



**ZELA**  
**ULTRA MARATHON**



**REGULAMENTO**

**VOUZELA, 14 DEZEMBRO 2018**

## 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 com o apoio institucional e logístico do Município de Vouzela, a realizar no dia 6 de Abril de 2019.

## 2. Informações

Todas as informações relativas a este evento poderão ser encontradas no site com o endereço [www.zelaultramarathon.pt](http://www.zelaultramarathon.pt) e na página do facebook [fb.com/zelaultramarathon](https://www.facebook.com/zelaultramarathon)

## 3. Competição

As seguintes provas são pontuáveis para o circuito da Taça de Portugal da FCMP, Ultra SkyMarathon® SkyRace® e Troféu Nacional da Juventude.

Os atletas que queiram participar nos circuitos da Skyrunning Portugal, deverão estar federados na Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal e mencionar no campo de inscrições o número da sua Licença Desportiva.

O evento está aberto à participação de qualquer atleta que se encontre em boas condições físicas e mentais para a actividade física necessária do evento.

## 4. Provas

Ultra Skyrunning - 63 km / Skyrunning - 42 km / SkyRace - 21 km / Mini Zela - 10 km

## 5. Nº de Vagas

Ultra Skyrunning - 150 vagas / Skyrunning - 200 vagas / SkyRace - 200 vagas / Mini Zela - 200  
Zela Walk - 200 vagas

## 6. Idade Mínima

Ultra Skyrunning - 18 anos / Skyrunning - 18 anos / SkyRace - 18 anos / Mini Zela e Zela Walk - 12 anos - os menores de idade precisam de enviar o termo de responsabilidade assinado pelo encarregado de educação.

## 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 atrativos, 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.

## 8. 3. Requisitos e Obrigações

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

- Ter no mínimo 18 anos para o Zela Ultra Skyrunning e Zela Skyrunning e 16 anos para o Zela Skyrace necessitando todos os menores de 18 anos de enviar à organização um termo de responsabilidade do seu encarregado de educação.
- 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 climáticas (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](mailto:zelaultramarathon@gmail.com)

## 10. Inscrições

As inscrições devem ser efectuadas através do link disponibilizado em : [www.zelaultramarathon.pt](http://www.zelaultramarathon.pt)

## 11. Valor Inscrições

### 15. Valor Inscrições

Ultra Skyrunning- 1ª fase até 6 Janeiro - 35 € / 2ª fase de 7 Janeiro a 3 Março - 45 € / 3ª fase de 4 Março a 31 Março - 55 €

Skyrunning - 1ª fase até 6 Janeiro - 30 € / 2ª fase de 7 Janeiro a 3 Março - 35 € / 3ª fase de 4 Março a 31 Março - 42 €

SkyRace - 1ª fase até 6 Janeiro - 15 € / 2ª fase de 7 Janeiro a 3 Março - 20 € / 3ª fase de 4 Março a 31 Março - 25 €

Mini Zela - 1ª fase até 6 Janeiro - 10 € / 2ª fase de 7 Janeiro a 3 Março - 12 € / 3ª fase de 4 Março a 31 Março - 15 €

Zela Walk - 1ª fase até 6 Janeiro - 6 € / 2ª fase de 7 Janeiro a 3 Março - 7€ / 3ª fase de 4 Março a 31 Março - 8 €

## 12. Incluído na inscrição

- Apóio médico e enfermagem durante a prova
- Tshirt técnica em todos os percursos
- Medalha Finisher em todas as provas excepto Zela Walk
- Duche
- Solo Duro
- Reforços sólidos e líquidos durante os percursos

**zelaultramarathon.pt**

- Juizes da Federação (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 31 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 juizes no máximo até 15 dias úteis.

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

### 15. Material Obrigatório

Todo o material assinalado como obrigatório deve ser apresentado na zona de partida se o for exigido pela organização, e deve ser transportado pelo atleta durante todo o percurso, reservando-se a organização do direito de o solicitar durante o percurso.

#### Todos os percursos competitivos :

- Recipiente próprio para líquidos ( mínimo um copo de 15 cl de capacidade)
- Mochila ou equipamento similar
- Manta térmica
- Telemóvel com bateria suficiente
- corta vento ou Impermeável ( dependendo das condições climatéricas)
- Apito
- Recipiente de água com o mínimo de 1 l de capacidade ( excepto Mini Zela 10 km)

**obrigatório ainda na Skyrunning (42) e Zela Ultra Skyrunning(63) - Luz Frontal**

Aconselhado :

Luvas

Bastões

Protector Solar

Oculos de Sol

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

### **Serão premiados os 3 primeiros classificados da geral masculina e feminina dos 4 percursos**

Os escalões para as provas competitivas( 63,42 e 21km) são os seguintes:

- Seniores Masculinos e femininos: 18 a 39 anos,
  - Veteranos VM40/VF40: de 40 a 49 anos,
  - Veteranos VM50/VF50: 50 Anos ou mais
- 
- Prova mini Zela ( 10 km) e Skyrace (21)- serão ainda atribuídos os escalões da Juventude da Federação (sub 23 -Juniões e Juvenis)

## Classificações por equipas

Será atribuído um prémio à melhor equipa em cada um dos 4 percursos competitivos, sendo considerado a classificação dos três 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 na página do evento

## 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 15 minutos.

Comportamentos inadequados, nomeadamente: 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 contacto com a organização.

Haverá equipas de apoio, socorro e emergência para prestar os cuidados aos participantes que deles necessitem. O número de contacto 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 iliba 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 o seu encaminhado para a instituição médica mais adequada ao seu estado de saúde, juntamente com o impresso de participação de sinistro com o respectivo número da apólice, carimbado e assinado pela empresa (tomador do seguro).

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](http://www.zelaultramarathon.pt) e [fb.com/zelaultramarathon](https://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 Juízes-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.