

Livro de Prova Guia Técnico

12 JULHO 2026

II XCO

CIDADE

DA

GUARDA

Quinta da
Maúnça

CAMPEONATO REGIONAL
XCO - CRXCO

4º ENCONTRO REGIONAL
DE ESCOLAS - ACBI

EXCO
CAMPEONATO REGIONAL

TACA REGIONAL
EXCO
ACBI 2026

escolas
ACBI



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
CICLISMO

acbi
ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO
DA BEIRA INTERIOR



MUNICÍPIO DA
GUARDA



ÍNDICE

Apresentação	3
A Prova	4
Equipa Técnica	4
Colégio de Comissários	4
Programa	5
Características da Prova	6
Campeonato Regional	7
Percurso	8 - 11
PADDOCK	12
Inscrição	13
Regras de Participação	14
Como Chegar	15
Contactos	15

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: II XCO Cidade da Guarda

Data: 12 julho

Localização: Quinta da Maúnça, Arrifana - Guarda

Organização: Município da Guarda, Clube Montanhismo da Guarda; Clube Ciclismo da Guarda; ADC Alfarazes Guarda, ACBI

EQUIPA TÉCNICA

Diretor Prova / Organização: Manuel Pragana

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

Secretariado: ACBI

Comunicação e imagem: ACBI / Mun. Guarda

Médico de Prova: De Lima Antunes Heath Care Services

Assistência Médica: Bombeiros Voluntários da Guarda

Cronometragem: ACBI

COLÉGIO DE COMISSÁRIOS

- **Cristina Salavessa**
- **Abílio Fidalgo**
- **João Machado**
- **Florabela Correia**

PROGRAMA

- 07:50** Abertura Secretariado
- 08:00** Abertura circuito para treinos / reconhecimento
- 09:30** Encerramento Secretariado - 4º ENCONTRO DE ESCOLAS
- 09:50** Chamada Destreza - SUB 11(*) | SUB7 / SUB9
Chamada Corrida C1 - SUB 15 (M/F)
- 10:00** Início da Destreza
Início Corrida C1
- 10:40** Chamada Corrida C2 - SUB 11 | SUB 13
- 10:50** Encerramento Secretariado - II XCO Cidade da Guarda
- 11:00** **Início Corrida C2**
- 11:50** Chamada Corrida C3 - Categorias Competição e OPEN
- 12:15** **Início Corrida C3 I II XCO CIDADE DA GUARDA**

(*) Para garantir o cumprimento dos horários e permitir que o alinhamento da prova em linha da categoria SUB 11 seja feito com base nos resultados da prova de destreza, esta será realizada antes das provas das categorias SUB 7 e SUB 9.

A cerimónia protocolar terá início assim que estiverem apuradas as classificações.



CARACTERÍSTICAS DA PROVA

A 2ª Edição do XCO Cidade da Guarda é uma competição regional, que integra a 1ª etapa da Taça Regional de XCO, uma competição da Associação de Ciclismo da Beira Interior.

As provas da Taça de XCO disputam-se em conformidade com o Regulamento Particular e Regulamento Geral UVP-FPC sendo o Colégio de Comissários a única entidade responsável pela aplicação dos mesmos.

As provas destinam-se a atletas com licença desportiva, filiados em qualquer Associação Regional, seja em competição ou CPT. Atletas sem licença desportiva também poderão participar, sendo-lhes atribuído um seguro de filiação diária para garantir a devida cobertura durante o evento

Tendo como objetivos principais a organização, a promoção e a coesão na prática do ciclismo, neste caso na vertente de BTT XCO, decidiu a ACBI manter a Taça XCO e dar continuidade ao Campeonato Regional XCO. Ambas as competições pretendem dar visibilidade à vertente de BTT XCO, dando assim possibilidade ao seu crescimento na região.

A primeira etapa, realiza-se na Guarda com organização do Município, do Clube de Montanhismo, Clube de Ciclismo e ADC Alfarazes Guarda. Os mais novos terão oportunidade de mostrar a sua evolução e destreza no 4º Encontro Regional de Escolas.

O percurso da competição XCO terá aproximadamente 4.047 metros de extensão e 132 metros de desnível positivo (D+), situado nos terrenos da Quinta da Maúnça. O trajeto aproveita as zonas verdes e arborizadas da propriedade, contribuindo para a redução do impacto das altas temperaturas e proporcionando uma experiência agradável aos participantes.



CAMPEONATO REGIONAL XCO

Após cerca de uma década de interrupção, a Associação de Ciclismo da Beira Interior (ACBI) retomou, em 2026, o Campeonato Regional de XCO (Cross-Country Olímpico), assinalando um marco importante na revitalização e dinamização do ciclismo na região. Para 2026, prevê-se a continuidade e consolidação deste projeto desportivo, reforçando o compromisso com o desenvolvimento da modalidade.

Esta decisão resulta da necessidade de promover, a nível regional, uma das principais disciplinas olímpicas do ciclismo, em alinhamento com os regulamentos e diretrizes da Federação Portuguesa de Ciclismo. Paralelamente, reforça-se o investimento na formação de jovens atletas, valorizando o papel das escolas de ciclismo, onde o XCO assume um papel determinante no desenvolvimento técnico, motor e competitivo.

A participação no Campeonato Regional de XCO não implica qualquer custo de inscrição, sendo gratuita para todos os atletas elegíveis.

O título de Campeão/Campeã Regional de XCO será atribuído exclusivamente aos atletas filiados na UVP-FPC, nas categorias de competição, e que estejam igualmente filiados na Associação de Ciclismo da Beira Interior (ACBI) na época desportiva de 2026.

Regulamento administrativo disponível [aqui](#) para consulta.



PERCURSO

O II XCO Cidade da Guarda promete emoção e desafio num percurso desenhado para todos os apaixonados por BTT. Realizado na belíssima Quinta da Maúnça, terá uma extensão de 4047 m com 132 D+ e decorre num circuito que combina trilhos rurais, obstáculos naturais e zonas técnicas cuidadosamente preparadas.

O traçado foi pensado para ser acessível à grande maioria dos participantes, com obstáculos desafiantes mas inclusivos. Para garantir a segurança e a fluidez da prova, foram criadas duas linhas distintas:

- **Linha A:** o percurso principal, mais técnico e direto;
- **Linha B:** uma alternativa mais acessível, ideal para atletas com menos experiência.

Encontro de Escolas: Formação com Emoção

As jovens promessas do BTT terão à disposição dois circuitos adaptados às suas categorias:

- SUB 7 / SUB 9: provas de perícia, realizadas em terreno semi-relvado, onde poderão demonstrar toda a sua técnica e destreza;
- SUB 11 e SUB 13: 1.040 metros com 26,8 metros de desnível positivo;
- SUB 15: 3.020 metros com 63,7 metros de desnível positivo.

As categorias OPEN enfrentarão os percursos ajustados à sua faixa etária, garantindo uma experiência desafiante e segura.

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

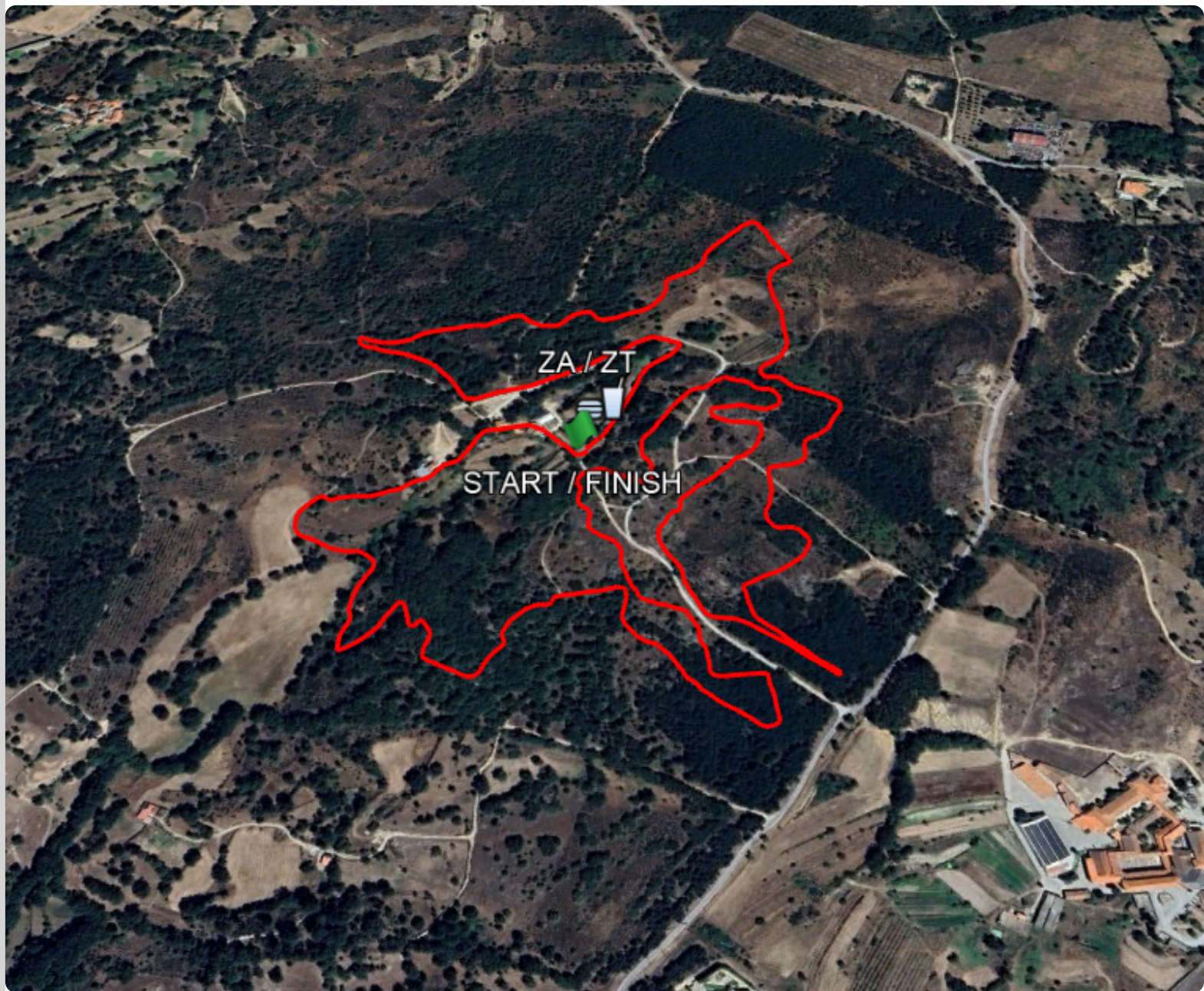
Ver Detalhe Percursos



PERCURSO

XCO CIDADE DA GUARDA

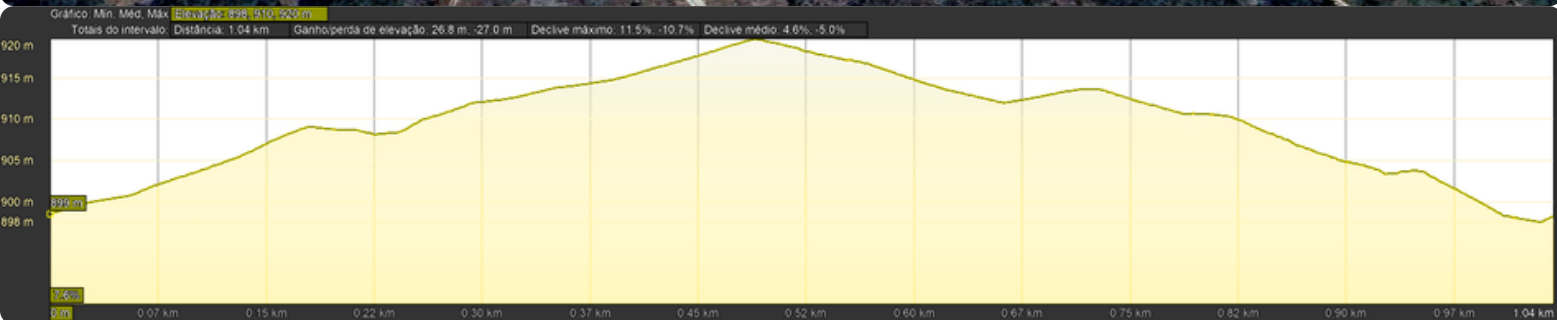
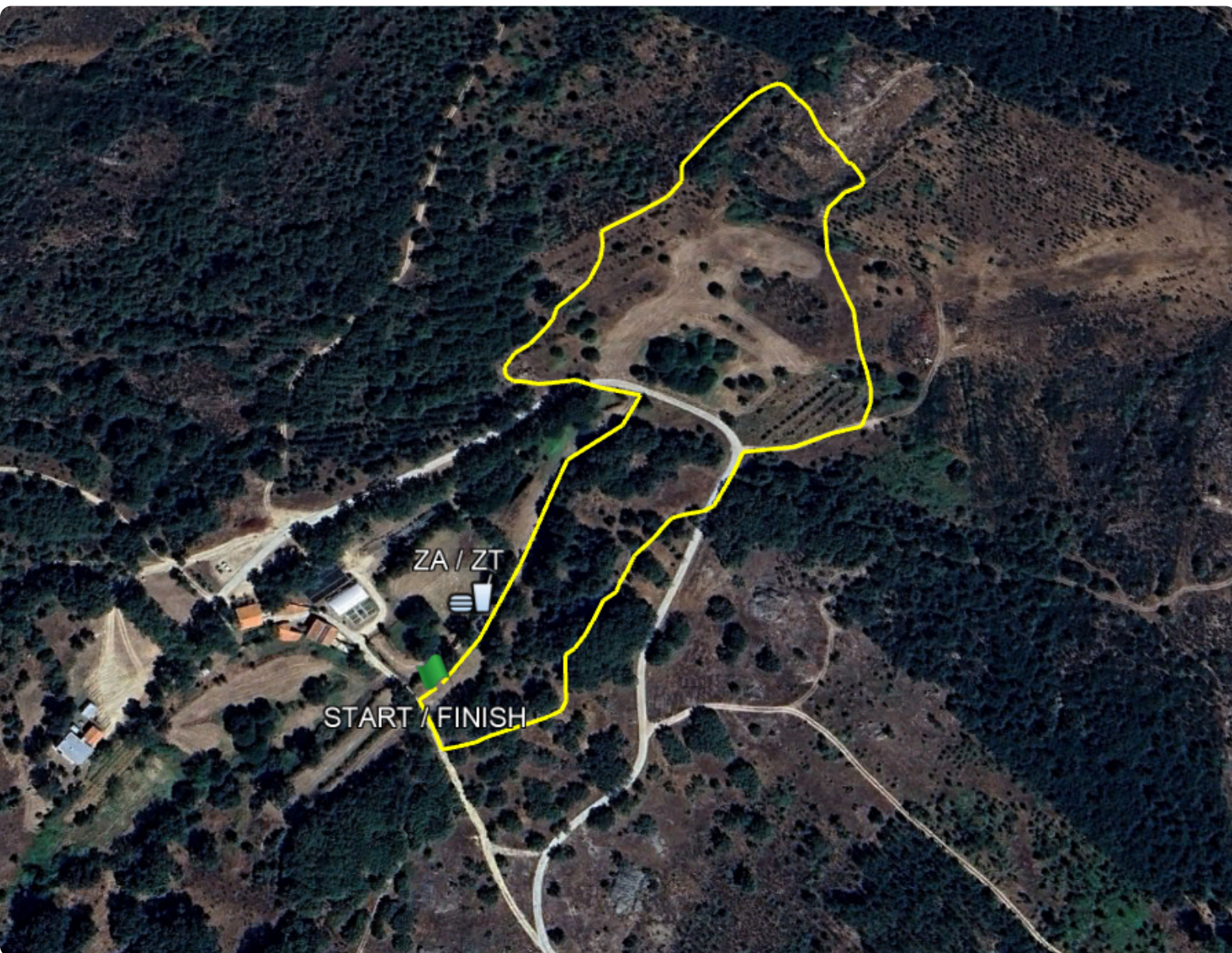
4047m | 132 D+



PERCURSO

ENCONTRO DE ESCOLAS - SUB 11 e SUB 13

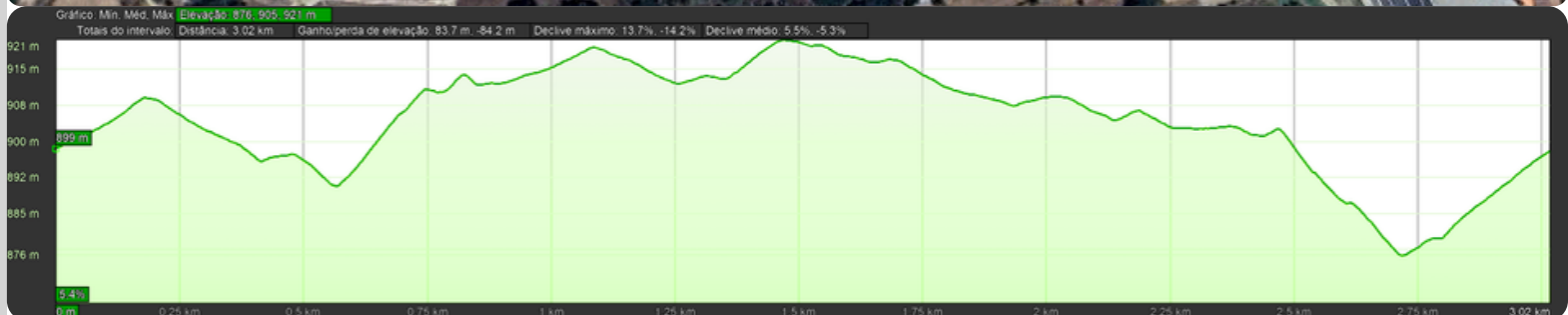
1040m | 26.8 D+



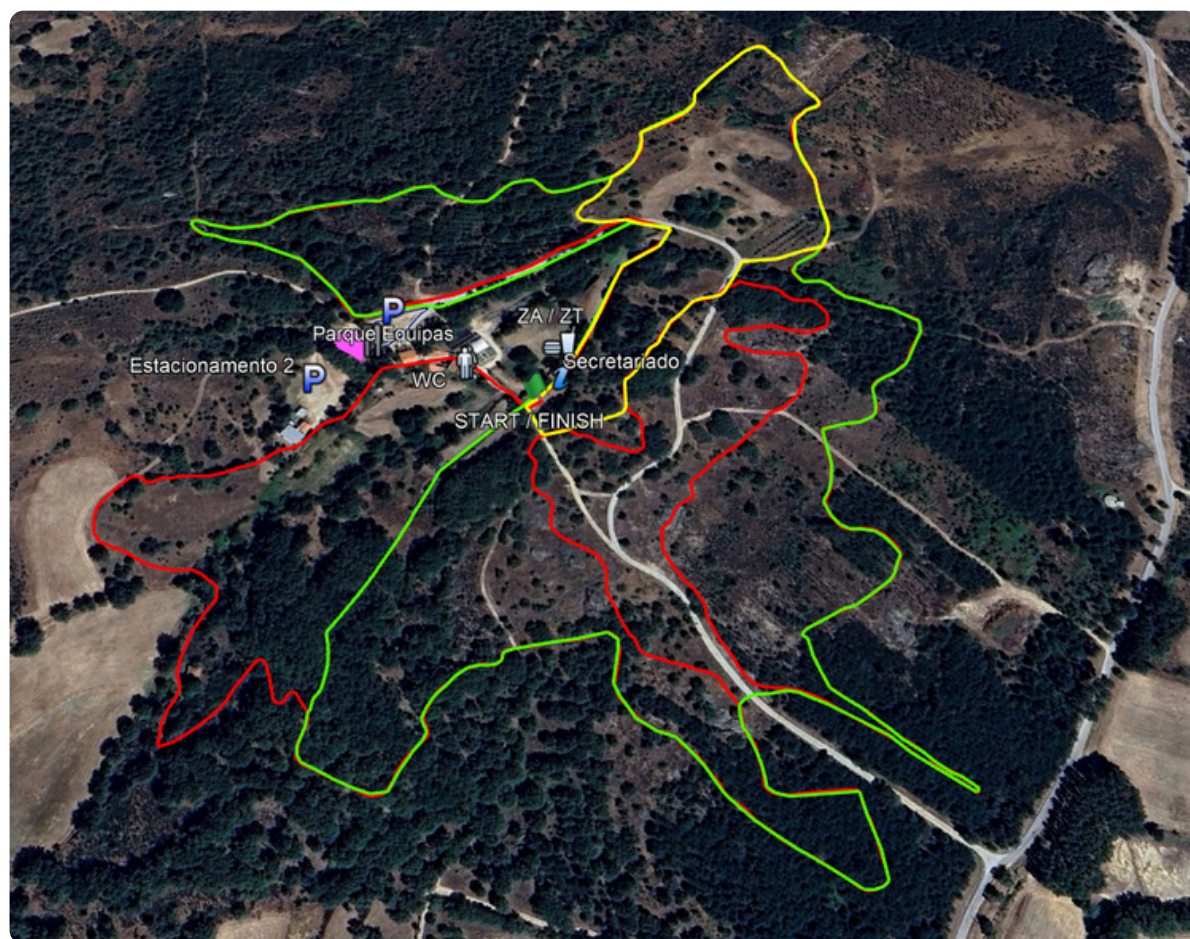
PERCURSO

ENCONTRO DE ESCOLAS - SUB 15

3020m | 63.7 D+



PADDOCK



INSCRIÇÃO

II XCO CIDADE DA GUARDA

- As inscrições decorrem até às 23:59 de dia 9.07 e podem ser efetuadas através do website da UVP-FPC em <https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-regional>
- Existem as seguintes opções de inscrição;
 - Com Almoço: 15€
 - Sem Almoço: 10€

Para participantes NÃO FEDERADOS acresce 3€ ao valor de inscrição, sendo correspondente ao seguro de filiação diária.

- São admitidas inscrições nas 20h posteriores à data limite de inscrição - 19:59 de dia 10.07, tendo estas um custo acrescido de 10€

4º ENCONTRO REGIONAL DE ESCOLAS

- As inscrições decorrem até às 23:59 de dia 9.07 e podem ser efetuadas através do website da UVP-FPC em <https://www.fpciclismo.pt/inscricoes-prova-regional>
- As inscrições para o 4º Encontro Regional de Escolas - ACBI são **GRATUITAS**
- O Município da Guarda **oferece as refeições para atletas inscritos** no 4º Encontro Regional de Escolas.



REGRAS DE PARTICIPAÇÃO

- Todos os elementos credenciados para esta prova deverão ter uma licença desportiva válida em 2026, 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 / administrativos e outras informações podem ser consultados através do link:
<https://ac-beirainterior.net/old/btt/trxco/1-taca-regional-xco>
- O acesso à pista/circuito, para treinos, obriga à prévia confirmação de presença no secretariado e colocação da placa de bicicleta;
- O paddock será instalado na Quinta da Maúnça;
- A circulação no paddock deverá ter atenção redobrada devido à presença dos alunos das escolas de ciclismo;
- Após início da corrida C1, não é permitida a circulação na pista;
- Haverá distribuição de líquidos pela organização;
- O Organizador terá refeições disponíveis para atletas, acompanhantes e staff mediante aquisição das mesmas (5€ - 2 bifana + bebida)
- 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 na prova “II XCO 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: 40.571324, -7.233230

GOOGLE MAPS: <https://maps.app.goo.gl/k9Vce8jvz4gryzT7>

Morada: Rua da Maúnça, Rasa, 6300 Guarda

CONTACTOS

MUNICÍPIO DA GUARDA

Luís Venâncio | 926 558 001

desporto@mun-guarda.pt

ASSOCIAÇÃO DE CICLISMO DA BEIRA INTERIOR

José Eduardo Fernandes | 963 377 989

acbeirainterior@gmail.com

UVP - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

Rua de Campolide nº 237

1070 - 030 Lisboa/Portugal

Tel.: +351 21 3802140





MUNICÍPIO DA
GUARDA



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

.....

