

MANIFESTO

Gravilha 300|500

Powered by: COXE Cycling Club

1 – Apresentação

O COXE Gravilha 300|500 é um Passeio sem cariz competitivo, sem prémio, sem pódio, em autonomia e guiado por GPS. Os ciclistas cumprem escrupulosamente as regras de trânsito nas estradas, caminhos agrícolas e florestais por onde se desenrola o percurso, não havendo paragens de circulação rodoviária, nem cortes de via, ou cruzamentos desimpedidos pela organização ou colaboradores...

2 - Data, Hora e Local

- a) O Gravilha 300|500 realiza-se dia 4 de Julho de 2026 às 5:00 horas no Mercado de Ílhavo.
- b) O percurso desenrola-se pelo Baixo Vouga e Zona Lagunar da Ria de Aveiro, Mata Nacional Atlântica, Serra da Boa Viagem e Baixo Mondego, Serra do Bussaco (apenas no Gravilha 500), Gândara e Bairrada.
- c) O Secretariado funciona no dia 3 de Julho das 17:00 às 19:00 horas no Mercado de Ílhavo ou a partir das 04:00 no mesmo local antes da partida do evento.

3 – Percursos, Altimetria e Tempo Limite

Gravilha 300 - 305km, 2050m A+ (24 horas)

Ílhavo, Pateira de Fermentelos, Alquerubim, Angeja, Fermelã, Esteiros e Canais da Ria de Aveiro, Cacia, Aveiro, Vista Alegre, Matas Atlânticas, Mira, Olhos da Fervença, Lagoas da Tocha, Cabo Mondego, Serra da Boa Viagem, Buarcos, (Baixo Mondego) Ereira, Verride, Alfarelos, São João do Campo, Tentúgal, Terras de Ançã, (Bairrada), Amoreira da Gândara, Mamarrosa, Bustos, Ílhavo.

Gravilha 500 - 506km, 6500m A+ (40 horas)

Ílhavo, (Baixo Vouga) Requeixo, Águeda, Belazaima do Chão, (Caramulo) Mosteirinho, Lugar do Boi, Malhapão de Cima, Caramulinho, Caselho, Penoita, Vouzela, (Ecopista do Vouga) Lafões, Ribeiradio, Pessegueiro do Vouga, Foz do Rio Mau (troço do Rally de Portugal) Minas do Braçal, Folharido, Casa do Guarda, Gavião, Albergaria a Velha, São João de Loure, Angeja, Fermelã, Salreu, Foz do Antuã, Canais da Ria de Aveiro, Cacia, Canal de São Roque, Gafanhas, Vista Alegre (Ílhavo), Vagueira, Areão, Lagoa de Mira, Lagoa da Vela, Cabo Mondego, Serra da Boa Viagem, Buarcos, (Baixo Mondego) Lares, Ereira, Verride, Alfarelos, São João do Campo, Tentúgal, Outil, Sepins, Antes, (Serra do Bussaco) Luso, Carvalho, Algeriz, Vila Nova de Monsarros (Bairrada) Anadia, Paredes do Bairro, Amoreira da Gândara, Mamarrosa, Bustos e Ílhavo.

4 - Informações e Inscrição

- a) Não deixes nada para trás, respeita a natureza e a sua fragilidade - leva tudo o que trouxeste e levas contigo.
- b) Capacete, luzes à frente e atrás e colete de alta visibilidade são obrigatórios à noite.
- c) Usa só a tua força e a da tua bicicleta (bicicletas eléctricas não são permitidas).
- d) Não é permitida a troca de bicicleta. Apenas de componentes e em autonomia.
- e) Podes ir em grupo ou ir na roda (com a devida permissão do ciclista da frente).

- f) Em caso de emergência, por avaria ou outras necessidades, podes sair do percurso, mas debes retornar ao ponto exacto de saída e continuar o percurso a partir desse local.
- g) Alimentos, bebidas e pertences devem ser transportados por ti ou adquiridos durante o trajecto. És responsável pela tua segurança e logística.
- h) Não é permitido reservar ou contratar qualquer logística antes do passeio. Equipas de assistência são proibidas. A ajuda inesperada de terceiros durante o trajecto é permitida. A assistência de ciclistas a ciclistas do Graviha 300|500 também é permitida.
- i) Deves seguir o track GPS fornecido mas se existir um bloqueio inesperado (obras, deslizamentos de terra, árvores no caminho ou enxurradas) podes sair do track e regressar o mais rápido possível para continuares.
- j) Podes sair do track temporariamente (para comer, descansar, etc.), mas debes retornar ao mesmo ponto de onde saíste para continuar o Graviha 300|500. Em caso de emergência médica ou mecânica, utilizas o meio de transporte necessário e retornas ao mesmo ponto para continuar.
- k) O COXE Cycling Club garante a Recepção Final a todos os participantes dentro dos tempos limites de cada distância e a Sopa à Lavrador, no Mercado de Ílhavo. Respira fundo, relaxa e continua até ao fim.
- l) Por favor, sê gentil com os colaboradores do COXE, somos uma equipa reduzida que faz isto com dedicação e amor, por um ciclismo diferente, assim como com todos os outros participantes, aldeões e populações locais.
- m) Segue estas indicações e está atento ao teu corpo, toma decisões com sensatez e racionalidade, sem perder a noção da dimensão do Graviha 300|500. Controla os teus esforços, descansa e alimenta-te bem para não te expores a acidentes por falta de descanso, concentração ou reflexos.
- n) Estuda o percurso e planeia o Graviha 300|500 com cuidado, pensando em todos os pormenores que podem contribuir para o seu sucesso e uma experiência inesquecível.

o) A inscrição contempla:

- . Acompanhamento personalizado na Partida|Chegada
- . Track GPS para cada percurso (300 ou 500 km)
- . Chip de Localização (tracker) e Monitorização em tempo real (24|40 horas)
- . Abastecimentos Surpresa “à lá Coxe” em locais chave do percurso
- . Placa do Evento para a bicicleta ou Boné personalizado
- . Media Car COXE Cycling Club.
- . Balneários
- . Solo Duro para pernoitar no Mercado de Ílhavo de 3 para 4 e de 4 para 5 de Julho
- . Possibilidade de montagem de tendas em parque fechado e coberto
- . Estacionamento de viaturas
- . Sopa à Lavrador com Carnes e Enchidos, Pão de Vale de Ílhavo e Bebidas

p) A inscrição é válida apenas após o pagamento.

q) O limite das inscrições é dia 25 de Junho de 2026 ou até atingir o número de vagas.

NOTA: Sendo 40 horas o tempo limite para cumprir o Graviha 500, permitiremos aos participantes desta distância; se assim o entenderem, a utilização do Mercado de Ílhavo ao km230 para a pernoita de sábado para domingo. Não disponibilizamos qualquer apoio ou alimentação neste local. No entanto podem pernoitar noutros locais em autonomia, em qualquer ponto do vosso percurso. Garantimos a monitorização do vosso Chip de Localização (tracker) durante as 40 horas!

r) Pagamentos:

- . Graviha 300 - A inscrição é válida após pagamento de 100€ através do NIB 0033 0000 4565 4935 6810 5 ou MBWay 965175636 (Luís Barreto) até dia 25 de Junho de 2026.

. Gravelha 500 - A inscrição é válida após pagamento de 150€ através do NIB 0033 0000 4565 4935 6810 5 ou MBWay 965175636 (Luís Barreto) até dia 25 de Junho de 2026

5 - Participação

O passeio é destinado a participantes federados, não federados e a qualquer cidadão, com qualquer tipo de bicicleta, mas preferencialmente Gravel ou de Ciclocross. O número de vagas é limitado a 50 participantes. Para poderem participar no passeio é obrigatório o uso de capacete e seguro AP individual válido para a prática desportiva.

6 - Assistência

A organização deste evento não presta qualquer tipo de assistência técnica.

Os participantes serão acompanhados apenas pelo Media Car COXE que fará parte do percurso e estará em alguns pontos essenciais de monitorização e segurança, não dará assistência nem qualquer apoio físico aos participantes. Existem várias possibilidades de abastecimento de água, alimentação e outras bebidas ao longo do percurso em fontes e no comércio tradicional.

NOTA: abastecimentos surpresa “à lá Coxe” em locais chave do percurso.

7 - Segurança e Verificações

a) O COXE não requereu seguros para o evento. Cada participante deve ter o seu individual de Acidentes Pessoais válido para a prática desportiva.

b) Podemos pedir os vossos GPS, à chegada para confirmar a quilometragem, velocidade média ou altimetria final.

c) Contactem o COXE Cycling Club pelos números de telefone disponibilizados e não hesitem em pedir ajuda ou assistência em caso de perigo ou dificuldades físicas ou técnicas.

d) O COXE não se responsabiliza por danos causados nas bicicletas e equipamentos ou outro incidente que ocorra durante o Graviha 300|500.

e) Teremos colaboradores em variados pontos não identificados do percurso, em constante monitorização dos vossos trackers GPS, que serão entregues no Secretariado.

- . Devem manter o vosso dispositivo sempre ligado e bem acondicionado na vossa bagagem/bicicleta e usar apenas o botão de emergência em caso de extrema necessidade.

- . Cada participante fica responsável pelo seu dispositivo, em caso de perda ou dano, será cobrado o valor do dispositivo pelo proprietário/fornecedor deste serviço..

8 - Devoluções: Não serão devolvidos valores de inscrições nos 30 dias anteriores ao evento.

9 - Casos Omissos

Todos os casos omissos a este MANIFESTO serão analisados pelo COXE Cycling Club, o qual será soberano nas suas decisões.

COXE Cycling Club - Rua Professor Pereira Teles, 11 3830-217 Ílhavo | Telefone 965 175 636

Contactos de Emergência: 965 175 636 | 936 777 595 | 914 436 247 - Email: coxecyclingclub@gmail.com