

Entrevistas exclusivas



**DAVID ROSA**

**“Tenho uma contínua insatisfação com os resultados”**

O olímpico do BTT português, David Rosa, explica que a procura de melhorar sempre os desempenhos tem sido a força que lhe permite evoluir. O corredor natural de Fátima anuncia que vai representar uma equipa estrangeira em 2016, lamenta que em Portugal não haja uma formação profissional de XCO e surpreende ao dizer que tem vontade de participar pelo menos uma vez na Volta a Portugal.

Pág.8



**NELSON OLIVEIRA**

**“Sem a Seleção Nacional não estaria onde estou”**

Nelson Oliveira passa a carreira em revista, lembrando que os resultados e a experiência proporcionados pela Seleção Nacional foram essenciais para chegar ao topo do ciclismo internacional. Numa altura de mudança de equipa, revela a ambição de ter liberdade para liderar a Movistar em provas de uma semana com contrarrelógio e nas clássicas. Confessa que cada vez se sente melhor nas provas de um dia.

Pág.6



**DELMINO PEREIRA**

**“O nosso grande desígnio é formar campeões”**

O presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, Delmino Pereira, indica que o número de praticantes federados aumentou 61 por cento em três anos, explicando que o crescimento é mais acentuado na área do ciclismo para todos, mas que também se repercute nas categorias jovens de competição. Na última década, o número de praticantes das escolas, cadetes, juniores e sub-23 progrediu 78 por cento.

Pág.3



**DAVID VARELA,**  
o emigrante desconhecido  
Saiba quem é David Varela, o português da equipa Novo Nordisk

Pág.14

**Calendários 2016**

Apresentamos-lhe os calendários para 2016 nas várias vertentes do ciclismo

Pág.10 a 13

**FESTIVAL BIKE 2015**

Conheça as atividades da Federação Portuguesa de Ciclismo

Pág.15



Pág.2

# Inscrições abertas para o Granfondo da Volta ao Algarve



**A**s inscrições para a edição de 2016 do Algarve Granfondo foram abertas às 09h00 desta sexta-feira, 16 de outubro, em [www.cronosport.pt](http://www.cronosport.pt). Até às 24h00 do próximo domingo, 18 de outubro, a inscrição tem um valor de €20 para filiados na Federação Portuguesa de Ciclismo e de €25 para não filiados. A partir dessa data, os valores serão, respetivamente, de €25 e de €30.

O Algarve Granfondo está integrado no programa da Volta ao Algarve, realizando-se no dia 21 de fevereiro, em paralelo com a última etapa da corrida. A pro-

va de massas divide-se entre o Granfondo de 135 quilómetros e o Mediofondo de 83 quilómetros, ambos com partida (9h00) e chegada no centro de Loulé.

“O Algarve Granfondo acompanha uma tendência internacional de juntar realizações de massas com importantes eventos de competição. Vai ser uma grande festa. É como se os participantes no Algarve Granfondo também integrassem a Volta ao Algarve. Aliás, a cerimónia de pódio do Granfondo e do Mediofondo vai realizar-se no pódio da corrida internacional, no entusiasmante cenário do Alto do Malhão, local de encerramento da Volta ao Al-

garve do próximo ano. Os vencedores terão camisolas iguais àquelas que serão atribuídas aos grandes nomes que, esperamos, virão disputar a corrida profissional”, revela o presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, Delmino Pereira.

Os percursos do Granfondo e do Mediofondo, sendo desafiantes e passando por paisagens extraordinárias, têm distâncias que se adequam ao início de temporada. Ainda assim, os participantes vão poder experimentar um dos ingredientes que seduzem, anualmente, tantas estrelas da modalidade: o sobe-e-desce da serra algarvia.

O traçado do Granfondo levará os participantes a escalar a Rocha dos Soidos, o alto do Malhão, o alto da serra do Caldeirão, o Barranco do Velho e Clareanes. Os 135 quilómetros totalizarão um acumulado de subida de 2600 metros.

As dificuldades do Mediofondo serão mais comedidas, com um acumulado de 1300 metros. As principais subidas são as de Benafim, Barranco do Velho e Clareanes.

O pagamento da inscrição garante a participação no Granfondo ou no Mediofondo, consoante a vontade de cada um expressa no momento da inscrição, mas

também abastecimentos sólidos e líquidos ao longo do percurso, dorsal, frontal, seguro, T-shirt Finisher, Medalha Finisher, banho e almoço buffet.

Brevemente iremos dar a conhecer o jersey e os calções oficiais do Algarve Granfondo. Estes equipamentos serão colocados à venda. Os jerseys terão um preço de €35 e os calções ficarão por €45.

Podem participar no Granfondo pessoas com mais de 18 anos. O Mediofondo está aberto a maiores de 17 anos.



#### A inscrição inclui:

- Participação
- Seguro
- Abastecimentos ao longo do percurso
- Dorsal e Frontal
- T-Shirt Finisher
- Medalha Finisher
- Banho
- Almoço Buffet

#### FICHA TÉCNICA

**CICLISMO PORTUGUÊS** | Propriedade e edição: Federação Portuguesa de Ciclismo, Rua de Campolide, 237, 1070-030 Lisboa, [geral@fpciclismo.pt](mailto:geral@fpciclismo.pt) | Diretor: Delmino Pereira | Redação: José Carlos Gomes | Fotografia: João Fonseca, Podium, Luís Silva, John James Young, Luís Barbosa, Novo Nordisk, João Calado e José Carlos Gomes | Design: Luís Gregório e Diana Conceição | Paginação: Diana Conceição | Impressão: Empresa Gráfica Funchalense | Tiragem: 10 mil exemplares | Distribuição Gratuita

## Entrevista Delmino Pereira

**O** presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, Delmino Pereira, considera, em entrevista, que a grande missão federativa, através das Seleções Nacionais, é a formação de grandes campeões e a representação internacional do país. Defensor de um ciclismo português aberto ao mundo, que aspire a bater-se junto dos melhores, não descarta a qualidade interna, argumentando a favor da elevação da fasquia de qualidade das corridas. O apoio aos clubes de formação, um caso sem paralelo nas federações de ciclismo de outros países, é um bom investimento, diz, revelando os dados de crescimento do ciclismo português.

**Qual a importância do prémio de mérito que a União Ciclista Internacional (UCI) lhe atribuiu?**

Entre as 184 federações de ciclismo existentes no Mundo, sinto que recebi este prémio em nome do ciclismo português e não em nome individual. É o reconhecimento da nossa política global do ciclismo e da bicicleta, da melhoria constante dos trabalhos e dos resultados das Seleções Nacionais, da qualidade organizativa demonstrada em grandes eventos internacionais, como os Europeus de Pista, e da qualidade dos nossos projetos inovadores, que valorizam o ciclismo na sociedade. O prémio só foi possível porque herdei uma Federação equilibrada e porque houve um trabalho de toda a estrutura federativa, assim como de toda a comunidade, das Associações, clubes, corredores e demais agentes da modalidade.

**Esse crescimento de que fala tem sido muito notório?**

Em 2015 temos 14577 praticantes de ciclismo filiados na Federação Portuguesa de Ciclismo. Em 2012 tínhamos 9052 praticantes filiados. Em três anos tivemos um crescimento de 61 por cento.

**O aumento de federados deu-se, sobretudo, na área do ciclismo para todos. Há alguma explicação?**

Estamos a trabalhar melhor este setor do que no passado. Entendemos que a prática generalizada de ciclismo deve ser o menos burocrática possível. Por isso, facilitamos o processo de filiação e de renovação de filiação, que pode ser feito na Internet, rapidamente. Por outro lado, o Programa Nacional de Ciclismo para Todos também de-

sempenha um importante papel nesta matéria, sendo uma forma coerente e organizada de levar o ciclismo às escolas e à sociedade em geral.

**Do conhecimento que tem da realidade internacional, qual é, normalmente, a proporção entre filiados de lazer e de competição no total de inscritos numa Federação?**

A proporção é de três quartos de praticantes não competitivos para um quarto de praticantes de competição. Nesse enquadramento, ainda temos margem para crescer mais no ciclismo para todos, mas estamos também a avançar na competição. Destaco as categorias que garantem o futuro da modalidade, aquelas de onde sairão os futuros campeões: escolas, cadetes, juniores e sub-23. No somatório destes quatro escalões, temos 2266 filiados em 2015. Numa década, o crescimento foi de 78 por cento, pois em 2005 o número destes federados cifrava-se em 1272. E posso acrescentar que a pirâmide não está invertida. O maior crescimento é na base, nas escolas, seguindo-se os cadetes, os juniores e, por fim, os sub-23. Podemos dizer que se trata de um crescimento com lógica desportiva.

**Como tem sido possível esta evolução?**

Existe uma onda positiva com uma tendência crescente da sociedade para a prática desportiva e o ciclismo tem sabido acolher esses novos praticantes, através de um imenso trabalho dos clubes, que são em número crescente, que estão distribuídos por todo o país e que permitem aos jovens iniciar-se na modalidade. Por outro lado, também existe uma oferta velo-

# “O nosso grande desígnio é formar campeões”



cípedica cada vez mais diversificada, permitindo aos jovens experimentar diferentes vertentes e disciplinas, seja na estrada, no BTT, no BMX, na pista, no ciclo-crosse, etc.

**Esses clubes vivem com dificuldades.**

**“Em 2014 fomos considerados pelo Estado a Federação com maior desenvolvimento desportivo”**

Isso é um facto e é uma preocupação da minha Direção, mas devo dizer que somos uma exceção no quadro do ciclismo internacional, no apoio que damos aos clubes. A participação das equipas nas provas nacionais garante-lhes um financiamento federativo. Não consideramos que seja um gasto de dinheiro, é um importante investimento. Iremos continuar a apoiar as equipas de formação, enquanto tivermos meios financeiros para o fazer. E garanto que lutarei para conti-

nuar a ter esses meios.

**Dizia que esta política é uma exceção. Porquê?**

Não posso dizer que se trata de um caso único à escala internacional, porque não conheço a realidade em todos os países. No entanto, nas reuniões inter-

vidas e com património e essa situação mantém-se. Os motivos de preocupação são as fontes de financiamento futuras. A situação financeira que o país atravessa cria dificuldades acrescidas de angariação de patrocínios. Além disso, o financiamento que recebemos do Estado tem caído. Em 2005 recebemos €910.700 do Estado. Em 2014, apesar de o custo de vida ser outro e da nossa evolução, recebemos €863.000.

**Isso significa que o Estado não reconhece o desempenho da FPC?**

O Estado reconhece, mas o financiamento não tem sido proporcional a esse reconhecimento. Em 2014, o Instituto Português do Desporto e Juventude considerou que a Federação Portuguesa de Ciclismo foi a federação nacional com maior desenvolvimento da prática desportiva. As dificuldades orçamentais do Estado são um problema para nós, que estamos a crescer em contraciclo com a economia do país.

**Qual é a situação financeira da Federação?**

Herdei uma Federação sem dí-

**Daí a necessidade de encontrar**

### novas formas de financiamento.

E é o que temos feito. Aliás, tem sido a única forma de aumentarmos a nossa atividade com receitas estatais mais pequenas. Há cada vez mais eventos e mais vertentes e disciplinas com atividade. Há poucos anos não tínhamos ciclismo de pista e agora já temos títulos europeus e

## “O ciclismo tem enorme potencial desportivo, económico e social”

mundiais em pista. O paraciclismo tem uma história recente na nossa Federação e já assegurámos o apuramento para os Jogos Paralímpicos de 2016. A Seleção Nacional de BTT passou a dispor de mais e melhores meios. O próprio ciclocrosse ressurgiu por iniciativa da FPC e a Federação tem desempenhado um papel importante no lançamento de novas infraestruturas, como as pistas de BMX que têm sido inauguradas.

### Qual o segredo para conseguir atrair patrocinadores para o ciclismo?

Não há segredos, o que existe é muito trabalho e capacidade de adaptação e de inovação. O ciclismo tem um enorme potencial desportivo, económico e social. Há que explicá-lo a quem pode investir na modalidade. O mais difícil, muitas vezes, é chegar aos decisores, mas temos feito avanços notáveis, de que o Cyclin'Portugal é um exemplo.

### Que balanço faz deste programa?

No primeiro ano de implementação do Cyclin'Portugal provámos que Portugal é um destino para atrair praticantes de ciclismo de vários níveis. Com o Cyclin'Portugal Algarve dinamizámos a economia local através das competições e dos estágios que as equipas estrangeiras participantes ali realizaram, numa época baixa para a economia algarvia. Com o Cyclin'Portugal CAR Anadia, por via das provas internacionais realizadas no Velódromo Nacional e dos estágios ao longo de todo o ano, também demos um impulso económico à região. Na Beira Baixa, o Cyclin'Portugal ajudou a mostrar, ao mercado interno,

que a região tem condições ótimas para se fazer ciclismo. Ou seja, enquanto dinamizávamos desportivamente a modalidade e valorizávamos o quadro competitivo, introduzimos uma mais valia económica no país. Isto é o Cyclin'Portugal.

### Que evolução terá o Cyclin'Portugal?

Precisamos de uma maior atenção das autoridades políticas nacionais e estamos a trabalhar para encontrar também um forte parceiro privado. Desportivamente, além da atração de equipas e praticantes de competição, iremos acelerar a realização de eventos e a produção de conteúdos que chamem ao país os praticantes ocasionais e de lazer. Portugal pode ser um grande pólo de ciclismo e de turismo em bicicleta.

### Como avalia o atual estado do ciclismo profissional português?

O ciclismo profissional de estrada enfrenta múltiplos desafios, mas tem várias características que o defendem e tornam um caso único no panorama desportivo português. A Volta a Portugal é, de longe, o maior evento velicípico do país e um dos principais eventos desportivos que acontece, anualmente, dentro de fronteiras. Contribui para uma certa coesão territorial da nação, levando o espetáculo do desporto profissional aos mais recônditos lugares. É uma festa do povo português. Por outro lado, temos a Volta ao Algarve, que se afirmou, nos últimos anos, como um evento de grande relevo inter-

## “O ciclismo é um bom investimento para as marcas, que querem associar-se a projetos com responsabilidade social e postura ética inquestionável”

nacional, adicionando um novo pólo de mediatismo ao ciclismo português. Quantas modalidades podem orgulhar-se de, em Portugal, ter dois picos de mediatismo por ano? Temos outras provas internacionais de grande qualidade e enraizamento popular, como a Volta ao Alentejo e o Troféu Joaquim Agostinho.

### Considera que o ciclismo tem a cobertura mediática que merece?

O conjunto das modalidades desportivas não tem o espaço mediático que merece em Portugal.



Dentro deste condicionamento, o ciclismo está bem representado, porque tem trabalhado para isso a nível de comunicação e porque tem campeões e eventos que jus-

tificam o interesse jornalístico e do público. O direito da Volta a Portugal e o entusiasmo do público português pela modalidade são elementos muito importantes. Se me pergunta se queria ter mais destaque na comunicação social, com certeza que sim. Mas devemos reconhecer que, bem trabalhada a informação junto dos patrocinadores e dos potenciais patrocinadores, facilmente conseguimos mostrar que investir no ciclismo garante retorno mediático. O ciclismo é um bom investimento para as marcas.

### Esse é um dado que joga a favor das equipas continentais?

Claro que sim. O mediatismo da modalidade, devendo crescer, garante já que quem investe numa equipa profissional assegura retorno mediático. No entanto, os patrocinadores querem hoje mais do que isso. Pretendem associar-se, como parceiros e não apenas como financiadores, a projetos com responsabilidade social, com uma postura ética inquestionável, com valores que sejam agregadores. Uma equipa profissional é também um projeto de comunicação.

### Como interpreta a polémica em torno da mudança da quota de idades nas equipas continentais?

Desvalorizo a polémica, que nasceu de algumas interpretações

erradas. Os regulamentos da UCI estabelecem que as equipas continentais têm de ter uma maioria de corredores menores de 28 anos. Essa norma sempre foi aplicada em Portugal, como não poderia deixar de ser. Em

## “O regresso das grandes equipas valorizaria a Volta, as equipas e os corredores portugueses”

2016, partindo desse princípio, vamos dar um sinal de maior rejuvenescimento da modalidade. As equipas continentais terão de apresentar plantéis com 60 por cento de corredores menores de 28 anos. Este regulamento recolheu o consenso das equipas e da Associação Portuguesa de Ciclistas Profissionais.

### Essa medida não impede o acesso ao profissionalismo a corredores maiores de 28 anos?

Se fizermos as contas, veremos que a alteração dos 50 para os 60 por cento terá o seguinte efeito



em 2016: em equipas cujos plan-  
téis tenham 8, 9, 10, 12 ou 14 corre-  
dores, o número de ciclistas com  
28 ou mais anos será igual a 2015;

## “A Seleção Nacional é a mãe do sucesso dos corredores portugueses”

**Se fosse aplicada na Volta a Portugal, a regra dos 60 por cento implicaria que cada equipa apenas corresse com 3 ciclistas acima dos 28 anos.**

Mas essa alteração não se fez e a acontecer teria de partir da vontade do organizador da Volta a Portugal, que deveria alterar o regulamento particular da prova, introduzindo essa quota, válida para todas as equipas participantes, portuguesas e estrangeiras.

**A Volta a Portugal pode aspirar a ter de novo algumas das melhores equipas internacionais?**

Quero que a Volta a Portugal seja um grande evento internacional, que defenda os interesses das equipas e dos corredores portugueses, assim como de Portugal. Muitos Estados já perceberam que o ciclismo é um excelente veículo de divulgação dos países e investem nas suas grandes Voltas, como acontece na Polónia, na Noruega, na Turquia ou no Azer-

baião, por exemplo. A nossa prova rainha tem características que a tornam única e apaixonante e que devem servir de argumen-  
tas para atrair equipas de topo: a organização é irrepreensível, os hotéis são excelentes, tem muito público na estrada e uma transmis-

são televisiva muito competente. O regresso de grandes equipas valorizaria internacionalmente a Volta, as equipas portuguesas e os corredores portugueses. Há quanto tempo a Volta a Portugal não serve de alavanca para lançar ciclistas lusos na alta roda internacional? Devemos refletir sobre isso.

**Mas Portugal nunca esteve tão bem representado no pelotão mundial.**

Isso é indesmentível e é um prestígio para o ciclismo e para Portugal no seu todo. Quando o Rui Costa venceu o mundial, o hino que se ouviu foi A Portuguesa. Quando o Nelson Oliveira ganhou, recentemente, a etapa na Volta a Espanha, a bandeira que surgiu em milhões de ecrãs de televisão por todo o Mundo ao lado do nome do ciclista foi a bandeira portuguesa. Temos de ter a ambição de ombrear com os melhores do mundo nas melhores provas internacionais, mas



## “Portugal pode ser um grande pólo de ciclismo e turismo em bicicleta”

devemos também ter a ambição de conseguir trazer a Portugal algumas das melhores equipas e dos melhores corredores, de forma a valorizarmos os nossos eventos e, com isso, os resultados dos portugueses.

**Qual a importância da Seleção Nacional para o prestígio internacional do ciclismo português?**

Diria que a Seleção Nacional é a mãe do sucesso dos corredores

portugueses, nas diversas vertentes. Os resultados pela Seleção Nacional de estrada abriram a porta das melhores equipas a alguns dos corredores portugueses que lá estão. Foi pela seleção que os irmãos Ivo e Rui Oliveira se afirmaram como dois dos melhores pistards jovens do Mundo. A Seleção foi também determinante para que o David Rosa pudesse chegar ao 11.º lugar do ranking mundial e desse o salto para uma equipa profissional es-

trangeira.

**Isso significa que haverá uma maior aposta na Seleção Nacional para afirmar o ciclismo português internacionalmente?**

O nosso grande desígnio é formar campeões e representar Portugal. A Seleção Nacional, seja em que vertente for, tem esse papel insubstituível. Temos de nos afirmar como país com formação de excelência. Só assim poderemos colocar corredores nos mais altos patamares.

## Entrevista Nelson Oliveira

# “Sem a Seleção não estaria onde estou”

O mundo do ciclismo descobriu, em 2015, aquilo que os portugueses já sabiam. Nelson Oliveira é um dos corredores com mais futuro no pelotão internacional. Em entrevista, Nelson Oliveira admite não saber até onde pode chegar, mas sabe como aqui chegou: “Foram os resultados que obtive ao serviço da seleção que me abriram as portas do estrangeiro e das melhores equipas”, reconhece. Nelson Oliveira confessa que se iniciou no ciclismo para agradar ao pai, antigo corredor, e não por paixão, conta como conseguiu a primeira vitória e revela as expectativas com que parte para a nova equipa, a Movistar.



**Começou a praticar ciclismo aos 14 anos. Ser filho do ciclista Celestino Oliveira foi importante para a iniciação?**

Se não fosse ele eu não seria ciclista. No início eu não tinha grande paixão pela modalidade, ia correr mais para agradar ao meu pai. Entretanto, a equipa onde eu estava, o Sangalhos, deixou de ter ciclismo e estive para abandonar. Foi o meu treinador que me levou para outra equipa, a Escola de Ciclismo Fernando Carvalho. Eu lá fui, um bocado contrariado.

**Quando é que essa atitude começou a mudar?**

Talvez com a primeira vitória, no Campeonato Nacional de Contrarrelógio, em cadetes. Até aí as provas não me tinham corrido muito bem. Essa vitória deu-me entusiasmo para começar a treinar com mais vontade.

**Pouco tempo depois, ainda como cadete, já se imaginava em voos mais altos. Lembra-se da forma como se apresentou ao então presidente da Federação, Artur Lopes?**

Sim. Quando nos apresentaram disse-lhe: “Sou o Nelson Oliveira, um corredor de futuro”. (risos)

**Nesse momento já pensava em ser ciclista profissional?**

Essa decisão surgiu mais tarde. Em 2009, quando fui vice-campeão mundial de contrarrelógio, em sub-23, assinei contrato com a Xacobeo Galicia [equipa continental profissional]. Foi ao dar esse passo que decidi que esta seria a minha vida. Até então fui sempre conciliando os estudos com o ciclismo.

**A formação, no ciclismo e na escola, é importante?**

Nos primeiros anos é mais importante aprender e conviver do que lutar por resultados. Quando se começa muito cedo a procurar vitórias, pode atingir-se a saturação muito cedo. Além disso, é importante conciliar o ciclismo com os estudos, porque nem todos os jovens chegam a profissionais e, mesmo que cheguem, é sempre bom ter alternativas de vida.

**Esses são os princípios que aplica enquanto presidente do Clube de Ciclismo da Bairrada?**

Claro que sim. É importante que nesta região haja uma escola de ciclismo e camadas jovens, para que mais praticantes se iniciem na modalidade. Tenho tentado dar o meu contributo, procurando que o destaque que vou tendo enquanto profissional ajude a abrir algumas portas para este projeto de formação.

## “É importante conciliar os estudos com o ciclismo para termos alternativas de vida”





**“Se não continuar a trabalhar o contrarrelógio acabo por estagnar”**

**Tem um longo trajeto ao serviço da seleção nacional. De que forma isso tem sido importante na consolidação da carreira?**

Representar a seleção é um orgulho e uma mais valia. Sem a seleção, provavelmente, não estaria onde estou. Foram os resultados que obtive ao serviço da seleção que me abriram as portas do estrangeiro e das melhores equipas.

**“Cada vez gosto mais das clássicas, principalmente das que têm ‘pavé’”**

**O Nelson Oliveira é um contrarrelologista de excelência. Quando descobriu que essa poderia ser a sua especialidade?**

Foi naturalmente que me descobri contrarrelologista. A primeira vitória que tive foi num contrarrelógio. Curiosamente, até num contrarrelógio em que cometi muitos erros, porque não sabia fazer as trajectórias, olhava para trás... Depois tive de ir trabalhando, porque só trabalhando mais e mais uma especialidade

e que se evolui. Se não trabalhar com a bicicleta de contrarrelógio acabo por estagnar.

**Após a conquista do Mundial por parte do Rui Costa, o selecionador nacional, José Poeira, disse que esperava que, em 2016, Portugal pudesse discutir medalhas também no contrarrelógio. Claramente, pensava em si. Está pronto para esse desafio, especialmente nos Jogos Olímpicos?**

Não é fácil ganhar medalhas. O que posso garantir é que vou trabalhar para chegar o mais longe possível, mas devemos ter noção de que não vou correr sozinho, pois vou enfrentar os melhores do mundo. Irei lutar e trabalhar para tentarmos realizar mais esse sonho.

**Além de contrarrelologista, são-lhe apontados dotes de “clássicómano”. Concorda?**

Cada vez gosto mais das clássicas, principalmente das que têm “pavé”. Gosto, não tanto por me sentir bem nessas corridas, mas por todo o ambiente envolvente. As clássicas têm muito público apaixonado e proporcionam um excelente espectáculo. É o que mais me motiva nestas competições.

**Já sabe se as clássicas farão**

**parte dos objetivos na nova equipa, a Movistar?**

A primeira concentração com a equipa será na segunda semana de novembro e aí saberei o que planos têm para mim. Espero poder ser líder e ter alguma

**“Vou trabalhar para chegar o mais longe possível nos Jogos Olímpicos”**

liberdade em provas de uma semana com contrarrelógios, espero que apostem em mim para os contrarrelógios e para as clássicas. Nas grandes voltas sei que me espera o papel de trabalhador de equipa e não viro a cara a isso.

**Até onde poderá chegar o tal “Nelson Oliveira, corredor de futuro”?**

Ainda não sei. Tenho vindo a evoluir e sei que ainda tenho margem para melhorar. Espero que as coisas não terminem por aqui. Vou continuar a trabalhar para poder dar mais vitórias a toda a gente.

## **B.I.**

**Nelson Filipe Santos Simões Oliveira**

**Naturalidade:** Vilarinho do Bairro, Anadia

**Data de Nascimento:** 06/03/1989

**Equipas:** Sangalhos (2003), EC Fernando Carvalho (2004-2008), CC Lugo (2009), Xacobeo Galicia (2010), RadioShack (2011-2013), Lampre-Merida (2014-2015), Movistar (2016-2017)



Entrevista David Rosa

# “Tenho uma contínua insatisfação com os resultados”

**D**avid Rosa, até agora o único betetista português a marcar presença nos Jogos Olímpicos, confessa que a “contínua insatisfação com os resultados” é uma das forças motrizes da evolução que tem registado. Em entrevista ao CICLISMO PORTUGUÊS, o corredor natural de Fátima explica como se iniciou no BTT, descreve a preferência pelo cross country olímpico (XCO), diz que gostaria que houvesse equipas profissionais de BTT em Portugal e faz uma revelação: em 2016 vai representar uma formação internacional.

**Como se aproximou do BTT?**

Foi pelo gosto de andar de bicicleta, pela proximidade com a natureza e também pela competição.

**Iniciou a prática com o objetivo de competir ou de passar alguns bons momentos numa actividade desafiante?**

Inicialmente gostava apenas de andar de bicicleta e da aventura que me proporcionava. No entanto, a minha veia competitiva começou a vir ao de cima e quis logo começar a competir, isto quando tinha idade de iniciado ou juvenil. O meu pai colocou um “travão” nessa minha pretensão e acho que isso, a longo prazo, ajudou-me. Comecei a competir mais já como cadete de segundo ano.

**Nessa altura, ainda havia quem visse todo o BTT como um desporto radical.**

A conotação como atividade radical não ficou bem ao BTT, especialmente na disciplina de XCO, pois, antes de mais, deve ser caracterizada como uma modalidade completa, de elevada exigência física e técnica.

**Como se dá a sua opção pelo XCO, a disciplina olímpica e mais competitiva do BTT?**

Senti-me atraído pela diversidade de percursos, mas também é uma especialidade que assenta melhor nas minhas capacidades físicas, permitindo-me beneficiar de uma boa relação peso/potência. Além disso, o facto de ser disputada em circuito, o que a torna mais atrativa para os atletas e para o público, a duração das corridas e o facto de ser a modalidade olímpica do BTT, tiveram e têm o seu peso na minha opção.

**Apesar de fazer parte do programa dos Jogos Olímpicos,**

**o BTT ainda é encarado pela generalidade da comunicação social como uma modalidade marginal. Como vê esta situação, quando é, apesar de tudo, o mais mediático dos “crossistas” portugueses?**

Penso que essa situação assenta naquela conotação inicial (que já vem dos anos 90) de caracterizar o BTT como sendo “radical” e de ser praticada por uns “malucos das bicicletas”. A isso aliou-se o facto de algumas reportagens ocasionais, menos felizes, mostrarem apenas algumas quedas, em vez de se focarem na corrida em si, que é deveras interessante e que captaria mais atletas e fãs para a modalidade. Felizmente essa conotação tem vindo a desaparecer e, com algum trabalho, de atletas, clubes, organizações e Federação, começa a ser conhecida como aquilo que é: uma modalidade exigente, séria, Olímpica e espetacular.

**Esta falta de mediatismo impede o aparecimento de projectos de equipas profissionais em Portugal?**

Penso que sim. O XCO tem um potencial enorme para conseguir um elevado mediatismo, em grande parte pelo seu formato: é disputado em circuitos, cada vez mais curtos, logo, mais fáceis para acompanhar pelo público e pelos média, tem uma duração de cerca de 1h30/1h45, os circuitos têm vindo a ficar cada vez mais espetaculares, com inclusão de zonas cada vez mais técnicas e duras. Penso que estes aspetos têm de ser trabalhados de forma a que o público e os média se apercebam do espetáculo que o XCO proporciona.

**Há outros fatores que expliquem a ausência de uma equipa de BTT profissional no nosso país?**

Sim, o momento económico que



“O XCO revela um potencial enorme para conseguir um elevado mediatismo”

estamos a atravessar e que todos conhecemos tem o seu peso. No entanto, também se continua a trabalhar de uma forma um pouco amadora. Ou seja, existem equipas com 20 ou 30 atletas que podiam canalizar os seus recursos para formar uma equipa 100 por cento profissional, com menos atletas. Estas equipas têm um papel muito importante no nosso BTT, mas uma equipa profissional também teria. O ideal era ter as duas situações: equipas grandes, para dar cor

à competição e para trazer mais gente às provas, e equipas profissionais.

**Alguma vez equacionou a passagem para o ciclismo de estrada, vertente mais mediática e profissional do ciclismo?**

Sim, e continuo a ter vontade de fazer pelo menos uma Volta a Portugal, pois o ciclismo de estrada sempre me fascinou. No entanto, a minha grande paixão é o BTT e tenho objetivos claros no BTT, sendo os Jogos Olímpicos

o objetivo principal.

**Concorda que o trabalho de qualificação para os Jogos de Londres marcou um ponto de viragem no XCO nacional?**

Sem dúvida, a partir desse ciclo olímpico surgiram circuitos mais desafiantes e tivemos mais saídas com a Seleção Nacional, especialmente em 2012. No ciclo atual nota-se que o trabalho já foi feito com uma maior base, logo de início, e os resultados estão à vista de todos. Outro ponto

importante, mas muitas vezes esquecido, é o facto de em termos de staff estarmos mais bem preparados, com a inclusão, por exemplo, de mecânicos especializados e de um fisioterapeuta, o que, a meu ver, preencheu uma grande lacuna.

## “A conotação como atividade radical não ficou bem ao BTT, especialmente na disciplina de XCO”

### A participação nos Jogos Olímpicos de Londres mudou de alguma forma a sua vida?

Sem dúvida. Tinha esse sonho/objetivo de há muito tempo e concretizei-o. Penso que, para todos os efeitos, foi também a concretização de um sonho de todo o BTT nacional.

### Que metas desportivas traça para uma futura participação?

Em primeiro lugar, quero deixar tudo na pista. Assim, certamente nunca terei nenhum arrependimento da minha entrega na prova desportiva mais importante. Com base na evolução dos últimos anos, no mínimo posso e devo aspirar a melhorar o resultado de Londres, com uma ambição para o Top 10 ou algo

melhor. Não gosto muito de fazer previsões, mas penso que tenho resultados que mostram que posso aspirar a isso.

### Ao longo dos últimos anos vem subindo sustentadamente no ranking internacional e batendo sucessivos recordes de melhores resultados lusos. Que poderemos ainda esperar do David Rosa?

Tenho feito uma evolução constante e sustentada, assente num trabalho sério, desenvolvido com as orientações do meu treinador, Gabriel Mendes, aproveitando ao máximo as oportunidades que a Federação Portuguesa de Ciclismo me proporcionou em conjunto com os meus patrocinadores, que me permitem dedicar de corpo e alma à modalidade. A esta evolução, física e técnica, junta-se o desenvolvimento tático, de conseguir ler melhor certas particularidades das corridas, que após alguns erros e alguns “raspanetes” do selecionador, Pedro Vigário, me ajudaram a conseguir evoluir nesse aspecto. Cada ano é um ano, e pode haver anos melhores que outros, mas quero continuar a evoluir da mesma forma. Antes seria difícil imaginar que alguém iria ocupar o 11.º lugar do ranking UCI mas este ano consegui-o, durante algum tempo, bem como outros resultados internacionais. Por isso, a evolução é o meu maior objetivo, podendo esperar de mim a contínua entrega que sempre demonstrei.

## “Sonho com uma medalha olímpica”

### O que motiva um corredor como o David Rosa a evoluir? Superar-se a si próprio ou atingir algum sonho? Que meta de longo prazo/sonho quer alcançar?

Tenho uma contínua insatisfação com os resultados. Por exemplo, quando consegui o 14.º lugar na Taça do Mundo, em Albstadt, apesar de ficar satisfeito inicialmente, quando vi que fiquei a cerca de 30 segundos do Top 10 fiquei um pouco chateado. Depois é o traçar de objetivos a curto, médio e longo prazo: passo a passo, tento cumpri-los e depois apontar a novas metas. Como sonho, é mesmo conseguir uma medalha nuns Jogos Olímpicos. Talvez num dia realmente inspirado e com um circuito em que

## “Continuo a ter vontade de fazer pelo menos uma Volta a Portugal, pois o ciclismo de estrada sempre me fascinou”



encaixe bem se possa proporcionar. A verdade é que já esteve bem mais longe.

### Que expetativas tem para a próxima temporada, que é um ano olímpico?

Dividirei o ano em duas partes: a primeira é até final de maio, com muita competição para conseguir o maior número de pontos UCI e assegurar assim a qualificação de Portugal com o maior número de vagas para os Jogos

Olímpicos do Rio de Janeiro. A segunda, após um breve descanso, em junho, servirá para, caso seja escolhido para representar Portugal no Rio de Janeiro, me preparar para chegar a 21 de agosto na melhor forma.

### Confirma que, em 2016, irá representar uma equipa internacional de XCO? Qual a equipa?

Confirmo, divulgarei a seu tempo o nome da equipa.

## B.I.

David João Serralheiro Rosa

Naturalidade: Fátima

Data de Nascimento: 12/11/1986

Equipas: Centro de Estudos de Fátima (2002-2009), Póvoa BTT/Maxibikes/School Eventos (2010), Carbbloom (2011-2012), Liberty Seguros/Movefree (2013-2015)



# Época de consolidação na estrada

## Crescimento de 2015 tem continuidade em 2016



O calendário nacional de estrada vai entrar em 2016 em modo de consolidação, depois de a época anterior ter sido de crescimento.

Isso é bem visível no número de dias internacionais de corrida do calendário português, que se mantém nos 35. No entanto, se a quantidade é a mesma, apurou-

-se a qualidade.

Três dias de competição que, em 2015, foram de classe 2 passam, no próximo ano, a ser de classe 1, através da Volta à Cova da Beira,

nova corrida, que irá realizar-se entre 13 e 15 de maio, interligando-se com a espanhola Volta a Castela e Leão, numa linha de competições ibéricas.

A atenção ao outro lado da fronteira e às oportunidades de as equipas lusas ali correrem é o motivo para que o calendário português tenha poucas provas de elite em abril, pois esse é um mês preenchido em Espanha e o incremento da experiência nacional dos nossos corredores, sobretudo dos mais jovens, é uma prioridade.

Além da Volta à Cova da Beira, mantêm-se como eventos de classe 1 a Volta ao Algarve (17 a 21 de fevereiro) e a Volta a Portugal (27 de julho a 7 de agosto). As restantes corridas internacionais são as históricas Volta ao Alentejo (22 a 26 de março) e Troféu Joaquim Agostinho (7 a 10 de julho), às quais se juntam o GP Liberty Seguros - Troféu Alpendre (12 e 13 de março) e a Volta a Portugal do Futuro, esta exclusivamente para sub-23, entre 14 e 17 de julho.

Estas competições, além de contribuir para a evolução do

ciclismo português, pela oportunidade que proporcionam de colocar as equipas lusas frente a frente com adversários internacionais, são importantes com vista ao apuramento para o Campeonato do Mundo. Os pontos que venham a ser conquistados pelos corredores nacionais determinarão o tamanho da delegação portuguesa no Mundial do Catar.

### Novidades nos sub-23

O calendário próprio dos sub-23 será mais nutrido em 2016. Será lançada a Taça de Portugal de Sub-23, um conjunto de três provas a disputar entre Portugal e a Galiza, destinado aos jovens das equipas de clube portuguesas e espanholas.

Além da Taça de Portugal, dos Campeonatos Nacionais e da Volta a Portugal do Futuro, os sub-23 medirão forças entre si na Volta às Terras de Santa Maria. Na restante época poderão partilhar o pelotão com as equipas continentais, exceto nas provas internacionais de classe 1.

Data	Prova
Fevereiro	
17 a 21 de fevereiro	Volta ao Algarve
28 de fevereiro	1.ª Taça de Portugal Sub-23
Março	
6 de março	Clássica da Primavera
12 e 13 de março	GP Liberty Seguros - Troféu Alpendre
22 a 26 de março	Volta ao Alentejo
3 de abril	2.ª Taça de Portugal Sub-23
Abril	
8 a 10 de abril	Volta às Terras de St.ª Maria Sub-23
23 e 24 de abril	Volta à Bairrada
24 de abril	1.ª Taça de Portugal Paraciclismo
Maio	
1 de maio	3.ª Taça de Portugal Sub-23
6 a 8 de maio	GP do Dão
8 de maio	2.ª Taça de Portugal Paraciclismo
13 a 15 de maio	Volta à Cova da Beira
20 a 22 de maio	Volta ao Alto Tâmega
29 de maio	1.ª Taça de Portugal Elite - Volta a Albergaria 3.ª Taça de Portugal Paraciclismo
Junho	
3 a 5 de junho	GP Jornal de Notícias
9 a 12 de junho	VII Volta Ilha São Miguel
10 a 12 de junho	GP Abimota
12 de junho	4.ª Taça de Portugal Paraciclismo
18 de junho	2.ª Taça de Portugal Elite - Troféu Concelhio Azeméis
19 de junho	3.ª Taça de Portugal Elite - Memorial Bruno Neves
24 de junho	Campeonato Nacional de CRI Elite e Sub-23 Camp. Nac. de CRI Master, Elite Amadores e Paraciclismo

Data	Prova
25 de junho	Campeonato Nacional de Fundo Sub-23
26 de junho	Campeonato Nacional de Fundo Elite Camp. Nacional de Fundo Master e Elite Amadores
Julho	
1 a 3 de julho	Volta ao Minho
7 a 10 de julho	GP Torres Vedras - Troféu Joaquim Agostinho
10 de julho	Campeonato Nacional de Fundo Paraciclismo
14 a 17 de julho	Volta a Portugal do Futuro
19 de julho	Campeonato Ibérico Master
27 de julho a 7 de agosto	Volta a Portugal
Agosto	
7 de agosto	Circuito da Curia 5.ª Taça de Portugal Paraciclismo
13 de agosto	4.ª Taça de Portugal Elite - GP Mortágua
14 de agosto	5.ª Taça de Portugal Elite - GP Anicolor
15 de agosto	GP Guilherme Silva
20 de agosto	Circuito de Alcobaça
21 de agosto	Circuito da Malveira
22 de agosto	Circuito de Nafarros Circuito da Moita
28 de agosto	Circuito Ribeiro da Silva
Setembro	
4 a 6 de setembro	GP dos Campeões Sub-23 e Juniores
24 de setembro	Campeonato Nacional de Rampa
Outubro	
2 de outubro	Festival de Pista de Tavira

Calendário sujeito a alterações

# Novidades no ciclismo jovem e feminino

O calendário nacional de estrada para juniores, cadetes e femininas terá muitas novidades em 2016. A Taça de Portugal de Cadetes terá duas zonas, Norte e Sul, coroando dois vencedores. Com esta mudança haverá maior equidade desportiva e as equipas correrão sempre mais perto da sede, poupando recursos. A Taça de Portugal Feminina terá quatro etapas, coincidentes com as provas da Taça de Portugal de Cadetes. Duas corridas femininas disputar-se-ão na Zona A e duas na Zona B. Na competição feminina destaca-se a criação da "Taça de Portugal Geração Feminina", destinada às cadetes, que irão correr entre si,

sem partilhar pelotão com as restantes ciclistas. Pretende-se que a transição das escolas para as categorias de competição seja o mais natural possível, motivando a continuidade das mais jovens corredoras na modalidade, para que nasça uma nova geração de praticantes. A Taça de Portugal de Juniores vai realizar-se, integralmente, antes da época de exames. A segunda metade da temporada fica reservada para as provas por etapas. Além das tradicionais Volta a Portugal de Juniores e de Cadetes, 2016 vai marcar o regresso do GP Alves Barbosa para cadetes e o nascimento do GP Região de Aveiro para juniores.



Data	Prova	Local	
Março			
6 de março	1ª Taça de Portugal Júnior	Alcobaça	
24 a 26 de março	Volta ao Algarve Junior/ 20º Troféu Concelho de Loulé	Algarve/ Loulé	
Abril			
3 de março	1ª Taça de Portugal Cadetes- Zona A	Anadia	
	1ª Taça de Portugal Cadetes- Zona B	a designar	
	1ª Taça de Portugal Femininas	a designar	
16 de março	2ª Taça de Portugal de Juniores	Odemira	
17 de março	3ª Taça de Portugal de Juniores	Odemira	
24 de março	2ª Taça de Portugal Femininas	Roriz	
	2ª Taça "Geração feminina"- Cadetes	Roriz	
	2ª Taça de Portugal Cadetes- Zona A	Roriz	
25 de março	2ª Taça de Portugal Cadetes- Zona B	Castelo Branco	
	3ª Taça de Portugal Femininas	a designar	
	3ª Taça de Portugal Cadetes- Zona A	a designar	
25 de março	3ª Taça "Geração feminina"- Cadetes	a designar	
	Maio		
	7 de maio	4ª Taça de Portugal de Juniores	Golães
8 de maio	5ª Taça de Portugal de Juniores	a designar	
22 de maio	4ª Taça de Portugal Femininas	Paio Pires	
	4ª Taça "Geração feminina"- Cadetes	Paio Pires	
	3ª Taça de Portugal Cadetes- Zona B	Paio Pires	
Julho			
1 de julho	Campeonato Nacional CRI Cadetes	Vila Flor	
	Campeonato Nacional CRI Femininas	Vila Flor	
	Campeonato Nacional CRI Juniores	Vila Flor	
2 de julho	Campeonato Nacional Fundo - Cadetes	Vila Flor	
3 de julho	Campeonato Nacional Fundo - Juniores	Vila Flor	
	Campeonato Nacional Fundo - Femininas	Vila Flor	
15 a 17 julho	9ª Volta a Portugal de Cadetes		
17 de julho	G P Cidade Coimbra	Coimbra	
28 a 30 de julho	XI Volta a Portugal Júnior		
Agosto			
19 a 21 agosto	G P Região de Aveiro	Região Aveiro	
26 a 28 agosto	G P Alves Barbosa	Sangalhos- Montemor	
Setembro			
4 a 6 de setembro	GP dos Campeões	Valongo-Gondomar	

## Ciclocrosse afirma-se no inverno

O ciclocrosse, em paralelo com a pista, é a disciplina de excelência do inverno. Na viragem de 2015 para 2016, haverá quatro provas de ciclocrosse de âmbito nacional, concentradas no Norte, região da maior parte dos praticantes. Após duas corridas pontuáveis para a Taça de Portugal, os títulos de campeão nacional serão atribuídos, no dia 10 de janeiro, uma semana antes de os campeões poderem exibir as camisolas que os identificam, na final da Taça, marcada para Valongo. O calendário de 2016/2017 já está também a ser preparado, devendo apresentar uma configuração semelhante: três provas da Taça e um Campeonato.

Data	Prova	Local
29 de novembro	1.ª Taça de Portugal	Vouzela
13 de dezembro	2.ª Taça de Portugal	Minho
10 de janeiro	Campeonato Nacional	Paredes
17 de janeiro	3.ª Taça de Portugal	Valongo

Calendário sujeito a alterações

Calendário sujeito a alterações

# Calendário de BTT com 14 provas internacionais

## Primeiro semestre muito forte em ano de apuramento olímpico

O calendário português de BTT para 2016, no somatório das várias disciplinas, conta com 14 corridas internacionais. O destaque vai para as provas a realizar antes de 31 de maio, em XCO, XCS e XCM, que são pontuáveis para o ranking de qualificação para os Jogos Olímpicos.

O aprofundamento da internacionalização do BTT luso marca o alargamento a esta vertente do programa Cyclin'Portugal, que se estreou em 2015, com grande sucesso, na estrada e na pista.

Em 2016, as Taças de Portugal darão lugar às Taças Cyclin'Portugal. Além da estratégia de conquistar pontos, tendo em vista os Jogos do Rio de Janeiro, o calendário está concebido para aumentar o nível competitivo das corridas e para atrair atletas internacionais de primeiro plano. A meta é tornar o BTT ainda mais espectacular, chamar mais público e despertar mais interesse mediático.

É nesta linha que vão as quatro provas de XCO agendadas entre 13 de março e 15 de maio, três das quais de classe 1. O Algarve Bike Challenge, pela primeira vez no calendário UCI, entre 6 e 8 de março, será de classe 2, assim como outra prova de BTT por

etapas, o Portugal Tour, de 21 a 26 de março.

No final da época de qualificação para os Jogos Olímpicos, realce para a Maratona Média 100, novamente integrada no circuito World Marathon Series, agendada para 8 de maio.

### DHI internacional e insular

O calendário nacional de DHI será, em 2016, integralmente pontuável para os rankings da UCI. Tal como em épocas anteriores, espera-se que o início do ano seja apelativo para alguns dos melhores especialistas mundiais, engrandecendo as corridas de março e de abril, especialmente as duas de classe 1.

A Taça Cyclin'Portugal de DHI guarda uma grande novidade para o dia 25 de setembro, a realização de uma prova pontuável na Madeira. Será o reconhecimento da histórica ligação entre o território insular e esta disciplina velocipédica.

Ainda em território das ilhas, mas no dia 2 de outubro, vai realizar-se a segunda edição da Maratona dos Açores, pontuável para o ranking World Marathon Series e para a Taça Cyclin'Portugal.

Data	Prova	Local	Classe
XCO			
13 de março	Taça Cyclin'Portugal	Viana do Castelo	C2
20 de março	Taça Cyclin'Portugal	Marrazes	C1
10 de abril	Taça Cyclin'Portugal	Valongo	C1
15 de maio	Taça Cyclin'Portugal	Fundão	C1
24 de julho	Campeonato Nacional		
18 de setembro	Taça Cyclin'Portugal	Oliveira de Azeméis	C3
DHI			
6 de março	Taça Cyclin'Portugal	S. Brás Alportel	C2
20 de março	Gouveia Internacional	Gouveia	C1
3 de abril	Taça Cyclin'Portugal	Pampilhosa da Serra	C1
8 de maio	Taça Cyclin'Portugal	Ribeira de Pena	C3
29 de maio	Taça Cyclin'Portugal	Porto de Mós	C2
26 de junho	Campeonato Nacional	Arcos de Valdevez	
25 de setembro	Taça Cyclin'Portugal	Funchal	C3
XCM			
6 a 8 de março	Algarve Bike Challenge		XCS C2
21 a 26 de março	Portugal Tour		XCS C2
17 de abril	Taça Cyclin'Portugal	Estremoz	NAC
8 de maio	Taça Cyclin'Portugal - World Marathon Series	Méda	XCM C3
14 de fevereiro	Taça Cyclin'Portugal	Algarve	Nac
19 de junho	Campeonato Nacional	Seia	
11 de setembro	Taça Cyclin'Portugal	Chaves	Nac
2 de outubro	Taça Cyclin'Portugal - World Marathon Series	Açores	XCM C3

Calendário sujeito a alterações. O calendário de Enduro será divulgado oportunamente.



## BMX nacional cresce a Norte

### Novas pistas permitem expansão da modalidade em todo o país

A abertura de novas pistas de BMX permitirá uma grande distribuição geográfica das provas do calendário nacional de 2016 desta vertente olímpica do ciclismo.

A Taça de Portugal começa em Portimão e passa por Lisboa e Figueira da Foz, antes do encerramento, em Quarteira.

Depois de, em 2015, o Campeonato Nacional ter inaugurado, em setembro, a nova pista da Boavista, na cidade de Lisboa, desce, no próximo ano, até Setúbal, onde vai disputar-se numa outra nova infraestrutura.

A dinamização das pistas e a da própria disciplina, ao longo da temporada, levará à disputa de competições regionais. Prevê-se que isso aconteça em Estarreja, em Lisboa e no Algarve.



Data	Prova	Local
12 e 13 de março	Taça de Portugal	Portimão
9 e 10 de abril		Lisboa
14 e 15 de maio		Figueira da Foz
4 e 5 de junho		Quarteira
2 e 3 de julho	Campeonato Nacional	Setúbal

# Velódromo volta a receber estrelas da pista

## Calendário construído de modo a atrair grandes nomes



O ciclismo de pista de alto nível vai continuar a visitar o Velódromo Nacional, em Sangalhos, Anadia. Tudo porque, no âmbito do programa Cyclin'Portugal, sucedem-se as provas internacionais, alinhadas com as necessidades de competição e de preparação das estrelas mundiais e dos corredores portugueses que visam a presença nos grande eventos. A próxima competição pontuável para o ranking da UCI é o Troféu Litério Marques, entre 18 e 20 de dezembro. É uma prova de classe 1, na qual são esperados alguns dos melhores especialis-

tas, com os quais os corredores portugueses terão oportunidade de bater-se e de evoluir. Nos dias 6 e 7 de fevereiro, na antecâmara do Campeonato do Mundo de elite e servindo de preparação para esse objetivo central da época de pista, realiza-se o Troféu CAR Anadia, prova de classe 2. Com a aproximação dos Jogos Olímpicos, os grandes "pistards" vão necessitar de corridas para afinar a forma. Nesse enquadramento, foi marcado, para os dias 3, 4 e 5 de junho, o Troféu Região de Aveiro, prova de classe 1. As corridas integradas no

Cyclin'Portugal têm um posicionamento no calendário da UCI que as torna atrativas para múltiplas seleções e atletas, contribuindo para que a região de Anadia receba delegações internacionais, que, além de elevarem o nível competitivo da pista portuguesa, dinamizam a economia local. Esta calendarização permite ainda que várias seleções, antes e depois das provas, usem o Centro de Alto Rendimento e a Academia Nacional de Ciclismo como locais de estágio, cumprindo outro objetivo do Cyclin'Portugal.

Data	Nome da Prova	Classe
Novembro 2015		
29	Festival Pista- Antigas Glórias	NAC
Dezembro 2015		
18 a 20	Cyclin' Portugal - Troféu Internacional Litério Marques	C1
Janeiro		
16	Crítério José Bento Pessoa - CNPista (Elites)	NAC
30	Campeonatos Nacionais de Pista	NAC
Fevereiro		
6 a 7	Cyclin' Portugal- Troféu CAR Anadia	C2
20	Crítério Alves Barbosa	NAC
Junho		
3 a 5	Cyclin' Portugal - Troféu Região de Aveiro	C1
Calendário sujeito a alterações		

## Pista Aberta

A Pista Aberta está de volta, após o sucesso do ano passado. Esta iniciativa permite que todos os filiados na Federação Portuguesa de Ciclismo experimentem as emoções da pista, rolando no Velódromo, todas as sextas, ao início da noite, de outubro a março. A participação nestes treinos livres no Velódromo é gratuita, mas exige inscrição prévia. Os participantes podem requisitar o empréstimo de bicicleta específica de pista, que será atribuída em caso de disponibilidade, mediante ordem de inscrição.

## Almeirim acolhe escolas e paraciclismo



Data	Prova	Local
Março		
20	1.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona B BTT	Marrazes
Abril		
10	1.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona A Estrada	Porto
10	2.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona B Estrada	Quinta do Conde
24	2.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona A BTT	Viseu
Maio		
8	3.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona B Estrada	Lisboa
22	Campeonato Nacional Desporto Escolar	Ílhavo
29	3.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona A Estrada	Viana do Castelo
Junho		
5	4.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona A BTT	Vila Real
12	4.º Encontro Inter-Regional Escolas Zona B BTT	Loulé
Julho		
9 e 10	Encontro Nacional de Escolas	Almeirim
Calendário sujeito a alterações.		

O Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo vai realizar-se, pelo terceiro ano consecutivo, em Almeirim. Com os calendários alterados, devido aos Jogos Olímpicos,

também a grande festa do ciclismo mais jovem mudou de data, realizando-se em 9 e 10 de julho. Tal como aconteceu em 2015, com grande sucesso, o segundo dia do Encontro Nacional de

Escolas será também palco do Campeonato Nacional de Fundo de Paraciclismo. Vai acrescentar-se festa à festa, engrandecendo uma iniciativa que é um exemplo de desportivismo.

O mesmo desportivismo e a mesma filosofia, formativa, de valorização da participação em detrimento da competição, estará presente no restante calendário das Escolas, que contará

com quatro encontros inter-regionais na Zona A e outros tantos na Zona B, permitindo que os clubes e os praticantes mantenham uma forte atividade, ao longo da época.

Entrevista David Varela

# David Varela, o emigrante desconhecido do ciclismo luso

**D**avid Mestre Varela ainda não completou 21 anos, mas tem já uma bela história de vida para contar. Embora seja um ilustre desconhecido para a maior parte dos adeptos portugueses de ciclismo, é um dos emigrantes lusos da modalidade. Representou, em 2015, a equipa de desenvolvimento do projeto continental profissional Novo Nordisk e já tem proposta de renovação de contrato para 2016.

Foi no outro lado do Atlântico, em Atlanta, que David Varela viveu a maior parte de 2015, no seio de um projeto original. A Novo Nordisk é um bloco totalmente formado por corredores diabéticos. O português é um dos 17 ciclistas da equipa de formação, que reúne atletas oriundos de 12 países.

David Varela começou a praticar BTT na adolescência, como terapia para a diabetes, que lhe foi diagnosticada aos 13 anos. Natural de Almodôvar, localidade com tradição no ciclismo de estrada e de onde são naturais os profissionais Daniel Mestre e Henrique Casimiro, deixou-se levar pelos conterrâneos para a estrada, tendo representado o Clube Ciclismo de Tavira durante três épocas, em cadetes e juniores.

“Após o segundo ano de júnior deixei de correr, dedicando-me à Universidade. No ano passado, tomei conhecimento de um campo de treinos. Inscrevi-me, participei e convidaram-me a ficar na equipa”, resume o corredor, que agradece a Hernâni Broco a

ajuda na preparação para o estágio.

Depois da pré-temporada, em Espanha, David Varela mudou-se para os Estados Unidos da América, onde permaneceu de março a setembro, dividindo o tempo entre o centro de estágios da equipa e as competições. Num conjunto tão heterogéneo de corredores, com ciclistas de 12 nacionalidades, o português destaca “a troca de culturas” e o relacionamento como “o de uma família, com altos e baixos”.

O regresso de David Varela à modalidade aconteceu depois de dois anos de paragem. “Não foi fácil, porque tive de mudar de estilo de vida de um dia para o outro. Foi preciso trabalhar muito na pré-época”, conta. Os frutos do esforço foram animadores. Ao longo da temporada, David Varela logrou seis lugares individuais e um coletivo em top 10 das corridas norte americanas.

A maior dificuldade de adaptação foi ao estilo de correr nos Estados Unidos. “É um ciclismo diferente do Europeu, muito



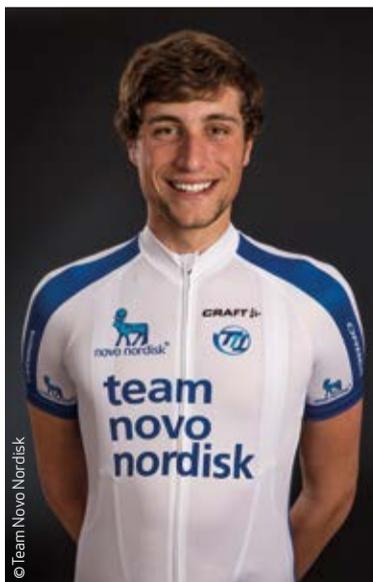
© Team Novo Nordisk

menos tático e muito mais ofensivo. Vê-se pouco as equipas a trabalharem coletivamente para anular uma fuga, por exemplo. Como sou rápido e esperava pelos sprints, nas primeiras provas percebi que raramente isso acontecia. Quase sempre vingavam as fugas, porque não havia organização para anular as es-

capadas”, recorda.

O desempenho do ciclista alentejano agradou aos responsáveis da equipa, que lhe propuseram a renovação de contrato, mas David Varela ainda pondera se aceita, até porque o curso de Fisioterapia ainda está por terminar. Se pudesse dar já o salto para a Novo Nordisk continen-

tal profissional nem hesitaria: “Nesse caso, poderia viver e treinar em Portugal, viajando apenas para as provas. Na equipa de desenvolvimento terei de passar mais uma grande temporada nos Estados Unidos”. Até final de outubro, saberemos se opta “pelo sonho do ciclismo ou pelo futuro académico”.



© Team Novo Nordisk

## “Inspirar, educar e encorajar”

**A** Novo Nordisk nasceu para mostrar que os diabéticos de tipo 1 podem ter uma vida ativa, inclusive competindo ao mais alto nível desportivo. A equipa principal é da segunda divisão mundial, aspirando a dar um passo em frente, que lhe permita, a médio prazo, levar a causa dos diabéticos a palcos mediáticos como a Volta a França. Além desta, a Novo Nordisk

tem um conjunto de desenvolvimento, aquele de que David Varela faz parte, uma equipa de juniores, outra feminina, uma de BTT e uma de cicloturismo. “Inspirar, Educar e encorajar” é o lema da formação com sede nos Estados Unidos e patrocinador dinamarquês – a Novo Nordisk é uma companhia de saúde nórdica. “A nossa presença nas corridas demonstra que a diabetes não impede de ter bons resultados, mesmo em competição di-

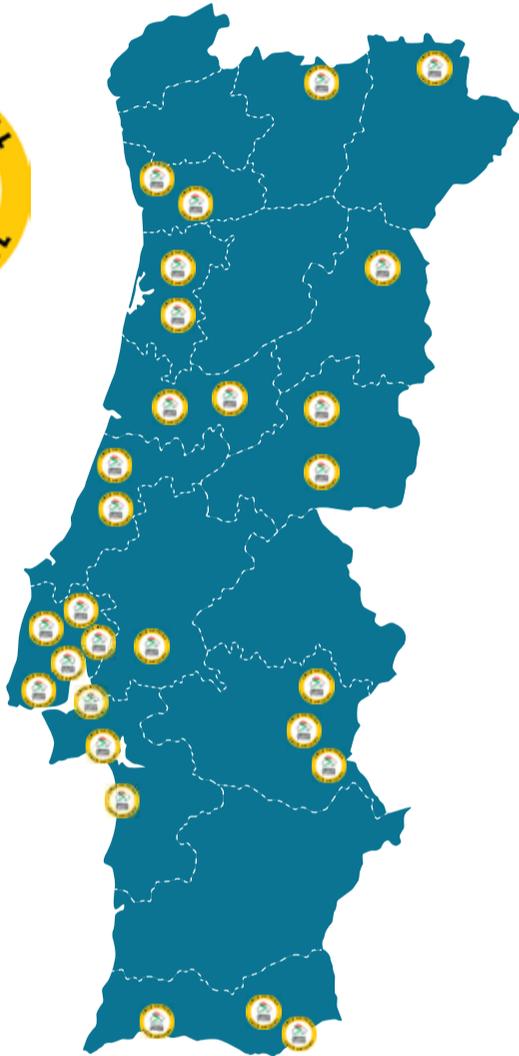
reta com pessoas sem diabetes”, esclarece David Varela. Os treinos dos ciclistas diabéticos também não diferem dos que são feitos pelos outros atletas, com a ressalva de que “é necessário ter cuidado com as variações de glicemia”. Nesse aspeto, os membros do plantel da Novo Nordisk estão equipados com os acessórios mais evoluídos. “Temos um sensor colocado no corpo, que podemos remover a qualquer momento. Esse sen-

sor tem ligação a um pequeno aparelho com ecrã, semelhante a um conta-quilómetros, onde podemos ver a evolução da taxa de glicemia ao longo das últimas 24 horas. Se os níveis forem de risco o aparelho emite sinais sonoros e vibra. Aí sabemos que temos de comer ou de administrar insulina”, ilustra o corredor português, que usa o aparelho quando pratica desporto, mas também na vida quotidiana.

# Lojas Oficiais Federação Portuguesa de Ciclismo

A rede de Lojas Oficiais constitui um canal de contacto privilegiado entre a comunidade de praticantes e a FPC, em conjunto com as Associações Regionais de Ciclismo e de Cicloturismo. Estes estabelecimentos são espaços de referência no setor

velocipédico, onde o praticante poderá filiar-se ou integrar um grupo-equipa de ciclismo, beneficiando de vantagens exclusivas na comercialização de equipamentos e acessórios, serviços de mecânica e realização de atividades.



LOCALIDADE	LOJA OFICIAL	CONTACTOS	
Águeda	Extrem radical	mario@ridemybike.pt	ridemybike.pt
	FermaqBikes	la_fermaq@hotmail.com	fermaq-bikes.com
Albergaria-a-Velha	Bike-Vendas	victor_br13@hotmail.com	
Alenquer	RBikes	geral@rbikes.pt	bikes.pt
Arganil	AJSM,Lda	antoniosimoemartins@gmail.com	ambikes.pt
Batalha	Lenamotos,Lda	lenamotos@iol.pt	lenamotos.pt
Bragança	BBike	geral@bbike.pt	bbike.pt
Cadaval	BicicletasHilzy	hilzycadaval@gmail.com	
Caldas da Rainha	BikeZone	josepedrofernandes@sapo.pt	bikezone.pt
Cartaxo	Ciclonic	ciclonic@sapo.pt	
Castelo Branco	AmieiroBikes	geral@bicicletas-amieiro.com	bicicletas-amieiro.com
Chaves	Barbike	i.ribeiro10@hotmail.com	
Coimbra	O Aventureiro da Bicicleta	oaventureirodabicicleta@gmail.com	
Estremoz	BiciAventura	geral@biciaventura.pt	biciaventura.pt
Évora	GalácioBike	galacio-bike@hotmail.com	
Fundão	Catebike	lojatarino@gmail.com	catebike.pt
Grândola	BicicletasLiberato	geral@bicicletasliberato.pt	bicicletasliberato.pt
Leiria	PalcodaAventura	geral@palcodaaventura.pt	palcodaaventura.pt
	Portelabike	portelabike@hotmail.com	portelabike.com
Lisboa	bike.POP	lisboa@bikepop.pt	bikepop.pt
	Freebike	revista@freebike.pt	freebike.pt
	LojadasBicicletas	ldb@lojadasbicicletas.pt	lojadasbicicletas.pt
	VélocitéCafé,Lda	info@velocitecafe.com	velocitecafe.com
Loulé	Freebike,Lda	pedro.bikes@gmail.com	facebook.com/freebikeshop
Mafra	Cicloneis,Lda	info@motoreis.com	loja.motoreis.com
Montijo	MaisPedal	geral@maispedal.com	maispedal.com
Odivelas	CiclonaturDesportos,Lda	mail@jose-carlos.net	ciclonatur.pt
Olhão	NVBikes	david.banon@nvbikes.pt	nvbikes.pt
Oliveira do Bairro	Lialsan	lialsan@gmail.com	
Portimão	A.J.TorradoBikes	torradobikes@gmail.com	torradobikes.com
Oliveira do Bairro	Olibike	faaaal19@sapo.pt	facebook.com/Oli-Bike
Reguengos de Monsaraz	Bicifaisco	bicifaisco@gmail.com	facebook.com/bicifaisco
Salvaterra de Magos	Ciclomagos	ciclomagos@hotmail.com	ciclomagos.wix/ciclomagos
Santa Maria da Feira	Bicicletas Andrade e filhos	bicicletasandrade@gmail.com	bicicletasandrade.blogspot.com
Santo Tirso	Duobike	duobike.lda@gmail.com	
Setúbal	BikeZone	setubal@bikezone.pt	bikezone.pt
Vila Franca de Xira	HomeBikebyNunoAlves	geral@homebike.pt	homebike.pt
Vila Nova de Gaia	GaiaBike	gaiabike.cesar@gmail.com	gaiabike.pt

## Mundo do ciclismo encontra-se em Santarém



A Federação Portuguesa de Ciclismo está presente no Festival Bike, através de um espaço de apresentação e convívio, para o qual convida todos os amantes da velocidade nacional, e também marcará o certame com os eventos que vai organizar na feira. Um dos momentos mais altos da presença da Federação Portuguesa de Ciclismo no Festival Bike será o Passeio das Duas Pontes, no dia 18. A partida, às 10h30, e a chegada, às 12h30, serão no CNEMA. O percurso, com 23 quilómetros, leva os participantes até Almeirim, antes de os trazer de regresso a Santarém.

O Passeio das Duas Pontes será a oportunidade de convívio sobre rodas entre ciclistas amadores e profissionais, estando confirmadas as presenças de José Gonçalves e de Rafael Reis. As inscrições são gratuitas, mas

obrigatórias, devendo ser feitas na página da Federação na Internet.

O espaço da Federação Portuguesa de Ciclismo no Festival Bike será decorado com uma cronologia do ciclismo português, relatando os factos mais significativos da modalidade, desde o século XIX até aos nossos dias. Todos são bem vindos a esse espaço, por onde vão passar algumas estrelas da modalidade, para duas sessões de autógrafos. No sábado, às 16h00, estarão presentes David Rosa, Tiago Ferreira e Vasco Bica. No domingo, também às quatro da tarde, os autógrafos serão dados por José Gonçalves e por Rafael Reis.

Durante todo o certame estará aberta uma pista de iniciação/escolas de ciclismo para todos, que, certamente, fará a felicidade dos mais jovens. Ainda para o público juvenil, a Federação

Portuguesa de Ciclismo e o Desporto Escolar prepararam, das 14h00 às 16h00 de sábado, atividades desportivas (contrarrelógio e estafetas BTT), no âmbito do Dia Aberto do Desporto Escolar. No domingo, realiza-se o Encontro Regional de Escolas "Troféu da Juventude", das 14h30 às 17h30.

No sábado, às 9h30, vai soar o tiro de partida para mais uma edição da Maratona BTT do Festival Bike.



### Horários de funcionamento

**Aberto a profissionais**

16 de outubro: 10h00-17h00

**Abertura ao público**

16 de outubro: 17h00-20h00

17 de outubro: 10h00-20h00

18 de outubro: 10h00-20h00

# PEDALE EM SEGURANÇA, SEMPRE EM BOA COMPANHIA.

INSCRIÇÃO 2016	INDIVIDUAL	29,50€ <sup>1</sup>
	"FAMÍLIA"	18,00€ <sup>2</sup>
	"CORPORATE"	23,75€ <sup>3</sup>

INCLUI SEGURO DESPORTIVO  
ACIDENTES PESSOAIS • RESPONSABILIDADE CIVIL  
ESTRADA • BTT • CIDADE

FedPortCiclismo  
fpciclismo.pt

Douro Granton (Foto: Eduardo Campos)

<sup>1</sup> A apólice AP da inscrição "CPT - Individual" está isenta de franquia

<sup>2</sup> Preço por membro (dois adultos e um jovem até 15 anos, inclusive); acrescem 15€ por cada jovem adicional. A apólice AP da inscrição "CPT - Família" tem uma franquia de 60€

<sup>3</sup> Preço por membro (mínimo de quatro que integrem o grupo-equipa da respetiva Empresa ou Instituição); acrescem 25€ por cada membro adicional. A apólice AP da inscrição "CPT - Corporate" tem uma franquia de 60€

