

do **GUIA** **PARTICIPANTE**

ZÊZERE KIDS | ZÊZERE ONE MILE | 15KM | ESTAFETAS | CAMINHADA



TODAS AS INFORMAÇÕES

SECRETARIADO

HORÁRIOS

PERCURSOS

TRANSPORTES

VIVEMOS O ZÊZERE

15KM
DO ZÊZERE

COMO CHEGAR?

A23 – SAÍDA COVILHÃ SUL 

M506 – DIREÇÃO FERRO 

PONTO DE ENCONTRO:



JARDIM PÚBLICO - FERRO



CASTELO BRANCO – 40 MIN (A23)



GUARDA – 40 MIN (A23)



COVILHÃ – 10 MIN (M506)



FUNDÃO – 15 MIN (A23) (M506)



VIVEMOS O ZÊZERE

15KM DO ZÊZERE

PROVAS

ZÊZERE KIDS

CORRIDA DA PEQUENADA | BENJAMINS A e B

ESCALÕES MASC FEM	IDADES
CORRIDA DA PEQUENADA	Nascidos depois de 2018
BENJAMINS A	Nascidos em 2017 a 2018
BENJAMINS B	Nascidos em 2015 a 2016

HORA DE PARTIDA

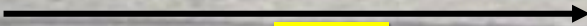
11H20

AV. DONA LAURA MONTEIRO MARICOTO

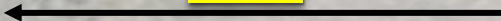


JARDIM PÚBLICO

PARTIDA E META



400m





PROVAS

ZÊZERE ONE MILE

INFANTIS | INICIADOS e JUVENIS

ESCALÕES MASC FEM	IDADES
INFANTIS	Nascidos em 2013/2014
INICIADOS	Nascidos em 2011/2012
JUVENIS	Nascidos em 2009 a 2010

HORA DE PARTIDA

11H00



JARDIM PÚBLICO
PARTIDA E META

RUA DR. DUARTE SIMÕES



VIVEMOS O ZÊZERE

15KM
DO ZÊZERE

PROVAS

JUNIORES

JUNIORES

ESCALÕES MASC|FEM

IDADES

JUNIORES

Nascidos em 2007 /2008

HORA DE PARTIDA

9H30



BOIDOBRA
RUA SANTO ANDRÉ

PARTIDA



7.500M



JARDIM PÚBLICO

META



AUTOCARRO VIA FERRO – BOIDOBRA ÀS 8H40

E SE PERDER O AUTOCARRO?... O TEU AQUECIMENTO COMEÇA AQUI...



VIVEMOS O ZÊZERE

15KM DO ZÊZERE

PROVAS

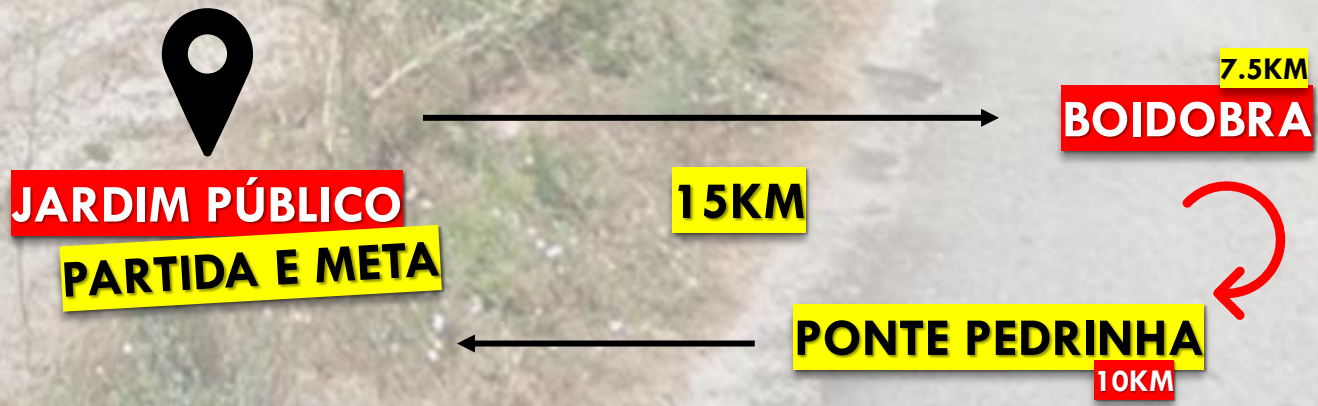
15KM DO ZÊZERE

SENIORES E VETERANOS I, II e III

ESCALÕES MASC FEM	IDADES
SENIORES	Nascidos em 2006 e anteriores
VETERANOS I	Dos 35 aos 44 anos
VETERANOS II	Dos 45 aos 54 anos
VETERANOS III	A partir dos 55 anos

HORA DE PARTIDA

9H00





15KM
DO ZÊZERE

VIVEMOS O ZÊZERE

PROVAS

15KM EM ESTAFETA

ABSOLUTOS MASC E FEM

ESCALÕES MASC FEM	IDADES
JUNIORES	Nascidos em 2007 /2008
SENIORES	Nascidos em 2006 e anteriores
VETERANOS I	Dos 35 aos 44 anos
VETERANOS II	Dos 45 aos 54 anos
VETERANOS III	A partir dos 55 anos

HORA DE PARTIDA



1º PERCURSO

9H00

FERRO - BOIDOBRA

HORA DE PARTIDA



2º PERCURSO

9H30

BOIDOBRA - FERRO

VIVEMOS O ZÊZERE

15KM
DO ZÊZERE

PROVAS

15KM EM ESTAFETA

ZONA DE TRANSIÇÃO

RUA SANTO ANDRÉ - BOIDOBRA
JUNTO À SEDE DO RANCHO FOLCLÓRICO DA BOIDOBRA



ATLETA A

1º PERCURSO

FERRO - BOIDOBRA
9H00



ATLETA B



CADA EQUIPA DA
VERTENTE ESTAFETA, VAI
RECEBER NO
SECRETARIADO, UMA
PULSEIRA DE TORNEZELO
COM CHIP

ORIENTAÇÕES

O ATLETA A QUE VAI REALIZAR
O 1º PERCURSO, DEVERÁ
COLOCAR A PULSEIRA CHIP NA
ZONA DO TORNEZELO, ANTES
DA PARTIDA, DE FORMA A QUE
NÃO SE SOLTE DURANTE O
PERCURSO (FERRO - BOIDOBRA)
O EXTRAVIO DA PULSEIRA LEVA
À DESCLASSIFICAÇÃO IMEDIATA
DA EQUIPA

VIVEMOS O ZÊZERE

15KM
DO ZÊZERE

PROVAS

15KM EM ESTAFETA

ZONA DE TRANSIÇÃO

RUA SANTO ANDRÉ - BOIDOBRA
JUNTO À SEDE DO RANCHO FOLCLÓRICO DA BOIDOBRA



ATLETA B

2º PERCURSO

BOIDOBRA - FERRO

JARDIM PÚBLICO

META

ORIENTAÇÕES

O ATLETA B QUE VAI REALIZAR O 2º PERCURSO, DEVERÁ RECEBER DO COLEGA DE EQUIPA, A PULSEIRA CHIP E COLOCAR NA ZONA DO TORNOZELO, NA ZONA DE TRANSIÇÃO, DE FORMA A QUE NÃO SE SOLTE DURANTE O PERCURSO (BOIDOBRA - FERRO)

O EXTRAVIO DA PULSEIRA LEVA À DESCLASSIFICAÇÃO IMEDIATA DA EQUIPA

ZONA
DE TRANSIÇÃO



ATLETA A



ATLETA B

**VIVEMOS
O ZÊZERE**

**15KM
DO ZÊZERE**

PROVAS

15KM EM ESTAFETA

ORIENTAÇÕES FINAIS



ATLETA B

**O ATLETA B, APÓS
FINALIZAR A SUA PROVA,
DEVERÁ RETIRAR A
PULSEIRA CHIP DO
TORNOZELO E COLOCÁ-LA
NO LOCAL DEVIDAMENTE
IDENTIFICADO PELA
ORGANIZAÇÃO**



**O EXTRAVIO DA PULSEIRA DE CHIP LEVA AO PAGAMENTO DE 20,00€ E
CONSEQUENTE DESCLASSIFICAÇÃO DA EQUIPA**



VIVEMOS O ZÊZERE

15KM DO ZÊZERE

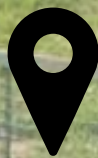
PROVAS

PASSEIO PEDESTRE

CAMINHADA ROTA DOS CEREJAIS

HORA DE PARTIDA

09H05



JARDIM PÚBLICO

PARTIDA E META

8.4km

Rota das Cerejeiras é um trilho circular de 8,4 km, classificado com dificuldade média/baixa, ideal para quem deseja explorar a beleza rural da Cova da Beira. O percurso tem início e fim no Jardim Público do Ferro, e leva os caminhantes por caminhos pitorescos ladeados por vastos pomares de cerejeiras, que na primavera se enchem de flores e no verão oferecem frutos vibrantes.

Com uma extensão acessível e desníveis suaves, a Rota das Cerejeiras é perfeita para caminhantes de diferentes níveis de experiência, proporcionando uma imersão única na tradição agrícola e na natureza envolvente da região.

VIVEMOS O ZÊZERE

15KM
DO ZÊZERE

+INFO

ESTACIONAMENTO

SECRETARIADO

Parque Estacionamento

Partida / Meta

Secretariado





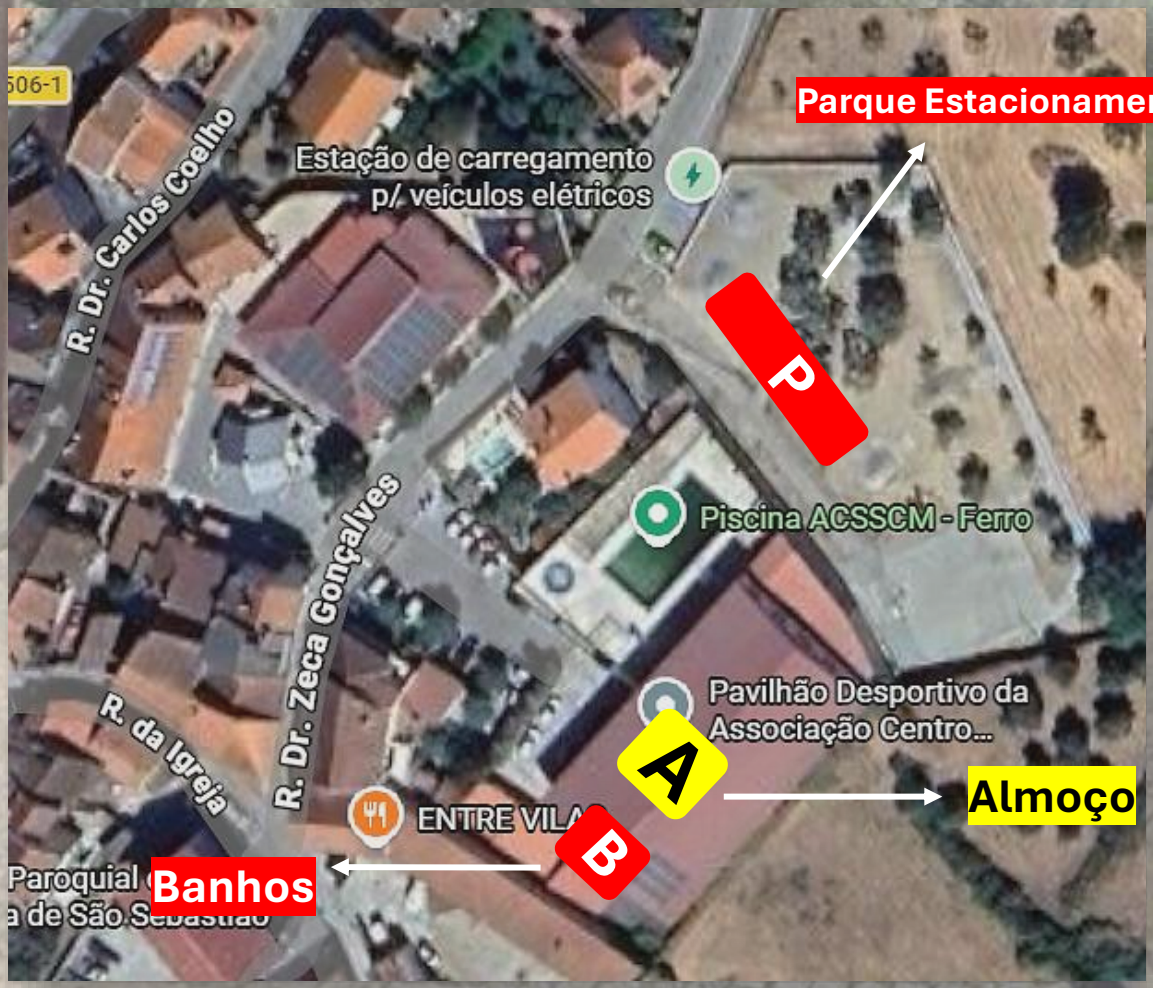
15KM
DO ZÊZERE

VIVEMOS O ZÊZERE

+INFO

BANHOS

ALMOÇO



Parque Estacionamento

Estação de carregamento
p/ veículos elétricos

Piscina ACSSCM - Ferro

Pavilhão Desportivo da
Associação Centro...

Almoço

Banhos

Paroquial
a de São Sebastião



**15KM
DO ZÊZERE**

VIVEMOS O ZÊZERE

SECRETARIADO

TERÇA-FEIRA

9 DE JUNHO

17H00 ÀS 20H00

JUNTA FREGUESIA DO FERRO

QUARTA-FEIRA

10 DE JUNHO

06H30 ÀS 8H30

JARDIM PÚBLICO | JUNTO À META

Para levantar o seu dorsal e kit de participação, deverá apresentar os seguintes dados:

- *Comprovativo de inscrição*
- *Cartão de cidadão*

VIVEMOS O ZÊZERE

15KM
DO ZÊZERE

PROGRAMA

HORÁRIO	ESCALÃO	PARTIDA (LOCAL)	CHEGADA (LOCAL)	DISTÂNCIA
9H00	15k DO ZÊZERE	Ferro	Ferro	15km
	ESTAFETAS (1º PERCURSO)		Boidobra*	7,5km
9H05	CAMINHADA ROTA DOS CEREJAIS	Ferro	Ferro	9km
9H30	ESTAFETAS (2º PERCURSO)	Boidobra	Ferro	7,5km
	JUNIORES MASC E FEM			
11H00	ZÊZERE ONE MILE	Ferro	Ferro	1609m
11H20	ZÊZERE KIDS			
	BENJAMINS A/B MASC/FEM CORRIDA DA PEQUENADA	Ferro	Ferro	400m
12H00	ENTREGA DE PRÉMIOS	Almoço no Pavilhão Gimnodesportivo do Ferro		



Autocarro

Ferro – Boidobra | 08h40

Boidobra - Ferro | 09h50 (*ou após a passagem do último atleta na zona de transição)



PRÉMIOS

ESCALÃO	GÉNERO	CLASSIFICAÇÃO	ATRIBUIÇÃO
BENJAMINS A	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
BENJAMINS B	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
INFANTIS	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
INICIADOS	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
JUVENIS	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
JUNIORES	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
SENIORES	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
VETERANOS I	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
VETERANOS II	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	
VETERANOS III	MASC	1º 2º 3º	Medalhão OURO PRATA e BRONZE
	FEM	1ª 2ª 3ª	

PRÉMIOS PARA 3º PRIMEIROS CLASSIFICADOS DA GERAL ABSOLUTA

PRÉMIOS PARA AS 3 MELHORES EQUIPAS DA ESTAFETA (MISTA, FEM E MASC)



INFO EXTRA

ABASTECIMENTOS

KM 5 💧 **KM 7.5** 💧 **KM 10** 💧 **KM 15**

GRAVAÇÃO DA MEDALHA

**TODOS OS PARTICIPANTES (CORRIDA E CAMINHADA)
PODEM GRAVAR O NOME E TEMPO NA SUA MEDALHA**

FINISHER NO FINAL

**HORÁRIOS 10H30 ÀS 13H00
CUSTO POR GRAVAÇÃO 2,00€**

ZÊZERE SUNSET

**APÓS O ALMOÇO CONVÍVIO, A FESTA VAI CONTINUAR
JUNTO AO BAR "O CILINDRO"**