

GRAVILHA 300|500

MANIFESTO

Powered by COXE Cycling Club

APRESENTAÇÃO

O Gravelha 300|500 é um passeio sem competição, sem prémios e sem pódio, guiado apenas por GPS e em total autonomia.

Atravessamos pela fresca da manhã e com o cheiro a maresia os primeiros sectores planos do Baixo Vouga e da Zona Lagunar da Ria de Aveiro. A Mata Nacional Atlântica e a Gândara mantêm a média de andamento alta e por entre os pinheiros. Na Serra da Boa Viagem descobrimos a primeira subida do Gravelha 300 e aquela estrada oculta, depois do mítico Enforca Cães e do Farol do Cabo Mondego. Os Campos do Mondego vão fazer ferida com os seus sectores quentes e intermináveis... depois as vinhas da Bairrada até ao fim desta jornada no espírito do *bikepacking* e do gravel em total autonomia.

O Gravelha 500 após a primeira hora encaminha-se para a Serra do Caramulo, atravessa pequenas e peculiares aldeias esquecidas durante a subida mais longa e culmina no Caramulinho, o ponto mais alto desta Serra. Depois, numa espécie de cinematógrafo, atravessa todo o Parque Eólico e desce à Ponte do Caminho de Ferro em Vouzela,

agora sempre ao lado do Rio Vouga na Ecopista e mergulhamos nos campos agrícolas da Zona Lagunar da Ria de Aveiro.

Aqui entra no percurso do Graviha 300 durante muitos quilómetros e separa-se novamente na Bairrada ao km407, com o bónus exclusivo apenas do Graviha 500 - a Serra do Bussaco e a subida ao Palácio Nacional a partir do Luso e das suas águas frescas, à sombra das árvores gigantes e nos estradões sem fim entrando novamente nas vinhas até à conclusão deste percurso robusto, com a dureza das Serras e focado no desafio pessoal de cada um...

DATA | HORA | LOCAL

O Grivilha 300|500 realiza-se a 4 de Julho de 2026, com partida às 5h00 no Mercado de Ílhavo.

O Secretariado funciona no dia 3 de Julho das 18h00 às 21h00 no Mercado de Ílhavo, e a partir das 04h00 no mesmo local antes da partida.

As regras de trânsito são cumpridas escrupulosamente em todas as estradas, caminhos agrícolas e florestais do percurso.

Não há policiamento, não há paragens de circulação, cortes de via, nem cruzamentos desimpedidos pela organização. Sempre de responsabilidade inteiramente tua.

PERCURSOS

GRAVILHA 300

305 KM | 2050M D+ | LIMITE: 24H

Ílhavo → Pateira de Fermentelos → Alquerubim → Angeja → Fermelã → Esteiros e Canais da Ria de Aveiro → Cacia → Aveiro → Canal de São Roque → Vista Alegre → Matas Atlânticas → Lagoa de Mira → Olhos da Fervença → Lagoas da Tocha → Cabo Mondego → Serra da Boa Viagem → Buarcos → Ereira → Verride → Alfarelos → São João do Campo → Tentúgal → Cantanhede → Paredes do Bairro → Amoreira da Gândara → Mamarrosa → Bustos → Ílhavo

GRAVILHA 500

504 KM | 6500M D+ | LIMITE: 40H

Ílhavo → Pateira de Fermentelos → Requeixo → Águeda → Belazaima do Chão → Mosteirinho → Lugar do Boi → Malhapão de Cima → Caramulo → Penoita → Vouzela → Lafões → Ribeiradio → Foz do Rio Mau → Minas do Braçal → Casa do Guarda → Gavião → Albergaria-a-Velha → São João de Loure → Angeja → Fermelã → Esteiros e Canais da Ria de Aveiro → Cacia → Aveiro → Canal de São Roque → Vista Alegre → Matas Atlânticas → Lagoa de Mira → Olhos da Fervença → Lagoas da Tocha → Cabo Mondego → Serra da Boa Viagem → Buarcos → Ereira → Verride → Alfarelos → São João do Campo → Tentúgal → Cantanhede → Mealhada → Luso → Bussaco → Carvalho → Meligioso → Algeriz → Vila Nova de Monsarros → Anadia → Paredes do Bairro → Amoreira da Gândara → Mamarrosa → Bustos → Ílhavo

BICICLETA E EQUIPAMENTO

- . Capacete obrigatório durante todo o percurso.
- . Não são permitidas bicicletas eléctricas.
- . Não é permitida a troca de bicicleta, apenas de componentes, em autonomia.
- . Para a parte nocturna do percurso, é obrigatório circular com iluminação dianteira e traseira activas e colete de alta visibilidade.

RECOMENDAMOS:

- . Luz dianteira com potência mínima de 600 lúmens, com autonomia suficiente para várias horas de uso contínuo. Leva sempre uma bateria extra ou um powerbank compatível.
- . Luz traseira com autonomia equivalente. Uma luz de reserva é altamente recomendada.

No Gravelha 500 em particular, as horas de escuridão podem ser longas e os sectores isolados não perdoam imprevistos.

NOTA: és responsável pela tua segurança e pela tua logística, planeia a iluminação com a mesma atenção que dedicas à alimentação e à hidratação.

AUTONOMIA E LOGÍSTICA

- . O Graviha 300|500 é feito em total autonomia. Toda a alimentação, água e material são transportados por ti ou adquiridos ao longo do percurso, no comércio local das aldeias e lugares.
- . Não é permitido reservar ou contratar qualquer tipo de apoio logístico antes do evento.
- . Equipas de assistência são expressamente proibidas.
- . A ajuda espontânea de terceiros durante o percurso é permitida.
- . A assistência entre ciclistas do Graviha 300|500 é permitida.

Um gesto de solidariedade entre os participantes, no meio do nada, vale muito e é esse o conceito e o espírito do COXE!

PERCURSO GPS

- . O percurso GPS será entregue em formato GPX, a todos os participantes via e-mail, 15 dias antes da data do evento.
 - . Segue apenas o track GPS fornecido pela organização.
 - . Em caso de bloqueio imprevisto - obras, deslizamentos, árvores caídas ou enxurradas, podes sair do track e regressar ao percurso o mais rapidamente possível.
 - . Se saíres temporariamente do track (para comer, descansar ou qualquer outra necessidade), debes regressar ao ponto exacto onde saíste e continuar a partir daí.
 - . O mesmo se aplica em caso de emergência médica ou mecânica: utilizas o meio de transporte necessário, regressas ao mesmo ponto e retomas o percurso.
-

COMPORTAMENTO

. Respeita muito a natureza.

A Natureza é Deusa do COXE.

. Não deixes nada para trás.

. Recolhe o teu lixo e embalagens vazias de nutrição contigo.

. Estuda o percurso com antecedência e planeia cada detalhe: alimentação, hidratação, iluminação e descanso.

A dimensão do Graviha 300|500 exige preparação e lucidez.

. Controla os esforços e não subestimes o cansaço acumulado.

. A falta de descanso compromete os reflexos e a tomada de decisão e isso tem consequências reais.

. Sê respeitoso com os outros participantes.

. Sê cordial e simpático com as populações locais e os aldeões que encontrares ao longo do caminho.

Somos uma equipa pequena a fazer isto só por amor, sê gentil com o STAFF do COXE

O QUE ESTÁ INCLUÍDO

- . Acompanhamento na partida e chegada
- . Seguro de Responsabilidade Civil e Acidentes Pessoais
- . Track GPS para o percurso escolhido (300 ou 500 km)
- . Chip de localização - com monitorização em tempo real
- . Placa do evento para a bicicleta ou boné personalizado
- . Media Car COXE Cycling Club
- . Balneários
- . Pernoita em "solo duro" no Mercado de Ílhavo, nas noites de 3 para 4 e de 4 para 5 de Julho
- . Possibilidade de montar tenda em parque fechado e coberto
- . Sopa à Lavrador com carnes, enchidos, Pão de Vale de Ílhavo e bebidas na chegada

Nota para os participantes do Graviha 500:

Os participantes desta distância podem utilizar o Mercado de Ílhavo (fica perto do km230) para pernoitar de 4 para 5 de Julho. Não há apoio nem alimentação neste local mas estará um elemento do STAFF no local durante a noite.

É possível pernoitar noutros pontos do percurso em autonomia e o tracker mantém-se monitorizado durante 40 horas.

INSCRIÇÃO E PAGAMENTO

As inscrições devem ser efectuadas mediante o preenchimento do formulário disponível na nossa página em coxe.cc , no instagram do Coxe Cycling Club ou através do seguinte link que dá acesso ao formulário de inscrição: <https://forms.gle/5bBwidKJYbb13TJK7>

O pagamento da inscrição pode ser realizado por:

- . Transferência bancária: NIB PT50 0023 0000 4578 6413 0709 4
- . MB Way para o número 965 175 636 (Luís Barreto)

A inscrição apenas será considerada válida após confirmação do respectivo pagamento.

Não haverá devolução do valor da inscrição nos 30 dias anteriores à data do evento.

O prazo de inscrição decorre até 25 de Junho de 2026 ou até ao preenchimento do número máximo de participantes (50).

VALORES DE INSCRIÇÃO

- . Graviha 300: 100€
- . Graviha 500: 150€

PARTICIPAÇÃO

O passeio está aberto a qualquer ciclista maior de 21 anos, federado ou não-federado na FPC.

ASSISTÊNCIA

A organização não presta assistência técnica nem dá abastecimentos durante o percurso.

O Media Car do COXE estará presente em pontos essenciais para monitorização, mas não prestará apoio físico ou material aos participantes.

Ao longo do trajecto existem fontes e comércio local onde é possível abastecer água, comida e bebidas.

Em caso de dificuldade ou emergência, contacta sempre o COXE pelos números de emergência disponibilizados.

SEGURANÇA

. O COXE não se responsabiliza por danos em bicicletas, equipamentos ou outros incidentes ocorridos durante o evento.

. Os trackers GPS são entregues no Secretariado. Durante o percurso, devem mantê-los sempre ligados (têm bateria para vários dias) e bem acondicionados. O botão de emergência é apenas para situações de extrema necessidade. Em caso de perda ou dano do dispositivo, o participante fica responsável pelo custo da sua substituição.

DESISTÊNCIAS

Em caso de desistência (DNF), o participante é obrigado a comunicar imediatamente ao STAFF, via telefone/SMS e a desligar/devolver o tracker conforme as suas instruções.

O STAFF do COXE não garante a recolha e transporte em caso de desistência.

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

Email: coxecyclingclub@gmail.com

Contactos de emergência: 965 175 636 • 936 777 595 • 914 436 247
