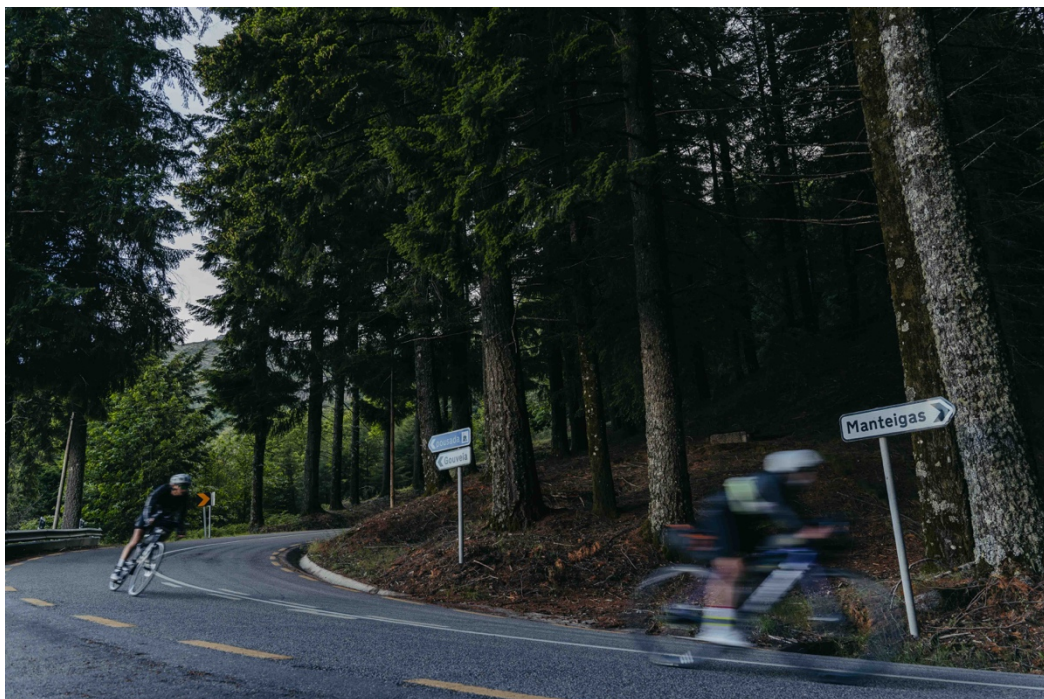




ADVENTURE MANUAL

HEADING SOUTHWEST 2025

MAIO 2025 . V1-PT



- HEADING SOUTHWEST 2025 -

O 'Heading SouthWest' é um desafio de ultraciclismo em autonomia e sem-suporte por Portugal. A busca pela essência do ciclismo.

A rota tem sensivelmente 1.000 quilómetros e 18.000 metros de acumulado. Em 2025, os bikepackers enfrentarão a dureza, mas também as fantásticas paisagens do Norte de Portugal.

A rota percorrerá áreas remotas. A Serra da Estrela e a Serra Peneda-Gerês' são os territórios "cabeça de cartaz" do HSW'25.

A quarta edição arrancará a 7 de Junho de Aveiro e terminará na mesma cidade, também conhecida como a "Veneza Portuguesa".

DATAS CHAVE

ACREDITAÇÃO E BRIEFING

Sexta 6 de Junho 19:00 - 21:00 | Aveiro

Sessão em Inglês 19:00 - 20:00

Sessão em Português 20:00 - 21:00

PARTIDA

Sábado 7 de Junho 06:00-07:00 | Aveiro

CHEGADA E TEMPO LIMITE

Quinta 12 de Junho 23:59 | Aveiro

WEBSITE & EMAIL

www.headingssouthwest.cc

heading.southwest.ultracycling@gmail.com

MANIFESTO

O 'Heading SouthWest' é uma experiência de *bikepacking*. A busca pela pura essência do ciclismo. Acreditamos que a abordagem em autonomia e sem suporte se encaixa perfeitamente com o espírito do ciclismo de aventura. Não se trata de quão longe podes ir, mas o quão profunda será a tua experiência. Em vez de regras, preferimos encarar esta lista minimalista como um manifesto. Se necessário tomaremos decisões que não estejam aqui previstas, em nome da igualdade de circunstâncias entre os participantes.

O 'SouthWest' é um evento inclusivo. Estamos comprometidos com os valores de igualdade de género. O 'SouthWest' é para todos: não importa qual é o teu ritmo ou nível.

1 | RESPEITA AS REGRAS DE TRÂNSITO, AS COMUNIDADES LOCAIS E O AMBIENTE:

Somos uma comunidade que quer construir um legado positivo. Os teus comportamentos influenciarão a forma como a sociedade olhará para os ciclistas de longas distâncias.

2 | PERCORRE A ROTA EM SEGURANÇA:

A rota foi desenhada para contar uma história ao longo da paisagem e tu és o ator principal. Confia no nosso guião e deixa-te levar. Podes sair da rota temporariamente (alojamento, alimentação, WC, turismo, etc.), mas depois deves retomar a rota no mesmo exato ponto em que a deixaste. O *tracker* GPS da organização deverá estar sempre ligado.

3 | SEM SUPORTE/APOIO DE TERCEIROS:

Trata-se da tua experiência e de desafiáres os teus próprios limites, pelo que não faz sentido receberes ajuda da família ou amigos com alimentação, alojamento ou apoio mecânico (os participantes na categoria de 'duplas' podem se ajudar mutuamente). Apenas podes usar os serviços comerciais disponíveis publicamente, logo os que estão ao dispor de todos os participantes. Se tiveres um problema mecânico, deves procurar resolvê-lo por conta própria. Se não conseguires resolver, recorre aos serviços comerciais disponíveis. O intuito da autonomia é recriar a pureza da experiência de *bikepacking* e assegurar a igualdade de circunstâncias entre todos os participantes.

4 | SEM DRAFTING/VANT. AERODINÂMICA:

Não podes seguir na roda de outros veículos, participantes ou ciclistas e assim obter vantagens aerodinâmicas, nem 'dar a roda' a outros participantes (responsabilidade mútua).

5 | A TUA ENERGIA:

Só tu e tua bicicleta. Por outras palavras, sem ebikes e sem doping

Integridade é a palavra chave. Os eventos de ultraciclismo sem suporte somente funcionarão existindo uma relação de confiança entre a organização e os participantes, assim como entre todos os participantes.

Estas "regras" são partilhadas por centenas de eventos e corridas em todo o mundo, mesmo sem existir qualquer tipo de federação internacional que difunda estes princípios.

SEGURANÇA

SEGURO DE ACIDENTES

Seguindo e de acordo com a lei portuguesa para 'manifestações desportivas', a organização assegurará o seguro de acidentes (despesas de tratamento, incapacidade e morte) válido entre 07 e 12 de Junho. Mesmo assim, recomendamos que os participantes tenham o seu próprio seguro, com responsabilidade civil. Queremos deixar claro que, da perspetiva da organização, o 'Heading SouthWest' não é uma corrida ou competição. Não há qualquer tipo de atribuição de prémios. A publicação dos tempos e as informações sobre a progressão GPS via *live map* dos participantes é para fins informativos e lúdicos. A eventual interpretação de que se trata de uma competição ou corrida não é da responsabilidade da organização.

ITEMS OBRIGATÓRIOS

Capacete, iluminação frontal e traseira (incluindo luzes secundárias), colete refletor e manta de emergência. O colete será obrigatório durante o 1º setor neutralizado (KM 0 ao 34,3).

ACREDITAÇÃO/BRIEFING (OBRIGATÓRIO)

O nosso staff verificará, durante a acreditação, os *items* obrigatórios. Não permitiremos a participação de qualquer participante que não tenha os *items* (mencionados atrás). Também faremos uma análise conjunta do 'Manifesto' e partilharemos informações de última hora. A presença no briefing é obrigatória (na sessão em português ou na sessão em inglês, desde que se compreenda a respetiva língua).

CENÁRIOS

SE TIVER UMA EMERGÊNCIA MÉDICA

(Se possível) Ligar sempre primeiro para o número de emergência médica: 112.

SE TIVER UM PROBLEMA MECÂNICO

Tenta, primeiro, resolvê-lo por tua conta. Se não conseguires resolver o problema, vai a uma *bike shop* (ou serviço comercial semelhante) recorrendo a meios de transporte públicos (táxi, autocarros, comboio). Depois retoma a rota no exato ponto em que a abandonaste.

SE ENCONTRAR UMA SITUAÇÃO QUE NÃO ME PERMITE CONTINUAR A SEGUIR A ROTA

A rota foi verificada para evitar este tipo de situações, mas é impossível controlar os imprevistos que poderão surgir em centenas de quilómetros. Se encontrares um corte/desvio de estrada, contacta o "Race" Director. Se o desvio implicar algumas centenas de metros, encontra – por tua iniciativa – o percurso mais curto possível que te leve de novo à rota.

SE TOMAR A DECISÃO DE ABANDONAR

Contacta e informa o "Race" Director e entrega o *tracker* à organização (combinar p/chamada).

TENHO OUTRAS/MAIS QUESTÕES

heading.southwest.ultracycling@gmail.com

CONTACTO DO "RACE" DIRECTOR

918878360 (David). Apenas disponível durante o evento, via chamada, SMS e WhatsApp. Não usar as mensagens Instagram.

LOGÍSTICA

DESLOCAÇÃO PARA AVEIRO

A cidade de Aveiro está mais próxima do Porto do que Lisboa. Se fores de comboio, opta pelo serviço InterCidades (IC) que permite o transporte de bicicletas sem necessidade de serem desmontadas. O número de bicicletas permitido por carruagem é muito limitado. Por isso é aconselhável que compres o bilhete via online e atempadamente (www.cp.pt). Não te esqueças de adicionar a opção de transporte de bicicleta no formulário de compra. Entre Porto e Aveiro poderás também utilizar o serviço de comboios urbanos, sem necessidade de comprares antecipadamente o bilhete ou de reservar bilhete especial para bicicletas.

EM AVEIRO

A Acreditação e Briefing serão na 'Casa da Bicicleta' (R. do Almte. Cândido dos Reis 12). A 'Casa' está localizada a 500 metros da estação de comboios de Aveiro. Não é obrigatório levares a bicicleta para o briefing. De qualquer modo, será possível deixares a bicicleta na entrada, do lado da rua. Deverás levar cadeado e zelar pela segurança da tua máquina.

PERTENCES/BENS PESSOAIS

Será possível deixar na 'Casa da Bicicleta' os pertences que não sejam necessários para a tua jornada. Deverão ser entregues na acreditação, numa mochila ou saco. Não receberemos itens de valor (chaves carro ou casa, computador, telemóvel, dinheiro, entre outros). Não somos responsáveis pela perda de itens valiosos.

RECOMENDAÇÕES

ALOJAMENTO AO LONGO DA ROTA

Não aconselhamos a reserva prévia de alojamento. Imprevisibilidade é uma dimensão comum no ultraciclismo. Ao longo da rota, há várias opções de alojamento, embora escassas em alguns territórios. O estudo prévio da rota é importante e deverás ter presente as opções de alojamento existentes ao longo do percurso.

FONTES DE ÁGUA

A probabilidade de temperaturas elevadas é significativa. Contudo, não recomendamos que bebas água de fontes, nomeadamente com a informação 'Água Não Controlada'. Passarás por várias vilas com cafés e casas de banho. Bidões grandes são uma boa solução. Prepara-te para temperaturas baixas durante a noite.

TIPO DE BICICLETA E PNEUS

28 mm ou acima é a recomendação, mas dependerá também do perfil de cada *rider*. 32 mm é uma opção crescente pensando no maior conforto. Certifica-te que os pneus estão em bom estado. Os furos não são exatamente uma questão de azar: pedalarás em poucos dias o que eventualmente costumas pedalar durante um mês. A rota foi desenhada especialmente a pensar em bicicletas de estrada, mas qualquer tipo de bicicleta é bem-vindo (exceto ebikes).

DECISÃO EM ABANDONAR

Ao longo de uma jornada de ultraciclismo terás altos e baixos. Não tomes decisões importantes durante a noite e/ou em maus momentos.

A ROTA

Em meados do século XX, o geógrafo Orlando Ribeiro desenvolveu o primeiro estudo aprofundado sobre território e realidade social em Portugal continental. Ele identificou duas realidades opostas em termos de geomorfologia, clima e organização social. No Norte prevalece o Clima Oceânico e no Sul o Clima Mediterrânico/Semi Desértico. Estas condições e os diferentes elementos geológicos moldaram – ao longo do tempo – a herança e diversidade cultural que permanece na atualidade. As serras do Sistema Central e o Rio Tejo dividem estas duas realidades. O nome da obra prima de Orlando Ribeiro é precisamente: 'Portugal, o Mediterrâneo e o Atlântico'.

Em 2025, o HSW terá como foco o Norte de Portugal, o lado 'Atlântico' do país segundo Orlando Ribeiro. A rota é basicamente 100% em asfalto (2km em sterrato). Porém, prepara-te para vários setores em calçada, que é uma marca tipicamente presente nas aldeias e zonas centrais das vilas do Norte. Também pedalarás em estradas em mau estado, por vezes em péssimas condições. Pneus com largura de 28mm são suficientes para enfrentar estas adversidades, mas os 32mm aumentarão o teu conforto e confiança.

Quilometragem/Altimetria (Komoot) e Dia/Hora Limite por Check Point (CP).

	QUILÓMETROS	D+ METROS	CP LIMITE DIA	CP LIMITE HORA
S1 AVEIRO – LINHARES BEIRA	277	5.640	Domingo 08	23H59M
S2 LINHARES - VILA POUCA AGUIAR	203	4.110	Segunda 09	23H59M
S3 VILA POUCA – SOAJO (GERÊS)	177	3.470	Quarta 11	12H00M
S4 SOAJO (GERÊS) - AVEIRO	348	5.010	Quinta 12	23H59M
HEADING SOUTHWEST	1.005	18.230	Quinta 12	23H59M

Segundo o Komoot, o percurso tem 1.005 quilómetros e mais de 18.000 metros de acumulado. As quatro secções não são uma recomendação para etapas diárias. Recomendamos que estudes a rota e que faças o teu próprio plano de acordo com as tuas capacidades. Em relação ao ganho de elevação, deves estar ciente que a medição detetada pelos ciclocomputadores GPS tende a sobrestimar a realidade do terreno em comparação com os levantamentos topográficos (que servem os mapas usados pelas Apps de planeamento de rotas). De acordo com a tua perceção, deves estar ciente de que a rota poderá ser mais difícil do que esperarás.

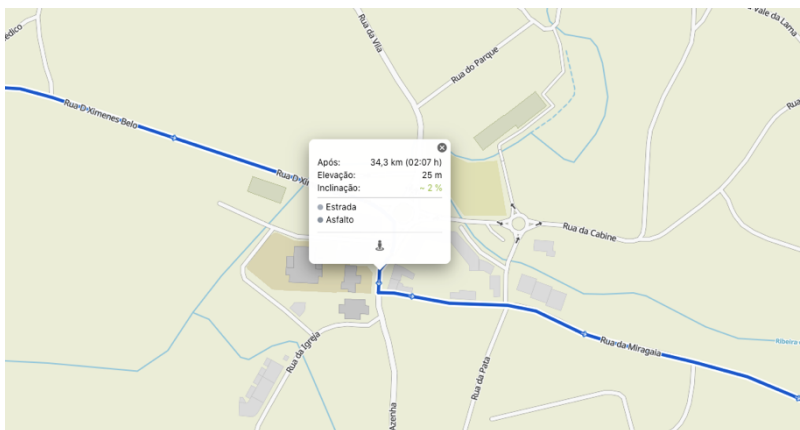
PRIMEIRO SECTOR NEUTRALIZADO

AVEIRO (KM 0) – AGUADA DE CIMA (KM 34,3)

Aveiro é uma das cidades portuguesas mais apropriadas para ciclismo em contexto urbano. No entanto, não é fácil sair das zonas urbanas de bicicleta via estradas alcatroadas. Uma parte significativa de Aveiro está rodeada por água e áreas industriais. Há uma rede densa de estradões gravel em redor, mas o reconhecimento do território mostrou que estes caminhos seriam um tormento para as bicicletas de estrada, logo nos primeiros quilómetros. Decidimos optar por várias estradas secundárias para abandonar as zonas urbanas. Embora a intensidade do tráfego seja baixa à hora da partida, há alguns cruzamentos e rotundas perigosas, assim como sinais luminosos.

Por estes motivos, os primeiros 34,3 quilómetros do percurso – desde o ponto de partida no Largo do Rossio, em Aveiro, até ao café/padaria ‘Sucessos Doces’, na localidade de Aguada de Cima – serão neutralizados. Isto significa que não é permitido ritmo de corrida e que **só será permitida a saída de Aguada de Cima às 08:00**. Cabe a cada um decidir sair de Aguada de Cima às 08:00 ou depois das 08:00. Este café/padaria estará aberta a partir das 07:00 e os proprietários estão informados sobre o evento. Os primeiros 34,3 quilómetros podem ser encarados como um aquecimento e a oportunidade para um pequeno almoço tranquilo. O colete refletor será obrigatório durante este setor neutralizado.

Os setores neutralizados fazem parte da rota do HSW'25. É obrigatório os percorrer. Não teremos partida de grupo em Aveiro. Poderás arrancar entre as 06:00 e as 07:00. A decisão é tua quanto ao momento de partida, dentro desta janela de tempo de uma hora. O nosso *staff* estará lá para registar o teu início.



SEGUNDO SETOR NEUTRALIZADO

ESTAÇÃO FLUVIAL SÃO JACINTO (KM 0) – AVEIRO CASA DA BICICLETA (KM 993)

A estação fluvial de São Jacinto é o último ponto oficial do percurso em termos de registo de tempos. O serviço de ferry encerra à noite, entre as 22:30 e as 06:50 nos dias de semana e entre as 22:30 e as 07:30 nos fins de semana e feriados (terça, 10 de junho, é feriado). Os últimos quilómetros do percurso – entre a estação fluvial e Aveiro – são a segunda zona neutralizada da rota. A ideia é evitar situações injustas (imagina um rider chegar a São Jacinto às 22:31 e o seguinte às 06:49), assim como evitar um ritmo de corrida perigoso dentro da zona urbana de Aveiro. Seguindo o mesmo conceito da partida neutralizada, é obrigatório percorrer os últimos quilómetros da rota do Heading SouthWest 2025. Em São Jacinto e proximidades há várias opções de alojamento local, assim como um parque de campismo. A chegada neutralizada integra o percurso e a chegada oficial será na Casa da Bicicleta, em Aveiro.

NOVIDADE: CATEGORIAS RACE E TOURING

Para além das habituais categorias de participação (a solo, ou em par), estreamos este ano as categorias 'Racing' e 'Touring'. Esta inovação pretende tornar mais transparente para os participantes e comunidade, qual o propósito de cada participante e de que forma se está a participar no evento. A diferença entre as categorias 'Racing' e 'Touring' está na plenitude de se seguir, ou não, a abordagem self-supported. Assim:

Racing: os participantes não podem pedalar em grupo (toleram-se brevíssimas interações ao longo do percurso), nem podem receber qualquer tipo de ajuda dos participantes. **Touring** (ou Party Pace): os participantes podem pedalar em grupo(s) e receber auxílio de outros participantes.

NOTAS RELEVANTES: (1) Pedalar em grupo e drafting não são a mesma coisa, sendo que drafting é igualmente proibido para quem esteja modo 'Touring'. Apenas os mesmos elementos de uma equipa par podem efetuar drafting. (2) A organização questionará previamente os participantes sobre a categoria (Race ou Touring) em que querem participar. (3) Durante o evento os participantes podem se transitados da categoria 'Race' para a 'Touring', por iniciativa da organização (ao se detetar o incumprimento da abordagem self-supported em plenitude) e/ou do participante. A troca no sentido inverso não é possível.

Indicamos, ainda, que é permitido, para todos os participantes, o 'virtual basecamp'. Ou seja, todos os participantes podem manter comunicação "virtual"/online/chamada com pessoas do seu círculo próximo, com o intuito de receberem auxílio na reserva de alojamento, apoio motivacional e indicações sobre o evento/posicionamento de outros participantes. Este apoio é apenas permitido de forma "virtual", isto é, é proibido que este apoio seja prestado presencialmente. Pretende-se, assim, tornar legal algo que habitualmente é efetuado por uma parte significativa de participantes de edições passada, assumindo-se, para todos, a possibilidade desta prática.

RIDERS' AGREEMENT

Confirmo que li o 'Manifesto' do evento e que estou alinhado com os seus princípios, nomeadamente respeito pelas regras de trânsito, percorrer a rota em autonomia, sem *drafting* e sem recurso a *ebike*.

Estou ciente de que o 'HEADING SOUTHWEST' é um desafio emocional e fisicamente de dificuldade extrema e compreendo os riscos que lhe estão associados.

Tenho presente que o 'HEADING SOUTHWEST' é uma manifestação desportiva e que se eu interpretar o evento como uma corrida/competição é da minha responsabilidade.

Estou informado de que a participação na totalidade da sessão de briefing - que se realizará na véspera do dia da partida - é obrigatória e que a minha ausência levará à desclassificação.

Comprometo-me a participar no evento com os itens obrigatórios de segurança: capacete, colete refletor ou faixa corporal, luz dianteira e traseira, kit luzes de recurso, manta isotérmica de emergência.

Estou informado que a organização garante o seguro de acidentes pessoais durante o evento (7 a 12 Junho), com cobertura de despesas de tratamento, invalidez permanente, morte e despesas de funeral.

Estou ciente de que o seguro do evento não abrange eventuais estragos na minha bicicleta e equipamento, assim como danos causados - por minha responsabilidade - sobre terceiros.

Eu vou cooperar com a organização e respetiva equipa *media* na cobertura do evento.

Se tiver uma equipa *media* que acompanhará a minha progressão, contactarei previamente a organização para pedir autorização e mencionarei o 'HEADING SOUTHWEST' e utilizarei o logótipo nos créditos do vídeo/documentário.

Sou responsável pelo *tracker* e entrega à organização após conclusão da participação (perda: 150€).

Confio na organização para que possa tomar decisões que não estejam previstas no 'Manifesto', com o intuito de assegurar o bem comum, assim como a igualdade de circunstâncias entre os participantes.

PARTICIPANTE

CAP NÚMERO

NOME (COMPLETO)

ASSINATURA

CONTACTO DE EMERGÊNCIA

NOME

CONTACTO TELEFONE

EMAIL

Aveiro, 6 de junho 2025.



powered by **ACAN**