

Livro de Prova Guia Técnico

A mítica prova da cidade mais alta
Vem desafiar-te!

4ª ETAPA TAÇA REGIONAL XCM
7º ENCONTRO REGIONAL
DE ESCOLAS



INVERNAL DE BTT CIDADE DA GUARDA

23 DE NOVEMBRO 2025



PTQQUISÃO

RUBIS
GAS

DECEHLON



ÍNDICE

Apresentação	3
A Prova	4
Equipa Técnica	4
Colégio de Comissários	4
Clube de Montanhismo	5
Programa	6-7
Características da Prova	8
Percurso	9 - 15
PADDOCK	16
Organização BOXES	17
Regras de Participação	18 - 21
Como Chegar	21
Contactos	21

GUARDA

Guarda: A Cidade dos 5 F's — Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa

Situada a 1.056 metros de altitude, a Guarda é a cidade mais alta de Portugal e um verdadeiro miradouro sobre a Beira Interior. Rica em história, cultura e natureza, é um destino onde o passado se cruza com a autenticidade das gentes e a beleza da paisagem serrana.

Fundada por D. Sancho I no século XII, a Guarda guarda — como o nome indica — séculos de património. A sua imponente Sé Catedral, as muralhas medievais, a Judiaria e os vestígios romanos e pré-romanos contam histórias de resistência, fé e identidade. Foi aqui que se escreveu a primeira cantiga de amor em língua portuguesa, tornando a cidade berço literário da nossa língua.

Porta de entrada para a Serra da Estrela, a Guarda oferece trilhos, paisagens de montanha e um clima puro e saudável, distinguido como a primeira Cidade Bioclimática Ibérica. É também ponto de encontro das três maiores bacias hidrográficas do país — Tejo, Douro e Mondego.

A gastronomia é rica e reconfortante: cabrito assado, enchidos fumados, queijo da Serra da Estrela e vinhos da Beira Interior fazem da mesa guardense uma experiência imperdível.

Com ligações rodoviárias (A25, A23, IP2) e ferroviárias modernizadas, a Guarda está ligada ao país e à Europa, sendo um eixo estratégico para passageiros e mercadorias.

A cidade vibra com eventos como a Feira Farta, festivais de música, teatro e recriações históricas. É também pioneira na rádio local, com a emblemática Rádio Altitude.

Guarda é mais do que um destino — é uma cidade que se sente, se vive e se guarda no coração.

Venha descobrir a cidade onde Portugal toca o céu.



A PROVA

Denominação: Invernal BTT - Cidade da Guarda

Data: 23 novembro

Localização: Guarda

Organização: Clube de Montanhismo da Guarda

EQUIPA TÉCNICA

Diretor Prova / Organização: Manuel Pragana

Apoio ao Diretor de Prova: José Eduardo Fernandes (ACBI)

Secretariado: Clube de Montanhismo da Guarda | ACBI

Comunicação e imagem: Clube de Montanhismo da Guarda | ACBI

Médico de Prova: Dr. João Figueiredo (De Lima Antunes Heathcare Services)

Assistência Médica: Bombeiros Voluntários da Guarda

Cronometragem: MEU TEMPO | ACBI

COLÉGIO DE COMISSÁRIOS

4ª TAÇA REGIONAL XCM

- Maria Cristina Salavessa (PCC)
- Abílio Fidalgo
- João Machado

7º ENCONTRO DE ESCOLAS

- Sérgio Gomes (PCC)
- João Machado
- Florbela Correia

CLUBE DE MONTANHISMO

Fundado a 26 de março de 1981, o Clube de Montanhismo da Guarda (CMG) nasceu da vontade de onze pioneiros em trazer à região uma modalidade até então pouco explorada — o montanhismo. Paradoxalmente, a cidade mais alta de Portugal, com condições naturais excecionais para a prática, ainda não tinha despertado para esta atividade.

Nos primeiros anos, o clube cresceu de forma meteórica, mobilizando centenas de praticantes e colocando o montanhismo no centro das conversas locais. Em 1983, o CMG organizou, em parceria com a ASE, o primeiro NEVESTRELA, que rapidamente se tornou na maior atividade de montanha do país e num ponto de encontro nacional para o debate e evolução da modalidade.

Nesse mesmo ano, montanheiros da Guarda realizaram uma ascensão histórica aos Picos da Europa, sendo os primeiros portugueses a escalar a parede oeste do Naranjo de Bulnes. Em 1985, doze montanheiros do clube aventuraram-se nos Alpes, culminando com a conquista simbólica do Monte Branco, o ponto mais alto da Europa.

Ao longo dos anos, o CMG consolidou-se como referência nacional, promovendo formação técnica, atividades escolares e experiências de montanha para milhares de jovens. Nos anos 90, alcançou novas metas com a construção da sua sede social e a aquisição de meios logísticos, mantendo sempre o foco na promoção da modalidade.

Com a viragem do milénio, o clube apostou na escalada desportiva, organizando o bem-sucedido Master de Escalada 2000, impulsionado pela criação de uma parede artificial na cidade da Guarda.

Hoje, o Clube de Montanhismo da Guarda continua a ser um símbolo de aventura, formação e descoberta, honrando a sua história e inspirando novas gerações a explorar as montanhas com segurança, respeito e paixão.



PROGRAMA INVERNAL BTT

SÁBADO - Pavilhão de São Miguel

- 15:30** Abertura Secretariado - INVERNAL BTT - CIDADE DA GUARDA
18:30 Encerramento Secretariado

DOMINGO - Pavilhão de São Miguel

- 07:30** Abertura Secretariado - INVERNAL BTT | TAÇA XCM #4
08:00 Abertura das BOXES - INVERNAL BTT
08:30 Encerramento Secretariado
08:40 Chamada / Abertura das BOXES - 4º TAÇA REGIONAL XCM
08:55 Briefing Geral
09:00 Partida INVERNAL BTT | TAÇA XCM #4
10:15 Chegada 1º Participante Mini Maratona
11:30 Chegada 1º Participante Meia Maratona
12:35 Chegada 1º Participante Maratona GPS

A cerimónia protocolar terá início assim que estiverem apuradas as classificações dos eventos



PROGRAMA ENCONTRO DE ESCOLAS

DOMINGO - Pavilhão de São Miguel

- 07:30** Abertura Secretariado - 7º ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS
- 08:30** Abertura circuito para Treinos - PARQUE URBANO DO RIO DIZ
- 09:30** Encerramento Secretariado
- 09:35** Briefing
- 09:40** Chamada C1 - SUB 15
Chamada Destreza - SUB7/SUB9 | SUB 11
- 10:00** Inicio Corrida C1
Inicio Destreza
- 11:00** Chamada C2 - SUB 11 | SUB 13
- 11:15** Inicio Corrida C2
- 12:30** FIM 7º ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS

A cerimónia protocolar terá início assim que as classificações estiverem apuradas e todas as equipas tiverem chegado ao Pavilhão de São Miguel.



CARACTERISTICAS DA PROVA

Esta prova de BTT XCM – Cross Country Marathon é aberta a atletas federados com licença desportiva emitida pela UVP-FPC (competição, CPT, etc.) e também a atletas não federados (Prova Aberta), para os quais será celebrado um seguro diário para participação.

É uma prova cronometrada, realizada num percurso com as seguintes distâncias:

- Maratona GPS: aproximadamente 53,5 km
- Meia Maratona: cerca de 38,2 km
- Mini Maratona: cerca de 15 km

Em simultâneo, decorre o 7.º Encontro Regional de Escolas, dedicado às categorias de formação:

- SUB 7 e SUB 9: prova de destreza e sprint com cerca de 238 metros
- SUB 11 e SUB 13: circuito com aproximadamente 1.085 metros
- SUB 15: percurso mais exigente, com cerca de 2.018 metros

Estas provas disputam-se em conformidade com:

- Regulamento particular da Taça Regional de XCM
- Regulamento particular da INVERNAL BTT
- Regulamentos gerais da UVP-FPC

A organização contará com uma equipa devidamente identificada, distribuída pelo percurso para garantir a segurança dos participantes.

Será efetuada uma classificação separada para cada categoria, utilizando um sistema informatizado de cronometragem.

O número de voltas ao circuito das escolas será definido pela Organização e pelo Colégio de Comissários e comunicado às equipas no briefing antes do início da prova.



PERCURSO

A edição 2025 da Invernal BTT – Cidade da Guarda, marcada para 23 de novembro, oferece três percursos distintos, adaptados a diferentes níveis de experiência e resistência. A Mini-Maratona, com cerca de 15 km e 220 metros de desnível positivo, é ideal para iniciantes ou praticantes ocasionais, combinando trilhos acessíveis com paisagens naturais da Beira Interior. Este percurso é totalmente marcado e decorre em estrada aberta, com apoio logístico e abastecimento.

A Meia-Maratona, com aproximadamente 40 km e 640 metros de desnível positivo, apresenta um desafio intermédio, com zonas técnicas, subidas exigentes e descidas rápidas. É indicada para atletas com alguma experiência, sendo também marcada e com cronometragem por chip. O percurso passa por caminhos rurais e trilhos variados, proporcionando uma experiência equilibrada entre esforço físico e prazer paisagístico.

A Maratona GPS, com cerca de 55.3 km e 1040 metros de desnível positivo, é destinada aos atletas mais experientes e aventureiros. Este percurso não é marcado, sendo realizado com navegação por track .gpx, exigindo maior autonomia e capacidade de orientação. Inclui segmentos técnicos, subidas prolongadas e zonas de maior isolamento, tornando-se num verdadeiro teste de resistência e estratégia.

Todos os percursos têm partida e chegada no Pavilhão Municipal de São Miguel e decorrem em estrada aberta, com apoio médico, abastecimentos sólidos, líquidos, e troféus por escalão.

A Invernal BTT é reconhecida pelo seu ambiente comunitário, espírito competitivo e pela beleza dos trilhos da cidade mais alta de Portugal.



DOWNLOAD TRACKS

Os percursos podem ser consultados online no website da ACBI em:
www.ac-beirainterior.net.

Obs.: Os participantes na MARATONA GPS devem privilegiar a navegação do percurso.

- **As altimetrias e percursos disponibilizados poderão ser atualizados várias vezes até ao dia da prova.**



PERCURSO

MARATONA GPS - 55.3 km | 1040 D+

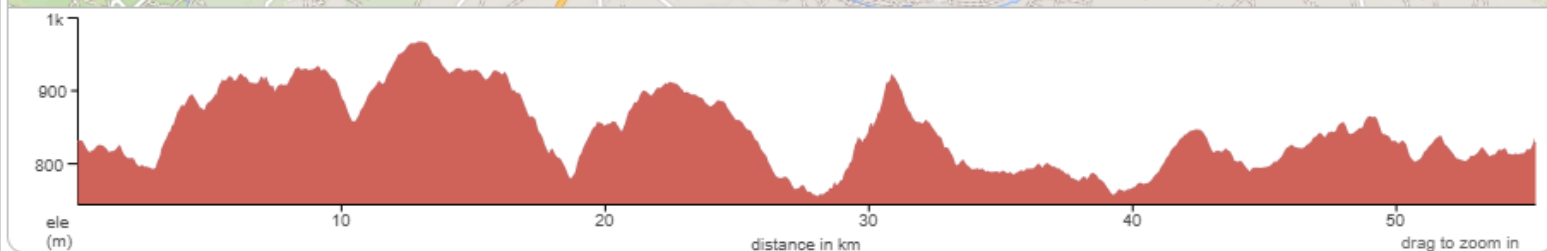
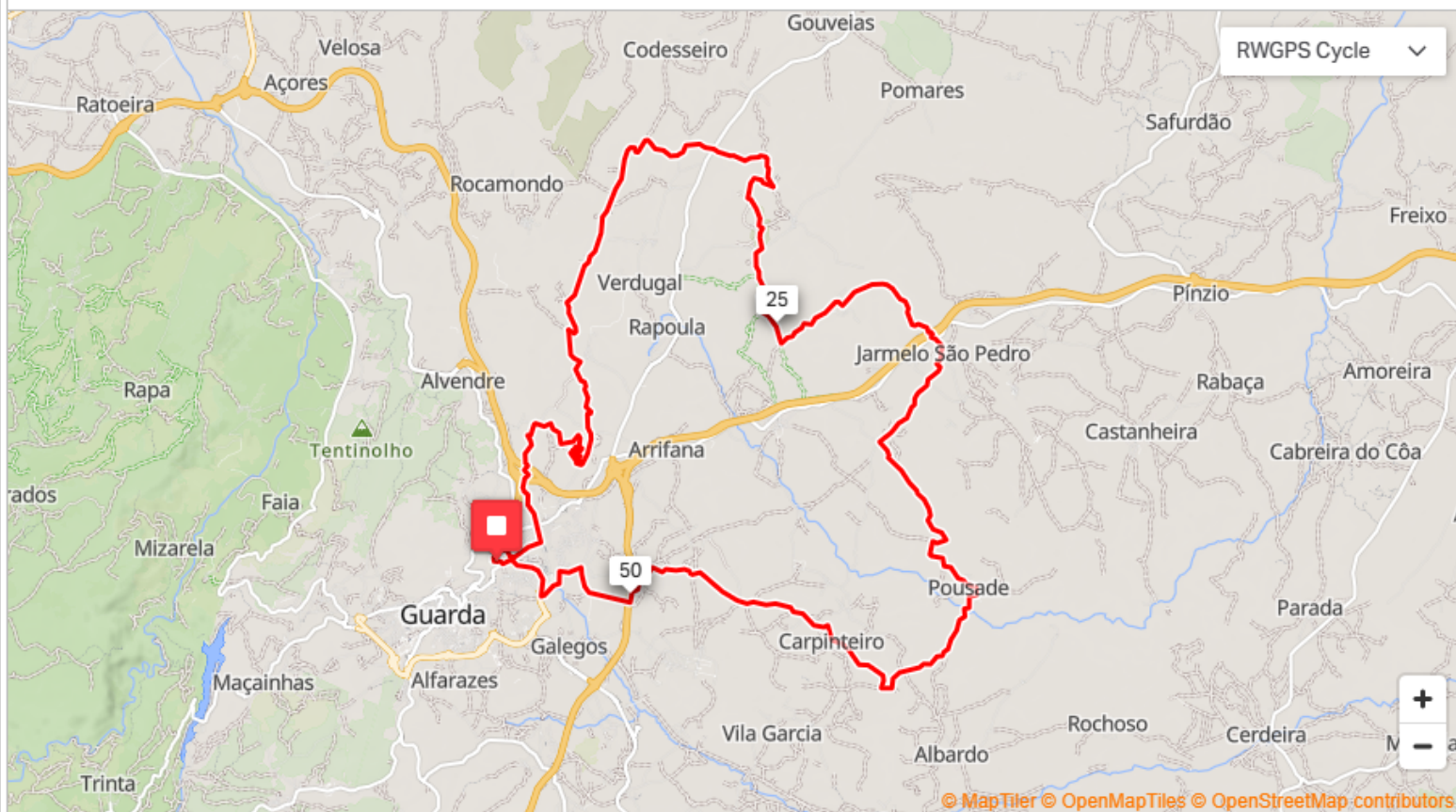
Maratona_Invernal2025

[View Full Version](#)

[Send to Device](#)

55.3 km

+1,040 m / -1,042 m



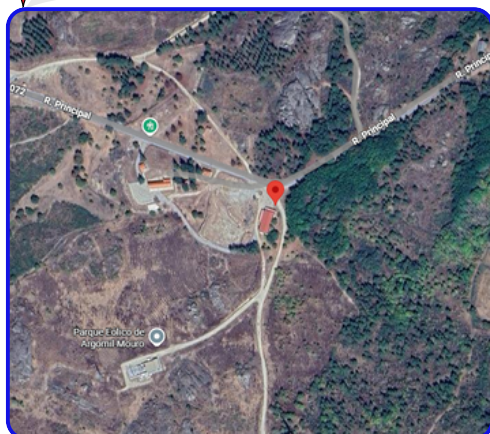
ZONAS DE ABASTECIMENTO

ZA 1: Parque Eólico de Argonil - Mouro

GPS: 40°36'38.3"N 7°10'58.7"W

KM: 23.4

[Ver localização](#)



ZA 2: Pousade

GPS: 40°32'35.0"N 7°07'31.9"W

KM: 38

[Ver localização](#)



RIDE
WITH GPS

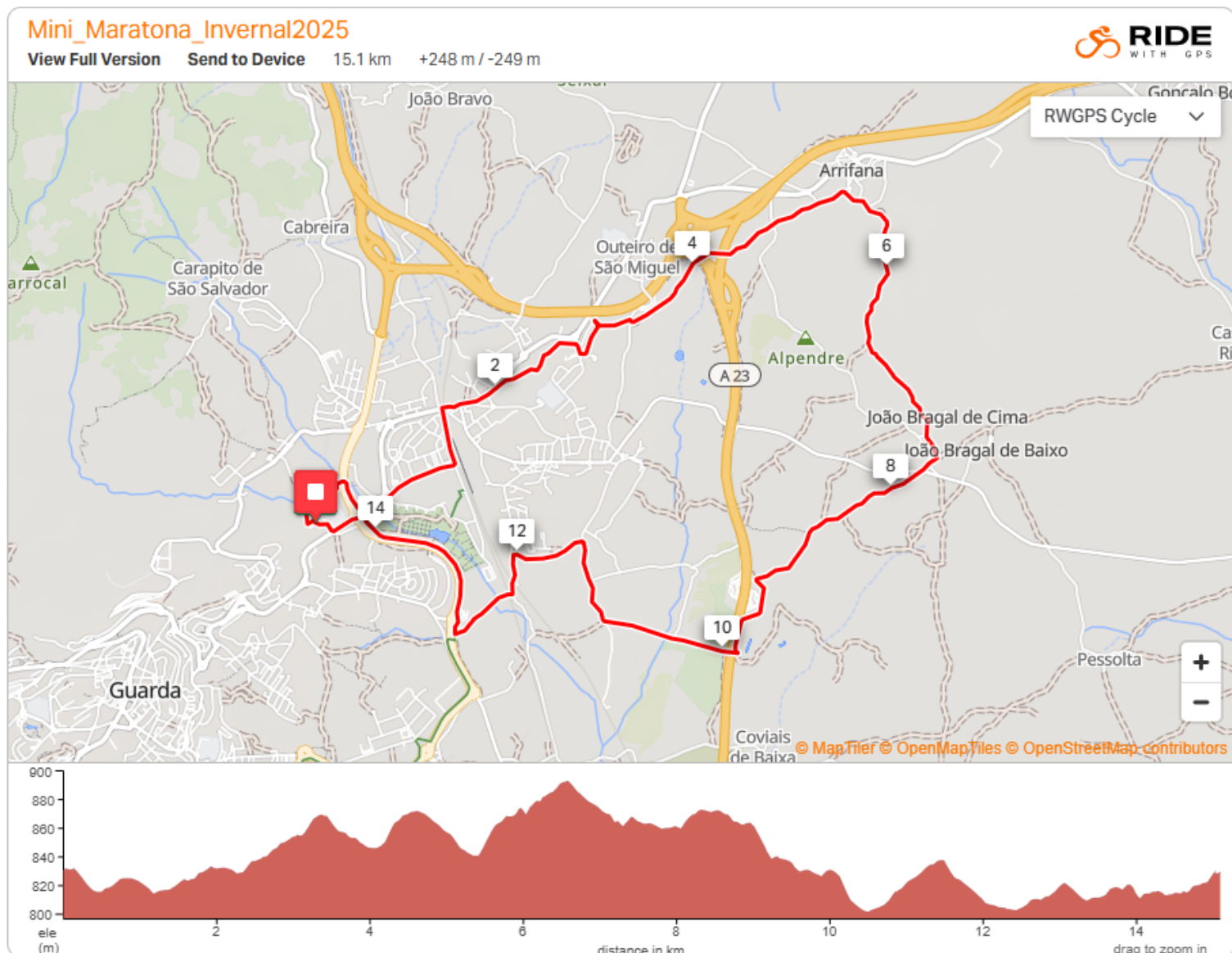


Ver localização



PERCURSO

MINI MARATONA - 15.1 km | 248 D+



ZONAS DE ABASTECIMENTO

ZA 3: João Bragal de Cima

GPS: 40°33'07.6"N 7°12'02.2"W

KM: 7.6



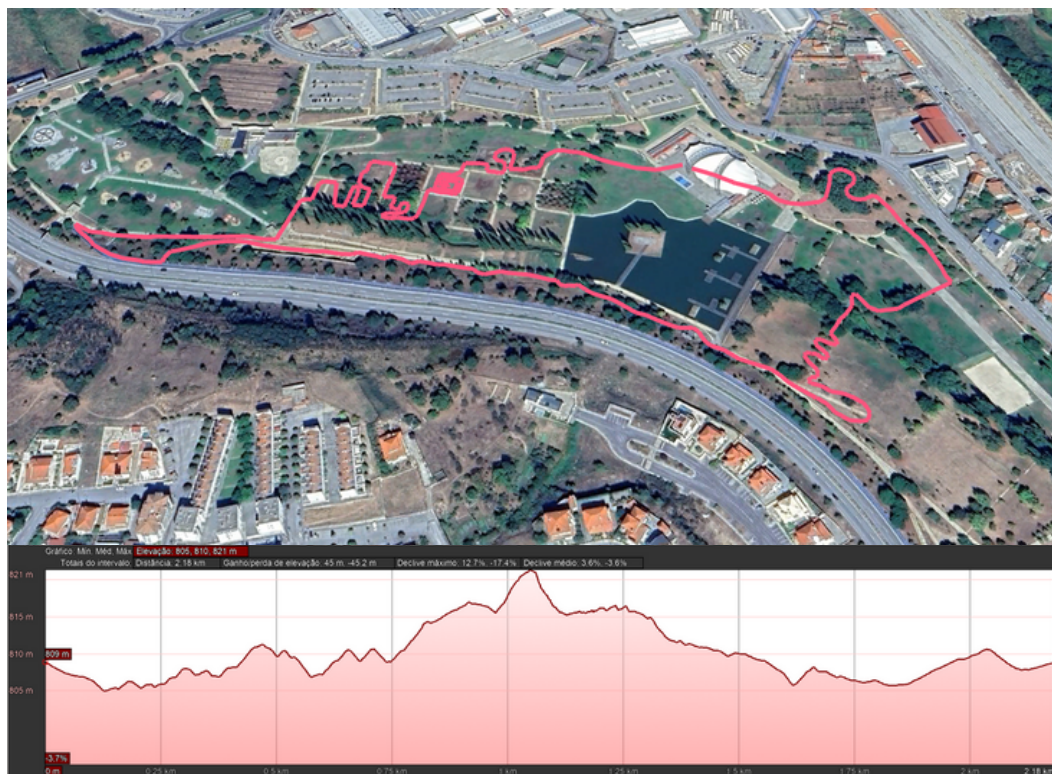
[Ver localização](#)



PERCURSO

ENCONTRO DE ESCOLAS

SUB 15 - 2.18 Km | 45D+



SUB 11 | SUB 13 - 1.85 Km | 36.7D+

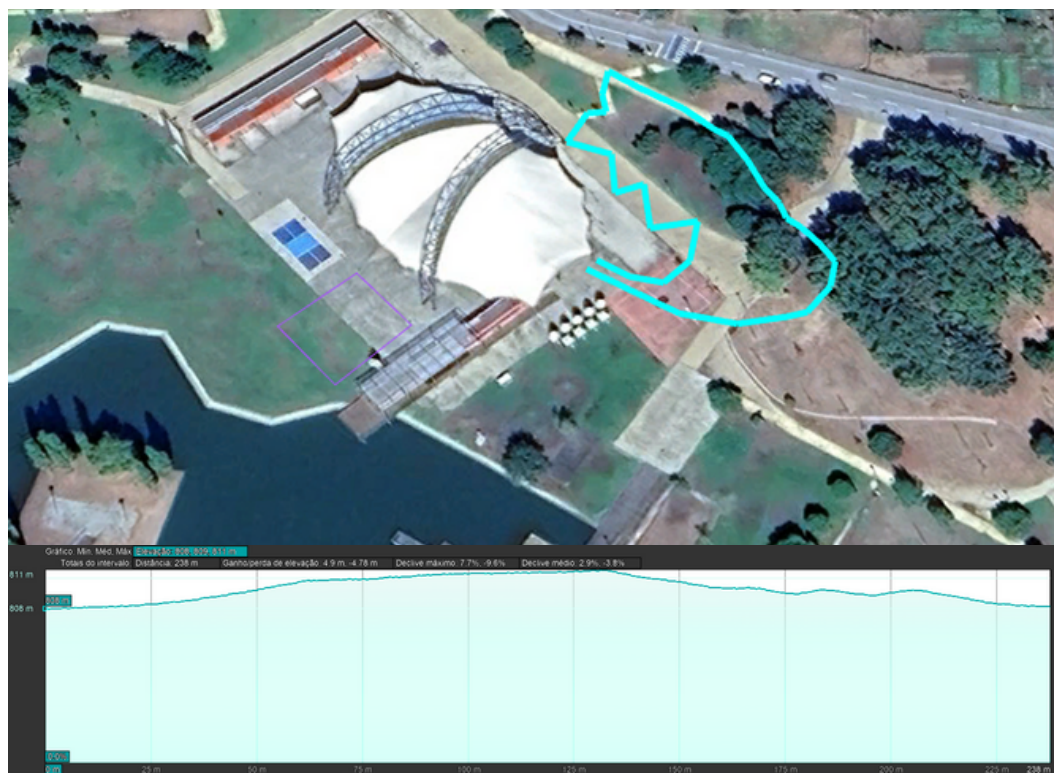


PERCURSO

ENCONTRO DE ESCOLAS

SUB 7 / SUB 9

- 1 MANGA GINCANA
- SPRINT - 238M | 4.9 D+



 **Parque Urbano do Rio Diz**

1 Partida / META

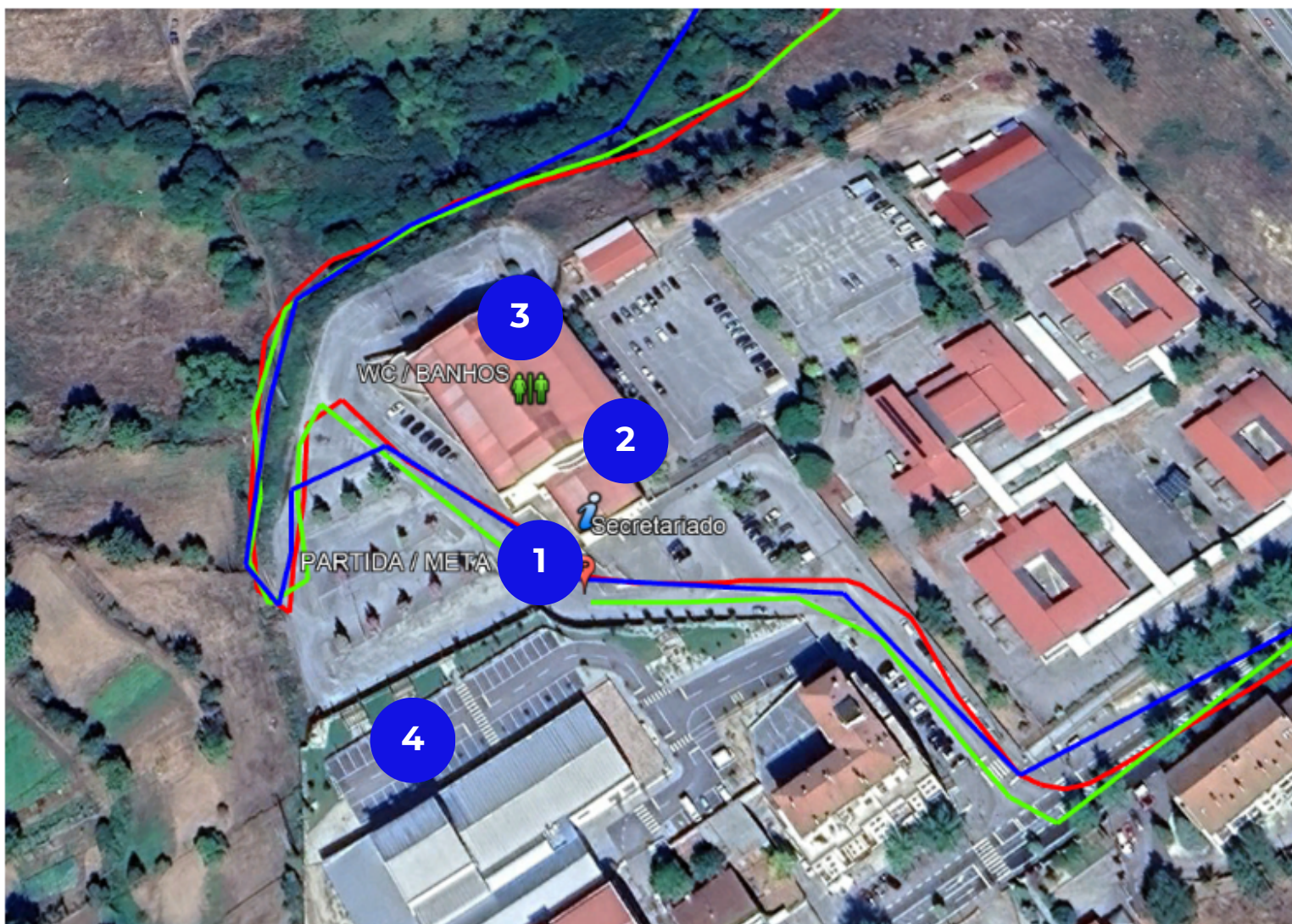
2 Gincana

— Percurso SUB 15

— Percurso SUB 11 | SUB 13

— Percurso SUB 7 / SUB 9

PADDOCK



- 1 Partida / META (XCM)
- 2 Secretariado
- 3 WC / BANHOS | ALMOÇO
- 4 Estacionamento

ORGANIZAÇÃO BOXES

BOX 1

- ELITE / SUB23 M
- MASTER 30 M
- MASTER 40 M
- CPT 19 a 49 anos

BOX 2

- EPAC (TODOS)
- SUB 19 M
- ELITE / SUB 23 F
- MASTER 30 F
- MASTER 40 F
- MASTER 50 M
- MASTER 50 F
- MASTER 60
- PARACICLISMO D
- CPT 50 anos e +

BOX 3

- MARATONA - INVERNAL BTT CIDADE DA GUARDA

BOX 4

- MEIA MARATONA - INVERNAL BTT CIDADE DA GUARDA

BOX 5

- SUB 17 M
- SUB 17 F
- SUB 19 F
- CPT 15 a 18 anos (M/F)

BOX 6

- MINI MARATONA - INVERNAL BTT CIDADE DA GUARDA

POSTO DE CONTROLO E FECHO DE TEMPO

Existirão um ou mais postos de controlo nas três distâncias, pelo que todos os participantes deverão passar nos mesmos. A NÃO passagem nos postos de controlo implica a desqualificação do participante.

Todo o participante que por motivos técnicos, saúde ou fora de controlo de tempo seja forçado a desistir, deve OBRIGATORIAMENTE informar elementos colégio de comissários e/ou organização, na zona de META.

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- Todos os elementos credenciados para esta prova deverão ter uma licença desportiva válida em 2025, com exceção de convidados, membros da comunicação social, membros das forças de segurança e tripulação das ambulâncias;
- O ato de inscrição 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 estas provas.
- Os regulamentos particulares e outras informações podem ser consultados através do link:
<https://ac-beirainterior.net/old/btt/trxcm/trxcm-4>
- O acesso à pista/circuito, para treinos, obriga à prévia confirmação de presença no secretariado e colocação da placa de bicicleta;
- O paddock para a 4ª Taça Regional XCM | INVERNAL BTT - CIDADE DA GUARDA será instalado na zona envolvente ao Pavilhão de São Miguel;
- O paddock para o 7º ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS powered by EM3 será instalado no Parque Urbano do Rio Diz;
- A circulação nos paddocks e zonas de partida/meta deverá ter atenção redobrada devido à presença dos alunos das escolas de ciclismo;
- Após início da corrida C1 (Encontro de Escolas), não é permitida a circulação na pista;

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- As inscrições para a 4.ª Etapa da Taça Regional XCM devem ser efetuadas através do portal apedalar.pt, garantindo que os participantes da Taça também sejam classificados na geral e nas categorias definidas pelo organizador da INVERNAL BTT.
- Para que a inscrição na Taça Regional seja válida, após selecionar o tipo de inscrição e inserir os dados do participante, deve, na escolha do percurso:
 - Preencher “Sim” em Seguro Individual
 - Indicar o n.º de licença
 - Selecionar a opção “SIM” em Participo na Taça XCM da ACBI, conforme o exemplo abaixo:



O formulário apresentado contém os seguintes campos:

- Seguro Individual:** Um menu suspenso com a opção "Sim" selecionada.
- Nº de Federado:** Um campo de texto com o valor "XXXXXX" inserido.
- Participo na Taça XCM da ACBI:** Um menu suspenso com a opção "Sim" selecionada.

- A inscrição na Taça Regional de XCM implica a aceitação integral do Regulamento da Taça Regional de XCM em vigor, incluindo a sua aplicação e cumprimento, especialmente no que se refere às categorias em competição. O regulamento pode ser consultado [aqui](#);
- Os participantes que realizarem a distância Maratona GPS devem ter em conta que o percurso estará apenas parcialmente sinalizado, sendo obrigatório utilizar o track GPS disponibilizado pela organização como referência principal para orientação ao longo do trajeto
- Os atletas que já tenham efetuado e confirmado a inscrição e pretendam também ser classificados para a Taça Regional de XCM devem comunicar essa intenção ao organizador, através do e-mail clubemg@gmail.com, até ao dia 19 de novembro;

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- Com a inscrição na INVERNAL BTT - CIDADE DA GUARDA todo o participante recebe no kit de participação, entre outros, um frontal que deve ser colocado no guiador devendo este ser visível em todo o desenrolar do evento;
- Os participantes da 4.ª Etapa da Taça Regional XCM que já receberam em edições anteriores um dorsal da ACBI devem colocá-lo também no guiador da bicicleta;
- Os participantes que irão competir pela primeira vez numa etapa da Taça Regional XCM devem levantar o seu dorsal/frontal no segundo secretariado do evento, no domingo.
- A cronometragem do evento XCM será realizada pela empresa 'MEU TEMPO'. Existe incompatibilidade de chips entre os frontais da ACBI e os da Invernal BTT – Cidade da Guarda; por este motivo, os participantes da Taça Regional XCM devem colocar ambos os frontais no guiador da bicicleta, garantindo que o dorsal da ACBI esteja visível na frente para correta e célere identificação;
- A colocação do frontal da INVERNAL BTT é obrigatória para garantir o registo eletrónico dos tempos;
- As inscrições para o 7º ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS powered by EM3 são realizadas exclusivamente pelo website da UVP-FPC através do link:
Inscrições: 7º Encontro Regional de Escolas Powered by EM3
- O organizador disponibiliza uma jersey alusiva ao evento para crianças, com custo de 23€. Para adquiri-la, é necessário preencher o formulário de inscrição na plataforma apedalar.pt, disponível em
<https://apedalar.pt/eventos/3992/inscrever>
- O preenchimento do formulário na plataforma apedalar.pt **não constitui inscrição** para o 7.º Encontro Regional de Escolas powered by EM3. Para efeitos de seguro desportivo e correto enquadramento das idades no evento, **as inscrições devem ser obrigatoriamente realizadas através do website da UVP-FPC.**
- Para o 7.º Encontro Regional de Escolas powered by EM3, os participantes federados devem colocar na bicicleta os frontais atribuídos pela UVP-FPC. Os participantes não federados receberão um frontal atribuído pela ACBI;

REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- O organizador oferece a refeição a todos os inscritos no 7º ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS POWERED BY EM3
- O Organizador terá refeições disponíveis para acompanhantes e staff mediante aquisição das mesmas;
- Será realizada uma reunião online de Diretores Desportivos e demais interessados no dia 21 de novembro pelas 21:30

INVERNAL BTT - CIDADE DA GUARDA | Reunião DD

21 de novembro de 2025 | 21:30 - 22:00 (GMT)

Ligação da reunião: INVERNAL BTT - CIDADE DA GUARDA | Reunião DD | Microsoft Teams
| Chamada rápida-Participar

- Qualquer penalização que deva ser aplicada a atleta, diretor desportivo ou treinador ou equipa será aplicada de acordo com a Tabela de Penalidades do regulamento da UVP-FPC e da UCI;
- Todos os intervenientes no evento "INVERNAL BTT - CIDADE DA GUARDA", independentemente da sua função, autorizam à Associação de Ciclismo da Beira Interior, 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: 40°32'56.2"N 7°15'06.4"W

GOOGLE MAPS: <https://maps.app.goo.gl/UyrbiPEfpkeJd4ds8>

Morada: Av. Cidade de Salamanca 51, 6300-538 Guarda

CONTACTOS

CLUBE DE MONTANHISMO DA GUARDA

Manuel Pragana | 966 448 345

clubemg@gmail.com

ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA BEIRA INTERIOR

José Eduardo Fernandes | 968 887 550

acbeirainterior@gmail.com

UVP - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

Rua de Campolide nº 237

1070 - 030 Lisboa/Portugal

Tel.: +351 21 3802140





**cada bicicleta
transporta uma vida
respeite o ciclista**

.....

