

2024

**XCO SUPER CUP**

**guia do atleta  
athlete's guide**



**A N S I Ã O**



FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO



**ANSIÃO**  
INTERNACIONAL 2024  
**XCO SUPER CUP**

**14**  
**ABRIL**

**ÍNDICE / INDEX**

- 2 VISITE ANSIÃO**  
VISIT ANSIÃO
- 3 TERRITÓRIOS DE PEDRA**  
STONE TERRITORIES
- 5 APRESENTAÇÃO**  
PRESENTATION
- 5 EQUIPA TÉCNICA**  
TECHNICAL CREW
- 6 PROGRAMA**  
PROGRAMME
- 7 INSCRIÇÕES**  
REGISTRATIONS
- 7 CARACTERÍSTICAS DA PROVA**  
RACE DETAILS
- 7 PLANO DE SEGURANÇA**  
SECURITY PLAN
- 8 MAPA DO PERCURSO**  
TRACK MAP
- 8 EXTENSÃO DO PERCURSO**  
TRACK LENG
- 8 ALTIMETRIA**  
ALTIMETRY
- 8 ZONAS DE ABASTECIMENTO E ASSISTÊNCIA TÉCNICA**  
FEED AND TECHNICAL ASSISTANCE ZONE
- 9 ZONA DE PADDOCK**  
PADDOCK ZONE
- 9 COMO CHEGAR**  
HOW TO GET THERE
- 10 ONDE FICAR**  
WHERE TO STAY
- 10 ONDE COMER**  
WHERE TO EAT
- 10 CONTACTOS**  
CONTACTS

**GUIA TÉCNICO**  
**TECHNICAL GUIDE**

## Visite Ansião | Visit Ansião

Associação AnsiBikers dá as boas-vindas a todos os participantes.

Situa-se entre o Litoral e o Interior, na zona do Pinhal Interior Norte, distrito de Leiria. É servido diretamente pelo IC8, que liga Figueira da Foz a Madrid, e pela A13, que une Condeixa-a-Nova a Setúbal. Nas suas proximidades beneficia do IC1 e do IC2 e está a cerca de 20 quilómetros de Pombal, onde se encontram o nó de acesso à Auto-estrada A1, assim como a linha do Norte, principal via ferroviária do país.

A lenda popular segundo a qual a Rainha Santa, quando viajava pela estrada real que cruzava estas terras, dava frequentemente esmola a um ancião, passando a referir-se a esta região como as terras do Ancião.

Entre o rico património existente na freguesia de Pousaflores, destacamos o alto da Serra do Anjo da Guarda, desfruta-se de uma soberba vista panorâmica sobre os vales serranos, onde existe um moinho de vento, miradouro e relógio de sol.

Esta viagem deve continuar por Alvorge e Torre de Vale de Todos e Lagarteira, povoações que se situariam na área da Ladeia, linha de fronteira entre cristãos e mouros nos séculos XII e XIII.

A presença dos Romanos no território é inegável, não só pelo espólio arqueológico encontrado - moedas, mosaicos, mós, calçada romana, como pela produção de vinho, azeite e frutos secos, pelo nome dado ao Rio Nabão, mas sobretudo pela existência da Villa Romana de Santiago da Guarda, descoberta em pleno século XXI.

*AnsiBikers Association welcomes all participants.*

*It is situated between the coast and the interior, in the Pinhal Interior Norte area, Leiria district. It is served directly by the IC8, which connects Figueira da Foz to Madrid, and via the A13, which connects Condeixa-a-Nova to Setúbal. Nearby, it benefits from the IC1 and IC2 and is about 20 kilometers from Pombal, where the access node is located to the A1 motorway, as well as the North line, the main railway route in the country.*

*The popular legend according to which the Holy Queen, when she traveled through the royal road that crossed these lands, frequently gave alms to an Elder, starting to refer to this region as the Elder's lands (Terras do Ancião).*

*Among the rich existing heritage in Pousaflores, highlight the top of the Serra do Anjo da Guarda, where you can enjoy a superb panoramic view over the mountain valleys, where there is a windmill, viewpoint and sundial.*

*This trip should continue through Alvorge and Torre de Vale de Todos and Lagarteira, settlements that would be located in the Ladeia area, line of border between Christians and Moors in the 12th and 13th centuries.*

*The presence of the Romans in the territory is undeniable, not only because of the archaeological found - coins, mosaics, millstones, Roman pavement, as for the production of wine, olive oil and dry fruits, by the name given to the Nabão River, but mainly due to the existence of the Roman Villa of Santiago da Guarda, discovered in the 21st century.*



## Territórios de Pedra

“

*A imponência das pedras que nos rodeiam conta-nos uma história; uma história de homens e mulheres que escolheram aqui viver e delas extrair o seu modo de vida, a sua cultura, porque a cultura também está na paisagem que transformamos para a usarmos e para a embelezarmos.*

*São de pedra as mós que moem os grãos, que depois são farinha e alimentam; são de pedra as casas e as ruas, as margens que seguram as ribeiras; são ainda as pedras que se deixam moldar por mãos artistas, criando imagens que hão de permanecer além de nós.*

*Os Territórios de Pedra pretendem celebrar ainda a cultura que emerge quando as pessoas se unem. Neste caso, as pessoas de três municípios - Ansião, Figueiró dos Vinhos e Pombal - que procuram valorizar aquilo que têm de comum, uma história, sem perder de vista a sua identidade.*



“

*The grandeur of the stones that surround us tells us a story; a story of men and women who chose to live here and extract their way of life, their culture from them, because culture is also in the landscape that we transform to use and to beautify it.*

*The millstones that grind the grains are made of stone, which are then flour and feed; the houses and streets are made of stone, the banks that support the streams; they are still the stones that allow themselves to be molded by artistic hands, creating images that will remain beyond us.*

*The Stone Territories also intend to celebrate the culture that emerges when people unite. In this case, people from three municipalities – Ansião, Figueiró dos Vinhos and Pombal – who seek to value what they have in common, a history, without losing sight of their identity.*



*Vira a página e, que comece aqui  
a tua aventura.  
Explora, sente, descobre... e pedala.*

*Orgulhosamente para todos por...*

*Ansibikers*

*“ Turn the page and your adventure  
begins here.  
Explore, feel, discover and.....pedal.*

*Proudly to everyone for  
Ansibikers*

## 1. Apresentação | *Presentation*

O XCO Internacional rege-se pelos Estatutos, Regulamentos e normas da UCI, da UVP - Federação Portuguesa de Ciclismo e das associações regional Associação de Ciclismo da Santarém, havendo uma aceitação expressa dos mesmos pelos intervenientes nas atividades desportivas.

O XCO Ansião está inserida no XCO SUPER CUP e Inter-Regional Trata-se dum evento desportivo organizado pela Ansibikers em estreita parceria com a Câmara Municipal de Ansião.

Este evento é regido pelo Regulamento Particular da Prova, Regulamento do XCO SUPER CUP 2024 e pela Regulamentação Nacional de Provas de BTT, Época 2024 da Federação Portuguesa de Ciclismo.

Informações na pagina da UVP-FPC – Sistema de Inscrições Online para Provas Internacionais, Nacionais, Inter - Regionais e Regionais.

*The XCO International is disputed in accordance with UCI Regulations (International Examinations) and UVP / FPC, being the College of Commissioners a single entity responsible for implementing them. And the regional association ACS – Cycling Association of Santarém, with an express acceptance of the same by those involved in sporting activities.*

*The XCO Ansião is part of the XCO Super Cup.*

*This is a sporting event organized by Ansibikers in close partnership with the Municipality of Ansião.*

*This event is governed by the Particular Rules of the Race, XCO Super Cup 2024 Regulations and by the National Regulation of MTB Evidence, Season 2024 of the Portuguese Cycling Federation.*

*Information on the UVP-FPC page – Online Registration System for Regional, Inter - Regional, National and International Events.*



**DATA | DATE**

**DE | TO** 13/04/2024  
14/04/2024



**LOCAL | LOCATION**

**ANSIÃO**  
(39.92352, -8.43785)

## 2. Equipa Técnica / *Technical Crew*

**Diretor da Organização**  
*Organization Director*  
Abel Madruga

**Diretor de Logística**  
*Logistics Coordination*  
Carlos Feio

**Diretor de Prova**  
*Race Director*  
Rui Feitor

**Médico da Prova**  
*Medical Assistance Coordinator*  
In Updated

**Diretor de Percurso**  
*Course Director*  
Norberto Marques

**Comissários Internacionais**  
*International Commissaires*  
Valentine Tardieux

**Diretor de Segurança**  
*Security Director*  
Anabela Jorge

**Comissários Nacionais**  
*National Commissaires*  
UVP/FPC

**Diretor de Secretariado**  
*Accreditation Coordinator*  
Sandra Santos

**Cronometragem**  
*Timing Company*  
SYNCTIME

### 3. Programa | Programme

A prova é organizada com várias partidas pelas diversas categorias e divididas da seguinte forma:

Corrida C1 - Benjamins e Iniciados

Corrida C2 - Infantis

Corrida C3 - Iniciados

Corrida C4 - Juvenis

Corrida C5 - Cadetes masculinos e todas as categorias Femininas

Corrida C6 - Masters Masculinos, M40, M50, M60, Paraciclisto Masculinos

Corrida C7 - Elites/Sub23 Masculinos, Juniores Sub-19 Masculinos, M30

*The competition is organized with several matches in different categories and divided this way:*

*Race C1 - Sub -Nippe and Nippers*

*Race C2 - Sprogs*

*Race C3 - Nippers*

*Race C4 - Sub-Junior*

*Race C5 - Male cadets and all female categories*

*Race C6 - Men's Masters, M40, M50, M60, Men's Paracycling*

*Race C7 - Men's Elites/Under23, Men's Under-19 Juniors, M30*

**Sábado, dia 13 de ABRIL / Saturday – April 13Th**

09:00 – Abertura do secretariado / *Opening of the Race Office*

10:00 – Abertura do circuito para treinos / *Opening of the circuit for practice*

12:00 – Encerramento do secretariado / *Closure of the race office*

14:00 – Abertura do secretariado / *Opening of the Race Office*

18:00 – Encerramento dos treinos | *End of training*

18:15 – Encerramento do secretariado e confirmação das inscrições  
*Closure of the race office and confirmation of registrations*

18:30 – Reunião Diretores de Equipa / *Team Directors Meeting*

19:00 – Passeio BTT Noturno / *Night MTB Tour*

(20km de extensão com atletas, famílias e aficionados na mesma meta da prova oficial)

20:30 – MTB Party (Jantar convívio) / *MTB Party (Sociable dinner)*

**Domingo, dia 14 de ABRIL / Sunday – April 14Th**

08:00 – Abertura do secretariado / *Opening of the Race Office*

08:15 – Abertura do circuito para reconhecimento / *Opening circuit for recognition*

09:00 – Encerramento do secretariado e confirmação das inscrições  
*Closure of the race office and confirmation of registrations*

09:00 – Chamada corrida C1 / *Call to Race C1*

09:00 – Corrida C1 / *Race C1*

09:00 – Chamada corrida C2 / *Call to Race C2*

09:15 – Corrida C2 / *Race C2*

09:30 – Chamada corrida C3 / *Call to Race C3*

09:45 – Corrida C3 / *Race C3*

10:00 – Chamada corrida C4 / *Call to Race C4*

10:15 – Corrida C4 / *Race C4*

10:45 – Chamada corrida C5 / *Call to Race C5*

11:00 – Corrida C5 / *Race C5*

12:15 – Chamada corrida C5 / *Call to Race C5*

12:30 – Corrida C6 / *Race C6*

13:45 – Chamada corrida C7 / *Call to Race C7*

14:00 – Corrida C7 / *Race C7*

16:30 – Entrega de Prémios / *Awards ceremony Race*

17:00 – Festa de Encerramento / *Ending party*

# ANSIAO INTERNACIONAL 2024 XCO SUPER CUP

# 11 ABRIL

## GUIA TÉCNICO TECHNICAL GUIDE

## 4. Inscrições / Registrations

As inscrições nas provas, e o pagamento das mesmas, deverão ser efetuadas no site do XCO Super CUP, até às 13h00 do dia 11 de abril. Através do link <https://www.fpciclismo.pt/prova/prova-btt>; Registrations for the XCO races, and payment for them, must be made on the XCO Super CUP website, confirmation of registration must be carried by 13:00pm on April 11. By the link <https://www.fpciclismo.pt/prova/prova-btt>.

## 5. Características da Prova / Race Details

Esta prova de BTT XCO – Cross Country Olímpico é aberta a atletas federados com licença desportiva de competição.

Prova cronometrada realizada num circuito fechado com cerca de 4,9km, zona de partida ampla e zona de assistência técnica/abastecimento. Disputa-se em conformidade com os regulamentos da UCI e UVP-FPC.

Um grupo de pessoas, devidamente identificados, farão parte da organização (controladores), 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.

O número de voltas ao circuito será decidido pela Organização e Colégio de Comissários e será comunicado às equipas na reunião de Diretores desportivos.

*This race MTB XCO - Cross Country Olympic is open to all licensed MTB riders.*

*It is a timed event and occurs in a closed circuit with 4,9km distance, with a mass start and one assistance zone/supplie.*

*This race has its official rules and regulations and is based in the UCI and UVP-FPC regulations.*

*A group of people will be part of the organization (race controllers), which will be distributed by the circuit to ensure the safety of the entire circuit and the accomplishment of 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.*

## 6. Plano de Segurança / Security Plan

Sinalizadores / Marshals

20

Equipa de Emergência / Emergency Team

4 Socorristas / 4 Rescuers

1 Ambulância / 1 Ambulances

1 Enfermeiro / 1 Emergency Rescuers

1 Médico / 1 Doctor

Contato de Emergência / Emergency Contact

Bombeiros Voluntários de Ansião

Tel. + 351 236 670 600

Hospital / Hospital

Hospital de Avelar

Distância 10,3Kms (13min.)

Tel.: +351 236 620 200

Hospital Universitário Coimbra

Distância 51,3Kms (39min.)

Tel.: +351 239 400 400

Zona Técnica / Technical Zone

Conforme o mapa

Controlo Antidopping / Doping Control

Edifício Ciclo do Pão

## 11. Mapa do Percurso / Track Map



1-Paddock / Paddock

2-Entrada e Sída de Viaturas / Entry and Departure of Vehicles

3-Início - Meta / Start - Finish Line

4-Zona de Abastecimento 1 / Feed Zone 1

6-Ambulancia e Socorristas / Ambulance e Rescuers

7-(Garden Rock) Enfermeiros / Emergency Rescuers

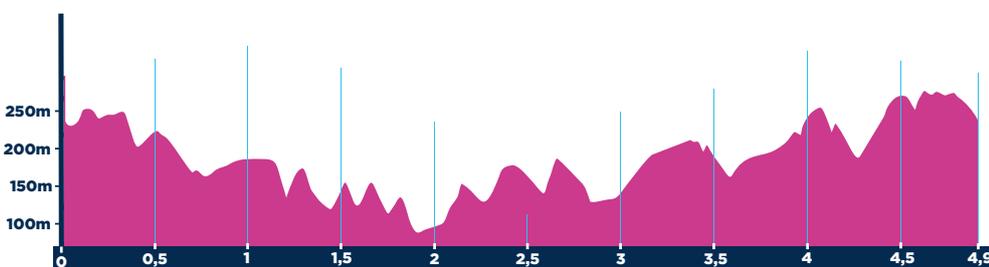
1>20-Sinalizadores / Marshals

## 12. Extensão do Percurso / Track Length

+/- 4.910mts

## 13. Altimetria / Altimetry

+/- 134mts



## 14. Zonas de Abastecimento e Assistência Técnica Feed and Technical Assistance Zone

1) ZA1 | 3100mts do circuito / 3100mts from the circuit

## 15. Zona de Paddock / Paddock Zone

- 1) Irá funcionar no espaço ao longo do Estádio;
  - 2) Os lugares para as equipas, devem ser requisitados por email para [ansibikers@gmail.com](mailto:ansibikers@gmail.com);
  - 3) No dia 12 (sexta-feira), o espaço vai ser encerrado pelas 23h00, sendo que depois desta hora, não é permitida a permanência no seu interior.
- 1) It will take place along the Stadium;  
2) Places for the teams, must be requested by email to [ansibikers@gmail.com](mailto:ansibikers@gmail.com);  
3) On the 12th (Friday), the space will be closed at 23h00, and after that time, it's not allowed to stay inside.



- 1-Paddock / Paddock
- 2-Secretariado e Posto Médico / Race Office and Medical Point
- 3-Instalações Sanitárias(H/M) / Bathroom (M/W)
- 4-Início - Meta / Start - Finish Line
- 5-Podium / Awards Ceremonies
- 6-Zona de Abastecimento 1 / Feed Zone 1
- 8-Zona de Snack-Bar / Snack Bar Zone
- 9-Local Antidoping / Anti-Doping Zone

## 16. Como Chegar / How to Get There

Coordenadas GPS / GPS Coordinates

39.92352, -8.43785

De Automóvel / By Car

Se vier do Norte/Sul deve seguir a A1 e sair na cidade de Pombal, faça ligação à IC8 direção a Castelo Branco.

Se vem do Sul pela A13 e sair em Avelar, faça ligação à IC8 direção a Pombal.  
*If you are coming from the North/South, follow the highway A1 and exit at the city of Pombal, take the IC8 direction Castelo Branco.*

*Coming from the south on the highway A13 and exit at Avelar, take the IC8 direction Pombal.*

DE AUTOCARRO / By Bus

Deve seguir até à estação da Rede-Expressos e procurar um dos autocarros que fazem a ligação a Ansião. Consulte os horários em [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)  
*You should go to the buses station and look for one of the buses that make the connection to Ansião. Check timetables at [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt)*

DE COMBOIO / By Train

Deve procurar na estação de comboios mais próxima uma ligação a Pombal.

Consulte os horários em [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

*You should look for a connection to Pombal at the nearest train station.*

Check timetables at [www.cp.pt](http://www.cp.pt)

## 17. Onde Ficar / *Where to Stay*

### Ansiturismo

Rua Jerónimo Soares Barbosa 34 | 3240- 139 Ansião  
(+351) 236 673 337  
[geral@ansiturismo.com](mailto:geral@ansiturismo.com)

### Solar da Rainha

Rua dos Altos dos Pinheirais | 3240-124 Ansião  
(+351) 236 676 204 | (+351) 918 801 546  
[geral@solarदारainha.pt](mailto:geral@solarदारainha.pt)

### Adega Típica de Ansião

Rua dos Combatentes da Grande Guerra | 3240-123 Ansião  
(+351) 236 677 364 | (+351) 919 275 851  
[reservas@adegatipicadeansiao.com](mailto:reservas@adegatipicadeansiao.com)

### Casal Frias

Rua dos Penedos - Barreira - Casal Frias | 3240-587 Pousaflores  
(+351) 962 736 479  
[reservas@casalfrias.com](mailto:reservas@casalfrias.com) | [www.casalfrias.com](http://www.casalfrias.com)

## 18. Onde Comer / *Where to Eat*

CHURRASQUEIRA DO CAMPORÊS | Ansião | 236 621 290  
O MARUJO | Ansião | 919 811 558  
BISTRÔ MAU MARIA | Ansião | 236 673 191  
RESTAURANTE "PÉROLA"- O GANDIN | Avelar | 236 621 231  
SOLAR DA RAINHA | Ansião | 236 676 204  
CANTO DA VILA | Ansião | 236 672 012  
ADEGA TÍPICA DE ANSIÃO | Ansião | 236 677 364  
ALQUIMIA | Ansião | 919 460 106  
O BARROCAS | Alvorge | 236 981 324  
PINGO DOCE | Ansião  
O LAGAREIRO | Alvorge | 236 981 064  
SANTIAGO | Santiago da Guarda | 918 393 706

## 19. Contactos / *Contacts*

Ansibikers - Associação de Praticantes BTT  
Rua Cidade Erbach | 3240-134 Ansião  
[ansibikers@gmail.com](mailto:ansibikers@gmail.com) | [www.ansibikers.com](http://www.ansibikers.com)

Diretor da Organização | Organization Director  
Abel Madruga | 911 021 248

Diretor da Prova | Race Director  
Rui Feitor | 916 772 030

UVP - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO  
Rua de Campolide, 237  
1070-030 Lisboa / Portugal  
Tel.: 213 802 140 | Fax.: 213 802 149  
[geral@fpciclismo.pt](mailto:geral@fpciclismo.pt) | [www.fpciclismo.pt](http://www.fpciclismo.pt)



# ANSIBIKERS

ASSOCIAÇÃO DE PRATICANTES DE BTT  
RUA CIDADE DE ERBACH  
3240-134 ANSIÃO  
ansibikers@gmail.com  
www.ansibikers.com