



XCO TROFÉU INTER REGIONAL DAS BEIRAS

XCO E ENCONTRO DE ESCOLAS

SABUGAL

7 DE NOVEMBRO DE 2021

GUIA TÉCNICO

1 – APRESENTAÇÃO

O XCO e Encontro Regional de Escolas do Sabugal é um evento organizado pela ACBI e pelo Município do Sabugal.

Pretende-se com este evento retomar a realização de provas de XCO no calendário da ACBI e também dar início à criação de eventos de ciclismo de iniciação, de forma a promover o aparecimento de novos valores na região, com os seguintes objetivos:

- Incentivar a prática da atividade física no combate ao sedentarismo e obesidade infantis;
- Promover valores sociais como: o trabalho em equipa, o desafio de ultrapassar adversidades, ter objetivos e a satisfação em alcançá-los;
- Promover o ciclismo – nomeadamente a bicicleta como meio de transporte alternativo, não poluente, saudável, e como instrumento lúdico – desportivo que permite o contacto com a natureza.

2 – SABUGAL

História do Município de Sabugal

O clima nunca foi o mais adequado à ocupação humana, as condições naturais também não. O certo, é que desde a Antiguidade a região tem revelado indícios de importante humanização. Aliás, há vestígios que datam do Neolítico e do Calcolítico. O concelho do Sabugal faz parte do Alto Côa, uma região correspondente às terras irrigadas peças linhas de água afluentes do curso superior deste rio.

A panorâmica da presença das primeiras comunidades humanas na região, é vasta: desde as referências às desaparecidas antas de Ruivós, Aldeia da Ribeira e Bendada, e a recentemente descoberta em Sacaparte (Alfaiates), passando pelas escavações realizadas no centro histórico do Sabugal (onde se obteve cerâmica com decoração penteada e picotada, artefactos lascados de sílex, machados e enxós, e um machado de cobre) e no habitat das Carvalheiras (Casteleiro), cujas datações de C14 provenientes de amostras aí obtidas proporcionaram uma datação rigorosa de meados do III milénio a.C.

(...)



No âmbito da Guerra Peninsular (1807-1814), esta região foi palco da travessia das tropas francesas de Napoleão. Na derradeira invasão napoleónica ao território português, na tentativa frustrada de conquistar Lisboa, após a retirada, as tropas francesas sofreram uma pesada derrota infligida pelas tropas luso-inglesas já nas proximidades do Sabugal, na Batalha do Gravato (1811). Pelo caminho, a enorme massa de soldados esfomeados iam delapidando as aldeias dos seus bens e habitantes.

Nos meados do século XIX, a reforma administrativa de Mouzinho da Silveira dividiu o território nacional em províncias, comarcas, concelhos e freguesias. Esta política provocou no Alto Côa a extinção dos concelhos de Alfaiates e Vila do Touro em 1836, e de Sortelha e Vilar Maior em 1855, sendo todos integrados no grande concelho do Sabugal.

Este município passou a ter 40 freguesias, com outras numerosas pequenas povoações e quintas. Os Paços de Concelho destas antigas Vilas foram convertidos em escolas públicas, e as prisões fechadas, como foi o caso de Vilar Maior e Sortelha, mantendo-se, porém, os monumentos representativos da sua primitiva municipalidade – património classificado da nossa região.

Ver mais em www.cm-sabugal.pt



3 – LOCALIZAÇÃO

Rapoula do Côa - Largo da Igreja

GPS 40°25'13"N 7°02'50"W · 723 m

4 - INFORMAÇÃO DA PROVA

Organização:

Clube Terras do Côa / Associação de Ciclismo da Beira Interior.

Denominação da Prova:

XCO / Encontro de Escolas do Sabugal

Tipo de Prova:

Escolas BTT e XCO

Data da prova:

7 de novembro de 2021

Local da Prova:

Zona envolvente á Praia Fluvial de Rapoula do Côa

5 – EQUIPA TÉCNICA/STAFF

- Direção da Organização: Agnelo Quelhas
- Diretor da Prova de Escolas: Cristina Salavessa
- Diretor da Prova de XCO: Abílio Fidalgo
- Diretor dos Percursos: Tomás de Paula
- Direção da Segurança: Nelson Andrade
- Colégio de Comissários: a definir
- Medico da prova: Dr. João Figueiredo
- Cronometragem ACBI: José Eduardo Fernandes
- Equipa de Socorro: Associação dos Bombeiros Voluntários de Sabugal
- Fotógrafo: Nuno Dias

6 – COVID19

Na sequência das normativas impostas ao abrigo da pandemia Sars-CoV 2, todos os elementos (organização, atletas, comissários, equipas ou outros elementos envolventes) devem conhecer, compreender e aplicar as regras exigidas em baixo:

- É obrigatório o uso de máscara por parte dos elementos da organização que exerçam funções de contacto direto com atletas e diretores desportivos (secretariado, comissários, staff, etc...)
- É obrigatório o uso de máscara em espaços fechados onde os atletas tenham necessidade de aceder (veículos, casas de banho, arrumos, balneários, etc).
- Nos recintos ao ar livre é obrigatório o uso de máscara sempre que não seja possível manter o distanciamento físico determinado por lei. Excetuam-se da obrigatoriedade as situações em que nunca foi exigida a utilização de máscara (competição, aquecimento e descompressão após o exercício).
- É obrigatória a existência de um médico em prova, com capacidade de exercer funções de medicina desportiva e de gerir casos suspeitos/confirmados de COVID-19;

NOTA: No que diz respeito à utilização dos balneários, informamos que estes estarão interditos.

7 – PROGRAMA GERAL

DIA 6

16h00 – 18h00 - Treinos livres XCO (obrigatório uso de equipamento adequado)
(Atenção! – Pista sem apoio médico de segurança)

DIA 7 – ESCOLAS

08h00 – Secretariado Escolas
08h00 – Início treinos livres na Pista XCO
09h00 – Início das provas Escolas
09h30 – Fim treinos livres na Pista XCO
12h00 – Entrega de prémios Escolas

DIA 7 – XCO

13h00 – Secretariado XCO
14h00 – C1 XCO
15h30 – C2 XCO
17h30 – Entrega de Prémios XCO

7.1 – PROGRAMA ESCOLAS

CATEGORIA / ATIVIDADE	HORA	VOLTAS/DISTÂNCIA	PROVA
Pupilos / Benjamins	09h00	---	Destreza 1ª manga
Iniciados	09h30	---	Destreza
Pupilos / Benjamins	10h00	---	Destreza 2ª manga
Iniciados	10h30	2v / 2x1400m	XCO
Infantis	10h50	4v / 4x1400m	XCO
Juvenis	11h20	6v / 6x1400m	XCO
Entrega de Prémios	12h00	---	---

7.2 – PROGRAMA XCO

CATEGORIA	PROVA	VOLTAS/DISTÂNCIA	DURAÇÃO
Cadetes M	C1	4x4000m	00h45 – 01h00
Cadetes F	C1	3x4000m	00h45 – 01h00
Juniores M	C2	5x4000m	01h00 – 01h15
Juniores F	C1	4x4000m	01h00 – 01h15
Elites / sub23 M	C2	7x4000m	01h20 – 01h40
Elites / sub23 F	C1	5x4000m	01h20 – 01h40
Master 30	C2	5x4000m	01h00 – 01h15
Master 40	C1	5x4000m	01h00 – 01h15
Master 50	C1	4x4000m	01h00 – 01h15
Master 60	C1	4x4000m	01h00 – 01h15
Master F	C1	4x4000m	01h00 – 01h15
Open M	C1	4x4000m	01h00 – 01h15
Open F	C1	4x4000m	01h00 – 01h15

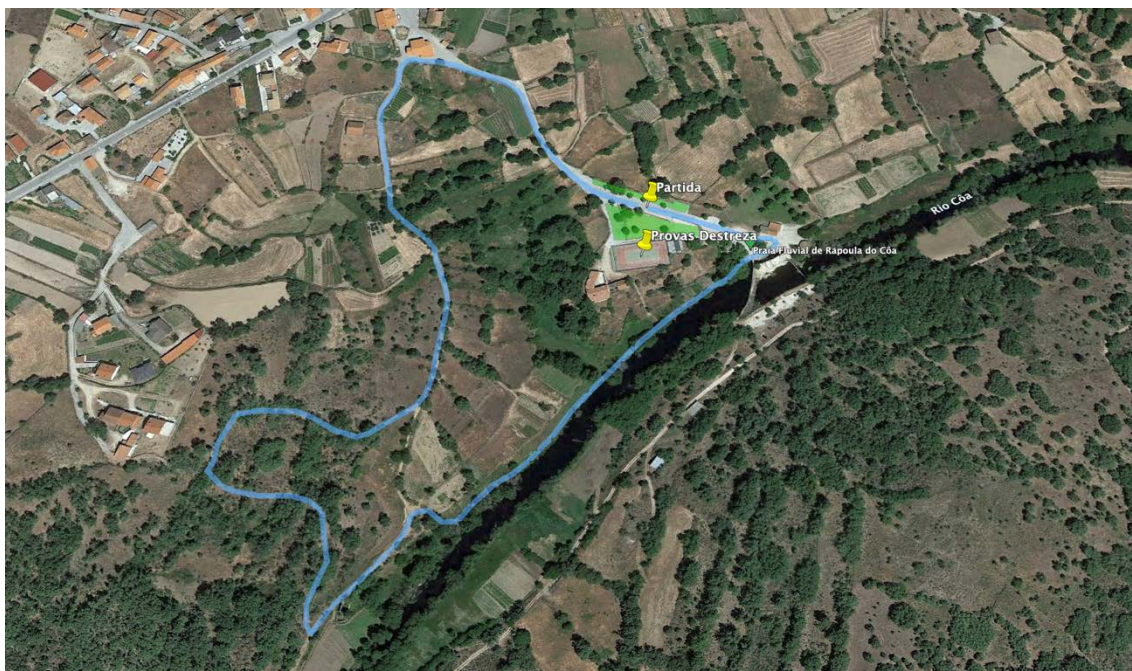
CATEGORIAS	PROVA	HORA
Femininas, Cadetes, Master 40-50-60, Open	C1	14h00
Juniores M, Elite/sub23, Master 30	C2	15h30

8 – LOCAL DA PROVA / PISTAS

PISTA XCO COMPETIÇÃO (4000M)



PISTA ESCOLAS (1400M)



ZONAS DE EQUIPAS



9 – PARTICIPAÇÃO PROVA

A prova de XCO é aberta a equipas e corredores individuais, devidamente licenciados na FPC / UCI. A idade mínima de inscrição é de 15 anos feitos até 31 de Dezembro de 2020 (cadete de 1ºano).

Os praticantes CPT ou Não Federados poderão participar na prova, na categoria OPEN.

A prova de Escolas é aberta a equipas e corredores individuais, devidamente licenciados na FPC / UCI. A idade mínima de inscrição é de 5 anos feitos até 31 de Dezembro de 2020 (pupilos-benjamins).

Os praticantes Não Federados também poderão participar na prova.

10 – INSCRIÇÃO E TAXAS

As inscrições para a prova, deverão ser efetuadas na página da ACBI, e têm um custo de 10€ para as categorias masculinas elites/sub23 e Masters.



As categorias femininas, cadetes e juniores masculinos e escolas, desde que sejam federados, têm inscrição gratuita.

Os atletas não federados OPEN XCO e Escolas pagam uma taxa de 5€ para cobertura do seguro Filiação Diária.

Podem ser feitas inscrições até dia 5 de novembro, inclusive, desde que pagas até às 24h.

11 – SITUAÇÕES OMISSAS

Outras situações e casos omissos, não mencionados neste regulamento, serão resolvidos pelo Diretor de Prova e pelo Presidente do Colégio de Comissários, quando devidamente apresentados pelos Diretores Desportivos das Equipas.

ACBI, outubro de 2021