

MANIFESTO EOLIC 200

Powered by: COXE Cycling Club

1 - Apresentação

O EOLIC 200 é um Passeio Gravel sem cariz competitivo, sem tempo, sem prémios, 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 pelo COXE.

2 - Data, Hora e Local

O EOLIC 200 realiza-se a 10 de Outubro de 2026 com partida às 06:30 horas no Mercado Municipal de Ílhavo.

3 – Percurso

Circular com 206km e 3600m A+

O percurso desenrola-se pelo Baixo Vouga, Serra do Caramulo e Parque Eólico, Parque da Penoita, Ecopista do Vouga e Serras de Sever.

4 – Informações, Participação e Inscrição

- a) Não deixes nada para trás, respeita a natureza e a sua fragilidade - leva tudo o que trouxeste contigo. Zero invólucros nos trilhos!
- b) Capacete, luzes e colete de alta visibilidade são obrigatórios à noite.
- c) Usa só a tua força e a tua bicicleta (bicicletas eléctricas não são permitidas).
- d) Podes ir em grupo ou ir na roda (com a devida permissão do ciclista da frente) e lado a lado também é permitido.
- e) Em caso de emergência, podes sair do percurso, mas deves retornar ao ponto exacto de saída e continuar o percurso.
- f) Alimentos, bebidas e pertences devem ser transportados por ti ou adquiridos durante o trajecto. És responsável pela tua segurança e logística.
- g) 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 também é permitida.

- h) Deves seguir o track GPS fornecido mas se existir algum bloqueio inesperado (obras, deslizamentos de terra, árvores no caminho ou enxurradas) podes sair do track e regressar o mais rápido possível para continuares.
- i) Podes sair do track temporariamente (para comer, descansar, etc.), mas deves retornar ao mesmo ponto de onde saíste para continuar. Em caso de emergência médica ou mecânica, utilizas o meio de transporte necessário e retornas ao mesmo ponto para continuar.
- j) Podes concluir o percurso depois das 24:00, mas o COXE não garante a Recepção Final e a Sopa à Lavrador depois dessa hora, no Mercado. Respira fundo, relaxa e continua até ao fim.
- k) Por favor, sê gentil com o pessoal do COXE, é 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.
- l) Segue estas indicações e está atento ao teu corpo, toma decisões com sensatez e racionalidade, sem perder a noção da dimensão do EOLIC 200, principalmente pelo acumulado de subida e pelas zonas com a altitude acima dos 1000m. Controla os teus esforços, descansa e alimenta-te e hidrata-te bem para não te expores a acidentes por falta de descanso, concentração ou reflexos.
- m) Estuda o percurso e planeia o EOLIC 200 com cuidado, pensando em todos os pormenores que podem contribuir para o seu sucesso e uma experiência inesquecível.

n) A inscrição contempla:

- . Acompanhamento personalizado
- . Track GPS
- . Placa do Evento para a bicicleta ou Boné personalizado
- . Carros de Apoio do COXE Cycling Club
- . Abastecimento ao km66 no Caramulo
- . Abastecimento ao km89 em Salgueiro antes da Penoita e da descida para Vouzela
- . Abastecimento ao km159 na Casa do Guarda de Vila Nova de Fusos
- . Balneários no Mercado Municipal de Ílhavo
- . Estacionamento de viaturas e Parque de Autocaravanas com Estação de Serviço
- . Rojões a Lenha (Pão de Vale de Ílhavo e Bebidas)

m) A inscrição é válida após pagamento de 80€ através do NIB 0033 0000 4565 4935 6810 5 ou MBWay 965175636 (Luís Barreto) até dia 30 de Junho de 2026

5 - Participação

O passeio é destinado a participantes federados, não federados e a qualquer cidadão maior de 18 anos, com qualquer tipo de bicicleta, preferencialmente Gravel embora se permita BTT. O número de vagas é limitado a 50 participantes. Para poderem participar no passeio é

obrigatório o uso de capacete e aconselhamos que tenham um Seguro AP individual válido para a prática desportiva.

6 - Assistência

Os participantes serão acompanhados apenas por carros do COXE Cycling Club que farão partes do percurso e estarão em alguns pontos essenciais de monitorização e segurança. Existirá a possibilidade de abastecimento de água, alimentação e outras bebidas ao longo do percurso em fontes e no comércio tradicional.

7 - Segurança e verificações

O COXE não requereu seguros nem dispositivos de localização em tempo real - rastreadores (trackers) GPS. Podemos apenas pedir os vossos GPS à chegada, para confirmar a quilometragem, velocidade média e altimetria final.

NOTA IMPORTANTE: Ao km143 estará um elemento do COXE e só será permitida a passagem ali até às 18:00

Em anexo enviamos o atalho; que devem utilizar apenas durante 8,4 km e voltar a usar o inicial para chegar ao final; assim estes participantes farão apenas 180km com menos acumulado, dificuldade e o risco de pedalar no troço do Rally de Portugal de noite e sem luz nenhuma na floresta.

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

9 - Contactem o COXE Cycling Club pelo número de telefone já divulgado e não hesitem em pedir ajuda ou assistência em caso de perigo ou dificuldades físicas ou técnicas. O COXE não se responsabiliza por danos causados nas bicicletas ou outro incidente que ocorra durante o EOLIC 200.

10 - Casos Omissos

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