



COELHINHOS

Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

Plano de Atividades

2026

Lisboa, Janeiro de 2026.



ÍNDICE

1	Resumo executivo	3
2	Projeto Desportivo	4
2.1	Captação de Crianças e Jovens	4
2.2	Promoção do Ciclismo Feminino	5
2.3	Planeamento de Treinos e Horários	6
2.4	Equipa Técnica	6
2.5	Calendário Desportivo 2026	7
3	Desenvolvimento Competitivo – Categoria Sub15	9
3.1	BTT – XCO	9
3.2	Estrada	9
3.3	Pista	10
3.4	Planeamento e Metodologia de Treino	10
3.5	Comunicação e Visibilidade	11
4	Ciclismo Curricular	12
5	Contributo para a promoção da bicicleta	13
6	Orçamento para 2026	14
6.1	Despesas	14
6.2	Proveitos	15



1 Resumo executivo

O Clube de Ciclismo Coelhinhos – Escola de Ciclismo de Lisboa assume como missão a formação desportiva, educativa e social de crianças e jovens através da prática do ciclismo.

Para o ano de 2026, o clube define como prioridades estratégicas o reforço da captação de novos praticantes, o aumento da participação feminina e a consolidação competitiva da categoria Sub15 nas vertentes de Estrada, BTT-XCO e Pista, alinhado com o modelo formativo promovido pela Federação Portuguesa de Ciclismo.

Este plano visa estruturar o crescimento sustentável do clube, consolidando a sua posição como referência na formação juvenil na cidade de Lisboa.

Depois de um ano de consolidação da nossa atividade na qual conseguimos resultados promissores como vitórias individuais e muitos pódios coletivos, os objetivos para 2026 passam pela mesma ambição, mas concentrada na função estratégica do clube: promoção da prática de Ciclismo junto de crianças e jovens.

Em paralelo, continuaremos a levar a cabo a prova: 11.º Encontro de Escolas de BTT Mata de Alvalade a realizar-se no dia 2 de maio e no âmbito do 4.º Prémio de Ciclismo de Lisboa, realizar o Encontro Inter Regional de Escolas de Ciclismo Zona B no dia 23 de maio.

Para o ano de 2026 temos ainda como objetivo ~~de~~ continuar 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.

Ainda para 2026 pretendemos retomar a atividade desportiva não competitiva entre jovens e adultos, mantendo as atividades lúdicas, passeios e desafios de longa duração.



2 Projeto Desportivo

Para 2026 o nosso plano de trabalhos no campo desportivo passa por três áreas de desenvolvimento das competências humanas:

- Reforçar a captação de crianças e jovens para a prática de ciclismo desportivo;
- Captar mais elementos de sexo feminino;
- Desenvolver o Projeto Evolutivo na categoria de Sub15 com participação em 3 vertentes de ciclismo mais desenvolvidas em Portugal: Estrada, BTT- XCO e Pista, possibilitando uma visão de banda larga a estes jovens e centrada na competição e em resultados.

Tendo em conta a especificidade do Projeto Evolutivo na categoria de Sub15, o mesmo será abordado no capítulo 3.

Considera-se importante em 2026 ter os seguintes objetivos estratégicos:

- Participar nas provas Regionais de Escolas, nos Encontros Inter-Regionais e no Encontro Nacional de Escolas;
- Alcançar vitórias individuais em provas Regional de Escolas;
- Consolidar a formação dos atletas com experiências de treino nas várias vertentes do ciclismo e maior personalização do treino};
- Participação em provas de BTT, Ciclismo de Estrada e Ciclismo de Pista;
- Organizar a 11ª edição do Encontro de Escolas de BTT Mata de Alvalade;
- Organizar a 4ª edição do Prémio de Ciclismo de Lisboa consistindo no Encontro Inter Regional de Escolas de Ciclismo Zona B .

2.1 Captação de Crianças e Jovens

A captação de novos praticantes será uma das prioridades centrais de 2026. O clube pretende reforçar a sua ligação à comunidade escolar e às famílias, promovendo o ciclismo como uma modalidade acessível, segura e formativa.



Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

Serão organizadas ações de experimentação ao longo do ano, sob o conceito “Experimenta o Ciclismo”, permitindo que crianças e jovens possam ter o primeiro contacto com a modalidade em ambiente orientado por treinadores qualificados. Estas sessões terão carácter gratuito e incluirão empréstimo de bicicleta e capacete.

Paralelamente, o clube estabelecerá protocolos com escolas do concelho, promovendo demonstrações práticas em contexto escolar e convidando alunos a participar em treinos abertos. A colaboração com a Câmara Municipal de Lisboa e juntas de freguesia será fundamental para a cedência de espaços e integração em eventos municipais.

Pretende-se alcançar um crescimento mínimo de 25% no número total de atletas inscritos face ao ano anterior.

2.2 Promoção do Ciclismo Feminino

O aumento da participação feminina constitui um objetivo estratégico estruturante. O clube compromete-se a criar um ambiente inclusivo, seguro e motivador para meninas, promovendo igualdade de oportunidades na prática desportiva.

Será implementado o programa “Pedalar no Feminino”, com sessões mensais dedicadas exclusivamente a atletas femininas e abertas a iniciantes, promovendo a confiança, o espírito de grupo e a identificação com a modalidade.

O objetivo passa por atingir pelo menos 20% de atletas do sexo feminino na categoria Sub7 e Sub9 em contexto competitivo.



2.3 Planeamento de Treinos e Horários

O planeamento anual de treinos seguirá intervalos estruturados:

1. Período Preparatório Geral (Janeiro–Fevereiro)
2. Época Competitiva Principal (Março–Setembro)
3. Transição e Avaliação (Outubro)
4. Preparação Geral e Técnica (Novembro–Dezembro)

Os treinos serão realizados nos seguintes horários:

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
Sub7			18h00			9h00	
Sub9			18h00			10H00	
Sub11			18h00			9h30	
Sub13	18h00 ⁽¹⁾		18h00 ⁽¹⁾			9h30	
Sub15	18h00 ⁽¹⁾		18h00 ⁽¹⁾	18h00 ⁽¹⁾		9h30	(2)

(1) Durante o horário de Inverno ocorrerão ajustes à hora do treino

(2) Por marcação e em função das necessidades do calendário

2.4 Equipa Técnica

Para o ano de 2026 teremos a seguintes equipa Técnica:

- **Diretor Desportivo** – Paulo Vaz
- **Diretor Desportivo Adjunto** – Pedro Duarte
- **Treinador Nível 2** – Raquel Rodrigues
- **Treinadora de Competências Técnicas Básicas** – Lucimar Orrico
- **Treinadora de Competências Técnicas Avançadas e Sub15** – Mariana Machado



2.5 Calendário Desportivo 2026

Data	Prova	Vertente	Classe	Âmbito	Local	Organizador	ARC
24/01/26	Campeonatos Nacionais Pista	Pista	CN	Nacional	Sangalhos	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
07/02/26	Taça de Portugal de Pista #1	Pista	TP	Nacional	Sangalhos	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
28/02/26	2026 RAVENS FATIMA 1ªEdição	Estrada	CPT	Local		Coelhinhos ECCLx	A.C. Lisboa
01/03/26	Escolas - Avaliações - Sub15	Estrada	Escolas	Inter-Regional	Alpiarça	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
07/03/26	II Circuito São Pedro Cadeira - Estrada (Juvenis e Cadetes)	Estrada	Sub15	Regional	São Pedro da Cadeira	JF de São Pedro da Cadeira	A.C. Lisboa
08/03/26	11º Prémio da Charneca da Caparica	Estrada	Escolas	Regional	Charneca da Caparica		A.C.D. Setúbal
14/03/26	Encontro Inter Regional Escolas BTT - Zona B	BTT	Escolas	Inter-Regional	A indicar		A.C. Algarve
21/03/26	5º Prémio Juvenil Pinhal Novo	Estrada	Escolas	Regional	Pinhal Novo		A.C.D. Setúbal
22/03/26	Taça de Lisboa XCO Monsanto	BTT	XCO	Regional	Lisboa	LXCycling	A.C. Lisboa
28/03/26	Encontro Inter Regional Escolas BTT - Zona B	BTT	Escolas	Inter-Regional	A indicar		A.C. Beira Interior
11/04/26	Encontro Inter Regional Escolas Estrada - Zona B	Estrada	Escolas	Inter-Regional	Quinta do Conde		A.C.D. Setúbal
12/04/26	#2 Portugal Cup XCO - Abrantes XCO - C2	XCO	Escolas	Nacional	Abrantes		A.C. Santarém
18/04/26	1ª Taça de Portugal Sub17	Estrada	1.17	Nacional	A indicar	A.C. Lisboa	A.C. Lisboa
19/04/26	Granfondo Torres Vedras	Estrada	CPT	Local			A.C. Lisboa
19/04/26	Encontro Escolas BTT - Strix Bike Team	XCO	Escolas	Regional	Coruche	Strix	A.C. Santarém
25/04/26	Comemorações do 25 de Abril	Estrada	Escolas	Regional	Alpiarça	A.C. Santarém	A.C. Santarém
01/05/26	Corrida de 1º de Maio	Estrada	Escolas	Regional	VC de Ourique		A.C. Santarém
02/05/26	11º Encontro de Escolas Mata de Alvalade	BTT	Escolas	Regional	Lisboa	Coelhinhos ECCLx	A.C. Lisboa
03/05/26	5º Prémio Juvenil Cidade do Montijo	Estrada	Escolas	Regional	Montijo		A.C.D. Setúbal
09/05/26	Encontro Inter Regional Escolas BTT - Zona B	BTT	Escolas	Inter-Regional	Porto Mós	CD Ribeirense	A.C. Santarém
10/05/26	#4 Portugal Cup XCO - Jamor - C2	BTT	XCO	Internacional	Cruz Quebrada - Oeiras	A.C. Lisboa	A.C. Lisboa
16/05/26	RAVENS SERRA DA ESTRELA 1ªEdição	Estrada	CPT	Local		Coelhinhos ECCLx	A.C. Lisboa
16/05/26	3º Circuito de Pataias	Estrada	Escolas	Regional	Pataias	CD Pataiense/ACS	A.C. Santarém
17/05/26	Grande Prémio XCO José Domingos	BTT	XCO	Regional	Rio de Mouro	AEBTTRio	A.C. Lisboa
23/05/26	Encontro Inter Regional Escolas Estrada - Zona B	Estrada	Escolas	Inter-Regional	A indicar		A.C. Lisboa
31/05/26	Grande Prémio dos Pimpões	Estrada	Escolas	Regional	Caldas da Rainha	Pimpões/ACS	A.C. Santarém
31/05/26	Prémio Municipio do Bombarral Escolas e Cadetes	Estrada		Regional	Bombarral	Municipio do Bombarral	A.C. Lisboa



Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

Data	Prova	Vertente	Classe	Âmbito	Local	Organizador	ARC
06/06/26	3º Prémio Juvenil Junta de Freguesia São Sebastião	Estrada	Escolas	Regional	Setubal		A.C.D. Setúbal
07/06/26	Prémio Vitor Rocha	Estrada	Esc+CAD	Regional	Maiorga	Alcobaça CC/ACS	A.C. Santarém
10/06/26	Prémio de Ciclismo da JF Lousa - Escolas E Cadetes	Estrada	Escolas	Regional	Lousa	Grupo Desportivo de Lousa	A.C. Lisboa
13/06/26	Escolas - Avaliações - Sub15	Estrada	Escolas	Inter-Regional	Alpiarça	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
13/06/26	Circuito de Alenquer	Estrada	1.17	Regional	Alenquer	GDM	A.C. Lisboa
14/06/26	Circuito do Carregado	Estrada	1.17	Regional	Carregado	GDM	A.C. Lisboa
14/06/26	XCO Oeiras e Encontro de Escolas - Nirvana Studios	BTT	XCO	Regional	Oeiras	Sport ponto Come - Oeiras	A.C. Lisboa
21/06/26	32º Prémio Juvenil Aldeia da Piedade - Cadetes	Estrada	Escolas	Regional	Aldeia da Piedade		A.C.D. Setúbal
21/06/26	Troféu Diogo Bicho - Escolas + S17 + S19 - Cadetes	Estrada	Escolas	Regional	Mato Cheirinhos	GR Matos cheirinhos	A.C. Lisboa
28/06/26	Campeonato Nacional XCC	BTT	CN	Nacional	Ansiao	U.V.P./F.P.C	A.C. Minho
05/07/26	Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo	Estrada	Escolas	Nacional	Alpiarça	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
05/07/26	Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo	BTT	Escolas	Nacional	Alpiarça	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
11/07/26	Prémio Joaquim Agostinho	Estrada	Escolas	Regional	Torres Vedras	UDO	A.C. Lisboa
12/07/26	32º Prémio Juvenil Aldeia de Paio Pires - Cadetes	Estrada	Escolas	Regional	Seixal		A.C.D. Setúbal
18/07/26	Campeonato Nacional XCO	BTT	CN	Nacional	Fundão	U.V.P./F.P.C	A.C. Beira Interior
01/08/26	Campeonato Nacional de Sub15	Estrada	Escolas	Nacional	A indicar	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
09/08/26	Circuito da Silveira	Estrada	Sub15/Sub17	Regional	Silveira - Torres Vedras	Comissão de Festas	A.C. Lisboa
12/09/26	Mafra180- 3H Resistência	CPT	PrvAb - BTT	Regional	Mafra	MafraBTT	A.C. Lisboa
13/09/26	43º Seixaliadas / Escolas	Estrada	Escolas	Regional	Paio Pires		A.C.D. Setúbal
19/09/26	3H Resistência BTT e Encontro de Escolas	CPT	PrvAb - BTT	Regional	Oeiras	Sport ponto Come - Oeiras	A.C. Lisboa
27/09/26	2º Prémio BTT/XCO Juvenil da Qta. do Conde	BTT	Escolas	Regional	Quinta do Conde		ACDSetúbal
27/09/26	1ª Rampa das Mercês	CPT	PrvAb - BTT	Regional	Sintra	AEBTTRio	A.C. Lisboa
04/10/26	RAVENS TROIA SAGRES 3ª Edição	Estrada	CPT	Local		Coelhinhos ECCLx	A.C.
11/10/26	3H resistência Amadora	CPT	PrvAb - BTT	Regional	Amadora	Grupo CicloEstrelas da Amadora	A.C. Lisboa
17/10/26	V Encontro de Escolas de BTT de Marvila	BTT	Escolas	Regional	Lisboa	Janz e Associados	A.C. Lisboa
25/10/26	3H Resistência BTT Monsanto	CPT	PrvAb - BTT	Regional	Lisboa	LXCycling	A.C. Lisboa
13/12/26	Taça Portugal Pista #3	Pista	TP	Nacional	Sangalhos	U.V.P./F.P.C	UVP-FPC
19/12/26	Passeio de Natal de Alvalade	Estrada	CPT	Local	Lisboa	Coelhinhos ECCLx	A.C. Lisboa



3 Desenvolvimento Competitivo – Categoria Sub15

A categoria Sub15 será o foco principal do desenvolvimento competitivo em 2026. A aposta será numa formação multilateral, proporcionando experiência estruturada nas três vertentes de ciclismo mais desenvolvidas em Portugal: Estrada, BTT-XCO e Pista.

3.1 BTT – XCO

Na disciplina de Cross-Country Olímpico (XCO), categoria no qual o clube iniciou a sua atividade e nos quais os ciclistas mais jovens iniciam a sua prática desportiva, os atletas desenvolverão competências técnicas fundamentais, como condução em trilhos técnicos, gestão de esforço em circuitos curtos e estratégia de corrida.

O clube irá participar na Taça e Campeonato Regional, provas Inter-Regionais e no Encontro Nacional de Escolas de Ciclismo, promovendo uma abordagem técnica sólida e progressiva. O foco será o desenvolvimento da destreza técnica, capacidade anaeróbia e autonomia competitiva.

3.2 Estrada

Na vertente de Estrada, os atletas Sub15 participarão de forma regular em provas do calendário regional e nacional, incluindo o Campeonato Nacional da Juventude e os Encontros Inter-Regionais. O trabalho técnico privilegiará posicionamento em pelotão, leitura de corrida, técnica de subida e resistência específica.

O objetivo é garantir presença consistente nas competições e alcançar classificações de destaque a nível regional, com ambição de posicionamentos no Top 5 Regional.



3.3 Pista

A vertente de Pista, depois de um longo interregno, foi retomada em Portugal com a construção do Velódromo Nacional em Sangalhos o que permitiu o retomar de competições a partir de 2009. Com a realização dos Campeonatos de Europa para Juniores em Portugal e com as primeiras medalhas em 2013, Rui Oliveira é vice-campeão europeu júnior de Scratch e Ivo Oliveira alcança a medalha de bronze na Corrida por Pontos do Mundial júnior de Pista, o ciclismo de pista passa por momento de grande desenvolvimento que culminou com as 2 medalhas de Iuri Leitão nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024, sendo o único desportista português a conquistar 2 medalhas na mesma olimpíada.

Na vertente de Pista teremos como objetivo complementar a formação técnica dos atletas, desenvolvendo cadência, eficiência de pedalada, controlo de bicicleta e capacidade de sprint.

Serão organizados estágios e participações em provas realizadas no Velódromo Nacional assim como na Taça de Portugal de Pista, em articulação com iniciativas promovidas pela Federação Portuguesa de Ciclismo.

A prática de pista permitirá aos atletas uma visão técnica abrangente (“banda larga”), contribuindo para o seu desenvolvimento global enquanto ciclistas.

3.4 Planeamento e Metodologia de Treino

Serão realizados entre quatro treinos semanais, tal como apresentado no ponto 2.3 Planeamento de Treinos e Horários, promovendo competências específicas para cada vertente. A metodologia incluirá também:

- Avaliações físicas trimestrais;
- Monitorização da evolução técnica;
- Planos individuais de desenvolvimento para atletas Sub15;



Coelhinhos Escola Clube de Ciclismo de Lisboa

- Sessões de formação teórica sobre nutrição, recuperação e ética desportiva.

Estas iniciativas reforçam o sentimento de pertença e consolidam a identidade do clube enquanto escola formativa.

3.5 Comunicação e Visibilidade

Será implementado um plano de comunicação regular, com divulgação de provas, resultados e atividades nas plataformas digitais do clube. Pretende-se aumentar a visibilidade institucional e atrair novos praticantes e patrocinadores.

A presença na comunicação local e a valorização da imagem do clube contribuirão para a consolidação da marca Coelhinhos como referência no ciclismo jovem em Lisboa.

Resumidamente para o ano de 2026 pretendemos a criação de dinâmicas, baseada na atual infraestrutura básica do clube, de modo provocar o aumento do número de participantes e que se alcance resultados ambiciosos do ponto de vista individual e de equipa.



4 Ciclismo Curricular

No âmbito da promoção da atividade física, da mobilidade sustentável e da educação para estilos de vida saudáveis em idade escolar e pré-escolar, será dada continuidade, no ano de 2026 aos programas Lisboa Sem Rodinhas, promovido pela Câmara Municipal de Lisboa, e Jardins de Infância de Bicicleta promovido pela freguesia de Alvalade,

A prática do ciclismo em idade precoce contribui significativamente para:

- O desenvolvimento das competências motoras fundamentais como o equilíbrio, coordenação, lateralidade e controlo postural;
- A promoção da autonomia e autoconfiança;
- A adoção de hábitos de mobilidade ativa;
- A sensibilização precoce para comportamentos seguros no espaço público.

Os programas têm como objetivo a promoção da aprendizagem universal da bicicleta no pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico, integrando o ciclismo como componente estruturada da atividade física curricular, sendo os seguintes objetivos específicos:

- Assegurar que a maioria das crianças conclui o programa com domínio básico autónomo da bicicleta;
- Desenvolver competências de travagem, direção e controlo;
- Promover comportamentos seguros e responsáveis;
- Reforçar Alvalade como território de referência na mobilidade ativa infantil.

Os programas têm como destinatários as crianças inscritas nos Jardins de Infância da Freguesia de Alvalade e nas Escolas Básicas da Cidade de Lisboa;



5 Contributo para a promoção da bicicleta

Os Coelhinhos ECCLx propõem-se contribuir para o uso da bicicleta em Lisboa e particularmente para consolidar a presença de Lisboa no mapa do ciclismo competitivo. Assim, para o ano de 2026 estamos a planear organizar eventos que combinem 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:

- Organização da Prova de Escolas de BTT Mata de Alvalade a realizar no dia 2 de Maio;
- Organização do Encontro Inter Regional de Escolas de Ciclismo de Estrada no dia 23 de Maio;
- Organizar do Passeio de Natal a 19 de Dezembro com vista a promover a mobilidade sobre duas rodas na Freguesia de Alvalade;
- Promoção de eventos pontuais de desenvolvimento das competências de resistência e força para adultos.

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 que potencie o ano de 2026 para uma dimensão que nos permita progredir na modalidade, através de projetos associados à prática velocipédica.



6 Orçamento para 2026

6.1 Despesas

O orçamento de despesas para 2026 considera essencial para o desenvolvimento da época desportiva tendo em conta os desafios desportivos e logísticos.

Categoria	Montante
Ciclismo Desportivo	30 000 €
Desporto - Geral	9 400 €
Projeto Sub15	7 800 €
Desporto - Estrada	6 800 €
Desporto - Pista	2 000 €
EIRE - Estrada	2 500 €
Prova Coelhinhos	1 500 €
Ciclismo Curricular	58 200 €
Aulas Curriculares	45 800 €
Aulas e Formação	12 400 €
Aulas e Formação	6 700 €
Gestão	1 800 €
Despesas Várias	700 €
Rendas	4 200 €
Total	94 900 €



6.2 Proveitos

O orçamento para 2026 apresenta as seguintes fontes e valores:

Designação	Montante
Subsídios do Estado e Entidades Oficiais	22 300 €
Município de Lisboa	12 400 €
Junta de Freguesia de Alvalade	8 900 €
Federação Portuguesa de Ciclismo	1 000 €
Quotas e Mensalidades	10 400 €
Quotas Anuais	2 100 €
Mensalidades	8 300 €
Aulas de Ciclismo Curricular	60 200 €
Municípios e Freguesias	60 200 €
Apoios Empresariais	2 000 €
Patrocínios	2 000 €
Total	94 900 €