

ANSIÃO

TRAINING CAMP



RUNNING
ESTER ALVES



XCO | XCM
DAVID ROSA

2025

JANEIRO

17

18

19



ANSIÃO
DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.





Visite Ansião | Visit Ansião

Associação AnsiBikers dá as boas-vindas a todos os participantes.

Situa-se entre o Litoral e o Interior, na zona do Pinhal Interior Norte, distrito de Leiria. É servido diretamente pelo IC8, que liga Figueira da Foz a Madrid, e pela A13, que une Condeixa-a-Nova a Setúbal. Nas suas proximidades beneficia do IC1 e do IC2 e está a cerca de 20 quilómetros de Pombal, onde se encontram o nó de acesso à Auto-estrada A1, assim como a linha do Norte, principal via ferroviária do país.

A lenda popular segundo a qual a Rainha Santa, quando viajava pela estrada real que cruzava estas terras, dava frequentemente esmola a um ancião, passando a referir-se a esta região como as terras do Ancião.

Entre o rico património existente na freguesia de Pousaflores, destacamos o alto da Serra do Anjo da Guarda, desfruta-se de uma soberba vista panorâmica sobre os vales serranos, onde existe um moinho de vento, miradouro e relógio de sol.

Esta viagem deve continuar por Alvorge e Torre de Vale de Todos e Lagarteira, povoações que se situariam na área da Ladeia, linha de fronteira entre cristãos e mouros nos séculos XII e XIII.

A presença dos Romanos no território é inegável, não só pelo espólio arqueológico encontrado - moedas, mosaicos, mós, calçada romana, como pela produção de vinho, azeite e frutos secos, pelo nome dado ao Rio Nabão, mas sobretudo pela existência da Villa Romana de Santiago da Guarda, descoberta em pleno século XXI.

AnsiBikers Association welcomes all participants.

It is situated between the coast and the interior, in the Pinhal Interior Norte area, Leiria district. It is served directly by the IC8, which connects Figueira da Foz to Madrid, and via the A13, which connects Condeixa-a-Nova to Setúbal. Nearby, it benefits from the IC1 and IC2 and is about 20 kilometers from Pombal, where the access node is located to the A1 motorway, as well as the North line, the main railway route in the country.

The popular legend according to which the Holy Queen, when she traveled through the royal road that crossed these lands, frequently gave alms to an Elder, starting to refer to this region as the Elder's lands (Terras do Ancião).

Among the rich existing heritage in Pousaflores, highlight the top of the Serra do Anjo da Guarda, where you can enjoy a superb panoramic view over the mountain valleys, where there is a windmill, viewpoint and sundial.

This trip should continue through Alvorge and Torre de Vale de Todos and Lagarteira, settlements that would be located in the Ladeia area, line of border between Christians and Moors in the 12th and 13th centuries.

The presence of the Romans in the territory is undeniable, not only because of the archaeological found - coins, mosaics, millstones, Roman pavement, as for the production of wine, olive oil and dry fruits, by the name given to the Nabão River, but mainly due to the existence of the Roman Villa of Santiago da Guarda, discovered in the 21st century.



Territórios de Pedra

“

A imponente das pedras que nos rodeiam conta-nos uma história; uma história de homens e mulheres que escolheram aqui viver e delas extrair o seu modo de vida, a sua cultura, porque a cultura também está na paisagem que transformamos para a usarmos e para a embelezarmos.

São de pedra as mós que moem os grãos, que depois são farinha e alimentam; são de pedra as casas e as ruas, as margens que seguram as ribeiras; são ainda as pedras que se deixam moldar por mãos artistas, criando imagens que hão de permanecer além de nós.

Os Territórios de Pedra pretendem celebrar ainda a cultura que emerge quando as pessoas se unem. Neste caso, as pessoas de três municípios – Ansião, Figueiró dos Vinhos e Pombal – que procuram valorizar aquilo que têm de comum, uma história, sem perder de vista a sua identidade.



“

The grandeur of the stones that surround us tells us a story; a story of men and women who chose to live here and extract their way of life, their culture from them, because culture is also in the landscape that we transform to use and to beautify it.

The millstones that grind the grains are made of stone, which are then flour and feed; the houses and streets are made of stone, the banks that support the streams; they are still the stones that allow themselves to be molded by artistic hands, creating images that will remain beyond us.

The Stone Territories also intend to celebrate the culture that emerges when people unite. In this case, people from three municipalities – Ansião, Figueiró dos Vinhos and Pombal – who seek to value what they have in common, a history, without losing sight of their identity.



1. APRESENTAÇÃO

A Ansibikers em parceria com o Município de Ansião oferece uma experiência que ajuda a despertar a paixão pelo *Trail Running* e BTT, designado pelo **Ansião Training Camp**, que tem como objectivo uma aproximação directa com os atletas e profissionais do desporto, e contempla formação prática em contexto de *Trail Running* e BTT, incluindo palestras Científico Desportivas, que têm como propósito a análise e diálogo das mais variadas temáticas envolventes ao Trail Running e BTT, nutrição desportiva e partilha, quer de conhecimento quer de experiências pessoais.

Durante os três dias irão correr sem competição com o foco na preparação para futuras provas, dicas para um bom planeamento de um calendário desportivo e conselhos técnicos/boas práticas, aprendendo com os melhores do Mundo na actualidade.

Os trilhos a percorrer são no concelho de Ansião, Figueiró dos Vinhos, Penela e Castanheira de Pêra, onde irão desfrutar de paisagens deslumbrantes com a alternância entre as Serras de Sicó e Lousã.

No final dos treinos os atletas, uma vez que todos os treinos terminam junto à Sede Ansibikers, poderão usufruir de um bom mergulho na Piscina Municipal de Ansião.

Os atletas nos três dias terão um acompanhamento individualizado, periodização e planeamento do treino adaptado à sua individualidade biológica, objetivos e disponibilidade de horários, serão orientados pelos atletas **Ester Alves e David Rosa**.

Apenas terão a preocupação de treinar!

2. INSCRIÇÃO

Participação no **Ansião Training Camp** tem um valor de **120,00€** por participante.

2.1. TRAIL RUNNING CAMP

-Contará no total com cerca de 60km de treino divididos por três dias.

-Avaliações: Vo2, Lactato e Biomecanica;

-Palestras são realizadas no período da tarde, sexta-feira e sábado:

- Metodologia do treino: Interpretação dos dados de Avaliação Cardiorespiratória e lactato;
- Prescrição de treino com base em dados de avaliação;
- O Passado e o Futuro da modalidade Trail Running;
- Fisiologia do exercício: Aspectos chave da performance;
- Passaporte biológico;
- A importância do Exame Médico-Desportivo
- Da Prevenção à Performance: Como a Fisioterapia Potencia o Desempenho Desportivo
- Nutrição e performance.

-Demonstrações técnicas;

-Técnica de corrida: abordagem do terreno técnico;

-Equipamento técnico para pequenas e longas distancias;

-**Ansião Sports Meeting**.

2.2. Serviços Incluídos

-Pequeno Almoço;

-Reforços;

-Almoços;

-Coffee Break;

-Jantares;

-Alojamento em Camaratas com balneários, respectivamente Masculino/Feminino;

-Documentação técnica;

-Jersey Trail Running Camp;

-Transporte (Autocarro) do Município para o Poço das Neves em Castanheira de Pêra;

-Banhos no fim do treino;

-Massagens no fim dos treinos;

-Enfermaria;

-Piscina Municipal (Sexta-Feira das 11H00 às 13H00);

-Ginásio (Sexta-Feira das 18H00 às 19H00).

ANSIÃO
TRAINING CAMP



3.PROGRAMA 17

07H30 Check IN (Sede Ansibikers)

Recepção e acreditação dos participantes, com entrega do Kit do participante

08H30 Boas vindas

Ester Alves (Estádio Clínica)

David Rosa (Cyclist | Cycling Coach | Teacher)

09H00 Avaliações Trail Running

Vo2

Lactato

Biomecânica

10H00 Treino Curto

Trilhos Vila de Ansião (20Km)

11H30 Reforço

Abastecimento Alimentar

12H30 Serviços

Acesso ao serviço de massagens (Clinica Cinco Vilas)

Acesso à Piscina Municipal

13H30 Almoço

Restaurante Adega Típica de Ansião

15H00 Centro Cultural de Ansião

ANSIÃO TRAINING CAMP MEETING

·Exigências do Nivel Olimpico (David Rosa)

·Fisiologia do exercicio: Aspectos chave da performance (Ester Alves)

17H00 Coffee Break

·O Trail Running Integrado no Atletismo Total (Carlos Carmino)

·As Prioridades Associativas no Desporto (Presidente Ansibikers)

·MESA REDONDA: Perguntas e respostas com os oradores e público

19H30 Jantar

Restaurante Solar da Rainha

22H30 Dormitório

Luzes apagadas

ANSIÃO

TRAINING CAMP MEETING

CENTRO CULTURAL DE ANSIÃO

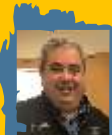
SEX17

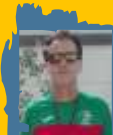
TA

MELHORAR O RENDIMENTO


ESTER ALVES
TRAIL RUNNING
FISIOLOGIA
DO EXERCÍCIO


DAVID ROSA
BTT
EXIGÊNCIA
DE NÍVEL
OLÍMPICO


ABEL MADRUGA
ASSOCIAÇÃO
AS
PRIORIDADES
ASSOCIATIVAS
NO
DESPORTO


CARLOS CARMINO
FPA
MAIS
DESPORTO

CONVIDADOS


LINAMATEUS
A VOZ
A
VOZ
DO
ATELETA


HELDER COSTA
A VOZ
A
VOZ
DO
ATELETA

ANSIÃO 2025 DESPORTO

4.PROGRAMA 18

06H00	Wake Up!
	Pequeno Almoço
06H30	Saída Autocarro
	Partidas
07H30	Treinos Longos
	Treinos 35Km
09H30	Reforço
	Abastecimento Alimentar (Km 20)
11H00	Reforço
	Abastecimento Alimentar (Km 35)
11H30	Serviços
	Acesso ao serviço de massagens (Clinica Cinco Vilas)
12H00	Almoço
	Restaurante A Ti Maltide
13H00	Centro Cultural de Ansião
	ANSIÃO SPORTS MEETING
14H00	·Recepção e acreditação dos participantes, com entrega do Kit do participante ·Início do ANSIÃO SPORTS MEETING ·Metodologia do treino: -Interpretação dos dados de Avaliação Cardiorespiratória e lactato (Ester Alves) -Prescrição de treino com base em dados de avaliação (David Rosa) ·Importância do treino de força no Trail Running e BTT (José Fonseca) ·Nutrição e performance (Pedro Meirinhos) ·A Importância do Exame Médico-Desportivo (Cristiana Gaspar) ·Da Prevenção à Performance: -Como a Fisioterapia Potencia o Desempenho Desportivo (Alexandra Arnaut) ·Regras de Trail Running e os Equipamentos Obrigatórios (Mário Ferreira) ·A Voz do Atleta (Miguel Arsénio) ·MESA REDONDA: Perguntas e respostas com os oradores e público.
17H30	Coffee Break
18H00	Apresentação do TAUT 2025 ·Apresentação do Ultra Trail Endurance e XL ·Federação Portuguesa de Atletismo e Trail Running () ·Novidades ATRP Trail Running () ·Federação Portuguesa de Ciclismo: O Futuro () ·Ansião, Coração do Trail (Jorge Fernandes) ·Valorização do Desporto no Concelho de Ansião (António José Domingues)
19H30	Buffet
	Sabores de Ansião (Restaurante o Pérola)
22H30	Dormitório
	Luzes apagadas




AVALIAR, PLANEAR E PRESCREVER

 ESTER ALVES TRAIL RUNNING METODOLOGIA DO TREINO; INTERPRETAÇÃO DOS DADOS DE AVALIAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA E LACTATO	 DAVID ROSA BTT PRESCRIÇÃO DE TREINO COM BASE EM DADOS DE AVALIAÇÃO	 PEDRO MEIRINHOS NUTRIÇÃO NUTRIÇÃO E PERFORMANCE	 MÁRIO FERREIRA REGULAMENTO IMPORTÂNCIA DO EQUIPAMENTO NAS PROVAS DE TRAIL RUNNING
 JOSÉ FONSECA PREPARAÇÃO FÍSICA IMPORTÂNCIA DO TREINO DE FORÇA NO TRAIL RUNNING	 CRISTIANA GASPAR MEDICINA DESPORTIVA IMPORTÂNCIA DO EXAME MÉDICO-DESPORTIVO	 ALEXANDRA ARNAUT DA PREVENÇÃO À PERFORMANCE COMO A FISIOTERAPIA POTENCIA O DESEMPENHO DESPORTIVO	 MIGUEL ARSÉNIO A VOZ A VOZ DO ATLETA

ANSIÃO 2025 DESPORTO

5.PROGRAMA 19

06H00 Wake Up!

Pequeno Almoço

07H30 Treino Curto

Treino Curto 25Km

09H30 Reforço

Abastecimento Alimentar Anjo da Guarda (Km 15)

10H00 Técnica de Corrida

· Abordagem do terreno técnico (Seguimento Subida Anjo Da Guarda)

· Equipamento técnico para pequenas e longas distancias

11H30 Serviços

Acesso ao serviço de massagens (Clinica Cinco Vilas)

13H00 Almoço

Restaurante Adega Típica de Ansião

15H00 Encerramento

ANGEL CHALLENGE!





6. COMPROMISSO DO PARTICIPANTE

Ao inscrever-me no ANSIÃO TRAINIG CAMP concordo com o seguinte:

- Declaro que li, compreendi e irei respeitar o presente regulamento;
- Compreendo e aprovo as condições de participação que figuram no regulamento;
- Concordo em respeitar escrupulosamente e promover a ética;
- Declaro estar ciente das contra-indicações médicas que o presente evento possa despoletar, e consequentemente liberto a organização de qualquer responsabilidade por qualquer problema médico que possa surgir durante o evento devido a negligência da minha parte;
- Li e entendi que, no caso de uma falsa declaração dos requisitos exigidos no ANSIÃO TRAINIG CAMP, a organização reserva-se ao direito de anular a minha inscrição sem ter direito a qualquer reembolso;
- Após estar inscrito, em momento algum irei contestar o regulamento.

7. DADOS PESSOAIS

Os dados dos participantes indicados no formulário de inscrição serão registados pela entidade organizadora para efeitos de processamento no evento, nomeadamente, seguradora, lista de inscritos, notícias, classificação e para envio de informação relativa ao evento, incluindo posteriores edições. Todos os participantes podem exercer o seu direito de acesso, retificação ou anulação dos seus dados pessoais, enviando um e-mail para ansibikers@gmail.com.

8. DIREITOS DE IMAGEM

A organização, respetivos patrocinadores e as entidades que colaboram na organização deste evento desportivo reservam-se os direitos de utilizarem livremente em todos os países e sob todas as formas, a participação dos participantes. O evento poderá ser gravada em vídeo e/ou fotografada pela organização e/ou por elementos da comunicação social para posterior divulgação ou aproveitamento publicitário.

A aceitação do presente regulamento implica, obrigatoriamente, que o participante autoriza utilizar a sua imagem para a difusão do evento em todas as suas formas de comunicação (rádio, imprensa escrita, vídeo, fotografia, cartazes, meios de comunicação social, etc.) e que estas possam ser utilizadas de forma intemporal em qualquer ação publicitária, com o único fim de promoção e divulgação do evento. Cede também todos os direitos à sua exploração comercial e publicitária que considere oportuno executar, sem direito, por parte do participante, a receber qualquer compensação económica.

9. DISPOSIÇÕES FINAIS

A organização reserva o direito de alteração do regulamento em benefício do bom funcionamento do ANSIÃO TRAINIG CAMP.

Estas regras podem ser editadas, alteradas ou melhoradas a qualquer momento pela entidade organizadora, sem aviso prévio até ao dia do evento. A organização decide sobre todos os assuntos relacionados com o evento e que não foram objeto de regulamentação ou sobre más interpretações do presente regulamento. Das decisões da organização não caberá recurso.

Ansião, 28 de Outubro de 2024

A organização:

ANSIBIKERS - Associação de Praticantes de BTT

ANSIÃO
TRAINING CAMP





ASSOCIAÇÃO DE
PRATICANTES BTT

***Vivemos e sentimos desporto
na sua forma mais pura.
Em natureza.***

Orgulhosamente para todos por...

Ansibikers



SEIZE & RUN

MARÇO 2025

TERRAS DO ANÍCIO ULTRA TRAIL

EPIC MOUNTAIN RUNS



ANSIBIKERS

ASSOCIAÇÃO DE PRATICANTES DE BTT
RUA CIDADE DE ERBACH
3240-134 ANSIÃO
ansibikers@gmail.com
www.ansibikers.com

