



**Clube de Ciclismo**



## A ideia

- ▶ Crescente dinâmica dos vários clubes de pais na comunidade do EdL
- ▶ É uma modalidade com forte presença no quotidiano dos Portugueses
- ▶ Criar um grupo de pais e filhos para praticar o desporto em conjunto
- ▶ Participação de eventos como uma equipa amadora
- ▶ Promover a mobilidade urbana



# Criação do Clube

- ▶ 11 de Dezembro 2017 foi aprovado pela ARPEE a abertura do clube
- ▶ Contacto de email - [clube.ciclismo.luz@gmail.com](mailto:clube.ciclismo.luz@gmail.com)
- ▶ Página do Facebook - <https://www.facebook.com/clubeciclismoluz/>



# Criação do Clube

Página Caixa de Entrada Notificações Estatísticas Ferramentas de publicação Definições Ajuda ▾

**Clube de Ciclismo do Externato da Luz**  
@clubeciclismoluz

**Página inicial**  
Publicações  
Críticas  
Vídeos  
Fotos  
Sobre  
Comunidade  
Grupos  
[Promover](#)  
Gerir promoções

**Clube de Ciclismo do Externato da Luz**  
12/1 às 12:11 · 🌐

Bom Dia Atletas!  
Já está disponível na página do clube, o álbum de fotografias do passeio realizado no passado domingo em Lisboa.  
O dia começou cedo no ponto de encontro do largo da Luz junto à ciclovia. Daí a viagem seguiu em ciclovia até à Praça do Comércio onde a partida só foi dada por volta das 11:30 devido a um "pequeno" atraso da escolta policial. Não obstante estiveram sempre preocupados com a nossa segurança, permitindo que os mais pequeninos ciclistas fossem à frent... [Ver Mais](#)

**Bike**  
7 January 2018

5 pessoas alcançadas [Promover Publicação](#)

[Gosto](#) [Comentar](#) [Partilhar](#)

[Enviar E-mail](#)

Ver todas as dicas para Páginas 4

12 gostos 0 esta semana  
Tânia Ribeiro

12 seguidores

Ver Feed de Páginas  
Publicações de Páginas das quais gostaste como tua Página

10 alcance de publicações esta semana

20 visualizações do vídeo esta semana

12 pessoas gostam disto e 12 pessoas seguem isto  
Tânia Ribeiro

**Comunidade** [Ver Tudo](#)

12 pessoas gostam disto  
12 pessoas seguem isto

**Sobre** [Ver Tudo](#)

[Enviar Mensagem](#)  
<http://externatodaluz.c...> [Promover Site](#)

Equipa de desporto amador  
Horário:  
Sempre aberto

**Membros Da Equipa**  
Horácio Ribeiro

- 12 Seguidores da Página
- 1 Membro



# Missão e Valores

- ▶ Confraternização entre pais e filhos da comunidade do EdL.
- ▶ Promover o espírito de equipa e interajuda
- ▶ Promover a mobilidade urbana
- ▶ Atividade física ao ar livre como veículos de libertação do stresse



# Modalidades



BTT

Estrada



Urbana





# Plano de Atividades

- ▶ Encontros aos fins de semana, com passeios entre 20 a 40 Km na área de Lisboa
- ▶ Informação sobre os percursos planeados, tipo de bicicleta e equipamentos aconselhados, assim como, categorizado o nível de dificuldade numa escala de 1 a 5.
- ▶ Os percursos serão sugeridos por elementos do clube com o objetivo de divulgar os diferentes trilhos ou vias cicláveis, existentes na área de Lisboa.
- ▶ Participar nos diversos eventos organizados por outras entidades de ciclismo, publicados na internet



# Atividade do Clube Desde a Abertura

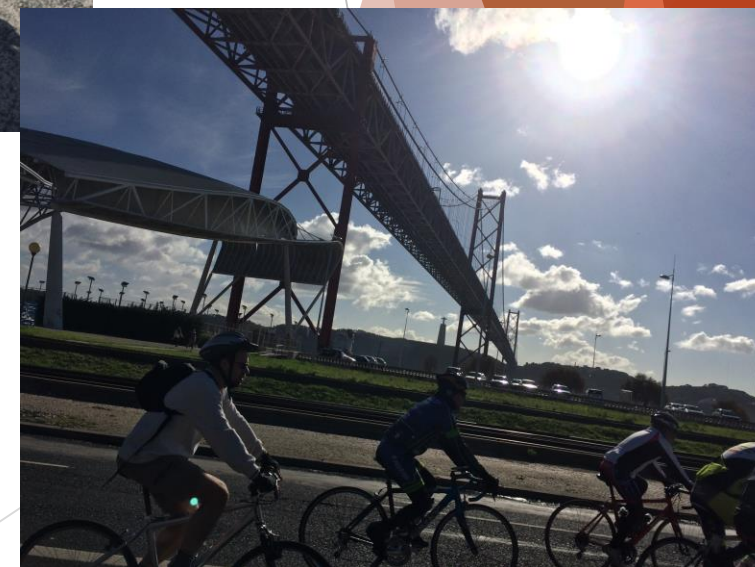
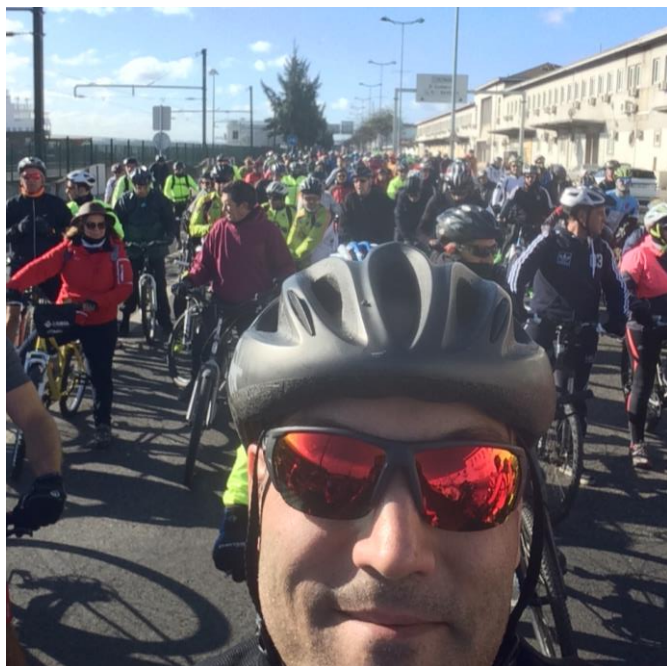
## ▶ Sugeridos três Eventos

- ▶ 13º Noturno São Silvestre (BTT) 30Km
- ▶ Inicie o Ano a Pedalar (Todas as Modalidades) 35Km
- ▶ Abrigada de Montejunto (BTT) 35Km





# Inicie o Ano a Pedalar 2018





# Registo no STRAVA

STRAVA



Painel ▾

Treino ▾

Explorar ▾

Desafios

Descubra o Premium



Remover

Clube Ciclismo do Externato da Luz

Editar clube

Lisboa, Lisboa, Portugal

<https://www.facebook.com/clubeciclismoluz/>

Um clube que promove a confraternização entre pais e filhos da comunidade do EdL, a mobilidade urbana, harmonia com a natureza e gestão do stress.



# Metas a Alcançar

- ▶ Aumentar o número de participantes e colaboradores
- ▶ Protocolos com Lojas
- ▶ Acordos com Empresas de Aluguer de Bicicleta
- ▶ Peregrinação a Fátima



# Dúvidas? Questões?

