

# GUIA TÉCNICO

**CAMPEONATO  
NACIONAL  
CICLOCROSSE**  
**12 JAN' 20**

**VILA REAL**  
Parque Corgo  
41°18'00.6"N 7°43'59.2"W

**INSCRIÇÕES:**  
[WWW.FPCLISMO.PT](http://WWW.FPCLISMO.PT)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO  
IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E APRENDIZAGEM  
VILA REAL  
ARCVR Associação Regional de Ciclismo de Vila Real  
FREGUESIA DE VILA REAL

Campeonato Nacional CRO 2019/20 – Vila Real

## ÍNDICE

APRESENTAÇÃO .....	3
VISITE VILA REAL .....	4
INFORMAÇÃO DA PROVA.....	5
EQUIPA TÉCNICA .....	5
INSCRIÇÕES .....	6
PROGRAMA .....	6
CATEGORIAS, TEMPOS E CORRIDAS.....	7
MAPA DO PERCURSO .....	8
PRÉMIOS .....	10
ALOJAMENTOS .....	10
COMO CHEGAR .....	10
CONTACTOS .....	11

## APRESENTAÇÃO

O Campeonato Nacional CRO 2019/20, competição oficial da UVP/ Federação Portuguesa de Ciclismo disputa-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 Campeonato Nacional destina-se exclusivamente aos atletas com licença desportiva de competição, para todas as categorias de ambos os sexos (Cadetes, Juniores, Sub-23, Elites e Masters).



## **VISITE VILA REAL!**

Cidade capital da província de Trás-os-Montes, Vila Real ergue-se a 427 m sobre um promontório que forma como que uma península entre os rios Corgo e Cabril, sobre o qual sobressai o seu gracioso casario.

Hoje, quem visita Vila Real não deixará de ficar surpreendido à vista das numerosas pedras de armas que enobrecem as fachadas de muitos edifícios. O brasão da cidade, gravado com uma espada e um bastão, resume a história do seu primeiro conde.

Cidade bonita e aprazível, onde o olhar se perde pelas montanhas que a rodeiam, comece por conhecer o local onde, no séc. XIII, se fixaram os primeiros moradores, a "Vila Real medieval", prosseguindo pela "Vila Real antiga" e terminando o seu passeio no frondoso Parque do Município, junto da moderna Vila Real. Aqui sugerimos a subida ao alto do Calvário, onde terá uma bonita perspetiva semicircular sobre a cidade, abrangendo, a poente, as serras do Marão e do Alvão e, a sul, a cadeia montanhosa de Montemuro. Para norte deste miradouro ficam os bairros modernos, que se têm vindo a desenvolver nos últimos cem anos.

A cerca de 3 Km da cidade procure uma das mais notáveis joias do Barroco português: o Palácio de Mateus.



## **INFORMAÇÃO DA PROVA**

- Denominação da prova: Campeonato Nacional CRO – Vila Real
- Tipo de prova: CRO - Ciclocrosse
- Data da prova: 12 de Janeiro 2020
- Localização: Vila Real (Portugal)
- Organização: BilaBiker's / ARC Vila Real / UVP-FPC

## **EQUIPA TÉCNICA**

- Presidente da Organização: Filipe Silva
- Diretor da prova: Nuno Lopes
- Colégio de Comissários Nacionais: UVP-FPC
- Coordenador Técnico: Pedro Vigário
- Coordenador de controladores: Filipe Silva
- Comunicação e imagem: UVP-FPC
- Equipa de Cronometragem: UVP-FPC



## INSCRIÇÕES

As inscrições realizam-se no site da UVP-FPC em:

[http://www.fpciclismo.pt/registo\\_prova.php](http://www.fpciclismo.pt/registo_prova.php)

## PROGRAMA

<b>11 Janeiro - SÁBADO</b>	
<b>16h00</b>	Abertura do Secretariado
<b>18h00</b>	Encerramento da confirmação das inscrições
<b>12 Janeiro – DOMINGO</b>	
<b>08h00</b>	Abertura do Secretariado
<b>09h00</b>	Encerramento da confirmação das inscrições
<b>09h10</b>	Reunião com Diretores Desportivos
<b>09h30</b>	Chamada da Corrida 1 - Juvenis
<b>09h45</b>	Partida da Corrida 1
<b>10h30</b>	Chamada da Corrida 2 – Masters Masculinos
<b>10h45</b>	Partida da Corrida 2
<b>11h45</b>	Chamada da Corrida 3 - Cadetes Masculinos e todas as Femininas
<b>12h00</b>	Partida da Corrida 3
<b>13h15</b>	Cerimónia Protocolar das corridas do periodo da manhã
<b>14h30</b>	Chamada da Corrida 4 – Elites/Sub23 e Juniores Masculinos
<b>14h45</b>	Partida da Corrida 4
<b>16h00</b>	Cerimónia Protocolar da corrida do periodo da tarde

### Categorias e Tempos de Corrida

<b>Categoria</b>	<b>Idade</b>	<b>Tempo de corrida</b>
<b>MASCULINOS</b>		
Juvenis	13/14 anos	25 min
Cadetes	15/16 anos	30 min
Juniores	17/18 anos	40 min
Elite/ U-23	≥19 anos	60 min
Masters 30	30 / 39 anos	45 min
Masters 40	40 / 49 anos	45 min
Masters 50	50 / 59 anos	45 min
Masters 60	≥60 anos	35 min
<b>FEMININAS</b>		
Juvenis	13/14 anos	25 min
Cadetes	15/16 anos	30 min
U-23	17/22 anos	40 min
Elites	≥17 anos	50 min
Masters 30	30 / 39 anos	35 min
Masters 40	≥ 40 anos	30 min

**As corridas do Campeonato Nacional de CRO são divididas da seguinte forma:**

<b>CORRIDA 1</b>	Juvenis
<b>CORRIDA 2</b>	Masters 30; Masters 40; Masters 50; Masters 60
<b>CORRIDA 3</b>	Cadetes Masculinos; Todas as categorias Femininas
<b>CORRIDA 4</b>	Elite e Sub 23 Masculinos; Juniores Masculinos

## MAPA DO PERCURSO

Distância Total: 2,5Km – Ganho/Perda de elevação – 62m



## CARACTERÍSTICAS DA PROVA

Para elevar o nível da prova, a organização realizou melhorias da pista de forma a torná-la ainda mais competitiva e desafiante. As intervenções levadas a cabo tornaram a pista mais fluida. Por outro lado, privilegiou-se muito o espetáculo, criando-se zonas de público e acessos adequados.

Um grupo de pessoas farão parte da organização (controladores de corrida), 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 e será utilizado um sistema informatizado de cronometragem em todas as corridas. O número de voltas ao circuito será decidido pela Organização e Colégio de Comissários e será comunicado às equipas na reunião de diretores desportivos.



## LOGÍSTICA

**Zona de Meta – GPS** [41°18'00.6"N 7°43'59.2"W](#)

Parque Corgo, Vila Real

### **Secretariado**

Parque Corgo, Vila Real

### **Reunião de Equipas**

Parque Corgo, Vila Real

### **Local Controlo antidopagem:**

Complexo Desportivo Parque Corgo

### **Localização dos vestiários, duches e Casas de Banho:**

Complexo Desportivo Parque Corgo

### **Localização da zona de lavagem de bicicletas:**

Complexo Desportivo Parque Corgo

### **Localização da Zona Técnica:**

Parque Corgo

## PARQUE DE EQUIPAS

Cada equipa que pretenda um espaço para estrutura no parque de Equipas de cada prova, terá que efetuar uma reserva para o organizador local até às 18h00 de Quinta-feira antes da prova, por e-mail, mencionando o espaço pretendido e a matrícula da viatura. O Diretor de Equipa deve levantar as respetivas credenciais no secretariado da prova antes de entrar no parque de Equipas.

## INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

### **Hospital:**

Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, EPE

Unidade Hospitalar de Vila Real

Av. Noruega - Lordelo

5000-508 Vila Real

Tel. +351 259 300 500

### **Bombeiros:**

Bombeiros Voluntários de Cruz Verde

Largo dos Bombeiros Voluntários

5000-640 Vila Real, Portugal

Tel. +351 259 330 510

## **PRÉMIOS**

Atribuição de Camisola de Campeão Nacional e Medalhas para os 1º, 2º e 3º classificado de cada categoria.

## **ALOJAMENTOS**

### **Restaurante Residencial Maria Do Carmo**

Abambres-Mateus, Vila Real

5000-063 Portugal

Tel. +351 259 240 989

### **Mais opções:**

Website - [Município de Vila Real](#)

## **COMO CHEGAR:**

**GPS [41°18'00.6"N 7°43'59.2"W](#)**

Parque Corgo, Vila Real

(Junto ao Teatro de Vila Real) - [Trajeto \(Coloque ponto de partida\)](#)

## CONTACTOS



**GRUPO DE CICLOTURISMO BILABIKER'S, CICLISMO E BTT**

Filipe Silva - Presidente da Organização  
T.:+351 966 121 817

E-mail:  
[geral@bilabikers.pt](mailto:geral@bilabikers.pt)

Organizer's Website:  
<http://www.bilabikers.pt>

Organizer's Facebook:  
<https://www.facebook.com/bilabikers.vilareal/>

Event's Facebook:  
<https://www.facebook.com/events/402427683627692/>

### **UVP- Federação Portuguesa de Ciclismo**

Rua de Campolide, 237  
1070-030 Lisboa / Portugal  
Tel.: +351 213 802 140  
Fax.: +351 213 802 149  
E-Mail: [geral@uvpfpc.pt](mailto:geral@uvpfpc.pt)  
<http://www.fpciclismo.pt>