



Credibom

2ª TAÇA Portugal XCO

ABRANTES
Cidade Desportiva

02 ABRIL

09h00



Credibom

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

INDICE | INDEX

APRESENTAÇÃO PRESENTATION	3
VISITE ABRANTES VISIT ABRANTES	5
INFORMAÇÃO DA PROVA EVENT INFORMATION	9
EQUIPA TÉCNICA EVENT TECHNICAL STAFF	9
PROGRAMA PROGRAMME	11
CARATERÍSTICAS DA PROVA RACE DETAILS	12
CATEGORIAS E TEMPOS DE CORRIDA RACE FEATURES	13
MAPA DO PERCURSO ROUTE PLAN	14
ALTIMETRIA ALTIMETRY	15
PRÉMIOS PRIZE LIST	16
PONTOS UVP-FPC RANKING TAÇA DE PORTUGAL 2023 POINTS UVP-FPC RANKING PORTUGAL CUP XCO 2023	17
PONTOS UCI RANKING MTB XC 2023 POINTS UCI RANKING MTB XC 2023	17
PLANOS DE SEGURANÇA SECURITY PLANS	18
REGRAS DE PARTICIPAÇÃO PARTICIPATION RULES	19
REGRAS DAS ATIVIDADES ACTIVITIES RULES	20
MAPA LOCALIZAÇÃO PROVA MAP OF THE EVENT LOCATION	23
COMO CHEGAR ONDE FICAR ONDE COMER HOW TO GET HERE	24
CONTATOS CONTACTS	26

APRESENTAÇÃO | PRESENTATION

Esta é a 3ª edição do XCO Abrantes, competição internacional C2, integrando a Taça de Portugal XCO 2023, um troféu oficial da UVP/ Federação Portuguesa de Ciclismo.

As provas da Taça de Portugal de XCO 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.

A Taça de Portugal destina-se exclusivamente aos atletas com licença desportiva de competição, para todas as categorias de ambos os sexos (Cadetes, Juniores, Sub23, Elites e Masters).



ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



APRESENTAÇÃO | PRESENTATION

This is the Internacional XCO Abrantes 3th edition, a C2 International competition, included at the XCO Portugal CUP XCO 2023, an official trophy from UVP/Portuguese Cycling Federation. The races of the Portugal Cup XCO is exclusively for athletes with na oficial racing license to compete, to all categories of both genders (Cadets, Juniors, U-23/Elites and Masters.

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



VISITE ABRANTES | VISIT ABRANTES

Abrantes, concelho do Médio Tejo com 714.73 km² e 39 325 habitantes (Censos 2011) que respira história, sente a cultura e desfruta de dois dos maiores recursos hídricos do País: o Rio Tejo (que atravessa o concelho numa extensão de cerca de 30 km) e a Albufeira de Castelo do Bode, nascida no leito do Rio Zêzere. Com condições naturais de excelência, Abrantes reúne dois dos maiores recursos hídricos do país, o rio Tejo e a albufeira de Castelo do Bode. Aqui encontra rotas e percursos num estreito contacto com a natureza. Explore a rota dos cinco castelos, Abrantes e os concelhos vizinhos. Desça o rio Tejo em canoa, ou percorra as suas margens a pé ou de bicicleta. Conheça tradições e costumes de antigamente, que as comunidades do sul do concelho ainda conservam.



ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



VISITE ABRANTES | VISITA ABRANTES

Abrantes, a municipality in the Middle Tagus with 714.73 km² and 39 325 inhabitants (2011 Census) that breathes history, feels culture and enjoys two of the greatest water resources in the country: the Tagus River (which crosses the county in a stretch of about 30 km) and the Castelo do Bode reservoir, born in the bed of the Zêzere River. Here you will find routes and trails in close contact with nature. Explore the route of the five castles, Abrantes and the neighboring counties. Go down the Tagus River in a canoe, or walk or cycle along its margins. Learn about traditions and customs of old, which the communities in the south of the county still preserve.



A Cidade Desportiva, localizada numa das zonas de expansão da cidade e com excelentes acessos, é o resultado de um projecto que a Câmara Municipal de Abrantes tem vindo a desenvolver há alguns anos. Olhar o desporto como um elemento fundamental para a projecção e atractividade do concelho tem permitido que Abrantes se afirme cada vez mais como um grande destino para o turismo desportivo.



ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



The Sports City, located in one of the expansion areas of the city and with excellent access, is the result of a project that the Abrantes City Hall has been developing for some years. Looking at sports as a key element for the projection and attractiveness of the municipality has allowed Abrantes to assert itself more and more as a great destination for sports tourism.



ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



INFORMAÇÃO DA PROVA | RACE INFORMATION

DENOMINAÇÃO DA PROVA RACE NAME	XCO Abrantes 2023
TIPO DE PROVA RACE TYPE	XCO CROSS COUNTRY OLIMPIC
DATA DA PROVA DATE OF THE EVENT	1/2 ABRIL
LOCALIZAÇÃO LOCATION	Abrantes
ORGANIZAÇÃO ORGANIZATION	Escola de Ciclismo de Abrantes Município de Abrantes UVP/FPC

EQUIPA TÉCNICA | STAFF

DIRETOR DA ORGANIZAÇÃO ORGANIZATION DIRECTOR	Mónica Fernandes
DIRETOR DA PROVA RACE DIRECTOR	Nuno Fernandes
DIRETOR NACIONAL DE BTT MOUNTAIN BIKE NATIONAL DIRECTOR	Jorge Rocha
COORDENADOR NACIONAL BTT NATIONAL MTB COORDINATOR	Pedro Vigário
DIRETOR DE SECRETARIADO SECRETARIAL DIRECTOR	Toni Carmo
COMUNICAÇÃO E IMAGEM COMMUNICATION AND IMAGE	UVP-FPC
MÉDICO DA PROVA MEDICAL ASSISTANCE COORDINATOR	Dr. Paulo Vasconcelos
PRESIDENTE PAINEL DE COMISSÁRIOS PRESIDENT OF THE COMMISSAIRES PANEL	Luik Ulf
COMISSÁRIOS NACIONAIS NATIONAL COMMISSAIRES	UVP-FPC
CRONOMETRAGEM TIMING COMPANY	UVP-FPC

PROGRAMA | PROGRAMME

Reunião Diretores Desportivos – Dia 30 Março (Quinta-feira) pelas 21h, On-line Via Teams
Meeting Sports Directors – March 30 (Thursday), 11 p.m., On-Line Teams

Dia 30 Março - Quinta-feira | March 30- Thursday pelas 21h, On-line Via Teams

21h00	Reunião Diretores Desportivos via plataforma Teams Team Managers Meeting online at Microsoft Teams Platform
-------	--

01 Abril – Sábado | April 2 - Saturday

10h00	Abertura do Secretariado Race Office Opening
10h15	Abertura do circuito de Treinos Opening of the circuit for training
12h30	Encerramento do Secretariado Race Office Closure Encerramento do circuito de Treinos Closing oh the circuit for training
14h30	Abertura do Secretariado e Abertura do Circuito de Treinos Opening Race Office and Opening for the circuit for training
17h00	Encerramento do Circuito de Treinos Closing oh the circuit for training
17h30	Encerramento do Secretariado e Confirmação de Inscrições Race Office Closure and Confirmation of registration

PROGRAMA | PROGRAMME

02 Abril– Domingo | April 2 -Sunday

07h45	Abertura do Secretariado Confirmação de Participantes Race Office Opening Riders Confirmation
08h15	Encerramento da confirmação de Participantes Closing confirmation of registrations
08h45	Chamada da Corrida C1 Call up Race 1
09h00	Corrida C1 Cadetes Masculinos e Femininos Race 1 cadets men and women
10h00	Chamada da Corrida C2 Call up Race 2
10h15	Corrida C2 Juniões Masculinos e Todas as Categorias Femininas excetuando Cadetes Race 2 junior men and all women except cadets
12h15	Chamada para Corrida C3 Call up Race 3
12h30	Corrida C3 Masters Masculinos M30, M40, M50, M60 e Paraciclismo Masculinos Race 3 Masters men M30, M40, M50, M60 and paracycling men
13h45	Entrega de Prémios Corrida C1 + C2 + C3 (Excetuando Elites e Sub23 Femininas) Award Cerimony Race 1, 2 and 3, except Men Elite and Sub23 Women
14h15	Chamada da Corrida C4 Call up Race 4
14h30	Corrida C4 Elites e Sub23 Masculinos Race 4 Elite and Sub23 men
16h30	Entrega de Prémios Corrida C4, Sub 23 Femininas, Elites Femininas e Equipas Award Cerimony Race 4, women Sub23, Elite and teams

CARACTERÍSTICAS DA PROVA | RACE DETAILS

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 4500m de comprimento, com uma zona de partida ampla e uma zona técnica e de abastecimento dupla.

Disputa-se em conformidade com os regulamentos da UVP-FPC.

Um grupo de pessoas devidamente identificados, farão parte da Organização (controladores da Corrida), que serão distribuídos pelo circuito para garantir a segurança em todo o circuito e cumprimentos das regras.

Será efectuada uma classificação separada para cada categoria e será utilizado um sistema informatizado de cronometragem.

O número de voltas ao Circuito será decidido pela Organização e Colégio de Comissários e será comunicado às equipas na reunião dos Diretores Desportivos.

This race MTB-XCO Cross Country Olympic is open to all mountain bike riders licensed athletes. It is a timed event and occurs is a closed circuit with 4.500m distance, with a mass start per category and double feed and technical zone. This race has their official rules and regulations and is based in the UVP-FPC.

A group of identified people will be part of the Organization (Race Controllers), who will be distributed throughout the circuit to ensure safety throughout of the circuit and compliance with the rules.

The classifications for the different categories will be made in separately. The race timing will be controlled by transponders system.

The number of laps and the overtaking will be decided by the organization and the commissaries panel and will be presented to the teams in the meeting with the team's managers.



CATEGORIAS E TEMPOS DE CORRIDA | CATEGORIES AND RACE TIMES

Categoria Category	Idade Age	Tempos de Corrida Race Time	
		Mínimos Minimum	Máximos Maximum
MASCULINOS MEN			
Cadetes Cadetes	15 16	00h45m	01h00m
Juniores Juniors	17 18	01h00m	01h15m
Elite U23	≥19	01h20m	01h40m
Master 30	30 39	01h00m	01h15m
Master 40	40 49	01h00m	01h15m
Master 50	50 59	01h00m	01h15m
Master 60	≥ 60	01h00m	01h15m
FEMININOS Women			
Cadetes	15 16	00h45m	01h00m
Juniores	17 18	01h00m	01h15m
Elite U23	≥19	01h20m	01h40m
Master 30	30 39	01h00m	01h15m
Master 40	40 49	01h00m	01h15m
Master 50	≥ 50	01h00m	01h15m
PARACICLISTAS Paracyclist			
D	≥19	01h00m	01h15m

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



MAPA DO PERCURSO | ROUTE MAP

Pista | Track

Distância Total | Total Distance: 4590m

Desnível positivo por volta | D+ Lap: 191m



Legenda | Legend

- 1- Secretariado | Acreditation | Race Office
- 2- WC | Bathrooms
- 3- Controlo Anti-Dopagem | Antidoping Control
- 4- Parque de Equipas | Teams Parking
- 5- Pré-Box Chamada | Call Box
- 6- Lavagem Bicicletas | Bike Wash
- 7- Zona de Assistência Dupla | Feed & Technical Zone (Double)

ALTIMETRIA | ALTIMETRY GRAPHIC



ZONAS DE ABASTECIMENTO | ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Feed & Technical Zone (Double)

LOCAL 1 | Local 1: 480m após linha de meta e 2220m | 480m after the finishing line and at 2220m

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



PRÉMIOS | PRIZE MONEY

Medalhas para os primeiros 1º, 2º e 3º classificados de cada Categoria.

Prémios monetários aos atletas de acordo com a tabela abaixo.

Medals for 1st, 2nd, and 3rd place in each category.

Monetary prizes for the athletes according to the table below.

Classificação Classification	Elites Masculinos Elite Men	Elites Femininos Elite Women	Juniores Masculinos Junior Men	Juniores Femininos Junior Women
	XCO	XCO	XCO	XCO
1º	€ 175,00	€ 175,00	€ 56,00	€ 56,00
2º	€ 140,00	€ 140,00	€ 46	€ 46
3º	€ 105,00	€ 105,00	€ 35,00	€ 35,00
4º	€ 88	€ 88	€ 21,00	€ 21,00
5º	€ 70,00	€ 70,00	€ 18	€ 18
6º	€ 63,00	€ 63,00		
7º	€ 56,00	€ 56,00		
8º	€ 49,00	€ 49,00		
9º	€ 42,00	€ 42,00		
10º	€ 35,00	€ 35,00		
TOTAIS	€823,00	€823,00	€ 176,00	€ 176,00

Troféus Equipas Trophies Team		
1º	2º	3º

PONTOS UVP-FPC RANKING TAÇA DE PORTUGAL XCO 2023 |
POINTS PORTUGAL CUP RANKING MTB XCO

Classificação Classification	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º
Pontuação Points	35	30	27	25	23	21	19	17	15	13	11	9	8	7	6	5	4	3	2	1

PONTOS UCI RANKING MTB XC 2023 |
POINTS UCI RANKING MTBXC 2023

	Class 2 /Elite Masc/Fem Male/Female									
Classificação Classification	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Pontuação Points	30	25	15	12	10	8	6	4	2	1

	Class 2 /Junior Masc/Fem Male/Female									
Classificação Classification	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º
Pontuação Points	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



PLANOS DE SEGURANÇA | SECURITY PLANS

STAFF MÉDICO | MEDICAL STAFF

6 Socorristas, 1 Ambulância, 1 Jipe, 1 Médico

CONTATOS DE EMERGÊNCIA | EMERGENCY CONTACTS

Bombeiros Voluntários de Abrantes
241 360 670

HOSPITAL | HOSPITAL

Centro Hospitalar Médio Tejo – Hospital Dr. Manoel Constâncio
241 360 700

ZONA DE META|SECRETARIADO | GOAL ZONE | RACE OFFICE

Alameda Carlos Lopes (Junto Estádio Municipal de Abrantes)

Paddock | Paddock

Alameda Carlos Lopes (Junto Estádio Municipal de Abrantes)
Parque Estacionamento Piscina Municipal Abrantes

LOCAL CONTROLO ANTI-DOPAGEM | DOPING CONTROL SITE

Estádio Municipal de Abrantes

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



REGRAS DE PARTICIPAÇÃO | PARTICIPATION RULES

- Todos os elementos credenciados para esta prova deverão ter uma licença desportiva válida em 2023, com exceção dos convidados, membros da comunicação social, membros das forças de segurança e tripulação das ambulâncias, reduzindo ao estritamente necessário o número de elementos em prova;

All accredited elements for this race must hold a valid 2023 license, with the exception of guests, members of the media, members of the security forces and ambulance crew, reducing the number of elements in evidence to the strictly necessary;

- O ato de inscrição e/ou pedido de credenciação para a prova implica por parte de quem o faz, o conhecimento, aceitação expressa e cumprimento dos Regulamentos da UVP-FPC, bem como dos Regulamentos Particulares aplicáveis a essa prova;

The act of registration and/or request for accreditation for the event implies, by the person who does it, the knowledge, express acceptance and fulfillment of the UVP-FPC Regulations, as well as the Particular Regulations applicable to that event;



REGRAS DAS ATIVIDADES | ACTIVITIES RULES

- As inscrições serão realizadas em no site da FPC no seguinte link:

<https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-internacional>

Registration will take place on the FPC website at the following link:

<https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-internacional>

- O prazo regular das inscrições é até às 23h59 de dia 29 de Março, quarta-feira anterior à prova.

O prazo suplementar de inscrições, com uma taxa de 15€, termina às 23h59 da 6ª feira anterior à prova, dia 31 de Março.

The regular registration deadline is 11:59 pm on March 29, the Wednesday before the race.

The additional registration period, with a fee of 15€, ends at 12h00 of the Friday before the race, March 31st;

- São admitidos em competição corredores com licença de competição válida das seguintes categorias: cadetes, juniores, Sub-23, elites e masters, masculinos e femininos;

Riders with valid competition licenses from the following categories are admitted in competition: cadets, juniors, under-23, elites and masters, men and women;

- Não haverá distribuição de líquidos ou outros abastecimentos pela organização;

There will be no distribution of liquids or other supplies by the organization;

- Não serão admitidas bicicletas no pódio;

No bicycles will be allowed on the podium;

- No pódio por equipas, apenas será admitida a presença de um responsável da equipa: diretor, treinador ou atleta;

For the Teams Award Podium, only one person from the team will be allowed to be present: director, coach or athlete;

- 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 e da UCI.

Any penalties that should be applied to an athlete, sport director or coach will be applied according to the Table of Penalties of the UVP-FPC and UCI regulations.



- 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 (aventurirequinte@gmail.com), mencionando o espaço pretendido e a matrícula da viatura. 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;

The teams that want a space for structure (tent, car decorated with the Team's sponsors and stand) in the Teams' Park, will have to make a pre-booking with the Organization (aventurirequinte@gmail.com), mentioning the desired space and the car's registration number. The pre-booking requests will be met until the limit of the capacity of the available space, in order of arrival and taking into account criteria of fairness and reasonableness;

- O paddock será instalado no parque de estacionamento da Piscina Municipal de Abrantes e junto ao Estádio Municipal de Abrantes, com a utilização dos campos exteriores e é ***expressamente proibido qualquer tipo de furação para a instalação de tendas ou outras estruturas das equipas***;

The paddock will be installed in the parking lot of Abrantes Municipal Swimming Pool and next to the Abrantes Municipal Stadium, with the use of the outdoor fields and is expressly forbidden any kind of drilling for the installation of tents or other structures of the teams;

- Após a entrada na zona O / Paddock, todos os participantes na prova apenas têm acesso à pista através de uma passagem criada excecionalmente para o evento;

After entering the O zone / Paddock, all race participants will only have access to the track through a passage created exceptionally for the event;

- Ao formalizarem a pré-inscrição ou inscrição e ao se apresentarem para participar na prova Campeonatos Nacionais BTT - XCO, 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;

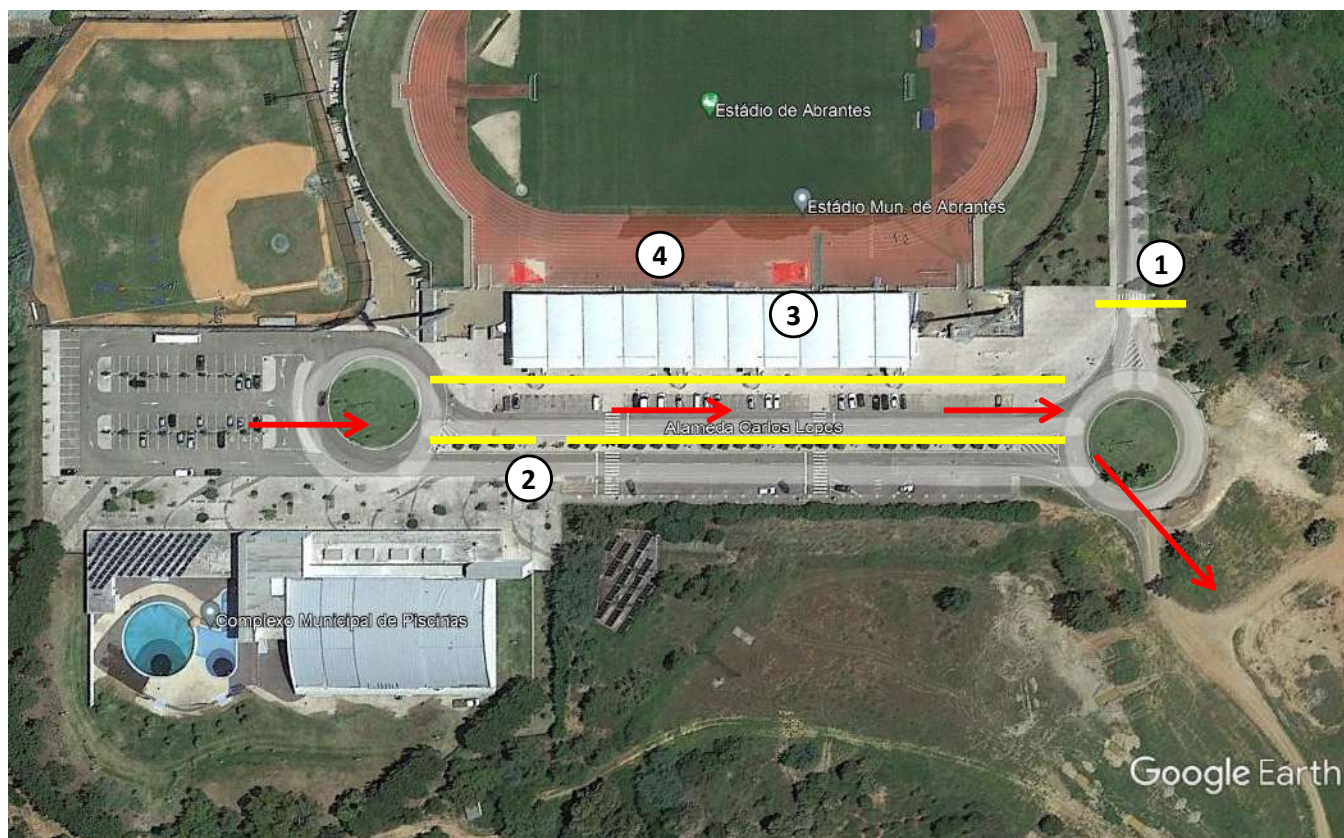
When formalizing the pre-registration or registration and when presenting themselves to participate in the National Championships BTT - XCO, the participants declare to know and accept the regulations of the UCI, UVP-FPC and Associação de Ciclismo de Santarém, as well as accept the additions and clarifications that may be published by the organization;

- Todos os intervenientes na prova Taça de Portugal BTT - XCO, 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.

All participants in the Portugal MTB Cup - XCO, regardless of their function, authorize the Associação de Ciclismo de Santarém, the UVP-FPC and the College of Commissioners, the collection and processing of personal data for purposes and purposes related to the management of the race and for sending information.



MAPA LOCALIZAÇÃO PROVA | MAP OF THE RACE LOCATION



Legenda | Legend

- 1- Controlo Zero | Control Station
- 2- Secretariado | Race Office
- 3- WC | Bathrooms
- 4- Sala de Apoio à Comunicação | Communication support room

ORGANIZAÇÃO:



APOIOS:



COMO CHEGAR | HOW TO GET HERE

COORDENADAS GPS

39°27'29.54"N | 8°12'58.86"W

DE AUTOMÓVEL | OF AUTOMOBILE

Para quem vem do Norte, seguir pela A17 e A1, com saída para a A23 em direção a Abrantes. Saída na 1ª saída de Abrantes.

Para quem vem das Beiras, seguir pela A23, com saída na 1ª saída de Abrantes.

Para quem vem do Sul, seguir pela A2, com saída em Santarém na A1; seguir pela A23 e sair para Abrantes, na 1ª saída.

For those coming from the North, follow the A17 and A1, with exit to A23 towards Abrantes. Exit at the 1st exit of Abrantes.

For those coming from the Beiras, take the A23, and exit at the 1st exit in Abrantes.

For those coming from the South, take the A2, exit at Santarém on the A1; take the A23 and exit at Abrantes' 1st exit.

DE AUTOCARRO | BY BUS

Abrantes é servida por boas ligações através da rede de expressos e a estação rodoviária localiza-se a 500m da Cidade Desportiva de Abrantes, local onde se realiza a prova. Para mais informações acerca dos expressos e respectivos horários consulte o site www.rede-expressos.pt.

Abrantes is served by good connections through the express network and the bus station is located 500m from Abrantes Sports City, where the race will take place. For more information about the buses and their schedules please visit www.rede-expressos.pt.

DE COMBOIO | BY TRAIN

Em semelhança ao autocarro deve procurar na estação mais próxima uma ligação a Abrantes. Consulte os horários dos comboios em www.cp.pt.

Em semelhança ao autocarro deve procurar na estação mais próxima uma ligação a Abrantes.

As for the bus you should look for a connection to Abrantes at the nearest station.

Check the train schedule at www.cp.pt.

If you are going by bus, look for a connection to Abrantes at the nearest station.

ONDE FICAR | ONDE COMER

Conheça todos os locais consultando www.turismo.cm-abrantes.pt

Get to know all the locations by visiting www.turismo.cm-abrantes.pt



CONTATOS | CONTACTS

Aventurirequinte Associação | Escola de Ciclismo de Abrantes
Rua Papa João XXIII Nº62, 2200-264 Abrantes
aventurirequinte@gmail.com | 965 479 674 | 933 596 805

UVP – FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO
Rua de Campolide Nº237
1070-030 Lisboa/Portugal
Tel.: +351 213 802 140 | Fax.: +351 213 802 149
mtbevents@fpciclismo.pt | www.fpciclismo.pt

