve), assim como a capacidade de ser autónomo entre dois pontos de abastecimento, não somente em alimentação mas também em vestuário e segurança. Deve igualmente ter a consciência de que não é papel da organização ajudar um participante a ultrapassar os problemas resultantes das condições atmosféricas ou de ordem física (fadiga extrema, problemas digestivos, dores musculares, etc) e que tal depende da capacidade do atleta em se adaptar às situações problemáticas que podem ocorrer neste tipo de eventos durante a progressão pela montanha.

1.4 Ajuda Externa / Assistência Pessoal

É estritamente proibido qualquer ajuda externa (excepto casos de resgate e segurança) fora dos locais devidamente sinalizados levando à exclusão do participante.

1.5 Colocação Dorsal

O dorsal deve estar permanentemente visível durante toda a prova.

1.6 Regras de conduta desportiva

O ZUM é um evento que promove e privilegia acima de tudo o fair-play, tornando-se fundamental que os participantes ajudem qualquer participante em perigo e que alertem os números de emergência ou o posto de abastecimento mais próximo para a ocorrência.

2. Prova

O evento ZUM composto por 5 percursos, está limitado a 700 participantes por razões de logística e para manter a qualidade do evento, podendo a qualquer momento a organização acrescentar vagas caso haja condições para o mesmo.

2.1 Horários partida / tempo limite

	KM Vertical	XS	S	M	L	Caminhada
Hora partida	17h30	09h00	09h00	08h00	08h00	09h30
Tempo Limite	01h30	04h00	06h00	08h00	12h00	

As barreiras horárias são calculadas para permitir aos participantes alcançar a linha de meta no tempo limite imposto, contabilizando já possíveis paragens e serão incluídas no perfil de altimetria entregue junto com o dossier de participação.

As barreiras horárias bem como as horas de partida podem ser alteradas pela organização devido a condições atmosféricas ou outros condicionantes externos.

2.2 Cronometragem

Será usado um sistema de controlo electrónico para controlo dos tempos bem como dispositivos de localização por gps, pelo que os participantes devem estar cientes da visibilidade do dorsal para uma correta leitura nas passagens dos controlos. Durante o percurso poderão existir controlos surpresa por parte da organização para controlo do dorsal e equipamento obrigatório pelo que o atleta deve facilitar sempre o exigido.

2.2.1 Partidas

No momento de partida o relógio iniciará a contagem do tempo no momento estabelecido com ou sem presença dos participantes. 15 minutos após dada a partida, não serão considerados para classificação eventuais participantes.

2.3 Postos de Controlo

Os postos de controlo são pontos obrigatórios de passagem e estão localizados em locais delineados pela organização, sendo de passagem obrigatória.

2.4 Abandono/desistência

Os abandonos devem ser feitos única e exclusivamente nos postos de abastecimento, na eventualidade de um acidente ou lesão grave em que o participante esteja lesionado e não consiga alcançar o posto de abastecimento, deve ativar a operação de resgate e salvamento, entrando em contacto com o número SOS indicado no dorsal.

2.5 Cancelamento

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer o momento o percurso, horários ou a posição dos abastecimentos sem aviso prévio para dar resposta a questões de segurança resultantes de factores externos ao evento. Caso o evento seja cancelado por factores externos não haverá direito a reembolso e a organização apresentará nova data.

Em caso extremo e a organização opte pelo reembolso o mesmo será para outro evento da mesma organização sem prejuízo de ambas as partes.

2.6 Locais de abastecimento

Os postos de abastecimento irão disponibilizar aos participantes comida e bebida para ser consumida no local, embora possam ser disponibilizados no local outras bebidas, somente serão fornecidas para encher os depósitos e outros recipientes dos participantes. O local dos mesmos será indicado no dossier de atleta a disponibilizar dias antes do evento.

2.7 Médico/ Segurança

Os participantes devem acatar as decisões do médico especializado presente em prova ou do responsável de segurança, que poderá dar indicação de abandono ao participante sempre que achar que o mesmo coloca a sua própria vida em risco ao prosseguir em prova.

2.9 Material obrigatório

Antes da partida será realizado um controlo 0 para verificação de material, todos os participantes devem transportar todo o material obrigatório até à conclusão do percurso.

Em qualquer momento juízes ou organização podem solicitar o mesmo para verificação, devendo o participante aceitar o controlo de forma pacífica sem contestação sob pena de exclusão do evento.

Por razões de segurança é recomendável aos participantes que façam a verificação do seu material com o intuito de analisarem a condição do mesmo.

Qualquer participante que inicie a competição com bastões, terá de transportá-los até à linha de chegada. É expressamente proibido o abandono de bastões em qualquer parte do percurso.

2.9 Material obrigatório

O material obrigatório será ajustado às condições climáticas no momento do envio do dossier de atleta, dias antes do evento.



1 L de líquidos
Container with liquid/s
1 L



Manta térmica
Thermal Blanket



Telemóvel
Mobile Phone



Impermeável / Corta vento*
Rain jacket | Windbreak



Apito
WISTLE



Luz Frontal
Headlamp

KM Vertical	✓	✓	✓	*	✓	
XS	✓	✓	✓	*	✓	
S	✓	✓	✓	*	✓	
M	✓	✓	✓	✓	✓	
L	✓	✓	✓	✓	✓	✓

* Dependendo das condições atmosféricas, no dossier de atleta será indicado qual será obrigatório

Definição de corta vento: Peça de vestuário com capacidade de cobrir a parte superior do corpo, nomeadamente cabeça, peito, costas e braços

2.10 Informação tráfego rodoviário

Uma vez que não haverá corte de tráfego rodoviário, os participantes devem cumprir com as regras de trânsito e circulação de peões em 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.

2.11 Penalizações / Desclassificações

A direção de prova e os juizes presentes nos percursos são responsáveis pela aplicação das regras e regulamento que regem o evento, por isso estão autorizados a aplicar as penalizações e desclassificações estabelecidas.

Desclassificação

- Uso de auriculares simultaneamente em ambos os ouvidos
- Não prestar auxílio/assistência a um participante que necessite
- Abandonar a prova sem avisar a organização
- Partilhar o dorsal com outra pessoa (sujeito a ação judicial)
- Utilizar caminhos que não estejam sinalizados, atalhando intencionalmente
- Utilizar transportes não autorizados
- Faltar ao respeito para com a organização / participantes
- Retirar sinalização do percurso
- Desobedecer às medidas de segurança indicadas
- Não obedecer à indicação do médico de prova ou responsável segurança.
- Exceder o tempo limite das barreiras horárias
- Falhar um ou mais pontos de controlo
- Perda de chip ou dorsal
- Pedir ajuda sem necessidade fundamentada
- Atirar lixo para o chão ou outra ação de poluição do meio ambiente
- Participação sob influência de drogas/álcool
- comportamento anti-desportivo
- Problemas de saúde física ou mental

Penalizações

Falta de material obrigatório, por cada item*	30 minutos ou desclassificação*
Receber ajuda externa fora das áreas definidas	1 hora
Fazer-se acompanhar por pessoas não acreditadas pela organização, fora das áreas designadas	1 hora
Dorsal não visível	30 minutos
Lanterna/Frontal e Luz traseira apagados durante a noite	1 hora
Correr sem t-shirt, calções e sapatilhas adequadas	1 hora

*** Falta de recipiente com água ou telemóvel ou manta térmica é desclassificado e fica impedido de iniciar o percurso.**

2.12 Responsabilidades Atleta/participante

Os atletas participantes no evento 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 de qualquer responsabilidade com os mesmos e seus herdeiros, em tudo o que exceda a cobertura das suas responsabilidades, da dos seus colaboradores e participantes.

2.13 Seguro

A organização subscreve um seguro de responsabilidade civil para o evento, igualmente subscreve outro para de acidentes pessoais para cada participante garantindo coberturas mínimas exigidas por lei.

Em caso de acidente devem contactar a organização, não invalidando a deslocação a intuições médicas que achem adequadas, devendo guardar prova das despesas que deverão apresentar à seguradora quando solicitado. O preenchimento da participação é realizado pela organização e deve ser solicitado até 24 horas após o fim do evento.

O participante deve ter noção que o seguro subscrito possui uma franquia cujo pagamento, é da inteira responsabilidade do participante.

3. Inscrições

3.1 Processo inscrição

No site www.spotcriativoeventos.com haverá disponível uma ligação para a plataforma de inscrições, somente as inscrições e pré-inscrições realizadas nesta plataforma serão consideradas.

É da responsabilidade de cada participante preencher o formulário com os dados corretos e efectuar o pagamento da mesma dentro das instruções fornecidas, sendo a veracidade dos dados fornecidos de total responsabilidade do participante. A organização não se responsabiliza pela inserção incorreta dos dados na plataforma e que levem a eventuais recusas por parte da seguradora.

Não serão aceites inscrições de atletas que se encontrem punidos pelas respectivas federações devido a sanções aplicadas antes do evento, ou previamente impedidos pela organização.

Qualquer esclarecimento adicional devem usar o email:

zelaultramarathon@gmail.com

3.2 Valores e periodos de inscrição

As inscrições encerram ao atingir o limite de vagas ou no limite no dia 26 de Abril de 2026.

	ZUM L - 55K	ZUM M - 35 K	ZUM S - 24 K	ZUM XS - 14 K	KM VERTICAL	CAMINHADA
PERIODO PROMOCIONAL ATÉ DIA 2 OUTUBRO 2025	32 €	24 €	16 €	10 €	10 €	
ATÉ DIA 1 FEVEREIRO 2026	36 €	26 €	19 €	12 €	12 €	
2 FEVEREIRO A 29 MARÇO	40 €	30 €	22 €	14 €	14 €	6 €
30 MARÇO A 26 ABRIL	45 €	33 €	24 €	16 €	16 €	8 €

Os atletas Federados na FCMP podem solicitar durante o periodo de inscrições de 2 Fevereiro a 29 de Março 2026 um desconto de 10%, via e-mail, devendo juntar ao e-mail o comprovativo da licença em vigor.

3.3 Alteração de prova/ cedência inscrição

- A organização não procederá ao congelamento de inscrições para eventos futuros. após o dia 20 de Março de 2026 não será permitida qualquer alteração à inscrição exceptuando correção de dados para efeitos de seguro/Federação.

Não será permitido a troca de inscrições após dia 20 Março 2026.

3.4 Reembolso da inscrição

O reembolso da inscrição só é possível com a aquisição do seguro de inscrição que se encontra disponível como extra no acto de registo, com um valor de 6€.

Este seguro cobre eventuais acidentes ou lesões nos 15 dias que antecedem a prova que impeçam a participação e sejam devidamente comprovados por documentos oficiais, não cobre situações de foro laboral.

3.4 incluído na tua inscrição:

- Medalha finisher, caso concluas o percurso;
- Prémio finisher caso concluas o percurso;
- Guia da prova em formato digital;
- Cronometragem;
- Banhos;
- Abastecimentos de sólidos e líquidos durante a prova;
- Equipas de segurança/resgate
- dispositivo de localização GPS nas distâncias designadas
- Seguro de acidentes pessoais (válido durante a participação)
- Pódio da geral, escalões e equipas nas distâncias competitivas

Extras que podem ser adquiridos na inscrição:

Tshirt IX edição - 10 €

Item surpresa - 5 €

Inscrição KM Vertical - 12 €

Seguro de Inscrição - 6 €

Donativo Bombeiros V. Vouzela - 2 €

3.5 Secretariado

- O local do secretariado será junto ao local de partida
- Será divulgado o horário e local no dossier de atleta
- O levantamento do dorsal só é permitido ao próprio e não a terceiros
- O não levantamento do Dorsal/kit atleta pelo próprio, não dá direito a qualquer reembolso ou envio/entrega posterior ao evento.

4. Categorias e Prémios

Classificações e Prémios:

- As diferentes provas serão ganhas pelos concorrentes que somarem o menor tempo no final das mesmas, somadas que forem as devidas penalizações, se as houver.
- somente os participantes que controlarem todos os postos de controlo e cortarem a linha de meta dentro do tempo estipulado, serão classificados.
- O apuramento da classificação por equipas será efetuado com base nas 3 melhores classificações dos respetivos atletas.
- É obrigatória a presença dos premiados na cerimónia de entrega de prémios não podendo ser levantado por terceiros.

- Para cada prova haverá uma classificação, da seguinte forma:

ZUM L	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	M60 / F60 (1º 2º 3º)	
ZUM M	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	M60 / F60 (1º 2º 3º)	
ZUM S	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	M60 / F60 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)
ZUM XS*	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	M60 / F60 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)
KM VERTICAL * VASCONHA	Geral M e F (1º 2º 3º)	Séniiores M e F (1º 2º 3º)	M40 / F40 (1º 2º 3º)	M45 / F45 (1º 2º 3º)	M50 / F50 (1º 2º 3º)	M55 / F55 (1º 2º 3º)	M60 / F60 (1º 2º 3º)	SUB 23 (1º 2º 3º)

* caso as distâncias incorporem competições nacionais da Juventude, serão incorporados os respetivos escalões na classificação

- Para calculo dos escalões é considerada a data de 31 Dezembro de 2026.

4.2 - Cerimónia de pódio

- Será indicado no dossier de atleta os horários

4.3. Prazo para reclamação de classificações

- Toda e qualquer reclamação, deve ser colocada à organização até ao fecho da meta da respectiva distância em formato de papel e sob o pagamento de uma caução de 100€, que será devolvida no caso de ser diferida.

5.0 Declaração de responsabilidade

O participante ao aceitar este regulamento no ato da inscrição, declara para todos os devidos efeitos, que é da sua única e inteira responsabilidade a participação no evento, que compreendeu e leu o presente regulamento, e que isenta a organização, parceiros e demais entidades de qualquer responsabilidade que não seja coberta pelos seguros subscritos do evento.

6. Direitos de Imagem e Publicidade

- O participante renúncia do seu direito de imagem durante o decorrer do evento, e renúncia também do direito de reclamar do uso da sua imagem quer pela organização quer pelos parceiros oficiais do evento. Somente a organização pode passar este direito de imagem aos Media via uma acreditação ou licença adaptada.
- A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do ZUM e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projeto ou suportes publicitários produzidos para publicação têm de obter a prévia autorização da organização.
- A Captura e divulgação de imagem ou vídeo do evento sem consentimento prévio, incorre num crime de usurpação de direitos de imagem, punível por lei.
- Haverá acreditação de jornalistas, fotógrafos e audiovisuais, que lhes concede acesso a locais restritos. Esta acreditação deverá ser feita diretamente para o email da prova.
- É obrigatório o uso do material publicitário fornecido pela organização, (peitoral, autocolantes, etc.). Modificar, dobrar ou ocultar o material publicitário será alvo de penalização.

7. Proteção de Dados

- Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para zelaultramarathon@gmail.com

8. Informações

Modificações

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio.

Cada vez que o presente regulamento seja modificado, será indicado na linha final de cada página a respectiva versão e actualizado na página oficial do evento.



spotcriativoeventos.com

8.1 Outros

O Júri decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento.

9. Nota

Em caso de ativação dos meios de resgate em montanha e que se venha a verificar que foi inadvertidamente ativado pelo participante ou por um atleta não inscrito no evento, serão cobrados todos os custos desse mesmo resgate ao visado, com um valor mínimo de 1500 €

Todos os participantes nas categorias masters, competem no campeonato Mundial de Masters a título individual.

Os títulos colectivos estão reservados às selecções nacionais de cada país.