



Black Ravens Lisbon Cycling Club



## Plano para Época Desportiva 2025

# Black Ravens Lisbon Cycling Club

## **1) Resumo executivo**

O nosso plano de trabalhos para 2025 visa proporcionar aos nossos jovens ciclistas experiências competitivas de BTT, de Ciclismo de Estrada e de Pista possibilitando uma visão ampla aos jovens. Também ao nível técnico, logístico e de formação pretendemos consolidar a aprendizagem, quer ao nível do treino dos ciclistas, dos treinadores e dirigentes e familiares. Acreditamos que somente com o apoio público será possível garantir os recursos necessários para que este projeto inovador na cidade de Lisboa dê os seus primeiros passos com segurança e impacto positivo.

Para o ano de 2025 temos ainda como objetivo principal a promoção do Ciclismo em Escolas Públicas, visando introduzir e promover aulas de andar de bicicleta nas escolas, promovendo paralelamente a educação, segurança e conscientização sobre o ciclismo entre os estudantes.

O clube pretende ainda promover a prática desportiva em adultos, alcançando em primeiro lugar a saúde física e mental dos praticantes. A seguir, detalhamos as estratégias desportivas e organizacionais para alcançar esses objetivos.

## 2) Projeto Desportivo

No ano de 2025 manteremos como objetivo principal pôr em prática todas as estratégias de treino, formação e competição acumuladas nos anos anteriores, as quais tiveram oportunidade reduzidas de serem testadas em ambiente competitivo nos anos anteriores.

O ciclismo inclui várias vertentes e o Ravens LCT pretende que os ciclistas participem nas principais: BTT, Estrada e Pista, retomando deste modo o conseguido em anos anteriores.

Destacamos os objetivos principais para 2025:

- Uma abordagem técnica do treino e do acompanhamento dos atletas mais intensa e mais personalizada;
- Mais exigências do ponto de vista de recursos humanos, uma vez que requer treinadores de nível 2;
- Necessidade de preparação logística e adequação do material e equipamento de competição.

Em termos de escalões o projeto competitivo vai dedicar-se em 2025 ao escalão de Cadetes, acompanhando a evolução dos atletas atuais e naturalmente atraindo novos praticantes nestas camadas etárias. Dado que na fase formativa os nossos atletas participaram quase exclusivamente em competições na vertente de BTT e que poucas experiências tiveram ainda noutras vertentes, um desafio para 2025 é a consolidação nas vertentes Pista e Estrada.

O desenvolvimento competitivo para entrar num novo patamar competitivo requer um conjunto de equipamentos personalizados e adequados ao um desempenho mais intenso, o que tem exigências do ponto de vista do investimento necessário para aquisição de material e equipamento de competição.

Assim, do ponto de vista de objetivos para 2025 e para os anos subsequentes, podemos sintetizar o nosso plano de trabalhos desta forma:

- a) Concluir o processo de dotar o clube com os meios logísticos que possibilitem o desenvolvimento da prática das várias vertentes do ciclismo;
- b) Constituir uma equipa técnica (treinadores de técnica e resistência, mecânico e massagista) alinhada com as novas exigências competitivas e desenvolver os planos de treino e de acompanhamento dos atletas;
- c) Colocar a prioridade no escalão de Cadetes com preocupação de participar nas principais provas de BTT, de Pista e de Estrada.

Do ponto de vista logístico, o arranque das atividades requer investimento para o qual solicitamos o apoio, dado representar um esforço elevado para o clube e para as famílias dos atletas, e que não foi possível ainda de concretizar tendo em conta as dificuldades vividas. Em concreto as nossas atividades requerem aquisição de Equipamentos do clube para a prática de ciclismo.

### **3) Contributo dos Ravens para promover a bicicleta em Lisboa**

Os Ravens propõem-se contribuir para o uso da bicicleta pelo que para o ano de 2025 estamos a planear organizar ações de formação para o uso da bicicleta em contexto urbano e de mobilidade, mas também eventos desportivos, reconhecidos e incluídos nos calendários federativos. Em termos concretos falamos de organizar:

- a) Apresentação de projetos de formação em escolas públicas e/ou privadas para crianças do 1º ciclo;
- b) Prova de competição de ciclismo na vertente Estrada, no escalão Cadetes e Juniores, em modelo Circuito Citadino – mesmo sendo impactante, poderá ser equacionado a Freguesia de Alvalade;
- c) Evento lúdico com vista a promover a mobilidade sobre duas rodas na Freguesia de Alvalade, potenciando o uso das bicicletas partilhadas e das ciclovias;

Entendemos que a Junta de Freguesia de Alvalade ao ser uma das entidades mais dinamizadoras da cidade e também uma referência nos projetos velocipédicos deve ser uma alavanca para uma dimensão de projetos associados à prática velocipédica.

#### **4) Ciclismo Curricular**

As áreas urbanas em Portugal assumem cada vez mais a intenção de dar destaque ao uso da bicicleta.

Para usar ainda mais a bicicleta falta dotar os cidadãos de confiança no uso da bicicleta e eliminar as barreiras do uso regular. As barreiras físicas estão a ser eliminadas através de construção de ciclovias, melhoria da sinalização, bicicletas partilhadas e outros. Mas não há apenas barreiras físicas; temos como fruto da falta de investimento ao longo dos anos a seguinte realidade: uma baixa taxa de uso da bicicleta associada à falsa ideia de que toda a gente sabe andar de bicicleta.

O uso da bicicleta no espaço público tornou-se mais exigente e o domínio da bicicleta exige aprendizagem com profissionais e o uso regular.

As famílias vivem obcecadas com a segurança e assim as crianças têm menos oportunidades de correr riscos e poucas oportunidades de aprender.

#### **Uso da Bicicleta – Benefícios e Pressupostos:**

##### **Benefícios:**

- Exercício físico sustentado
- Redução do consumo de combustíveis fósseis
- Menos poluição sonora
- Redução do congestionamento do tráfego
- Estacionamento mais fácil
- Redução dos custos financeiros
- Menor tempo de viagem em áreas urbanas

##### **Pressupostos:**

- Exigência das competências no uso da Bicicleta
- Exposição perante veículo com motor
- Tendência para o ciclista se intrometer em áreas de pedestres

## **a. Princípios de Orientação e Objetivos**

Os objetivos para 2025 são:

- Identificar e selecionar as escolas participantes e estabelecer parcerias com as autarquias locais;
- Desenvolver um programa curricular que inclua aulas de andar de bicicleta de acordo com as diretrizes do Ministério da Educação;
- Treinar os instrutores de ciclismo para ministrarem aulas em escolas, com foco na segurança, pedagogia e habilidades de ensino;
- Adquirir bicicletas, capacetes e outros materiais necessários para as aulas;
- As aulas de andar de bicicleta nas escolas deverão ser incorporadas no plano curricular regular;
- Incluir aulas de segurança no trânsito para os estudantes, abordando as regras de trânsito e práticas seguras de ciclismo;
- O programa será avaliado continuamente, coletando feedback de estudantes, instrutores e escolas para ajustar e melhorar as aulas;
- Organizar eventos e atividades de ciclismo, como passeios em grupo ou competições, para incentivar o engajamento dos estudantes;
- Manter registos detalhados das atividades realizadas, incluindo o número de estudantes envolvidos e o progresso em suas habilidades de ciclismo;
- Enviar relatórios regulares para os financiadores, demonstrando o impacto positivo do programa, incluindo a melhoria na segurança no trânsito e a promoção de estilos de vida ativos;
- Estabelecer um sistema de gestão financeira eficaz para rastrear o financiamento recebido e garantir a transparência na utilização dos fundos;
- Prestar contas aos financiadores de acordo com os requisitos acordados e demonstração do valor agregado para a comunidade escolar;
- Envolver as escolas, estudantes e suas famílias no processo e documentar os resultados do programa para demonstrar o sucesso e a eficácia das aulas de ciclismo nas escolas. Garantindo o financiamento contínuo e o apoio da comunidade.



## 5) Calendário Desportivo

Mês	Data	NOME	VERTENT	ÂMBITO	LOCAL	ORGANIZADOR
Fevereiro	1/fev	Campeonatos Nacionais de Pista	Pista	Nacional	CAR Anadía	FPC
Fevereiro	23/fev	Prova Abertura XCO	XCO	Inter-Regional	Jamor	AC Lisboa
Março	8/mar	Volta à Freguesia S. Pedro Cadeira	Estrada	Regional	S. Pedro Cadeira	J.F. São Pedro cadeira
Março	16/mar	Prova de Abertura Cadetes	Estrada	Inter-Regional	Cantanhede	AC Beira Litoral
Março	30/mar	XCO Monsanto / Taça de Lisboa XCO #3	XCO	Regional	Monsanto - Lisboa	LXCycling
Abril	25/abr	Comemorações do 25 de Abril	Pista	Regional	Alpiarça	CM Alpiarça/ACS
Abril	26/abr	Prémio de Ciclismo de Lisboa - CRE	Estrada	Regional	Monsanto - Lisboa	Coelhinhos Ravens
Maio	1/mai	38º Circuito de Vila Chã de Ourique	Estrada	Regional	Vila Chã de Ourique	Com. Festas/ACS
Maio	3/mai	1ª Taça de Portugal Cadetes	Estrada	Nacional	Enxara do Bispo, Mafra	AC Lisboa
Maio	4/mai	2ª Taça de Portugal Cadetes	Estrada	Nacional	Grândola	AC Setúbal
Maio	11/mai	4ª Taça de Portugal XCO	XCO	Internacional	Jamor	AC Lisboa
Maio	24/mai	3ª Taça de Portugal Cadetes	Estrada	Nacional		AC Porto
Maio	25/mai	4ª Taça de Portugal Cadetes	Estrada	Nacional		AC Beira Litoral
Junho	10/jun	Prémio de Ciclismo de Lousa	Estrada	Regional	Lousa	G. D. Lousa
Junho	15/jun	Grande Prémio XCO "José Domingos" - Taça de Lisboa XCO #4	XCO	Regional	Rio de Mouro	AEBTT Rio
Junho	22/jun	XCO Oeiras - Taça de Lisboa XCO #5	XCO	Regional	Barcarena	S. P. Come
Junho	29/jun	XLI Circuito de Matos Cheirinhos	Estrada	Regional	Matos Cheirinhos	G.R. Matos Cheirinhos
Julho	12/jul	XCO Marvila 2025 - Taça de Lisboa XCO #6	XCO	Regional	Marvila - Lisboa	Grupo R. Janz e Associados
Julho	20/jul	Campeonato Nacional XCO/XCO	XCO	Nacional	Avis	CM Avis
Agosto	3/ago	Campeonato Nacional Estrada - Cadetes / Juniores	Estrada	Nacional	Mangualde	AC Beira Alta
Agosto	22/ago	17ª Volta a Portugal de Cadetes Masculinos	Estrada	Nacional	Ribatejo	FPC
Agosto	23/ago	17ª Volta a Portugal de Cadetes Masculinos	Estrada	Nacional	Ribatejo	FPC
Agosto	24/ago	17ª Volta a Portugal de Cadetes Masculinos	Estrada	Nacional	Ribatejo	FPC
Agosto	30/ago	27º Troféu da Feira do Mato	Estrada	Regional	Turcifal - T. Vedras	
Setembro	5/set	Grande Prémio Alves Barbosa	Estrada	Nacional	Montemor-o-Velho	AC Beira Litoral / CM Montemor-o-Velho
Setembro	6/set	Grande Prémio Alves Barbosa	Estrada	Nacional	Montemor-o-Velho	AC Beira Litoral / CM Montemor-o-Velho
Setembro	7/set	Grande Prémio Alves Barbosa	Estrada	Nacional	Montemor-o-Velho	AC Beira Litoral / CM Montemor-o-Velho
Setembro	7/set	Prémio Município de Loures - Taça de Lisboa XCO # 7	BTT - XCO	Regional	Loures	C. M. Loures / A.C. Lisboa
Setembro	21/set	Prémio de Ciclismo de Lisboa	Estrada	Regional	Monsanto - Lisboa	Ravens
Outubro	26/out	3H Resistência - Taça Intermunicipal de Resistência - #2	BTT - XCO	Regional	Monsanto - Lisboa	LXCycling

## 6) Orçamento para 2025

### a. Despesas

O orçamento de despesas para 2025 considera essencial para o desenvolvimento da época desportiva tendo em conta os desafios desportivos e logísticos.

<b>Categoria</b>	<b>Montante</b>
<b>Ciclismo Desportivo</b>	<b>7.350,00 €</b>
Prova Estrada 2023	3.150,00 €
Desporto - BTT	2.100,00 €
Desporto Geral	787,50 €
Desporto - Estrada	787,50 €
Desporto - Pista	525,00 €
<b>Equipamentos</b>	<b>14.800,00 €</b>
Viaturas	13.000,00 €
Vestuário	1.800,00 €
<b>Ciclismo Curricular</b>	<b>4.500,00 €</b>
Aulas Curriculares	3.700,00 €
Aulas e Formação	800,00 €
<b>Vários</b>	<b>1.000,00 €</b>
Gestão	500,00 €
Despesas Várias	500,00 €
	<b>27.650,00 €</b>

### a. Proveitos

O orçamento para 2025 apresenta as seguintes fontes e valores:

<b>Designação</b>	<b>Montante</b>
<b>Subsidios do Estado e Entidades Oficiais</b>	<b>19.300 €</b>
Município de Lisboa	14.000 €
Junta de Freguesia de Lisboa	4.600 €
Instituto Português do Desporto e Juventude	400 €
Federação Portuguesa de Ciclismo	200 €
Associação de Ciclismo de Lisboa	100 €
<b>Quotas e Mensalidades</b>	<b>1.650 €</b>
Quotas Anuais	250 €
Mensalidades	1.400 €
<b>Aulas de Ciclismo Curricular</b>	<b>6.200 €</b>
Municípios e Freguesias	6.200 €
<b>Apoios Empresariais</b>	<b>1.000 €</b>
Patrocínios	1.000 €
<b>Total</b>	<b>28.150 €</b>