

# CAMPEONATO NACIONAL

XCC e JUVENIS > 01 OUTUBRO  
XCO > 02 OUTUBRO

ORGANIZAÇÃO



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO



**MARRAZES - LEIRIA**  
Aldeia do Desporto



## APRESENTAÇÃO

Esta edição dos Campeonatos Nacionais de BTT em Marrazes irá compreender os Campeonatos Nacional de Cross-Country Curto, de XCO e, pela primeira vez, o Campeonato Nacional de Juvenis. As provas dos Campeonatos Nacionais, nas várias modalidades do BTT, disputam-se em conformidade com os Regulamentos UCI (provas internacionais) e UVP/FPC, sendo o colégio de comissários a única entidade responsável pela aplicação dos mesmos.

Os Campeonatos Nacionais destinam-se exclusivamente aos atletas com licença desportiva de competição, para todas as categorias de ambos os sexos (Juvenis, Cadetes, Juniores, Sub-23, Elites e Masters).



## Visite Marrazes, visite Leiria !

**Marrazes** é uma povoação do concelho de Leiria, com 19,13 km<sup>2</sup> de área e mais de 22 500 habitantes, que dista somente 4 kms do centro da cidade. É a maior freguesia do concelho de Leiria.

Marrazes dispõe alguns dos melhores restaurantes do concelho e do distrito de Leiria, alguns dos quais reconhecidos nacionalmente pela excelência no serviço e qualidade gastronómica das suas ementas. Quanto aos pratos típicos, a freguesia de Marrazes oferece aos seus visitantes deliciosos acepipes, como a Fritada (Entrecosto de Porco e Morcela de Arroz, grelos e batata cozida), e pratos de carne como a Feijoada e o Cabrito Assado.

O Concelho de Leiria ocupa uma posição privilegiada no quadro do nosso país e particularmente no plano regional. Confina a Norte com o Concelho de Pombal, a Este também com o de Pombal e com o de Ourém, a Sul com o da Batalha e o de Porto de Mós, a Oeste é limitado pelo Concelho da Marinha Grande e pelo Oceano Atlântico. Fica inserido na Região Centro e apresenta-se como área de grande influência socioeconómica e fortemente representativa do total da região.

A cidade de Leiria, sede de concelho e capital de distrito, fica a uma distância de 146 quilómetros de Lisboa e de 72 quilómetros de Coimbra, sendo a sua localização um dos elementos principais que concorre para o seu crescimento e desenvolvimento. Leiria é servida por um importante conjunto de infra-estruturas rodoviárias, nomeadamente a A1, a A8, a A17, a A19, o IC2 e as EN 109, 242 e 113.

Leiria é o centro de uma região que junta à agricultura e à pecuária tradicionais as indústrias de moldes, alimentos compostos para animais, moagem, serração de madeiras, resinagem, cimentos, metais, cerâmica, plásticos, serração de mármore, construção civil, comércio e turismo cidadão e ambiental. Ainda hoje o Castelo de Leiria permanece indelével símbolo monumental da história da Cidade. Guarda no interior das imponentes muralhas os vestígios das diversas fases de ocupação: desde fortaleza militar a palácio real. No entanto, a história da ocupação humana junto às margens do rio Lis e seus afluentes é muito anterior à Idade Média. Há centenas de milhares de anos, durante os primórdios da ocupação humana na Península Ibérica, quando os instrumentos principais eram feitos de pedra, o homem deixou-se encantar por estas paisagens envolventes, entre o mar e a serra...

Do variado e interessante espólio arqueológico da nossa região destaca-se a descoberta de artefactos feitos em pedra lascada, datados do Paleolítico Inferior e Médio (400 mil a 35 mil anos). Mas o achado mais interessante, encontrado num vale encantado que representa a riqueza natural da região, foi uma sepultura com 25 mil anos – O Menino do Lapedo, assim designado por se tratar de uma criança com cerca de quatro anos. Desde então, esta região nunca mais deixaria de ser habitada. Assim o comprovam os contíguos indícios arqueológicos, desde as primeiras épocas de sedentarização do homem, em que aparece a cerâmica, passando pela vulgarização do uso dos metais até à intensa romanização, culminando com a ocupação persistente e definitiva do morro do Castelo durante a Idade Média.

Entre o Castelo e o Rio Lis nasceu e cresceu a cidade de Leiria. A sua fundação medieval surge no movimento da reconquista cristã aos muçulmanos, protagonizado pelo primeiro rei português – D. Afonso Henriques. Foi precisamente na dinâmica das conquistas territoriais para a fundação do reinado de Portugal, que o rei Conquistador mandou edificar o Castelo, ainda na primeira metade do

século XII. Este foi, definitivamente, o ponto de partida para o intenso povoamento da região de Leiria. Após a fundação do Castelo, com o aumento da população, a vila expande-se para fora das muralhas. Em 1545 é elevada a Cidade e a Diocese.

A paisagem envolvente é fortemente marcada por extensos pinhais que se estendem até à costa atlântica. O reinado de D. Dinis (1285-1324) ficou célebre por diversas obras em Leiria, que fundamentam o cognome “Lavrador” - a sementeira do “Pinhal de Leiria” e a secagem de pântanos nas margens do Lis para fins agrícolas, dando origem ao fertilíssimo vale que se estende desde Leiria à sua foz.

Localizada no centro litoral do país, a região de Leiria reúne um conjunto de recursos naturais que consolidam a dinâmica económica ainda hoje evidente. Desde a época dos Descobrimientos Portugueses (Séculos XV / XVI) em que as madeiras do Pinhal de Leiria foram determinantes para a construção naval, passando pelas indústrias vidreiras (Séculos XVIII / XX) até à diversidade industrial contemporânea.



## INFORMAÇÃO DA PROVA

- |                        |  |
|------------------------|--|
| • Denominação da prova | Campeonatos Nacionais XCC,XCO e Juvenis 2022 |
| • Tipo de prova        | XCC/XCO                                      |
| • Data da prova        | 01 e 02 de outubro de 2022                   |
| • Localização          | Marrazes, Leiria (Portugal)                  |
| • Organização          | SCL Marrazes / UVP-FPC                       |



## EQUIPA TÉCNICA

- Diretor da Organização: António Baptista
- Diretor da Prova: António Baptista
- Diretor de Percurso: Rolando Gaspar
- Diretor de Segurança: Rolando Gaspar
- Diretor Nacional BTT: Jorge Rocha
- Presidente do Painel de Comissários: João Pedro Arraiolos
- Comunicação/Imagem: UVP-FPC
- Médico da prova: A definir
- Comissários Nacionais: A definir
- Cronometragem: UVP-FPC

**CN XCC / CN Juvenis - PROGRAMA**

<b>CN XCC &amp; CN Juvenis – SÁBADO 01 de outubro de 2022</b>	
<b>07h30</b>	Abertura do Secretariado
<b>08h00 – 09h00</b>	Treinos Oficiais XCC
<b>09h15 – 11h45</b>	Corridas CN XCC – Cadetes, Juniores, Elites (+19) e Masters (+30)
<b>12h00</b>	Cerimónia Protocolar CN XCC
<b>12h30</b>	Encerramento do Secretariado
<b>12h15 – 14h15</b>	Treinos Oficiais XCO
<b>14h00</b>	Abertura do Secretariado
<b>14h30</b>	CN Juvenis
<b>15h30</b>	Cerimónia protocolar CN Juvenis
<b>15h30 – 18h30</b>	Treinos Oficiais XCO
<b>18h00</b>	Encerramento do Secretariado

**Características da prova XCC**

Esta prova de BTT XCC – Cross Country Curto é aberta a atletas federados com licença desportiva de competição. É uma prova cronometrada realizada num circuito fechado com 1500m de extensão, com uma zona de partida ampla e que se disputa em conformidade com os regulamentos da UVP-FPC.

Um grupo de pessoas farão parte da organização (controladores de corrida), que serão distribuídos pelo circuito para garantir a segurança em todo o circuito e cumprimento das regras.

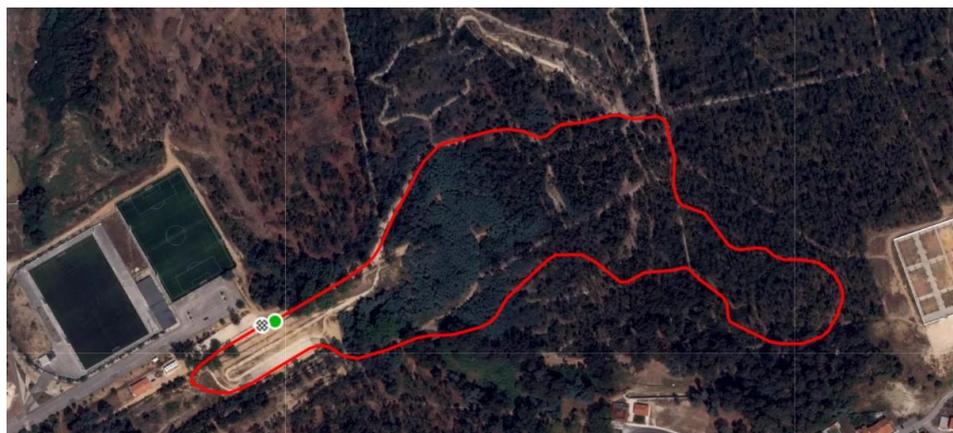
Será efetuada uma classificação separada para cada categoria e será utilizado um sistema informatizado de cronometragem em todas as corridas. O número de voltas ao circuito será decidido pela Organização e Colégio de Comissários e será comunicado às equipas na reunião de Diretores desportivos

## PISTA

Distância total: 1500 m

Desnível Positivo por

Volta: 34 m



## Características da prova – CN Juvenis

Esta prova de BTT XCO – Cross Country Olímpico é aberta a atletas federados com licença desportiva de competição. É uma prova cronometrada realizada num circuito fechado com 2500 m de extensão, com uma zona de partida ampla e que se disputa em conformidade com os regulamentos da UVP-FPC.

Para elevar o nível, a organização realizou melhoramentos à pista de forma a torná-la ainda mais competitiva, segura e divertida. As intervenções levadas a cabo tornaram a pista mais fluida. Por outro lado, privilegiou-se muito o espetáculo, criando-se zonas de público e acessos adequados.

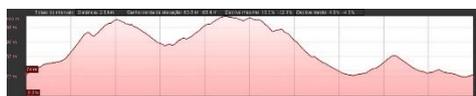
Um grupo de pessoas farão parte da organização (controladores de corrida), que serão distribuídos pelo circuito para garantir a segurança em todo o circuito e cumprimento das regras.

Será efetuada uma classificação separada para cada categoria e será utilizado um sistema informatizado de cronometragem em todas as corridas. O número de voltas ao circuito será decidido pela Organização e Colégio de Comissários e será comunicado às equipas na reunião de Diretores desportivos

## PISTA

Distância total: 2500 m

Desnível Positivo por Volta: 63 m



**CN XCO - PROGRAMA**

<b>CN XCO – DOMINGO 02 de outubro</b>	
<b>07h30</b>	Abertura do Secretariado
<b>07h30 – 08h30</b>	Treinos Oficiais XCO
<b>08h15</b>	Encerramento da confirmação de inscrições
<b>08h45</b>	Chamada para corrida C1
<b>09h00</b>	Cadetes masculinos e femininos
<b>10h00</b>	Chamada para corrida C2
<b>10h45</b>	Juniores masculinos e todas as categorias femininas excetuando cadetes
<b>12h15</b>	Chamada para corrida C3
<b>12h30</b>	Masters Masculinos M30, M40, M50, M60 e Paracicismo
<b>13h45</b>	Cerimónia Protocolar Corridas C1+ C2 + C3 (excetuando Elites e Sub23 femininas)
<b>14h15</b>	Chamada para corrida C4
<b>14h30</b>	Sub-23 Masculinos e Elites Masculinos
<b>16h30</b>	Cerimónia Protocolar Elites e Sub-23 masculinos e femininos + Equipas
<b>16h30</b>	Encerramento do Secretariado

**Características da prova**

Esta prova de BTT XCO – Cross Country Olímpico é aberta a atletas federados com licença desportiva de competição. É uma prova cronometrada realizada num circuito fechado com 4900m de extensão, com uma zona de partida ampla e duas zonas de assistência técnica. Disputa-se em conformidade com os regulamentos da UVP-FPC.

Para elevar o nível, a organização realizou melhoramentos à pista de forma a torná-la ainda mais competitiva, segura e divertida. As intervenções levadas a cabo tornaram a pista mais fluida. Por outro lado, privilegiou-se muito o espetáculo, criando-se zonas de público e acessos adequados.

Um grupo de pessoas farão parte da organização (controladores de corrida), que serão distribuídos pelo circuito para garantir a segurança em todo o circuito e cumprimento das regras.

Será efetuada uma classificação separada para cada categoria e será utilizado um sistema informatizado de cronometragem em todas as corridas. O número de voltas ao circuito será decidido pela Organização e Colégio de Comissários e será comunicado às equipas na reunião de Diretores desportivos.

## PISTA

Distância total: 4900 m

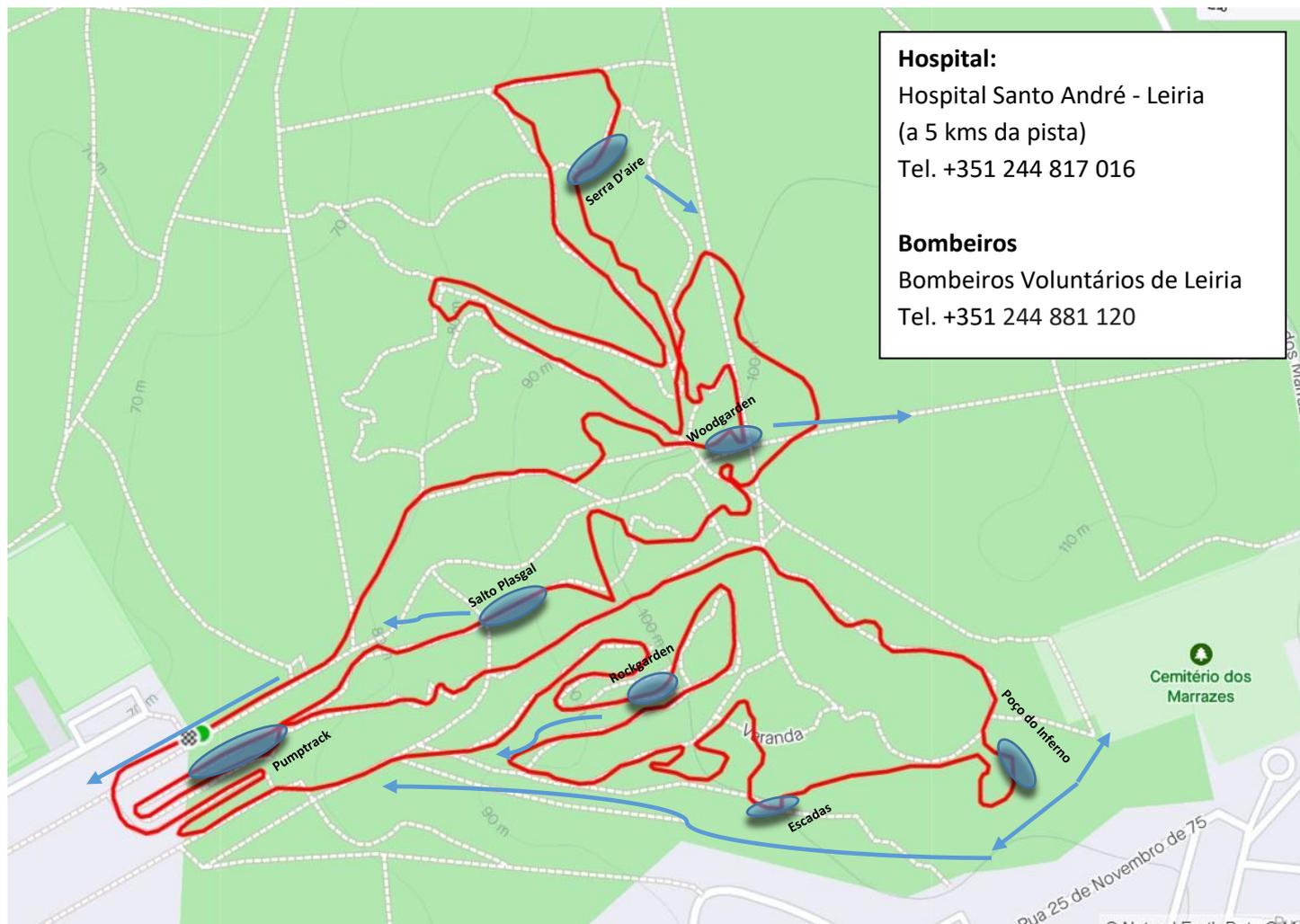
Desnível Positivo por Volta: 144 m



## Categorias e Tempos de Corrida

Categoria	Idade (anos)	Tempo de corrida	
		Mínimo	Máximo
<b>MASCULINOS</b>			
Cadetes	15/16	0h45	1h00
Juniores	17/18	1h00	1h15
Elite/ U-23	≥ 19	1h20	1h40
Masters 30	30/39	1h00	1h15
Masters 40	40/49	1h00	1h15
Masters 50	50/59	1h00	1h15
Masters 60	60/64	1h00	1h15
<b>FEMININAS</b>			
Cadetes	15/16	0h45	1h00
Juniores	17/18	1h00	1h15
Elites / U-23	≥ 19	1h20	1h40
Masters 30	30/39	1h00	1h15
Masters 40	40/49	1h00	1h15
Master 50	50/64	1h00	1h15
<b>PARACICLISTAS</b>			
D	≥ 19	1h00	1h15

## Meios de Emergência Médica



Estão identificados 7 locais de maior risco de acidente, coincidentes com zonas mais técnicas da pista. Foram idealizadas vias de acesso e evacuação de feridos adequadas para que em caso de ocorrência, os meios de emergência atuem com rapidez e segurança.

Definimos 3, os graus de risco relativamente às probabilidades de acidentes e risco de lesões físicas, do 1 ao 3, sendo "P1" - maior risco de acidente, exigindo dos atletas, grande exigência técnica e cujo acidente possa criar danos físicos mais graves, "P2" risco intermédio e "P3" o menor grau de risco de acidente e nenhuma ou pequenas escoriações físicas.

Locais de risco:

S1 – Woodgarden	P1 - conjunto técnico composto por troncos de árvores
S2 – Serra D'aire	P2 - conjunto técnico composto por lajes de pedra de diversas dimensões
S3 – Salto Plasgal	P3 - salto com cerca de 80 cms de altura tipo lombas, sem drop
S4 – Pumptrack	P2 - conjunto técnico de fluidez composto por lombas de diversas dimensões
S5 – Poço do Inferno	P3 – nova descida, menos técnica do que nos anos anteriores
S6 – Escadas	P2 - descida técnica composta por degraus de pedra/raízes
S7 – Rockgarden	P1 - conjunto técnico composto por pedras de grandes dimensões

Existirá um hospital de campanha dos Bombeiros Voluntários de Leiria junto à zona de meta, para uma primeira avaliação de todos os acidentados, primeiros socorros e tratamento de escoriações, exceto nos casos cuja avaliação no local do acidente se decida uma evacuação direta e rápida para o Hospital de Santo André em Leiria.

## REGRAS DAS ATIVIDADES

- As inscrições serão realizadas em <https://www.fpciclismo.pt> – prazo limite 23h59 do dia 28 de setembro de 2022;
- São admitidos em competição corredores com licença de competição válida das seguintes categorias: juvenis, cadetes, juniores, Sub-23, elites e masters, masculinos e femininos;
- A reunião de prova da Taça de Portugal será realizada na 5ª feira (29 de setembro de 2022) anterior ao evento, pelas 21h00, via plataforma «Teams»;
- Na sexta-feira, dia 30 de setembro, no período 10h00-13h00 e 15h00/18h00 as pistas estarão abertas para treinos não oficiais;
- No pódio por equipas, apenas será admitida a presença de um responsável da equipa: diretor, treinador ou atleta;
- Os corredores de cada categoria devem apresentar-se na cerimónia protocolar pela seguinte ordem: 3º classificado(a), 2º classificado/(a), 1º classificado(a).
- Os corredores devem apresentar-se em equipamento de corrida, sem óculos, bonés, capacete, luvas, capas de sapatos ou qualquer outra publicidade que não seja a da camisola, calção ou sapato do seu equipamento de equipa;
- Qualquer penalização que deva ser aplicada a atleta, diretor desportivo ou treinador será aplicada de acordo com a Tabela de Penalidades do regulamento da UVP-FPC;
- As equipas que pretendam um espaço para estrutura (tenda, viatura decorada com os patrocinadores da Equipa e stand) no parque de Equipas, terá de efetuar uma pré-reserva junto da Organização através de preenchimento de formulário online, mencionando o espaço pretendido e o número de veículos. Os pedidos de pré-reserva serão atendidos até ao limite da capacidade do espaço disponível, por ordem de chegada e atendendo a critérios de equidade e razoabilidade;
- Ao formalizarem a pré-inscrição ou inscrição e ao se apresentarem para participar na Taça de Portugal os participantes declaram conhecer e aceitar os regulamentos da UCI, UVP-FPC e Associação de Ciclismo de Santarém, assim como aceitar as adendas e esclarecimentos que venham a ser publicados pela organização;
- Os direitos de imagem do CN BTT são em exclusivo da UVP – Federação Portuguesa de Ciclismo.
- Todos os intervenientes na Taça de Portugal, independentemente da sua função, autorizam à Associação de Ciclismo de Santarém, à UVP-FPC e ao Colégio de Comissários,

a recolha e tratamento de dados pessoais para efeitos e fins relacionados com a gestão da prova desportiva e para envio de informações.

## COMO CHEGAR?

Coordenadas GPS

39°46'00.1"N 8°48'43.0"W

Distância Lisboa-Leiria: 140 kms; Porto-Leiria: 185 kms.



### De automóvel

Para quem se desloca do Sul, a melhor forma é seguir pela auto-estrada A1 na direcção "Norte" ou pela auto-estrada A8 na direcção "Norte" e sair na primeira saída para "Leiria Sul".

Para quem se desloca do Norte, vindo pela A1, deve sair na única saída para "Leiria". Caso utilize as auto-estradas A29 e A17, siga na direcção "Sul" e utilize a segunda saída para "Leiria Sul".

Para quem vem das Beiras, pode seguir pela auto-estrada A23 em direcção a Torres Novas e depois seguir pela auto-estrada A1 na direcção "Norte" ou, alternativamente, seguir pela auto-estrada A25 em direcção a Aveiro e depois seguir pela auto-estrada A1 na direcção "Sul".

### De autocarro

Leiria é servida por boas ligações através da rede de expressos e a estação rodoviária localiza-se no centro da cidade, fazendo desta uma excelente alternativa para chegar a esta cidade. Para mais informações acerca dos expressos e respectivos horários consulte o site [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt).

### De comboio

Se optar por este meio de transporte e vier do Sul, apanhe a linha do Oeste (cerca de quatro horas entre Lisboa e Leiria) e se vier do Norte, apanhe a linha do Oeste (passando pela Figueira da Foz para Leiria ou por Coimbra-B em direcção a Leiria).

Para mais informações acerca dos comboios e respectivos horários consulte o site [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

## **ONDE FICAR?**

Hotel Evenia Monte Real (Monte Real) | 244 612 121 **(DESCONTO PARA ATLETAS/EQUIPAS)**

Lisotel (Regueira de Pontes) | 244 820 460

Hotel IBIS (Leiria) | 244 816 700

Hotel S. Luís (Leiria) | 244 848 370

Eurosol Leiria e Jardim (Leiria) | 244 849 849

Eurosol Residence (Leiria) | 244 860 460

Most Art Boutique Hostel (Leiria) | 913 860 575

Atlas Hostel Leiria (Leiria) | 917 460 810

Hotel Villa Batalha (Batalha) | 244 240 400

## **Onde Comer?**

Matilde Noca (Marrazes) | 244 856 073

Restaurante Montecarlo “Salvador” (Leiria) | 244 825 406

Restaurante O Paulo (Marrazes) | 244 881 725

O Púcaro (Marrazes) | 244 855 599

Pipo Velho (Marrazes) | 244 813 814

Meeting (Leiria) | 244 210 845

O Buraco da Velha (Leiria) | 244 825 717

## CONTACTOS

### **SPORT CLUBE LEIRIA E MARRAZES**

Rua Joaquim Soares Cêa Simões 33• Marrazes

2415-557 Leiria

Mobile: 919 413 674 (António Baptista) / 918729622 (Rolando Gaspar)

E-mail: [ciclismo.marrazes@gmail.com](mailto:ciclismo.marrazes@gmail.com)

### **UVP- Federação Portuguesa de Ciclismo**

Rua de Campolide, 237

1070-030 Lisboa / Portugal

Tel.: +351 213 802 140

E-Mail: [mtbevents@fpciclismo.pt](mailto:mtbevents@fpciclismo.pt)

[www.fpciclismo.pt](http://www.fpciclismo.pt)