



Mundial de Paraciclismo no Circuito Estoril

Pág. 2



**Treze
portugueses
num pelotão
com centenas de
participantes**

Pág. 4



Págs. 8 e 9

**Ana Silva e Isabel Caetano
pedalam por um sonho**

Pág. 3

**Os percursos e os horários
do Campeonato do Mundo**

Pág. 11

**Centro de Reabilitação de Alcoitão:
55 anos de serviço público**

Alto Patrocínio do Presidente da República

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, reconheceu a importância para Portugal de receber e organizar o Campeonato do Mundo de Paraciclismo. Dando significado a essa relevância, a competição conta com o Alto Patrocínio do Presidente da República. "É com orgulho que a Federação Portuguesa de Ciclismo recebeu a

confiança depositada pela União Ciclista Internacional para colocar de pé este empreendimento. E é com um orgulho redobrado e um agradecimento sentido que registamos o Alto Patrocínio de Sua Excelência o Senhor Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa", afirma o presidente da Federação, Delmino Pereira.

COM O ALTO PATROCÍNIO
DE SUA EXCELÊNCIA



O Presidente da República





Campeonato do Mundo de Paraciclismo corre-se no Estoril

O Circuito do Estoril, no concelho de Cascais, vai receber o Campeonato do Mundo de Paraciclismo, entre os dias 9 e 13 de junho

Os melhores paraciclistas do mundo vão estar em Portugal a disputar o Mundial de Paraciclismo, entre os dias 9 e 13 de Junho. Serão centenas de atletas, de 39 países, na luta pelos 53 títulos mundiais que vão ser atribuídos até ao final da prova. Entre eles estarão 13 portugueses que têm aqui uma oportunidade única de se desafiarem ainda mais, competindo ao mais alto nível juntamente com as estrelas da modalidade. “Receber em Portugal os melhores corredores mundiais, da dimensão paralímpica, numa prova desta categoria é um privilégio e, certamente, um grande estímulo para os atletas nacionais que estão a dar os primeiros passos na modalidade, assim como para outros que com esta motivação se possam vir a juntar ao movimento paralímpico”, referiu José Manuel Lourenço, Presidente do Comité Paralímpico de Portugal.

Tal como aconteceu com o Campeonato do Mundo de Paraciclismo, os Jogos Paralímpicos não se realizaram no ano passado e foram adiados para 2021. Desta forma, o evento que decorrerá no Circuito do Estoril é a oportunidade perfeita para os atletas se prepararem para os Jogos Paralímpicos,

que se irão realizar entre os dias 24 de agosto a 5 de setembro de 2021.

Em competição vão estar quatro categorias distintas, divididas em várias classes, que vão disputar as provas de fundo, contrarrelógio individual e team relay (ou corrida de estafetas por equipa). As duas primeiras vão ocupar toda a extensão do Circuito do Estoril, com uma distância de 8,3 quilómetros. Já o team relay vai realizar-se numa parte do circuito, localizada entre o início da reta principal e a segunda curva, com 1,9 quilómetros. Ambos os percursos serão percorridos em várias voltas, sendo que o número irá variar consoante a classe em competição.

O desporto adaptado desempenha um papel de grande importância na evolução da modalidade em Portugal, integrando cada vez mais pessoas apaixonadas pela prática desportiva e com ambição para evoluir. Delmino Pereira, Presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, entidade organizadora desta edição do Campeonato do Mundo de Paraciclismo, destaca o papel desta vertente no ciclismo em Portugal. “É uma vertente que a Federação Portuguesa de Ciclismo tem acarinhado e desenvolvido, revelando-se um

exemplo de diversidade e felicidade, pois agrega praticantes com fortes ambições ao nível do alto rendimento, mas também aqueles que vêm no desporto uma atividade recreativa e de diversão. Todos têm lugar na Federação e na modalidade que a todos pertence”.

NAÇÕES UNIDAS DO PARACICLISMO

Portugal, destino seguro e privilegiado para a prática de desporto de alto nível, vai receber 39 países no Campeonato do Mundo de Paraciclismo: África do Sul, Alemanha, Argentina, Áustria, Bélgica, Brasil, Canadá, Colômbia, Cuba, Dinamarca, Eslováquia, Eslovénia, Espanha, Estados Unidos da América, Estónia, Finlândia, França, Grécia, Hungria, Indonésia, Irlanda, Israel, Itália, Letónia, Noruega, Países Baixos, Peru, Polónia, Portugal, Quênia, Reino Unido, República Checa, República Dominicana, Roménia, Rússia, Suécia, Suíça, Ucrânia, Venezuela

O significado das classes de competição em paraciclismo

O paraciclismo surgiu na década de 1980, vocacionado apenas para atletas cegos. No entanto, para que o desporto pudesse ser mais inclusivo, começaram a ser integradas outras categorias, destinadas a outros tipos e níveis de deficiência. Os atletas são integrados nas respetivas classes através de uma avaliação, realizada por médicos especializados da UCI (União Ciclista Internacional). Entre as cinco categorias que existem atualmente, são quatro aquelas que vão estar em competição no Campeo-

nato do Mundo de Paraciclismo, visto que a categoria D, relativa aos surdos, não integra as competições UCI nem os Jogos Paralímpicos, tendo competições especificamente dedicadas a estes atletas.

As categorias distinguem-se pelos veículos utilizados pelos paraciclistas: handbike, bicicleta, triciclo e tandem, sendo atribuídos números em cada uma delas, consoante a classificação funcional do atleta.

Os atletas com maior comprometimento motor – paraplégicos e alguns

amputados, que em muitos casos precisam de cadeira de rodas para se deslocarem - competem em handbikes (bicicletas impulsionadas com as mãos). Estas são identificadas pela letra H e os atletas classificados de 1 a 5, sendo que o número mais baixo equivale a um menor grau de funcionalidade. Os atletas classificados com H5 têm menor comprometimento motor, comparando com aqueles a quem foi atribuída a categoria H3, por exemplo.

À categoria em que os atletas utilizam

uma bicicleta é atribuída a letra C. Nesta, tal como na categoria H, existem cinco classes, em que competem atletas com amputações, comprometimentos ao nível da força muscular e amplitude de movimento.

Já a categoria de triciclos, representada pela letra T, possui apenas duas classes: T1 e T2. Nestas competem atletas que têm o equilíbrio e a coordenação motora bastante afetados, com perda de capacidades funcionais nos membros superiores e inferiores. A categoria B, a mais antiga, que in-

tegra indivíduos cegos e com baixa visão, os atletas competem em bicicletas tandem, divididos entre setor feminino e masculino. Estas bicicletas têm dois lugares, um para o atleta com deficiência (atrás) e outro para o guia (à frente).

No Campeonato do Mundo de Paraciclismo vai decorrer ainda uma prova de team relay (estafetas por equipas), na qual participam atletas da classe H, em equipas femininas, masculinas e mistas, que competem em simultâneo.

O percurso é mais duro do que parece

José Marques, 60 anos, é um antigo ciclista profissional português. Após o final da carreira, foi diretor desportivo em equipas continentais. Nos últimos anos integra a equipa técnica da Federação Portuguesa de Ciclismo. Entre outras funções, é o selecionador nacional de paraciclismo e um dos responsáveis pelo desenho do percurso do Campeonato do Mundo de 2021, que vai realizar-se no Circuito Estoril, Cascais, entre 9 e 13 de junho.

O selecionador nacional acredita que o Circuito do Estoril vai proporcionar uma competição intensa. E talvez surpreenda pelas dificuldades que irá colocar. “O circuito é, essen-

cialmente, plano. Mas vai tornar-se sinuoso, um autêntico rompe-pernas e rompe-braços. Isso acontece devido aos vários topos, não muito inclinados, mas alguns prolongados. Mas também devido ao vento. Em junho sopra principalmente no sentido norte-sul, com alguma intensidade. A reta da meta, em ligeira subida, deverá ter vento de frente”, afirma José Marques, que confessa: “O percurso é mais seletivo do que os gráficos dão a entender”.

Comparando com outros traçados, para que os participantes possam ter uma ideia do que irão encontrar em Portugal, José Marques assegura que “não é tão exigente como Maniago, mas é mais difícil do que

a prova de Ostende, onde iria realizar-se o Campeonato do Mundo em 2020”, caso não fosse cancelado devido à pandemia.

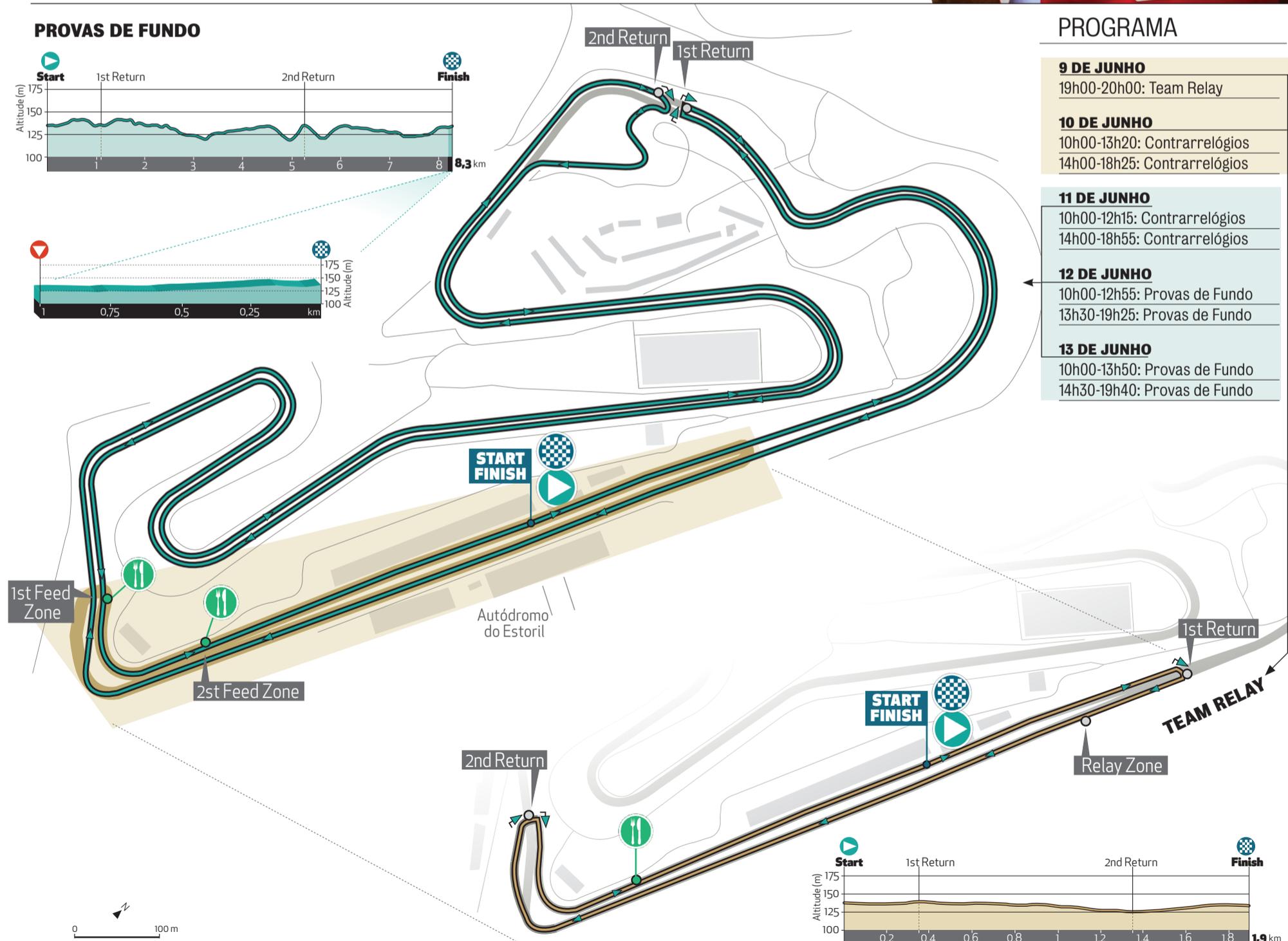
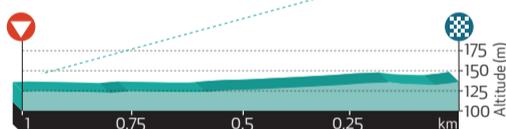
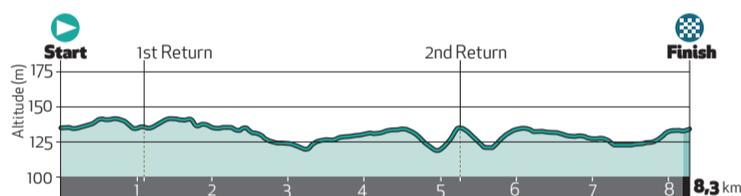
O responsável acredita no sucesso desportivo desta competição. Os motivos para otimismo são vários. “Os atletas estão ansiosos por poderem competir. Fazê-lo numa prova com esta dimensão, em que serão atribuídos títulos mundiais, é uma motivação acrescida. Por outro lado, em ano de Jogos Paralímpicos, as seleções querem dar a maior intensidade competitiva aos seus corredores para que estes se apresentem na melhor condição em Tóquio”, esclarece José Marques. O Selecionador Nacional de Pa-

raciclismo olha também para o Campeonato do Mundo como uma forma de atrair mais praticantes portugueses. “Aqueles pessoas que, perante uma lesão ou uma deficiência, ainda não se sentiram motivadas para praticar desporto, irão encontrar no Campeonato do Mundo um exemplo, talvez seja o momento que as leve a fazer aquele clique que as aproxime do desporto”, sublinha José Marques.



José Marques

PROVAS DE FUNDO



PROGRAMA

9 DE JUNHO

19h00-20h00: Team Relay

10 DE JUNHO

10h00-13h20: Contrarrelógios

14h00-18h25: Contrarrelógios

11 DE JUNHO

10h00-12h15: Contrarrelógios

14h00-18h55: Contrarrelógios

12 DE JUNHO

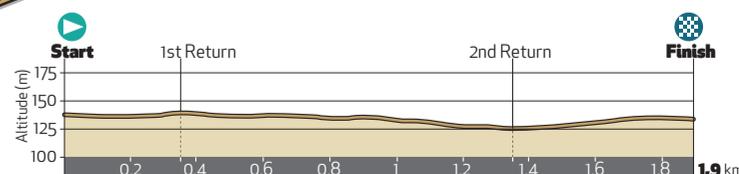
10h00-12h55: Provas de Fundo

13h30-19h25: Provas de Fundo

13 DE JUNHO

10h00-13h50: Provas de Fundo

14h30-19h40: Provas de Fundo



ENTREVISTA A **LUÍS COSTA E TELMO PINÃO**

“Este Mundial é um prémio para os paraciclistas nacionais”

Os paralímpicos portugueses avaliam a importância da competição que vai decorrer no Circuito Estoril

O Campeonato do Mundo de Paraciclismo chega a Portugal menos de uma década depois de a Federação Portuguesa de Ciclismo ter iniciado o trabalho de dinamização desta vertente da modalidade. “A minha abordagem ao paraciclismo dá-se em 2009, mas é só em 2012 que tudo ganha outro rumo com a gestão da modalidade por parte da Federação Portuguesa de Ciclismo. O crescimento aconteceu a todos os níveis: número de praticantes e de provas, competitividade e presença da Seleção Nacional nos maiores eventos internacionais. Este Mundial é o fruto de tudo isso”, recorda Telmo Pinão, um dos dois paraciclistas portugueses que participaram nos Jogos Paralímpicos de 2016.

Luís Costa é o outro paralímpico do ciclismo português. O vencedor da medalha de bronze na prova de contrarrelógio de classe H5 no Mundial de 2017 mostra-se feliz com a prova que vai decorrer no Circuito Estoril. Considera que “é um prémio para evolução que os paraciclistas nacionais têm vindo a apresentar nos últimos anos. Embora ainda sejamos menos do que gostaríamos, os resultados internacionais que temos alcançado não passam despercebidos e Portugal já tem uma excelente imagem no mundo do paraciclismo internacional”.

Os dois corredores convergem na ideia de que a competição pode ser vista como um prémio pelo percurso já deixado para trás, mas também concordam que não será o fim do trajeto. Pode até ser o início de algo maior.

“A realização do Campeonato do Mundo vai promover como nunca esta vertente do ciclismo. Por muitos bons resultados que alcancemos a



“**Esta competição terá uma enorme importância para todo o desporto adaptado português”**



“**Espero que o Mundial resulte em mais interessados em competir no paraciclismo nacional”**



nível mundial, nunca conseguimos ter o impacto na sociedade que um evento deste calibre pode alcançar. Espero sinceramente que isto resulte no surgimento de mais interessados em competir no paraciclismo nacional”, adianta Luís Costa.

Telmo Pinão também vislumbra oportunidades de desenvolvimento e de reconhecimento: “Esta competição trará ao país benefícios a montante e a jusante. Teremos um número considerável de participantes, uma oportunidade para mostrar a nossa capacidade organizativa. Terá uma enorme importância para todo o desporto adaptado português, podendo potenciar patrocínios para equipas, entidades e atletas, atuais e futuros”.

Avaliar condição pré-Tóquio

A ambição dos dois paraciclistas passa por estarem entre os melhores, aproveitando o chamado “fator casa”. “Vou lutar por um top 5 na minha classe, algo cada vez mais difícil, porque o nível competitivo subiu muito nos últimos anos. Sendo a última grande competição antes dos Jogos Paralímpicos, será uma oportunidade para avaliar a minha performance e para perceber como me comparo com aqueles que serão os adversários em Tóquio”, explica Luís Costa.

Telmo Pinão vai competir na classe C2 e aponta “aos dez primeiros, tanto na prova de fundo como no contrarrelógio”. Para isso, fará uma preparação detalhada: “Para além de estar agendado um calendário muito completo antes da prova, estarei em estágio de altitude nos dias que antecedem a competição”, revela.

Luís Costa não fará preparação específica para o Campeonato do Mundo, mas olha para o calendário internacional como oportunidade, porque “temos a Taça do Mundo, em maio, e o Campeonato da Europa, na semana anterior ao Mundial. Não faltarão testes aos nossos ‘motores’”.

Treze é o número da sorte para Portugal

Maior participação nacional de sempre em Campeonatos do Mundo

A Seleção Nacional vai contar com 13 representantes no Campeonato do Mundo de Paraciclismo de 2021, a maior representação de sempre. Esta participação alargada e integradora só é possível porque a prova se disputa em território nacional.

A armada portuguesa é encabe-

çada pelos quatro corredores que integram diferentes níveis dos programas de alto rendimento paralímpico. Os mais experientes são Luís Costa (classe H5) e Telmo Pinão (C2), únicos portugueses que já competiram em Jogos Paralímpicos. Bernardo Vieira (C1) e Flávio Pacheco (H4) também têm

vindo a construir uma importante experiência internacional ao longo das últimas três temporadas.

Com menos rodagem ao mais alto nível, mas com iguais ou ainda maiores níveis de motivação, vão apresentar-se no Circuito Estoril outros nove corredores portu-

ses. A dupla Ana Silva e Isabel Caetano é uma surpresa de última hora e vão vestir as cores nacionais na classe B feminina.

Além de Flávio Pacheco, Portugal contará com Carlos Neves e Rúben Garcia na classe H4. João Pinto competirá em H3, Paulo Teixeira alinhará em C3 e João

Monteiro em C4. Serão dois os portugueses nas provas de C5, Hélder Maximino e Manuel Ferreira.

O melhor resultado português de sempre foi conquistado por Luís Costa, medalha de bronze na prova de contrarrelógio de classe H5, em 2017.

DAMOS CRÉDITOS A QUEM SE DESAFIA E PEDALA POR UM MUNDO DIFERENTE

São 11 anos a apoiar uma equipa de super atletas
que veste a camisola e nos enche de orgulho.

CRÉDITOS

PARACICLISTA
PARACICLISTA
PARACICLISTA
PARACICLISTA
PARACICLISTA
PARACICLISTA
PARACICLISTA

KATELL ALENÇON
MATHIEU BOSREDON
FLORIAN BOUZIANI
DAVID CALMON
MICKAËL CARLIER
VALENTIN SICOT



25
ANOS

Cofidis
De pessoas para pessoas

Patrocinador Oficial
Campeonato do Mundo
de Paraciclismo

As estrelas no Mundial de Paraciclismo

O Campeonato do Mundo de Paraciclismo vai trazer até ao Circuito Estoril as grandes estrelas da modalidade que vão defender os seus títulos mundiais

Com os Jogos Paralímpicos cada vez mais próximos, o Campeonato do Mundo de Paraciclismo será uma excelente oportunidade para os atletas medirem forças e lutarem pelos 53 títulos mundiais que serão atribuídos até ao final da prova.

No Circuito Estoril vão estar em competição 21 campeões em título, distribuídos pelas quatro categorias em competição. Entre eles está o campeão paralímpico em título de team relay (estafetas por equipas) e contrarrelógio, Luca Mazzone. O italiano, que é ainda vice-campeão paralímpico de fundo, vem a Portugal defender os títulos mundiais da classe H2 de fundo, contrarrelógio e ainda de team relay.

Josef Metelka é outro dos grandes nomes presentes na competição. O eslovaco é detentor do título paralímpico de contrarrelógio, da classe C4, e estará no Circuito Estoril a defender o seu título mundial na mesma categoria. De realçar ainda que Metelka competiu por três vezes nos campeonatos nacionais de estrada da Eslováquia de ciclismo, tendo em 2015 conquistado a quarta posição na prova de contrarrelógio, em que o vencedor foi Peter Sagan. O Campeonato do Mundo de Paraciclismo deste ano também vai receber os holandeses Tim de Vries e Jetze Plat, ambos campeões do mundo em título. Plat conquistou a medalha de bronze na prova de fundo dos Jogos Paralímpicos do Rio, na clas-



Tim de Vrie >

se H5, e foi campeão do mundo em 2017, 2018 e 2019, em H4. Já de Vries, que compete em H5, foi quarto classificado na prova de contrarrelógio dos Jogos Paralímpicos do Rio de 2016 e é o atual campeão mundial de fundo na mesma categoria.

No setor feminino, o Campeonato do Mundo deste ano também terá vários nomes importantes em competição. Sarah Storey destaca-se por ser a atual campeã paralímpica de fundo e contrarrelógio da classe C5.

A atleta britânica também detém os títulos mundiais das mesmas disciplinas e estará a defendê-los no Circuito Estoril.

Jennette Jansen conquistou a medalha de bronze na prova de fundo dos Jogos Paralímpicos do Rio em 2016, na classe H4. A atleta holandesa virá competir a Portugal na tentativa de voltar a vencer nas provas de fundo e contrarrelógio, que lhe valeram dois títulos mundiais em 2019, último ano que se realizou o

Mundial, devido à pandemia.

A juntar-se à sonante lista de nomes que a armada italiana vai trazer a Portugal para competir no setor masculino, estará Roberta Amadeo. A atleta vem competir no Campeonato do Mundo para defender os seus títulos mundiais de fundo e contrarrelógio.

Alessandro Zanardi, campeão em título de contrarrelógio individual, na classe H5, e de team relay (estafetas por equipa) vai ser a grande au-

sência deste Campeonato do Mundo de Paraciclismo. O atleta italiano sofreu um grave acidente em junho do ano passado, quando perdeu o controlo da sua handbike durante uma prova de estafetas, em Itália.

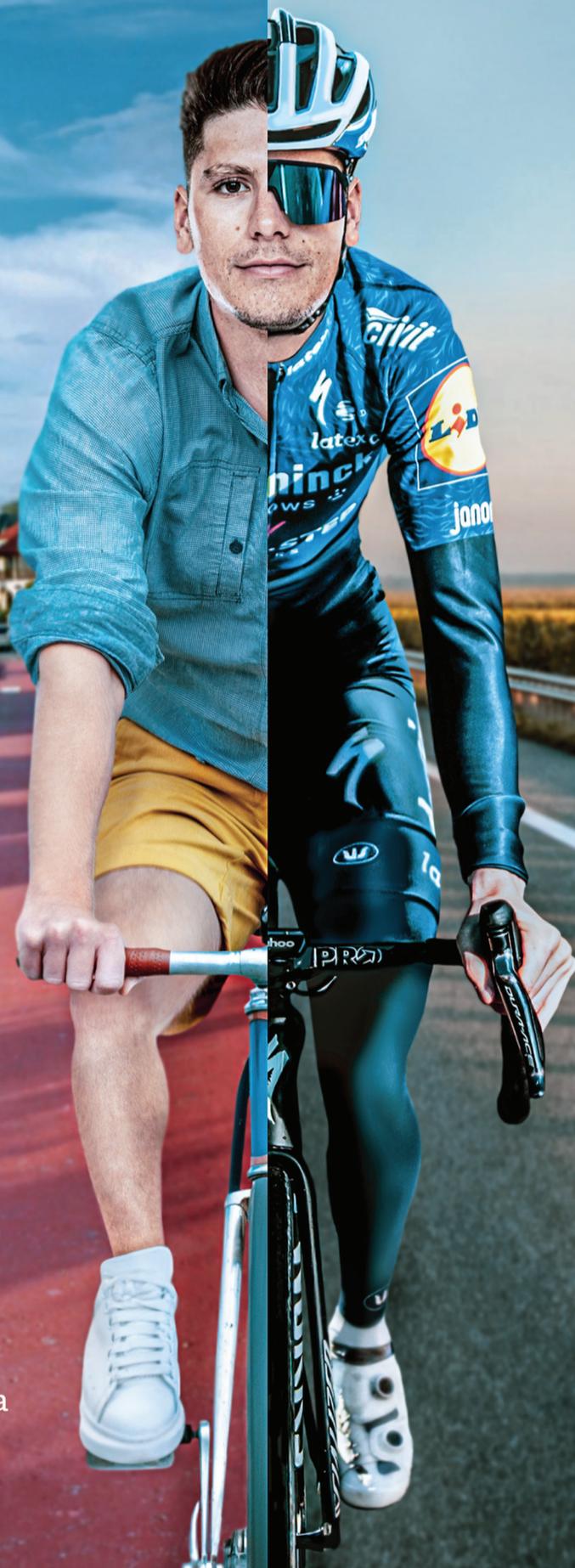
Os Estados Unidos da América vão competir com um leque de atletas diferente daquele que participou nos mundiais de 2019, o que significa que os cinco atletas que conquistaram títulos nesse ano não vão estar presentes no Circuito Estoril.

CAMPEÕES MUNDIAIS 2019

	PROVA EM LINHA				CRI			
	HOMENS		MULHERES		HOMENS		MULHERES	
	NOME	PAÍS	NOME	PAÍS	NOME	PAÍS	NOME	PAÍS
C1	Ricardo Ten Argiles	Espanha	Wangwei Qian	China	Aaron Keith	EUA	Wangwei Qian	China
C2	Alexandre Leaute	França	Maike Hausberger	Alemanha	Darren Hicks	Austrália	Sini Zeng	China
C3	Steffen Warias	Alemanha	Xiaomei Wang	China	David Nicholas	Austrália	Paige Greco	Austrália
C4	Guoping Wei	China	Shawn Morelli	EUA	Jozef Metelka	Eslováquia	Emily Petricola	Austrália
C5	Andrea Tarlao	Itália	Sarah Storey	Grã-Bretanha	Alistair Donohoe	Austrália	Sarah Storey	Grã-Bretanha
H1	Maxime Hordies	Bélgica	Emilie Miller	Austrália	Fabrizio Cornegliani	Itália	Emilie Miller	Austrália
H2	Luca Mazzone	Itália	Roberta Amadeo	Itália	Luca Mazzone	Itália	Roberta Amadeo	Itália
H3	Vico Merklein	Alemanha	Annika Zeyen	Alemanha	Vico Merklein	Alemanha	Alicia Dana	EUA
H4	Jetze Plat	Holanda	Jennette Jansen	Holanda	Jetze Plat	Holanda	Jennette Jansen	Holanda
H5	Tim De Vries	Holanda	Oksana Masters	EUA	Alessandro Zanardi	Itália	Andrea Eskau	Alemanha
T1	Jianxin Chen	China	Eltje Malzbender	Nova Zelândia	Jianxin Chen	China	Eltje Malzbender	Nova Zelândia
T2	Ryan Boyle	EUA	Carol Cooke	Austrália	Hans-Peter Durst	Alemanha	Carol Cooke	Austrália
B	Tristan Bangma	Holanda	Emma Foy	Nova Zelândia	Vincent Ter Schure	Holanda	Katie-George Dunlevy	Irlanda
	Patrick Bos		Hannah Van Kampen		Timo Fransen		Eve McCrystal	
TR	Paolo Cecchetto	Itália						
	Luca Mazzone							
	Alessandro Zanardi							

O CICLISMO É PARA TODOS. A FEDERAÇÃO TAMBÉM.

FILIA-TE E PEDALA COM SEGURO.



João Almeida
Ciclista profissional

Para quem já usa a bicicleta em contexto desportivo, recreativo ou quotidiano, inscrever-se na Federação Portuguesa de Ciclismo é tão fácil como pedalar.

GRUPO
Portinsurance
Parceiros para a vida

FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE CICLISMO

PROGRAMA NACIONAL
CICLISMO
PARA TODOS



fpciclismo.pt



“Temos muitos sonhos para

ENTREVISTA

ANA SILVA E ISABEL CAETANO

Uma está a concretizar um sonho e tem uma enorme força de vontade. Outra é a voz da experiência e regressa ao ciclismo forma inesperada. Ana Silva e Isabel Caetano são as primeiras a competir na categoria B de Paraciclismo em Portugal (atletas com deficiência visual)

Durante 21 anos da sua vida, Isabel Caetano venceu tudo o que havia para vencer em Portugal. Foi tantas vezes campeã nacional quantos os anos da sua carreira como ciclista, contando com vitórias em quatro campeonatos nacionais de fundo, seis de contrarrelógio, seis de ciclocrosse, três de cross country olímpico (XCO) e dois de pista.

Há cinco anos deixou a competição para ser mãe e o regresso ao ciclismo não estava nos seus planos para os dois a três anos seguintes. No entanto, quis o destino que um novo projeto, que nasceu por uma ideia da Ana, surgisse antes do previsto. “A Ana queria sentir-se livre, apanhar ar na cara e andar de bicicleta. Tudo surgiu dela. Ela

é que contactou a Federação Portuguesa de Ciclismo, que inicialmente nos emprestou uma bicicleta de lazer. Entretanto, o José Marques (selecionador de paraciclismo) entrou em contacto comigo e perguntou-me se eu podia dar umas voltas com a Ana. Começámos a andar as duas de bicicleta e foi crescendo o sonho de evoluirmos, de querermos mais e também da competição”, explicou Isabel Caetano, que diz estar muito feliz com o projeto criado em conjunto com Ana Silva.

Apesar de terem começado a treinar há apenas quatro meses com uma bicicleta de lazer, já pedalam num tandem (bicicleta adaptada com dois lugares) mais adequado à competição. No entanto, Isabel

Caetano sublinha que, de forma a evoluírem cada vez mais, os apoios são extremamente necessários. “Precisamos de uma bicicleta melhor e é aí que temos tido mais dificuldades: em conseguir apoios. Entretanto, também já há muitas pessoas que se disponibilizaram para ajudar e já estamos no bom caminho para conseguir uma bicicleta que nos permita ser mais competitivas”.

Ana Silva sentia saudades de andar de bicicleta e, após alguns contactos, percebeu que não existia paraciclismo direcionado para a deficiência visual em Portugal. Inicialmente, o objetivo era apenas concretizar um sonho seu. No entanto, em apenas três meses Ana e Isabel formaram uma dupla inseparável que já se es-

treou a competir em solo nacional. Questionada acerca dos desafios que enfrenta na modalidade, devido ao grave problema de visão, Ana diz, entre risos, estar tão feliz com aquilo que tem conseguido alcançar que não tem sentido quaisquer dificuldades. “O que a Ana quer dizer é que, como estamos as duas juntas num projeto em que ela tem sido tão feliz, não está a encontrar dificuldades para já, porque é tudo bom. É tudo maravilhoso. Ela está a concretizar um sonho”, acrescentou Isabel.

“Sou os olhos da Ana”

A somar mais quilómetros na estrada, dia após dia, Ana Silva está cada vez mais apaixonada pelo ciclismo e diz que este pode



realizar”

ser o projeto da sua vida. “Está a ser uma experiência maravilhosa porque, como a Isabel disse, tem sido a concretização de um sonho, que já ultrapassou tudo o que tinha imaginado. A sensação de estar em cima da bicicleta... não consigo explicar”, disse Ana, acrescentando ainda que “têm sido treinos muito bons. Em três meses eu noto, enquanto dupla e enquanto individual, uma evolução muito grande. Tenho conseguido alcançar objetivos e metas que nunca pensei atingir”.

A exigência em treino tem sido cada vez maior e Ana não poderia estar mais satisfeita com todo o trabalho que tem desenvolvido com Isabel Caetano e com a ligação especial que têm vindo a

construir e que é de grande importância quando se fala de uma dupla. “Fazer 100 quilómetros e ir a alguns sítios de bicicleta aos quais nunca imaginei ir é uma sensação indescritível. Mesmo chegando cansadas, vale sempre a pena, porque a sensação final, não só do treino, mas de fazer todo o percurso e estar com a Isabel tem-me deixado mesmo muito feliz”, afirmou Ana Silva.

Neste regresso ao ciclismo, Isabel Caetano não compete a solo e realça que, apesar de os problemas de visão da Ana a impedirem que fazer o trabalho sozinha, sente que este é um



UM PÔR-DO-SOL MARCANTE

“Tem sido maravilhoso”, exclamou Isabel, aproveitando para contar uma história marcante que viveu com Ana. “Lembro-me que, inicialmente, a Ana me tinha pedido para ir de bicicleta ao rio Douro, passar a zona da marginal. Em março, houve um dia muito bonito, um final de tarde incrível e esse dia vai-me marcar muito na minha vida. A Ana tem ainda alguma visão residual e, por volta de umas 18h30, ela conseguiu ver aquele pôr-do-sol. Ficou numa felicidade enorme e isso tocou-me imenso. Estamos a desenvolver uma amizade e, principalmente, uma grande empatia. Gostamos de estar juntas e de treinar juntas e isso também é muito importante”, ressaltou Isabel.

DO GOALBALL AO PARACICLISMO

Ana Silva entrou para o mundo do desporto, após ter começado a perder a visão há cerca de três anos, através do goalball, uma modalidade direcionada para pessoas com deficiência visual. “Estou na minha terceira época. Neste ano iniciei o projeto no paraciclismo, portanto, estou a conciliar as duas modalidades. É mais exigente, mas sinto que estou a conseguir evoluir bastante em ambas”.



“

Tenho conseguido alcançar objetivos e metas que nunca pensei atingir”

ANA SILVA

“

Sou uma guia, mas não me sinto como tal. Sinto-me como colega da Ana”

ISABEL CAETANO

esforço coletivo. “No fundo, eu sou os olhos da Ana. Sou a pessoa que lhe indica o caminho e lhe diz tudo o que está à nossa frente: se é uma descida, uma subida, uma rotunda e que andamentos vamos colocar. Eu sou uma guia, mas não me sinto como tal. Sinto-me como colega da Ana. Não sinto que vou sozinha, no sentido em que sou apenas a guia e que vou fazendo apenas aquele trabalho. Não.”, explicou Isabel, sublinhando que este é um trabalho de equipa, em que vão as duas a pedalar, vai falando com ela, transmitindo tudo o que vai acontecer. “Ela participa bastante comigo”. Depois de terem iniciado os treinos há apenas quatro meses e de

já terem competido em Portugal e em Espanha, o sonho de continuar a andar em dupla sobre rodas não tem limites e é precisamente esse o objetivo da participação neste Mundial: fazer crescer o interesse pelo paraciclismo e atrair cada vez mais praticantes para a modalidade.

“Para já, é muito cedo, mas a verdade é que, como se costuma dizer, ‘o homem sonha, a obra nasce’. Para já, o objetivo são as Taças de Portugal. Também temos outros sonhos, que gostávamos de não divulgar ainda. É algo que ainda gostávamos de cultivar bem. Além disso, talvez um dia possamos sonhar com uma representação no exterior com a selecção. Quem sabe.”, revelou Isabel Caetano.



Um espectáculo desportivo inspirador

Secretário de Estado, presidente da Câmara de Cascais e diretor da organização salientam importância do Mundial

As autoridades políticas do país reconhecem a importância para o país e para Cascais da realização do Campeonato do Mundo de Paraciclismo, no Circuito Estoril, entre 9 e 13 de junho. Além do Alto Patrocínio do Presidente da República, também o Governo e o Município de Cascais estão de mão dada com a Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC) neste empreendimento. “É uma verdadeira honra para o Governo português acolher o Campeonato Mundial de Paraciclismo de Estrada de 2021, em Cascais, no mês de junho. Após o sucesso de muitas provas internacionais realizadas em Portugal, é bem conhecida a capacidade da Federação Portuguesa de Ciclismo para fazer desta competição um evento memorável”, considera o secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo. Carlos Carreiras, anfitrião da prova, na qualidade de presidente da

Câmara Municipal de Cascais também está entusiasmado com este acontecimento. “O Campeonato do Mundo dá-nos a oportunidade de cumprir um dos valores da nossa identidade. Cascais é, tal como esta competição, composto por várias nacionalidades. São muitos os cidadãos que nasceram noutros países e que aqui vivem, pelo que costume dizer que em Cascais não há estrangeiros. Portanto, todos aqueles que vierem cá competir serão cascalenses e é uma imensa honra contar com todos eles”, salienta o edil. Um evento desta dimensão acarreta enormes desafios ao nível organizativo. Além de todas as infraestruturas necessárias para receber as centenas de atletas que vão estar em prova, neste ano existe ainda o desafio acrescido da pandemia de Sars-CoV-2. No entanto, Sandro Araújo, vice-presidente da FPC e diretor da organização, sublinha que, através do esforço coletivo de todos os envolvidos, tudo é possível. “Se, em condições normais, a organização de um evento com as características dos Mundiais de Paraciclismo de Estrada já colocaria enormes desafios logísticos, o contexto pandémico elevou significativamente o nível de exigência, apenas possível de ultrapassar graças à enorme ge-

nerosidade, empenhamento e profissionalismo dos responsáveis pela sua concretização. Tem sido um enorme privilégio poder trabalhar com uma equipa apaixonada pela modalidade, cujo fruto do esforço marcará indelevelmente o ciclismo em Portugal, contribuindo para a promoção e alargamento da prática a cada vez mais atletas”, frisa o dirigente federativo.

Exemplos inspiradores

O paraciclismo é uma vertente do ciclismo com uma mensagem muito especial, que todos admiram. “Estes atletas são cidadãos a quem a lotaria da vida acabou por apresentar mais obstáculos, aos quais respondem como verdadeiros heróis, ultrapassando as dificuldades. São cidadãos inspiradores, porque vencem as dificuldades com uma atitude muito positiva, desafiando aqueles que não têm as mesmas provações a terem também uma atitude positiva”, reflete Carlos Carreiras. João Paulo Rebelo destaca o apoio governamental ao desporto de pessoas com deficiência e o papel do desporto na sedução de novos praticantes de desporto e atividade física. “O mundo do desporto para pessoas com deficiência está a evoluir com um investimento

crescente nos principais países. O Governo português está muito empenhado em promover este mesmo crescimento, melhorando o nosso apoio ao movimento paralímpico e, acima de tudo, conseguindo que mais cidadãos com deficiência se dediquem a atividades desportivas. A consciencialização em Portugal, relativamente aos feitos dos atletas portugueses no paraciclismo e no desporto para pessoas com deficiência, está a inspirar a nossa sociedade a envolver-se cada vez mais no desporto”, analisa o governante. O Mundial do Estoril é coerente com aquelas metas políticas. Pretende-se inspirar cada vez mais pessoas com deficiência a praticar desporto e a sonhar como as estrelas mundiais que vão estar em competição no concelho de Cascais. “A realização desta prova - que contará com a presença de mais de 300 dos melhores paraciclistas mundiais, provenientes de 39 países - demonstra a vitalidade de uma modalidade em evolução contínua, que valoriza a diversidade, a inclusão, mas também a surpreendente capacidade de superação do ser humano, num inspirador espetáculo desportivo que para sempre marcará as memórias dos que dele farão parte”, conclui Sandro Araújo.



“**Todos os que vierem cá competir serão cascalenses e é uma imensa honra contar com todos eles”**

CARLOS CARREIRAS



“**É uma verdadeira honra para o Governo português acolher o Campeonato Mundial de Paraciclismo”**

JOÃO PAULO REBELO



“**A realização desta prova demonstra a vitalidade de uma modalidade em evolução contínua”**

SANDRO ARAÚJO

A evolução do paraciclismo em Portugal

A história do paraclismo em Portugal é bem mais longa do que se possa imaginar. Os primeiros registos históricos desta vertente da modalidade em atletas portugueses têm mais de três décadas e remetem para os já longínquos Jogos Paralímpicos de Nova Iorque & Stoke Mandeville 1984 que decorreram em simultâneo nas duas cidades

A modalidade de ciclismo estava nesta fase integrada no calendário paralímpico em exclusivo para atletas com paralisia cerebral e foi nessa circunstância que três ciclistas portugueses que apresentaram à competição e logo com resultados de excelência na sua estreia. Uma medalha de prata conquistada por António José Silva nos 5000m e outra de bronze assegurada por Cândido Leite nos 1500m deram cor à primeira internacionalização paralímpica do ciclismo português, numa prova em que Octávio Silva foi o outro corredor luso a competir.

Após a participação em Nova Iorque & Stoke Mandeville 1984, a presença portuguesa em Jogos

Paralímpicos na modalidade de paraciclismo conheceu um interregno considerável. Em território nacional foi sendo desenvolvido o trabalho de captação de novos talentos a nível local essencialmente por clubes e associações desportivas ligados à área de cada deficiência, mas só em Sidney 2000 uma Missão Portuguesa voltou a integrar um ciclista numa delegação a Jogos Paralímpicos. Foi ele Augusto Pereira, também da área da paralisia cerebral, que, para além de Sidney 2000, marcou também presença nos Jogos Paralímpicos Atenas 2004 e Pequim 2008, ainda que sem nenhuma subida ao pódio conquistada.

A União Ciclista Internacional assumiu a tutela oficial do paraciclismo em 2007, fazendo significativos ajustes ao nível da classificação funcional desportiva, com impacto direto na estruturação das provas internacionais da modalidade onde se incluem, naturalmente, os Jogos Paralímpicos. Desde que foram determinados os moldes atuais das classes desportivas do ciclismo paralímpico, deu-se o aparecimento de novos valores da modalidade, que só passou para a alçada da Federação Portuguesa de Ciclismo em 2012, com resultados amplamente reconhecidos pelo seu inegável mérito desportivo.

A encabeçar o pelotão das principais vitórias do paraciclismo na-



cional da era moderna está Luís Costa. O atleta algarvio tem como principal palmarés desportivo dois títulos de vice-campeão de classificações gerais de Taças do Mundo em 2016 e 2018 e uma me-

dalha de bronze no contrarrelógio do Campeonato do Mundo de 2017, para além de duas medalhas de prata e duas de bronze em etapas de Taças de Mundo decorridas neste período. No que a Jogos Paralím-

picos diz respeito, Luís Costa competiu no Rio 2016 acompanhado pelo também ciclista Telmo Pinão. A modalidade tem também representação nacional já garantida em Tóquio 2020.

O pioneirismo do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

Os primórdios do desporto para pessoas com deficiência em Portugal confundem-se com a atividade desenvolvida há várias décadas nesta área pelo Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão. A instituição sediada no concelho de Cascais integrou desde a sua fundação, no ano de 1966, a prática desportiva como componente integrante e fundamental no processo de reabilitação dos utentes, com base no pressuposto de que o desporto traz inúmeros benefícios sociais e de saúde para os praticantes. Esta visão voltada para o futuro permitiu ao Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão escrever uma página decisiva na história do movimento paralímpico nacional: estávamos ainda na década de 1970 quando Portugal teve a sua primeira participação em Jogos Pa-

ralímpicos, mais precisamente em Heidelberg 1972, em exclusivo com uma equipa de basquetebol em cadeira de rodas composta por atletas da instituição. O pontapé de saída do desporto paralímpico em Portugal estava dado.

Desse momento até à atualidade, o Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão manteve a nas suas práticas fundamentais a divulgação das modalidades paralímpicas junto dos seus utentes através do incentivo à experimentação desportiva efetivada, efetivada pela realização de aulas diárias de vários desportos dentro e fora das instalações. A instituição tem uma aposta forte na inclusão pelo desporto e desenvolve múltiplas atividades nesse sentido, como é exemplo o Dia Paralímpico de Alcoitão desenvolvido com periodicidade anual em parceria com



Filomena Oliveira, de Alcoitão para os pódios de paraciclismo

o Comité Paralímpico de Portugal. O Núcleo de Animação Cultural e Recreativa do CMRA, que detém a responsabilidade da organização das atividades desportivas na instituição, constata a importância desta dimensão na forma de atuação do

Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão:

"O CMRA tem um orgulho enorme em ser parte integrante da história do Desporto Adaptado em Portugal, contribuindo para tal desde a sua inauguração, chegan-

do mesmo a ter uma participação de alguns atletas da equipa de basquetebol nos Jogos Paralímpicos em 1972. Sentimos que esta é uma área vital na reabilitação do utente, assim como na promoção da saúde e bem-estar psicológico. Neste sentido, continuamos a desenvolver o desporto regularmente no CMRA através de diversas formas com o objetivo de os utentes experimentarem o maior número de desportos possíveis promovendo o nosso mote 'Desporto para Todos'. Neste âmbito alguns atletas já seguiram o seu percurso desportivo, como é o caso da Filomena Oliveira, Campeã Nacional de Paraciclismo. Em suma, é nossa responsabilidade e dever continuar a contribuir para a inclusão no desporto honrando o nosso legado como forma de inclusão promovendo o lazer e o bem-estar."

FICHA TÉCNICA

JORNAL CICLISMO PORTUGUÊS - Edição Especial Campeonato do Mundo de Paraciclismo | **PROPRIEDADE E EDIÇÃO:** Federação Portuguesa de Ciclismo, Rua de Campolide, 237, 1070-030 Lisboa, comunicacao@fpciclismo.pt; **PRESIDENTE:** Delmino Pereira | **EDITOR:** José Carlos Gomes | **REDAÇÃO:** Ana Rita Nunes, Diogo Taborde, José Carlos Gomes | **FOTOGRAFIA:** Jean-Baptiste Benavent, João Calado, Câmara Municipal de Cascais e Rui Ochoa/Presidência da República | **DESENHO, INFOGRAFIA E PAGINAÇÃO:** Sérgio Braga | **IMPRESSÃO:** Empresa Gráfica Funchalense | **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

O DESPORTO
TEM TODO O NOSSO

APOIO

Ser o maior patrocinador do desporto em Portugal é mais do que apoiar competições: é estar ao lado das Federações quando é preciso, promover o desenvolvimento contínuo das modalidades e apoiar incondicionalmente o talento dos nossos atletas. Todos os dias.

O DESPORTO TEM TODO O NOSSO APOIO.

Apoiamos
2 Comités, Olímpico e Paralímpico
16 Federações Desportivas
99 Seleções Nacionais

 **JOGOS**
SANTACASA