

ESCOLAS DE CICLISMO



A bicicleta proporciona alegria, diversão, liberdade e bem-estar físico, psicológico e social. Qualquer pessoa, independentemente da sua faixa etária pode andar de bicicleta. Mas se o começares a fazer quando és mais novo, terás uma vida mais feliz, com muitas aventuras para viver e contar.

A Federação Portuguesa de Ciclismo, através dos seus clubes filiados, dispõe de Escolas de Ciclismo (Estrada, BTT e BMX) que podem ensinar-te a andar de bicicleta, a explorar diversas técnicas e comportamentos de segurança no trânsito e, sobretudo, a divertires-te muito. As Escolas de Ciclismo estão organizadas por objetivos de aprendizagem e atividades diversificadas consoante a tua idade:

5 aos 8 Pupilos e Benjamins

Aprendem a andar de bicicleta e as suas técnicas. Realizam provas de destreza técnica (gincana); BTT e Estrada

11 aos 12 Infantis

Realizam uma prova de destreza técnica e uma prova em linha (percurso ou circuito ao longo da estrada, entre 6 e 10 Km); Percurso de Cross-Country entre 3 e 5 Km BTT

9 aos 10 Iniciados

Realizam uma prova de destreza técnica e uma prova em linha (percurso ou circuito ao longo da estrada entre 4 e 6 km) Destreza técnica e percurso de Cross-Country entre 2 e 4 Km BTT

13 aos 14 Juvenis

Realizam uma prova em linha (Estrada) (entre 20 e 30 Km) e outra de contrarrelógio (até 4 Km). Percurso de Cross-Country entre 7 e 10 Km BTT

Esta modalidade é aberta a todos, por isso, as Escolas de Ciclismo ensinam raparigas e rapazes que queiram aprender a andar de bicicleta.

ORGANIZAÇÃO

Por uma questão de organização, dividimos o país em duas zonas: A – norte; B – sul. Em cada zona existem as Associações de Ciclismo e dentro destas, os clubes. Cada clube pode ter uma Escola de Ciclismo, desde que cumpra alguns requisitos exigidos pela F.P.C., nomeadamente ter um diretor e um treinador devidamente credenciado. As Escolas de Ciclismo são acompanhadas e apoiadas pela estrutura técnica da FPC.

Cada Associação de Ciclismo organiza um Encontro de Escolas Inter-Regional por ano (para além de outros de carácter regional). A F.P.C. organiza o Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo, que é uma grande festa do Ciclismo dos mais jovens.



Sabias que...?

Em 1693 surgiu a primeira estrutura do velocípede que haveria de se transformar em bicicleta



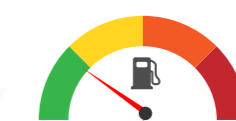
Em 1790 surge o celerífero, construído pelo Conde Sivrac



Em 1869, realizaram-se em França, as primeiras corridas, com 34 Km de distância, em bicicletas que pesavam 50 Kg!

A bicicleta é o veículo mais eficiente já criado. Um humano sobre a bicicleta é mais eficiente do que comboios, camiões, aviões, autocarros, barcos, carros e motos.

A++



Se a bicicleta fosse o meio de transporte mais utilizado pelos cidadãos, seria possível economizar milhões de litros de combustível

Em Amsterdão há mais bicicletas do que habitantes.



ASPECTOS ECOLÓGICOS DO CICLISMO

A bicicleta também contribui de forma absolutamente decisiva para a redução da poluição:

ATMOSFÉRICA – não emite gases com efeito de estufa nem gases poluentes;

SONORA – o seu ruído é praticamente inexistente.

SEGURANÇA

A FPC dispõe de um seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil, válido para o ano inteiro. Para beneficiar do mesmo, deves fazer a tua filiação. Consulta o nosso site e junta-te a nós.

TIPOS DE BICICLETA

ESTRADA



Ideal para gincanas em estrada e provas em linha

BTT



Ideal para gincanas e percursos Cross-Country

EQUIPAMENTO

Para praticares ciclismo de forma mais segura e prática é aconselhável a utilização de vestuário adequado, tal como: calções, luvas de ciclismo, camisola justa, calçado prático e, muito importante, o capacete.



CONTACTE-NOS

As associações regionais de ciclismo e de cicloturismo são os representantes da FPC em todo o território nacional. Entre em contacto para mais informações sobre atividades.

A.C. Açores (+351) 965 804 043 • aca.acores@gmail.com; aca.pt; **Algarve (Delegação FPC)** (+351) 289 463 628 • algarve@fpciclismo.pt • ciclismoalgarve.pt; **A.C. Beira Litoral** (+351) 234 743 320 • info@acbl.pt; acbl.pt; **A.C. Beira Interior** (+351) 272 341 259 • acbeirainterior@gmail.com • ac-beirainterior.net; **A.C.C. Bragança** (+351) 273 312 099 • aciclobraganca@gmail.com • acbraganca.pt; **A.C. Lisboa** (+351) 218 042 406 • associacaociclismolisboa@gmail.com • associacaociclismolisboa.com; **A.C. Madeira** (+351) 291 632 456 • secretariado.acm@gmail.com; acmadeira.pt; **A.C. Minho** (+351) 253 416 946 • geral@acm.pt • acm.pt; **A.C. Porto** (+351) 226 090 177 • geral@acporto.org • acporto.org; **A.C. Santarém** (+351) 243 556 410 • acs@sapo.pt; ciclismosantarem.wix.com/ciclismo; **A.C.D. Setúbal** (+351) 265 761 096 • ciclismo_setubal@sapo.pt • associacaociclismosetubal.com; **A.R.C. Vila Real** (+351) 938 181 355 • a-r-ciclismo-v-real@sapo.pt • arcvr.com; **A.C. Viseu** (+351) 969 027 310 • geral@ciclismoviseu.pt • ciclismoviseu.pt; **A. Cicloturismo do Centro** (+351) 256 681 982 • accentro@netvisao.pt; **A. Cicloturismo do Norte** (+351) 225 103 641 • acnorte@portugalmail.pt • acnorte.pt