10 - 11 Abril 2027
LAMEAL
TRAIL

1.1. COMPETIÇÕES

1.1.1. O AMEAL TRAIL /17KM - Prova que integra o Circuito Distrital de Trail Running de Coimbra, Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no ponto 4.1.

1.1.2. O AMEAL TRAIL / 11KM Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no ponto 4.1.

1.1.3. O AMEAL TRAIL / 10 KM Caminhada - Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo.

1.1.4. O AMEAL TRAIL – KIDS – Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, idades compreendidas entre os 3 anos aos 16 anos, sem distinção de sexo.

1.2. INSCRIÇÃO REGULARIZADA

Para a participação no evento o participante deverá ter a sua inscrição devidamente regularizada e o pagamento da mesma ter sido efectuado dentro dos prazos estipulados. Deverá ainda ter dado o seu consentimento expresso e informado, constante do ponto 9. deste regulamento. O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do website https://amealtrail.pt/ ou Facebook oficial da organização: https://www.facebook.com/AmealTrail. Ao clicar no botão "INSCRIÇÕES" irá ser direccionado para o site da https://stopandgo.com.pt/

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

A prova do Ameal Trail de 17 KM, percorrem maioritariamente trilhos técnicos com algum desnível acumulado, o que as tornam especialmente duras, exigindo dos atletas experiência prévia no Trail, uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio.

A prova do Ameal Trail de 11 KM, é indicada para todos quantos se estão a iniciar na modalidade ou possuem um nível de experiência mais reduzido e ainda para todos os outros que pretendem efectuar uma prova mais curta e rápida. Ainda assim, e tendo em conta o seu acentuado desnível acumulado, exige também uma preparação física adequada.

1.4. AJUDA

Os atletas apenas podem receber assistência ou ajuda externa nos postos de abastecimento expressamente delimitados e autorizados pela organização para esse efeito, sendo estritamente proibido o acompanhamento de atletas por externos à competição ao longo de qualquer outro ponto do percurso da competição.

1.5. COLOCAÇÃO DO DORSAL

Será atribuído um dorsal aos participantes, que terá de ser colocado em local visível à frente (recomenda-se a utilização de 1 porta dorsal) e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido. A organização disponibiliza alfinetes caso os atletas não tragam consigo.

2. PROVAS

2.1. ORGANIZAÇÃO

O Ameal Trail , contextualiza-se na vontade de dar a possibilidade a todos os atletas de poder usufruir dos trilhos da nossa aldeia, num percurso desenhado em 2022. Desta forma o Ameal Trail é um trail desenhado de atleta para atletas e pretende dinamizar a aldeia do Ameal com uma prova desportiva.

A **Partida e Chegada** de todas as provas do evento, será no Campo de Futebol do Ameal – Coimbra, Google: Polidesportiva Ameal – coordenadas: 40.1870444,-8.5516997

A organização reserva-se o direito de alterar a qualquer momento o percurso e a posição dos postos de controlo ou abastecimento, sem aviso prévio. O evento é organizado com a co-organização da ARDA- Associação Recreativa e Desportiva do Ameal e com colaboração da Junta de Freguesia União de Freguesias Ameal, Arzila e Taveiro e da Câmara Municipal de Coimbra.

2.2. SUSPENSÃO, CANCELAMENTO DO EVENTO, E REEMBOLSO

Por motivos de força maior, nomeadamente em condições climatéricas extremas ou em situações de catástrofe que coloquem em risco a segurança dos participantes, a organização poderá, por decisão própria, suspender, reduzir ou cancelar o evento. A suspensão ou cancelamento do evento pode também ser tomada por decisão de entidades oficiais, como a Protecção Civil, GNR, MAI, ICNF, particularmente no caso desta última entidade, que se reserva o direito de o fazer em situações de risco de incêndio. A suspensão ou cancelamento pode ainda ser decidida pelo delegado de saúde Regional no âmbito da temática do COVID-19. Em qualquer das situações de cancelamento por motivos de força maiores acima descritos, os inscritos serão reembolsados da seguinte forma:

- Cancelamento até ao dia 02 de Fevereiro 2027- 50% do valor pago.
- Cancelamento entre os dias 03 e 16 de Fevereiro 2027: 25% do valor pago.
- Cancelamento após dia 17 de Fevereiro 2027: sem reembolso.

Por motivo de lesão: Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório médico a enviar por e-mail para: Traildoameal@gmail.com - Até 10 de Março 2027: 50% - Após 10 de Março 2027: 0%

2.3. PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 10 de Abril 2027
Aplicável a todas as provas

Campo de Futebol Ameal – Coimbra
15h00 / Abertura do secretariado 19h00 / Encerramento do secretariado

AMEAL TRAIL – KIDS
15h00 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)
16h20 / Briefing técnico
16h30 / Partida Bambis (400 Metros)
16h40 / Partida Benjamis A (600 Metros)
16h50 / Partida Benjamis B (600 Metros)
17h00 / Partida Infantis (1600 Metros)
17h20 / Partida Iniciados (2400 Metros)
17h40 / Entrega de prémios
19h00 / Fim das actividades / Encerramento do Secretariado

DOMINGO, 11 de Abril 2027
AMEAL TRAIL - 17KM Campo de Futebol Ameal - Coimbra
07h30 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)
08h45 / Encerramento do secretariado
08h50 / Briefing técnico
09h00 / Partida
12h30 / Entrega de prémios
20h00 / Fim das actividades

AMEAL TRAIL - 11KM
07h30 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)
09h15 / Encerramento do secretariado
09h20 / Briefing técnico
09h30 / Partida
12h30 / Entrega de prémios
20h00 / Fim da actividade

AMEAL TRAIL – Caminhada (10km)
07h30 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)
09h15 / Encerramento do secretariado
09h35 / Briefing técnico
09h40 / Partida
20h00 / Fim das actividades

2.4. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO AMEAL TRAIL

A prova de Trail desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 17,5km com 763metros de desnível positivo acumulado.

A prova de Mini - Trail desenrola-se maioritariamente por trilhos e estradões e tem uma distância aproximada de 11km com 567 metros de desnível positivo acumulado.

2.5. ABANDONO / DESISTÊNCIA PROCEDIMENTOS:

Se estiver em condições de progredir no terreno, o atleta deve deslocar-se até ao próximo PAC. Deve também informar a organização através do número de telefone existente no dorsal, sobre o local para onde se dirigiu.

Se não estiver em condições de progredir no terreno, deve ligar para a organização através do número indicado no dorsal informando sobre a sua localização e aguardar pelos "vassouras" da prova ou por um elemento da organização.

2.6. EMERGÊNCIA PROCEDIMENTO:

Ligar 112

2.7. METODOLOGIA DE TEMPOS DE PROVA

Será utilizado um sistema electrónico de controlo de tempos por intermédio de um chip colocado no dorsal. Nos postos de controlo existirá um tapete eletrónico ou outro dispositivo que registará a passagem dos atletas.

2.8. POSTOS DE CONTROLO

A marcação do percurso é da responsabilidade da organização, devendo os atletas respeitá-lo ao longo de toda a prova, sendo expressamente proibido optar por atalhos, sob pena de desclassificação.

NOTA: Os atletas deverão facultar o dorsal nos postos de controlo em que haja controlo manual.

2.9. POSTOS DE ABASTECIMENTO

- 17 km irá ter dois pontos de abastecimento e outro no final, sólidos e liquidos
- 11 km irá ter um posto de abastecimento e outro no final, sólidos e liquidos
- Caminhada irá ter um posto de abastecimento e outro no final, sólidos e liquidos

ATENÇÃO: Cada participante deverá ter um recipiente (cantil, bidon, softflask ou garrafa) para se abastecer de líquidos nos abastecimentos, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

2.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- Dorsal;
- Apito
- Manta Térmica
- Recipiente com capacidade para um mínimo 250 ml água (recipientes autorizados: cantil, bidon, softflask ou garrafa);
- Telemóvel operacional e com carga;

ATENÇÃO: Cada participante deverá ainda transportar todas as embalagens/invólucros vazios até à linha de meta ou depositá-los nos locais indicados nos postos de abastecimento.

2.10.1. MATERIAL RECOMENDADO

- Reserva alimentar;
- Porta dorsal;
- Luvas;
- Corta-vento ou impermeável;
- Chapéu;
- Protector solar.

2.11. **INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO**

O percurso desenrola-se quase sempre em trilhos, podendo, haver alguns atravessamentos de estradas. Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes. Nos atravessamentos de vias abertas ao trânsito o atleta deverá redobrar a atenção e acatar as indicações dos controladores de passagem, sob pena de ter de assumir potenciais danos e indemnizações resultantes do seu incumprimento.

2.12. PENALIZAÇÕES / DESCLASSIFICAÇÕES

A organização desta prova rege-se perante o CÓDIGO DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS DOS VISITANTES EM AREAS PROTEGIDAS: https://www.icnf.pt/api/file/doc/f9d76f02fe91a4b3

Os atletas deverão cumprir este regulamento e ter uma conduta desportiva e ambiental adequada e deverão ainda cumprir com as normas da Lei Portuguesa.
As provas decorrem em zonas de floresta e como tal deverão ser respeitadas todas as regras vigentes no mesmo, nomeadamente:

- Não sair do percurso marcado pela organização;
- Não colher plantas e flores; - Não perturbar a fauna existente.
- Não deixar qualquer tipo de lixo (embalagens de gel, invólucros de barras, etc..) nos trilhos;

Caso o atleta não faça cumprimento destas regras, a ser comprovado, acarreta automaticamente a desqualificação do atleta.

OUTRAS SITUAÇÕES DE DESQUALIFICAÇÃO:

- Falhar a passagem num PAC;
- Exceder barreiras horárias parciais ou totais;
- Recusar mostrar dorsal quando pedido;
- Recusar mostrar material obrigatório;

- Mais de 1 material obrigatório em falta;
- Retirar ou alterar sinalética e marcações do percurso;
- Não prestar auxílio: Os participantes devem prestar auxílio e informar os membros da organização caso algum atleta se encontre em perigo.

PENALIZAÇÃO DE 30':
- Não possuir um item do material obrigatório;
- Receber ajuda externa.

2.13. RESPONSABILIDADES PERANTE OS ATLETAS

A organização da prova compromete-se a prestar o auxílio necessário aos atletas, prestando primeiros socorros em caso de necessidade e fornecendo transporte até à meta ou hospital mais próximo em caso de incapacidade física para continuar em prova. Os participantes serão responsáveis por todas as acções susceptíveis de produzir danos materiais, morais ou de qualquer natureza a si mesmos e/ou a terceiros. A organização declina toda a responsabilidade, em caso de acidente resultante destas acções, de negligência ou de roubo de objectos e/ou valores, de cada participante. Fica a organização, bem como quaisquer dos envolvidos na organização da prova, isentos de responsabilidade dos atos acima descritos.

2.14. SEGUROS

A organização contratualiza os seguros obrigatórios, conforme o Decreto-Lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro, para este tipo de evento, estando o seu prémio incluído no valor da inscrição. Para este evento, a organização subscreverá um seguro de acidentes pessoais, de acordo com a legislação acima referida. **Nota:** Exceto os atletas filiados por já se encontrarem ao abrigo do Seguro Desportivo da FPA – Federação Portuguesa de Atletismo.
Ao ativar o seguro o mesmo contém franquia de 60€.

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do Facebook oficial da organização: AMEAL TRAIL.
Ao clicar no botão "INSCRIÇÕES" irá ser direccionado para o site da https://stopandgo.com.pt/

O levantamento do dorsal depende da exibição do comprovativo de pagamento da inscrição correspondente e da exibição de um documento de identificação. Qualquer reclamação deverá ser colocada para o seguinte email: traildoameal@gmail.com

3.2. VALORES, DATA-LIMITE DE INSCRIÇÃO E LIMITE DE INSCRITOS

PROVA	Até 01-12-2026	Até 29-02-2027	Até 26-03-2027
TRAIL CURTO 17 Km*	19€	20€	22€
MINI TRAIL 12 Km	15€	16€	17€
CAMINHADA 10 Km	14€	15€	16€
TRAIL KIDS	5€	5€	7€

NOTA:

- *A prova de 17 km, inserida no circuito da ADAC terá um desconto em todas as fases de 1,5€ aos atletas filiados

ADAC.

3.3. ALTERAÇÃO DE DADOS

A alteração de dados de inscrição e/ou eventual cedência de dorsal não poderá ser efectuada.

3.4. MATERIAL / SERVIÇOS INCLUÍDOS COM A INSCRIÇÃO

- Dorsal;
- Abastecimentos;
- Meias Ameal Trail;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos
- Transporte para a meta em caso de desistência;
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Outros brindes que a organização possa angariar e anuncie oportunamente;
- Almoço final (Caldo Verde, Uma Bifana, um Fino 0,20cl/água/sumo)

3.4.1 MATERIAL / SERVIÇOS INCLUÍDOS COM A INSCRIÇÃO TRAIL KIDS

- Dorsal;
- T-shirt técnica;
- Seguro de acidentes pessoais;
- Banhos
- Transporte para a meta em caso de desistência;
- Assistência médica e socorro nos locais devidamente assinalados;
- Outros brindes que a organização possa angariar e anuncie oportunamente;
- **Abastecimento final**

3.5. SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado da prova irá funcionar no Campo de Futebol do Ameal – Coimbra: https://www.google.com/maps/dir//Polidesportiva+de+Ameal,+Ameal/@40.187043 4,8.5594724,15z/data=!4m9!4m8!1m0!1m5!1m1!1s0xd2257fe2bc79bef:0x9b322c1bfb65bb9b!2m2!1d-8.542945!2d40.1870444!3e0

4. DEFINIÇÃO DATA, LOCAL E HORA PARA ENTREGA DE PRÉMIOS

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 12h30 no Campo de Futebol do Ameal, no dia 11 de Abril de 2027 (local de início e final da prova).

4.1 - DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS ETÁRIAS / SEXO, INDIVIDUAIS E EQUIPAS

Serão atribuídos prémios aos 3 primeiros de cada escalão etário* e aos 3 primeiros da geral masculina e feminina. Serão também premiadas as 3 melhores equipas, masculino e feminina.

A classificação colectiva Masculina será obtida através do somatório das classificações dos 3 primeiros atletas Masculinos da mesma equipa a concluir a prova.

A classificação colectiva Feminina será obtida através do somatório das classificações dos 3 primeiros atletas Femininos da mesma equipa a concluir a prova. Vencendo a equipa que registar um somatório de classificação mais baixo,organizando-se a restante classificação em função desse critério.

- Prémio para a Equipa mais numerosa

4.1.1 Os escalões etários para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

TRAIL CURTO/MINI TRAIL

MASCULINO	FEMININO
M SUB18 – 16 e 17 anos **	F SUB18 – 16 e 17 anos **
M SUB20 – 18 a 19 anos	F SUB20 – 18 a 19 anos
M SUB23 – 20 a 22 anos	F SUB23 – 20 a 22 anos
M Seniores – 23 a 34 anos	F Seniores – 23 a 34 anos
M 35 – 35 a 39 anos	F 35 – 35 a 39 anos
M 40 – 40 a 44 anos	F 40 – 40 a 44 anos
M 45 – 45 a 49 anos	F 45 – 45 a 49 anos
M 50 – 50 a 54 anos	F 50 – 50 a 54 anos
M 55 – 55 a 59 anos	F 55 – 55 a 59 anos
M 60 – 60 a 64 anos	F 60 – 60 a 64 anos
M 65 – 65 a 69 anos	F 65 – 65 a 69 anos
M 70 – mais de 70 anos	F 70 – mais de 70 anos

*Para efeitos de escalão, é contabilizada a idade que o atleta terá no dia 30 de Setembro de 2027.

Exemplo:

- Um atleta que faz 40 anos entre 1 de janeiro e 30 de Setembro em 2027, será classificado como M40

**Os atletas SUB18 (16 e 17 anos) de idade só podem participar na prova de mini-trail (11 Km).

4.1.1 Os escalões etários TRAIL KIDS para efeitos de classificação e atribuição de prémios serão os seguintes:

MASCULINO	FEMININO
BAMBIS – 3 aos 6 anos	BAMBIS – 3 aos 6 anos
BENJAMIM A – 7 aos 9 anos	BENJAMIM A – 7 aos 9 anos
BENJAMIM B – 10 e 11 anos	BENJAMIM B – 10 a 11 anos
INFANTIL – 12 a 13 anos	INFANTIL – 12 a 13 anos
INICIADO – 14 aos 15 anos	INICIADO – 14 aos 15 anos

Exemplo: Todos os escalões são considerados em relação ao ano civil em que o atleta atinge as idades estipuladas. (A mudança de escalão ocorre a 1 de Janeiro)

5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento Ameal Trail e de audiovisuais fotográficos e jornalísticos do evento. Qualquer projecto ou suportes publicitários produzidos para publicação devem obter o prévio consentimento da organização. A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza a utilização da sua imagem para a difusão da prova em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que esta possa ser utilizada de forma intemporal em qualquer acção publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que a organização considere oportuno executar, sem direito, por parte do atleta, a receber qualquer compensação económica.

6. DADOS PESSOAIS

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

7. ALTERAÇÕES AO REGULAMENTO

O presente regulamento poderá sofrer alterações, as quais serão comunicadas através de e-mail e na página de Facebook da prova.

8. OUTROS

A organização decidirá sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objecto deste regulamento ou sobre eventuais interpretações do texto do presente regulamento.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Li, compreendi e aceito na íntegra este regulamento, publicado em https://stopandgo.com.pt/

1. Reconheço as dificuldades e os riscos envolvidos nesta modalidade, estou devidamente preparado física e psicologicamente, para enfrentar o desafio colocado por essas dificuldades e riscos, e asseguro que gozo de boa saúde, fui objecto de exame médico e não sofro de nenhuma doença, alergia, ou lesão, que me impeça de participar no referido evento.
2. Tenho o conhecimento e a capacidade técnica necessária, para garantir a minha própria segurança no ambiente natural em que decorre o evento, possuo o equipamento obrigatório exigido pela organização em perfeitas condições de utilização, sei como utilizá-lo devidamente e comprometo-me a transportá-lo durante todo o evento.
3. Comprometo-me a respeitar todas as regras e protocolos de segurança definidos pela organização na prova em que participarei e a manter um comportamento responsável, cumprindo as instruções de todo o staff organizativo.
4. Reconheço à organização o direito de proceder às respectivas alterações necessárias com vista ao ajustamento da inerente logística do evento, ao protocolo sanitário requerido/validado pela autoridade de saúde pública local, e comprometo-me a seguir todas as indicações emitidas pela organização.
5. Autorizo os serviços médicos da organização, a realizarem na minha pessoa todos os testes de diagnóstico ou actos médicos que considerem necessários para manter a minha integridade física, mesmo que não tenham sido por mim requisitados. Comprometo-me ainda a abandonar o evento ou a ser hospitalizado se for para tal instruído pelos serviços médicos da organização, se assim o entenderem necessário para o meu próprio bem.
6. Comprometo-me por último a respeitar as regras gerais de respeito pela natureza, ambiente e outras pessoas.

CERTIFICAÇÃO

HOMOLOGAÇÃO DE PROVAS DE ATLETISMO FORA DE PISTA

Certifica-se que o evento **Ameal Trail - Meivcore 2027** está em conformidade com o Regulamento de Homologação de Provas de Atletismo Fora de Pista.

A Federação Portuguesa de Atletismo delega na Associação Regional da área geográfica do evento, a obrigatoriedade de fazer cumprir os procedimentos regulamentados.

EVENTO

EVENTO
Ameal Trail - Meivcore 2027

DATA
11 de abril de 2027

ORGANIZADOR
Associação Recreativa e Desportiva Ameal

LOCAL
Coimbra, Coimbra

ASSOCIAÇÃO REGIONAL
Associação Distrital de Atletismo de Coimbra

PROVA LABEL

PROVAS HOMOLOGADAS (2)

#	PROVA	DISTÂNCIA
1	17 Km	**17 km**
2	11 KM	**11 km**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA ATLETISMO

Federação Portuguesa de Atletismo,
20 de outubro de 2026

Domingos Castro
Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo

www.fpatletismo.pt
ipdj PUMA CA Crédito Agrícola Vitalis bp Auchan