

3^a MEIA MARATONA DO AMEAL

Arte e Meios

27 SET 2026

▶ CORRIDA 10KM | ▶ CAMINHADA



1. CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO NO EVENTO

1.1. COMPETIÇÕES

1.1.1. A Meia Maratona do Ameal é Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no ponto 4.1. Competição certificada pela FPA e com Certificado Internacional da World Athletics.

A Meia Maratona do Ameal integra, pela segunda vez na história do atletismo distrital, o **Campeonato Distrital da Associação Distrital Atletismo de Coimbra (ADAC)**.

A Meia Maratona do Ameal integra, pela primeira vez o **Circuito das Estrelas de Portugal**

1.1.2. A Mini Meia Maratona do Ameal 10 KM é Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, sem distinção de sexo, dentro dos escalões etários definidos no ponto 4.1.

1.1.3. A Caminhada da Meia Maratona do Ameal / 10 KM - Aberta a atletas de qualquer nacionalidade, 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 página oficial da organização: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61550479776305>. Ao clicar no botão "INSCRIÇÕES" irá ser direccionado para o site da <https://stopandgo.com.pt/>

1.3. CONDIÇÕES FÍSICAS

A prova da Meia Maratona do Ameal, percorre a União de Freguesias Taveiro, Ameal e Arzila por estrada contendo ganho de elevação de D+66, sendo o percurso homologado na medição pela FPA e irá fazer parte do Calendário Mundial pela World Athletics. Aos Atletas é exigido uma boa condição física e uma adequada gestão do esforço físico e mental que lhes permita terminar este desafio. Antevemos muitos Record's Pessoais alcançados.

A prova Mini Meia Maratona do Ameal (10Km), 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. Os 10,3 Km vão funcionar em sistema Híbrido, isto é, 8,8 km de estrada e 1,5 km em terra batida.

1.4. AJUDA

Não é permitido qualquer apoio aos atletas por parte de elementos externos à própria organização, em nenhuma das provas. Todas as provas decorrem em regime de semi auto-suficiência e como tal o atleta deve dispor dos meios adequados que lhe permitam terminar a sua prova em segurança.

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 ou AFINETES) e deverá ser mostrado aos elementos da organização sempre que tal for pedido. A organização não disponibiliza alfinetes.

2. PROVAS

2.1. ORGANIZAÇÃO

A organização, contextualiza-se na vontade de dar a possibilidade a todos os atletas de poder usufruir das paisagens da nossa União de Freguesias, num percurso desenhado em 2024. Desta forma a Meia Maratona do Ameal foi desenhada para o atleta bater o seu record pessoal, atendendo ao ganho de elevação de 66D+.

Assim a organização espera dinamizar a aldeia do Ameal com uma prova desportiva de estrada.

Pela primeira vez na história do atletismo distrital, a nossa prova será a primeira a consagrar Campeões Distritais nesta distância.

A **Partida e Chegada** de todas as provas do evento, será junto da Pastelaria Sabores do Ameal, Google: Pastelaria Sabores do Ameal – coordenadas: 40.1912699,-8.5358982

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.

Nota: A Meia Maratona do Ameal tem o tempo limite de conclusão de 03H30.

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 31 de Maio 2026- 50% do valor pago.
- Cancelamento entre os dias 01 e 30 de Junho 2026: 25% do valor pago.
- Cancelamento após dia 1 de Julho 2026: sem reembolso.

Por motivo de lesão: Em caso de lesão devidamente comprovada com relatório médico a enviar por e-mail para: meiamaratonadoameal@gmail.com - Até 10 de julho 2026: 50% - Após 10 de julho 2026: 0%

2.3. PROGRAMA / HORÁRIO

SÁBADO, 26 de Setembro 2026

Aplicável a todas as provas

Junta da Pastelaria Sabores do Ameal – Coimbra

15h00 / Abertura do secretariado 19h00 / Encerramento do secretariado

DOMINGO, 27 de Setembro 2026

Meia Maratona do Ameal - Junto da Pastelaria Sabores do Ameal - Coimbra

07h30 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

08h45 / Encerramento do secretariado

08h50 / Briefing técnico

09h00 / Partida

12h00 / Entrega de prémios

18h00 / Fim das actividades

Mini Meia Maratona do Ameal (10Km)

07h30 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

08h45 / Encerramento do secretariado

09h10 / Briefing técnico

09h20 / Partida

12h00 / Entrega de prémios

18h00 / Fim da actividade

Meia Maratona do Ameal – Caminhada (10km)

07h30 / Abertura do secretariado (Linha de Partida/Meta)

08h55 / Encerramento do secretariado

09h22 / Briefing técnico

09h25 / Partida

18h00 / Fim das actividades

2.4. DISTÂNCIA / ALTIMETRIA / CATEGORIZAÇÃO TRAIL do AMEAL

A prova Meia Maratona do Ameal desenrola-se em estrada pela União de Freguesias Taveiro, Ameal e Arzila e tem uma distância exacta de 21 097,5 m com 66 metros de desnível positivo acumulado.

A prova de Meia Maratona do Ameal desenrola-se em estrada pela União de Freguesias Taveiro, Ameal e Arzila e tem uma distância aproximada de 10,300 km com 54 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 electrónico 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

- Meia Maratona do Ameal irá ter 4 postos de abastecimento de 5 em 5 km Líquidos, Líquidos, Sólidos/Líquidos e Líquidos
- Mini Meia Maratona do Ameal 10 km irá ter um posto de abastecimento de líquidos (aos 5 km)
- Caminhada irá ter um posto de abastecimento líquido (aos 5km).

ATENÇÃO: Cada participante deverá ter um recipiente (copo, cantil, bidon, softflask ou garrafa) para se abastecer de líquidos **no final da prova**, uma vez que por questões ambientais a organização não irá facultar qualquer tipo de recipiente.

2.10. MATERIAL OBRIGATÓRIO E VERIFICAÇÃO DE MATERIAL

- Dorsal;
- Sapatilhas constantes nesta lista: <https://certcheck.worldathletics.org/FullList>

2.11. INFORMAÇÕES SOBRE PASSAGEM DE LOCAIS COM TRÁFEGO RODOVIÁRIO

O percurso desenrola-se sempre em estrada. Aplicam-se as regras de trânsito em vigor sendo o atleta responsável pela sua segurança e a dos outros transeuntes. 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

As provas decorrem em estrada e como tal deverão ser respeitadas todas as regras vigentes no mesmo, nomeadamente:

- Sair do percurso marcado pela organização;

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;
- 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':

- Receber ajuda externa à organização.

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.

Em caso do atleta acionar o seguro a franquia será a cargo do atleta.

Nota: O atleta federado, está abrangido pelo seguro da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

3. INSCRIÇÕES

3.1. PROCESSO INSCRIÇÃO

O acesso ao processo de inscrição deverá ser feito através do Facebook oficial da organização: MEIA MARATONA AMEAL.

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: meiamaratonameal@gmail.com

3.1.1 – A organização reserva o direito de atribuir dorsal sub-elite a participantes convidados por si. Todo o atleta inscrito poderá requerer à organização dorsal sub-elite para a meia-maratona, comprovando a realização, nos últimos três anos, de tempo inferior em prova de 1h10 (homens) ou 1h20 (mulheres) em prova de Meia Maratona. Comprovativo deve ser enviado para meiamaratonameal@gmail.com até ao dia 1 de Setembro de 2026 com assunto: "Dorsal Sub-elite".

3.1.2 - Definição de BOX

Os atletas são definidos por BOX'S da seguinte forma:

Sub-Elite – Convidados da Organização

Elite – Ritmo abaixo de 4:00 min/km

Box A – Ritmo entre 4:00 - 4:30 min/km

Box B – Ritmo entre 4:30 - 5:00 min/km

Box C – Ritmo entre 5:00 - 5:30 min/km

Box D – Ritmo entre 5:30 - 6:00 min/km

Box E – Ritmo acima de 6:00 min/km

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

PROVA	De	De	De	De
	01-05-2026 até 01-06-2026	02-06-2026 até 15-07-2026	16-07-2026 até 17-09-2026	18-09-2026 até 21-09-2026
Meia Maratona do Ameal	19€	20€	22€	25€
Mini Meia Maratona do Ameal (10 Km)	14€	15€	17€	19€
Caminhada Meia Maratona do Ameal (10KM)	13€	14€	15€	17€

Nota: Aos atletas ADAC na distância Meia Maratona pertencente ao Campeonato Distrital terão **um desconto de 1,5€** em todas as fases!

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;
- Medalha de finalista;
- 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 anunciar oportunamente;

3.5. SECRETARIADO DA PROVA

O secretariado da prova irá funcionar junto da Pastelaria Sabores do Ameal – Coimbra:

<https://www.google.com/maps/place/Sabores+Do+Ameal/@40.1912699,-8.5358982,16z/data=!4m6!3m5!1s0xd22571bb7f24f35:0x393902699993c60a!8m2!3d40.1901471!4d-8.5432153!16s%2Fg%2F11f3m8zzw6?entry=ttu>

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

A cerimónia de entrega de prémios terá lugar às 12h00 Junto da Pastelaria Sabores do Ameal, no dia 27 de Setembro de 2026 (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.

A classificação colectiva Masculina será obtida através do somatório dos tempos dos 3 primeiros atletas a concluir a prova.

A classificação colectiva Feminina será obtida através do somatório dos tempos das 3 primeiras atletas a concluir a prova.

Vencendo a equipa que registar um tempo total mais baixo e 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:

MEIA MARATONA e MINI MARATONA

MASCULINO	FEMININO
M SUB23 – 18 a 22 anos	F SUB23 – 18 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

Nota: Na distância de Meia Maratona, o escalão SUB23 abrange atletas com idades entre os 20 e os 22 anos, não sendo permitida a participação de atletas com idade inferior a 20 anos, de acordo com o Regulamento Geral de Competições.

4.2 - PRÉMIOS NUMERÁRIOS

Classificação geral

Posição	Masculino	Feminino
1º	100€	100€
2º	75€	75€
3º	50€	50€

Recorde de prova

Masculino	1h06m08ss230	200€
Feminino	1h20m08ss630	200€

Recorde absoluto do Campeonato Distrital

Tempo a atingir inferior a 1h08m47ss910	50€
--	-----

Prémio por objetivos de tempo

Objetivo masculino	Prémio	Objetivo feminino	prémio
Menos de 1h03:00s	350€	Menos de 1h13m00s	350€
Menos de 1h02:00s	450€	Menos de 1h12m00s	450€

Nota: - Os prémios não são acumuláveis (recorde de prova e prémio objetivo), o atleta recebe sempre o melhor prémio.

5. DIREITOS DE IMAGEM E PUBLICIDADE

A entidade organizadora reserva-se ao direito exclusivo da exploração da imagem do evento TRAIL do Ameal 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

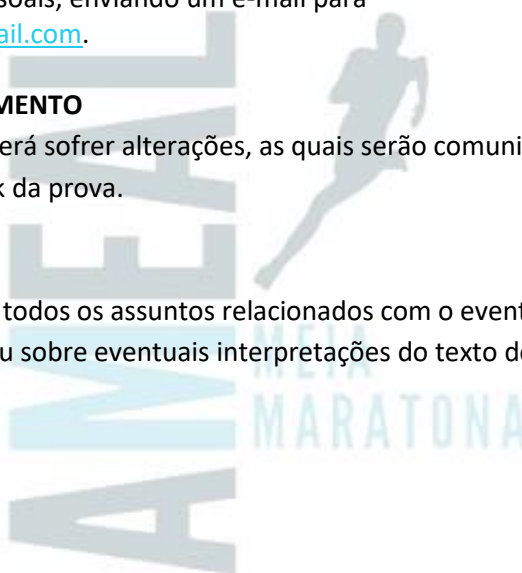
Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora e pela empresa responsável pelo controlo de tempos e classificações, para efeitos de processamento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias e classificação. Todos os participantes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