
ROTAS CICLÁVEIS



aldeias de
montanha

natureza autêntica, pessoas genuínas

Elaborado por: Estrela Ativa - Associação de Desenvolvimento Turístico e Desportivo da Serra da Estrela

Junho 2023

ÍNDICE



ESTRELA ATIVA
Associação de Desenvolvimento Turístico e Desportivo da Serra da Estrela

**O DESPORTO É
NOSSO CARTÃO DE
VISITA PARA O
RESTO DO MUNDO.**

	PÁGINA
APRESENTAÇÃO	3
1. ROTA DO ADAMASTOR	4
2. ROTA DO RIO ALVOCO AO RIO ALVA	5
3. ROTA DO OESTE DA ESTRELA	6
4. ROTA ENTRE O ZÊZERE E O CALDEIRÃO	7
5. ROTA DA GARDUNHA	8
6. ROTA MIRA ESTRELA	9
7. ROTA DA ESTRELA DOURADA	10
8. ROTA DO VALE GLACIAR	11
9. ROTA DAS MINAS DA BEIRA	12
10. ROTA DO COVÃO DO FERRO	13
11. ROTA NORTE DA ESTRELA	14
RESUMO	15



aldeias de
montanha

natureza autêntica, pessoas genuínas



APRESENTAÇÃO

As rotas de ciclismo de estrada que apresentamos, foram desenhadas de forma a terem pelo menos uma passagem, em cada uma das 41 Aldeias de Montanha, distribuídas por 9 concelhos da região da Serra da Estrela.

Todas as rotas foram desenhadas tendo em consideração o estado das vias de trânsito e o fluxo de tráfego. O tempo médio necessário para percorrer estas rotas estima-se entre as 4 horas.



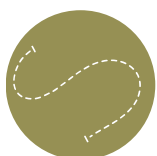
AS ROTAS

1. ROTA CICLÁVEL - O ADAMASTOR

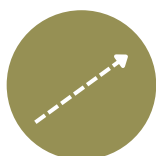
Aldeia de partida: Valezim, Seia

Aldeias de Montanha: Valezim, Sabugueiro, Sazes da Beira, Póvoa Velha.

Locais de destaque: Subida de São Bento (Adamastor), Lagoa Comprida, Portela do Arão, Senhora do Espinheiro, *Sterrato* da Póvoa Velha, Seia, Ponte de Jugais.



Distância | length
48km



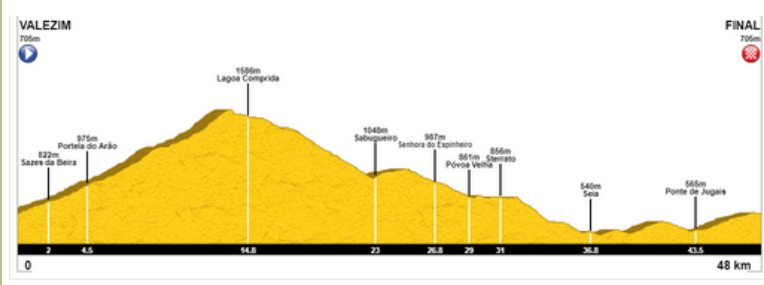
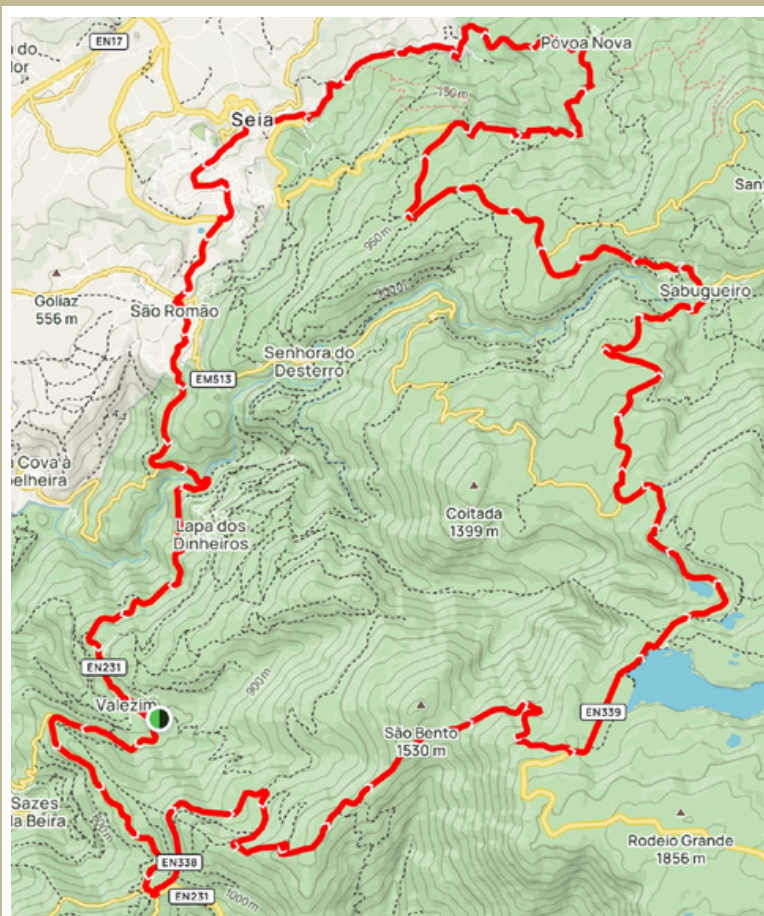
Subida Acumulada | Ascent
1620m



Dificuldade | Difficulty
4/5



Maior altitude | Higher altitude
1652m



AS ROTAS

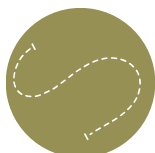
2. ROTA CICLÁVEL - DO RIO ALVOCO AO RIO ALVA

Aldeia de partida: Loriga, Seia

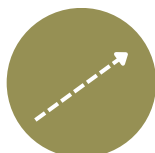
Concelhos de passagem: Seia, Oliveira do Hospital

Aldeias de Montanha: Valezim, Loriga, Alvoco da Serra, Teixeira, Vide, Alvoco de Várzeas

Locais de destaque: Viveiros da Portela do Arão, Praia Fluvial de Loriga, Pedras Lavradas, Vide, Praia Fluvial de Alvoco de Várzeas, Praia Fluvial de Sandomil, Praia Fluvial de São Sebastião da Feira



Distância | length
87km



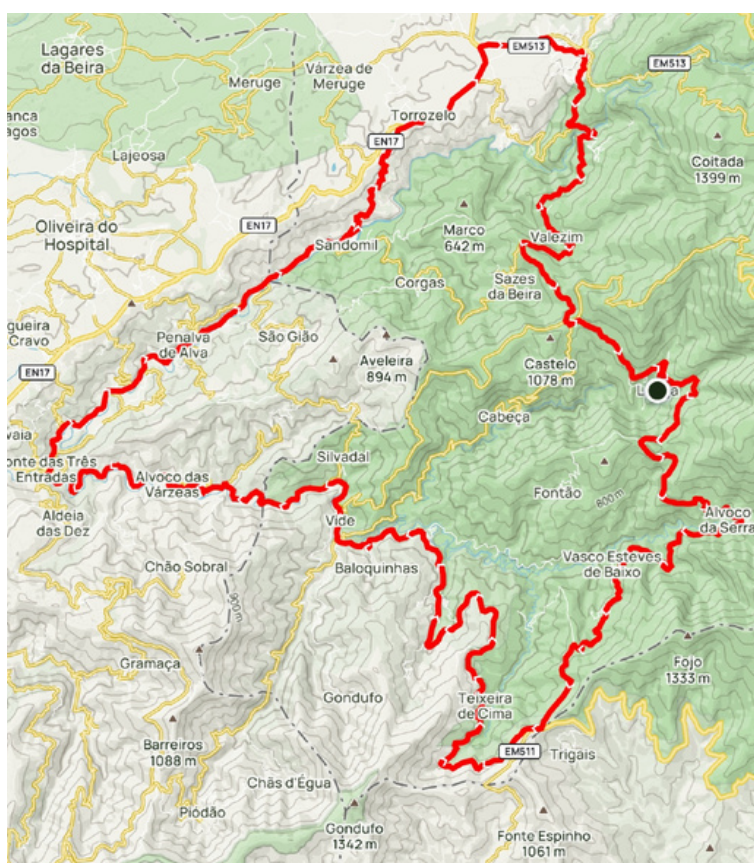
Subida Acumulada | Ascent
2250m



Dificuldade | Difficulty
4/5



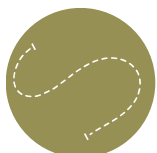
Maior altitude | Higher altitude
972m



AS ROTAS

3. ROTA CICLÁVEL - O OESTE DA ESTRELA

- Aldeia de partida:** Alvoco de Várzeas, Oliveira do Hospital
- Concelho de passagem:** Oliveira do Hospital e Seia
- Aldeias de Montanha:** Alvoco de Várzeas, São Gião, Vide, Cabeça, Sazes da Beira
- Locais de destaque:** Cabela - Aldeia Natal, Praia Fluvial de Sandomil, Praia Fluvial de Alvoco de Várzea, Casal do Rei, Portela do Arão



Distância | length
50km



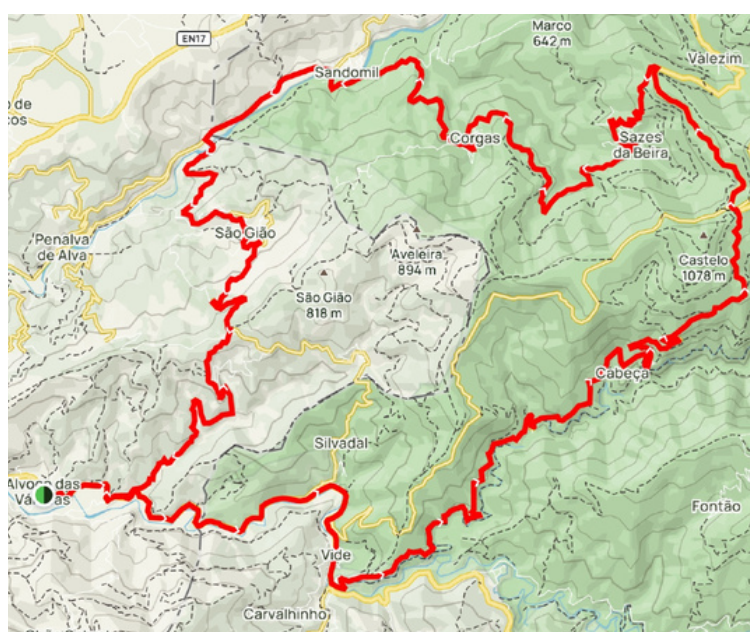
Subida Acumulada | Ascent
1600m



Dificuldade | Difficulty
4/5



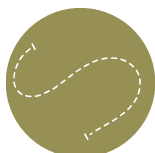
Maior altitude | Higher altitude
961m



AS ROTAS

4. ROTA CICLÁVEL - ENTRE O ZÊZERE E O CALDEIRÃO

Aldeia de partida: Videmonte, Guarda
Concelho de passagem: Guarda, Celorico da Beira
Aldeias de Montanha: Videmonte, Prados, Cadafaz, Rapa. Trinta, Fernão Joanes, Famalicão de Serra, Valhelhas
Locais de destaque: Barragem do Caldeirão, Praia Fluvial de Valhelhas, Passadiços do Mondego.



Distância | length
80km



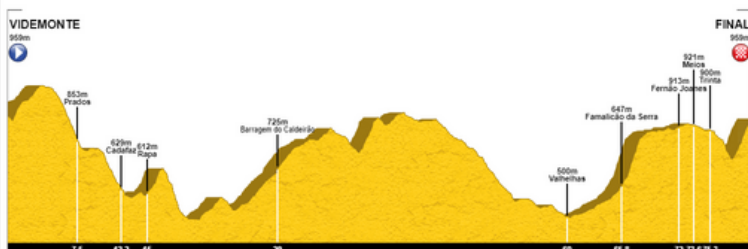
Subida Acumulada | Ascent
2125m



Dificuldade | Difficulty
4/5



Maior altitude | Higher altitude
1102m



AS ROTAS

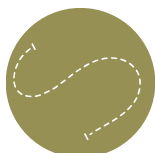
5. ROTA CICLÁVEL - ROTA DA GARDUNHA

Aldeia de partida: Alcongosta, Fundão

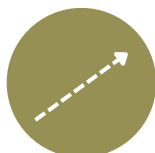
Concelho de passagem: Fundão, Covilhã, Castelo Branco

Aldeias de Montanha: Alcongosta, Alcaide, Alpedrinha

Locais de destaque: Albufeira da Marateca, Chafariz D. João V, Casa da Cereja.



Distância | length
65km



Subida Acumulada | Ascent
1500m



Dificuldade | Difficulty
3/5



Maior altitude | Higher altitude
762m



AS ROTAS

6. ROTA CICLÁVEL - MIRA ESTRELA

Aldeia de partida: Algodres, Fornos de Algodres

Concelho de passagem: Fornos de Algodres e Gouveia

Aldeias de Montanha: Algodres, Figueiró da Granja, Figueiró da Serra

Locais de destaque: Miradouro do Comborço, Miradouro do Outeiro, Castelo de Linhares.



Distância | length
59km



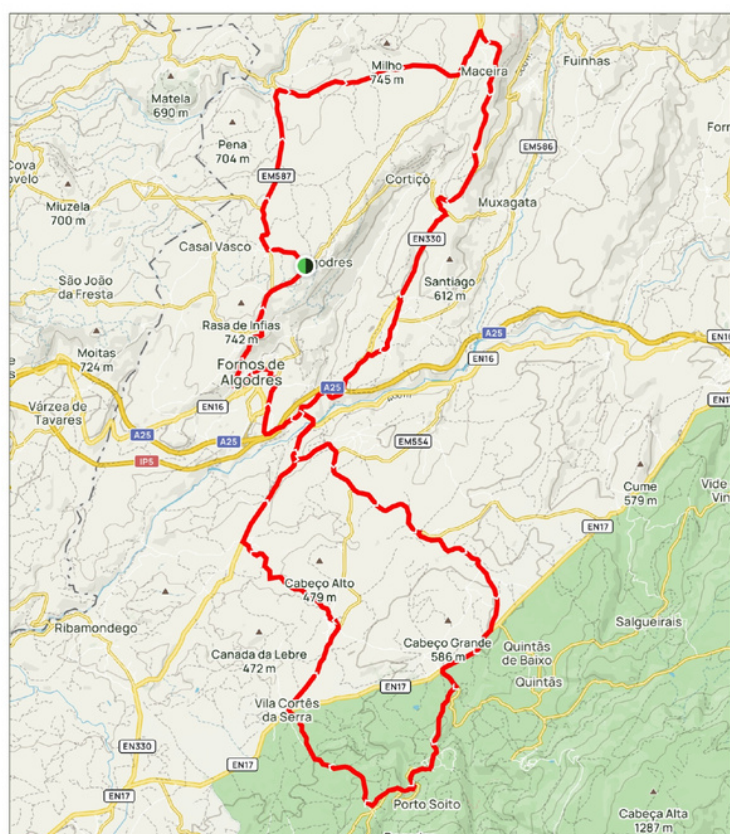
Subida Acumulada | Ascent
1300m



Dificuldade | Difficulty
2/5



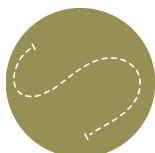
Maior altitude | Higher altitude
742m



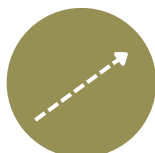
AS ROTAS

7. ROTA CICLÁVEL - ESTRELA DOURADA

- Aldeia de partida:** Folgosinho, Gouveia
- Concelho de passagem:** Gouveia e Manteigas
- Aldeias de Montanha:** Folgosinho, Melo, Mangualde da Serra, Aldeias, Penhas Douradas
- Locais de destaque:** Castelo de Folgosinho, Lagoa do Vale do Rossim, Penhas Douradas, Paço de Melo, Casais de Folgosinho, Portela de Folgosinho, Pousada de São Lourenço.



Distância | length
70km



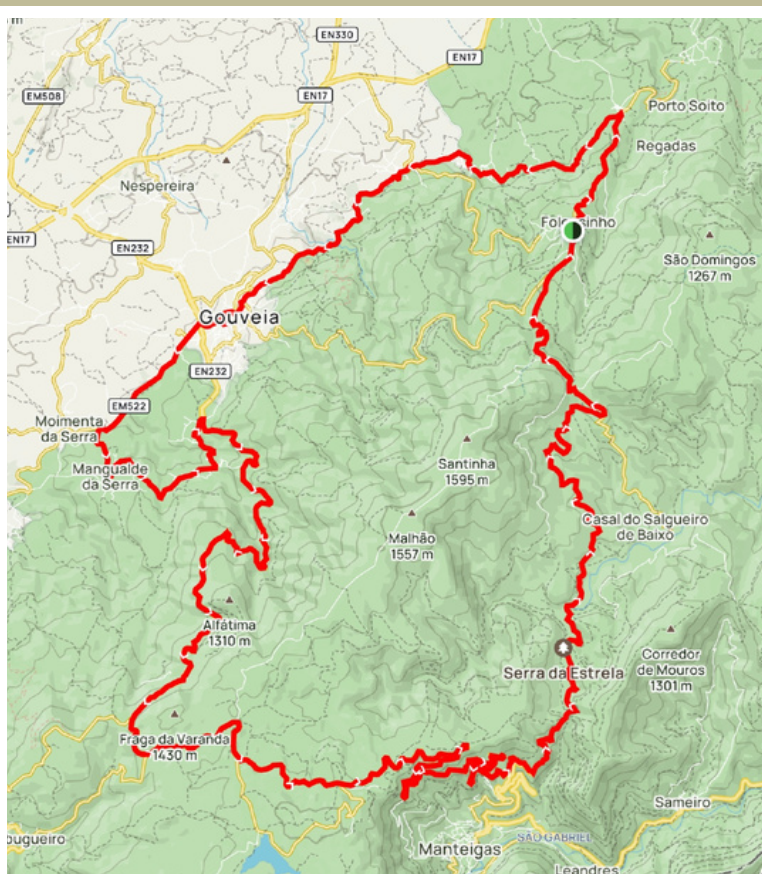
Subida Acumulada | Ascent
2030m



Dificuldade | Difficulty
4/5



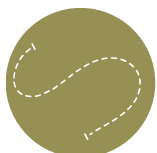
Maior altitude | Higher altitude
1426m



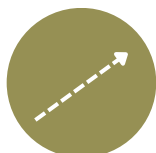
AS ROTAS

8. ROTA CICLÁVEL - VALE GLACIAR

Aldeia de partida: Manteigas
Concelho de passagem: Manteigas e Covilhã
Aldeias de Montanha: Manteigas, Penhas da Saúde, Verdelhos, Vale da Amoreira, Sameiro.
Locais de destaque: Vale Glaciár, Penhas da Saúde, Covão D' Ametade, Zona Balnear de Verdelhos.



Distância | length
66km



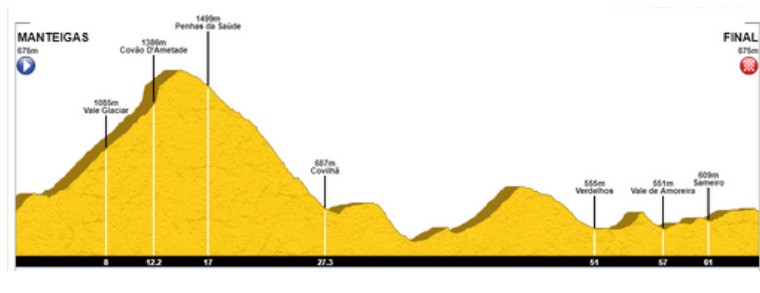
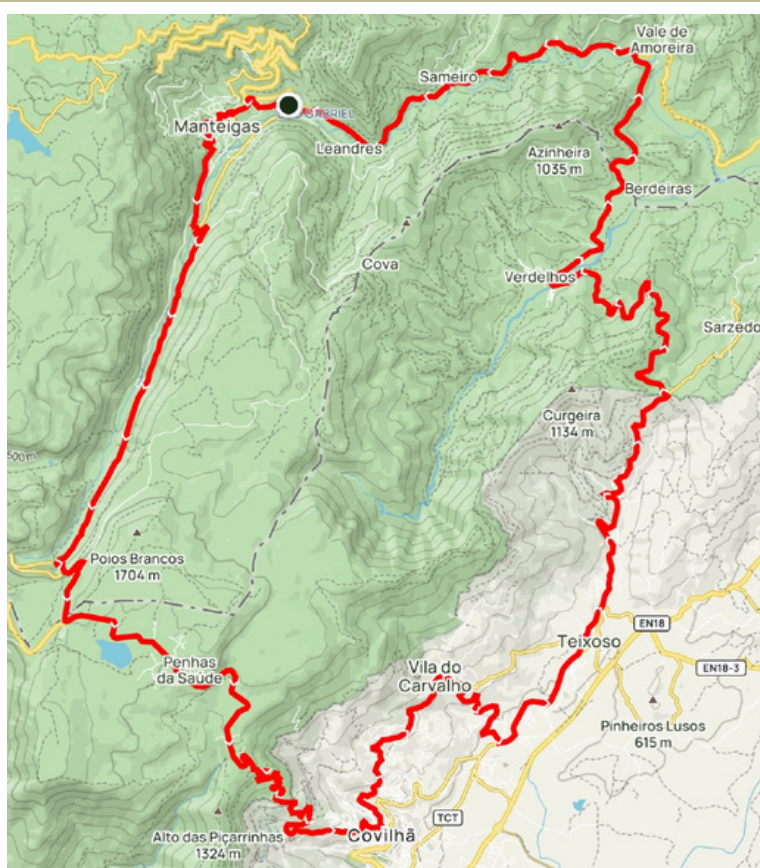
Subida Acumulada | Ascent
2200m



Dificuldade | Difficulty
4/5



Maior altitude | Higher altitude
1618m



AS ROTAS

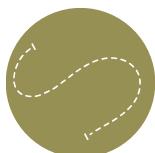
9. ROTA CICLÁVEL - MINAS DA BEIRA

Aldeia de partida: São Jorge da Beira, Covilhã

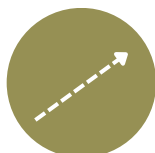
Concelho de passagem: Covilhã, Pampilhosa da Serra

Aldeias de Montanha: São Jorge da Beira

Locais de destaque: Barragem de Santa Luzia, Minas da Panasqueira, Portela de Unhais, Casa - Museu de São Jorge da Beira.



Distância | length
51km



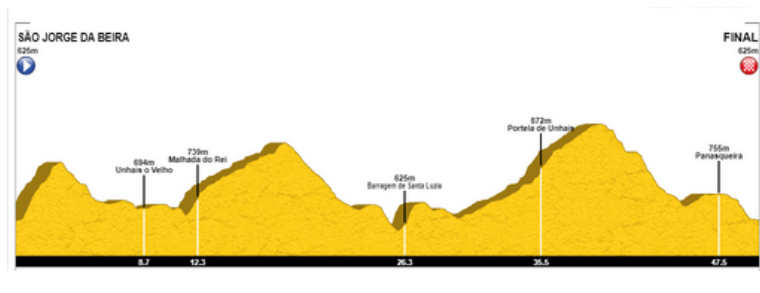
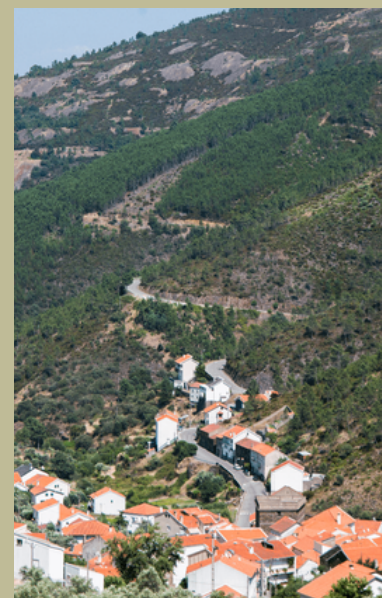
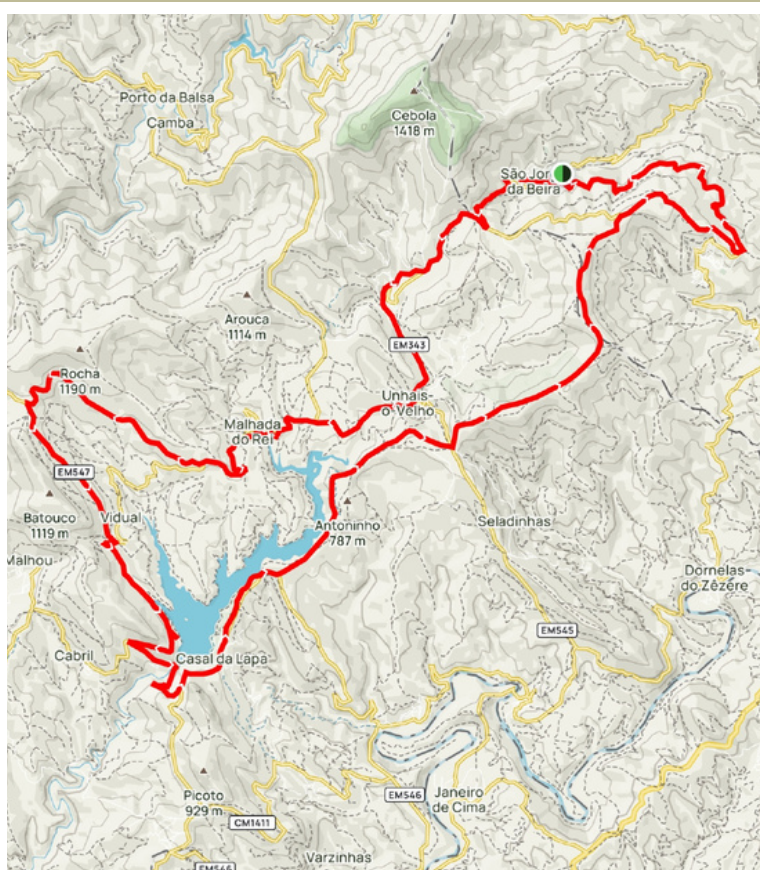
Subida Acumulada | Ascent
1600m



Dificuldade | Difficulty
3/5



Maior altitude | Higher altitude
1072m



AS ROTAS

10. ROTA CICLÁVEL - COVÃO DO FERRO

Aldeia de partida: Cortes do Meio, Covilhã

Concelho de passagem: Covilhã

Aldeias de Montanha: Cortes do Meio, Penhas da Saúde, Erada.

Locais de destaque: Unhais da Serra, Penhas da Saúde, Piornos, Barragem do Covão do Ferro, Sterrato de Unhais, Miradouro do Carqueijais, Miradouro dos Piornos.



Distância | length
62km



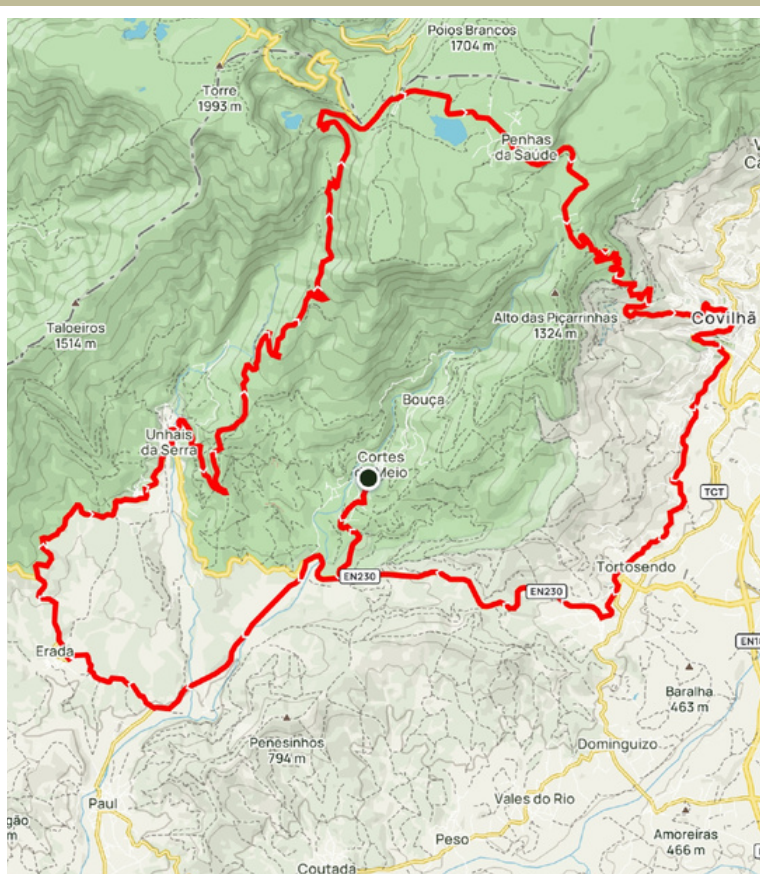
Subida Acumulada | Ascent
1820m



Dificuldade | Difficulty
4/5



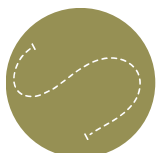
Maior altitude | Higher altitude
1618m



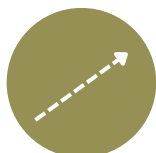
AS ROTAS

11. ROTA CICLÁVEL - NORTE DA ESTRELA

- Aldeia de partida:** Prados, Celorico da Beira
- Concelho de passagem:** Celorico da Beira e Guarda
- Aldeias de Montanha:** Prados, Salgueirais, Vide Entre Vinhas, Rapa, Cadafaz,
- Locais de destaque:** Barragem do Caldeirão, Praia Fluvial da Barragem do Caldeirão, Baloijos da Rapa, Passadiços do Mondego.



Distância | length
67km



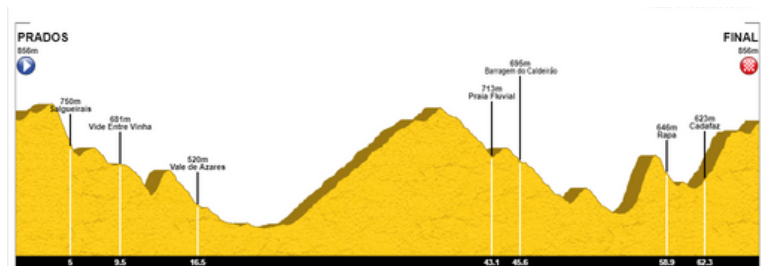
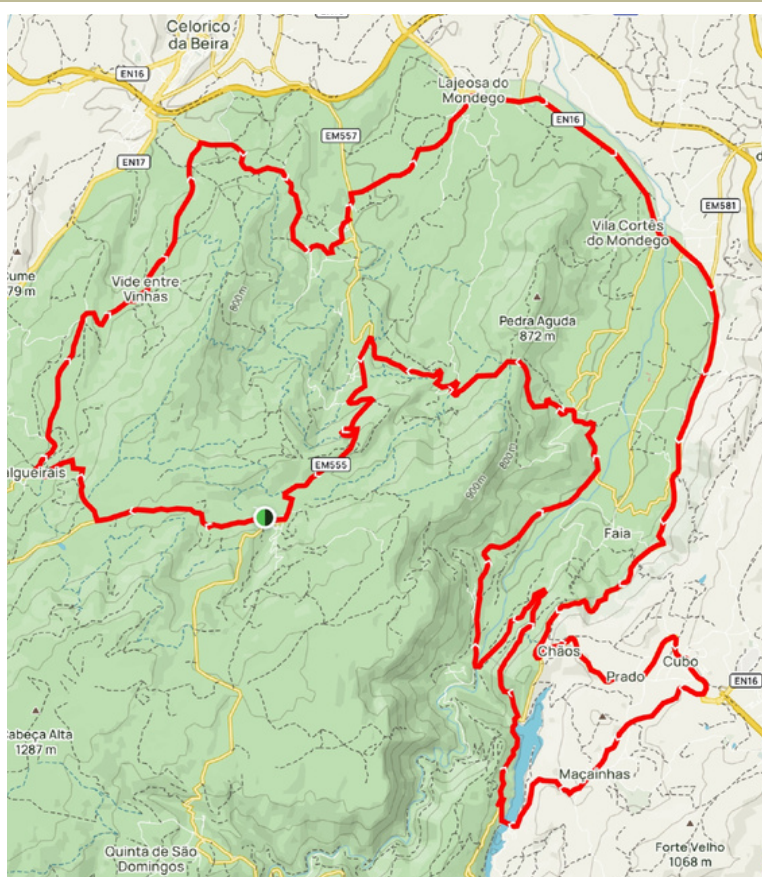
Subida Acumulada | Ascent
1700m



Dificuldade | Difficulty
3/5



Maior altitude | Higher altitude
921m



RESUMO

ROTAS	ALDEIAS DE MONTANHA	DISTÂNCIA
1 . Rota do Adamastor	Valezim, Sazes da Beira, Sabugueiro, Povia Velha	48 km
2 . Rota do Rio Alvoco ao Rio Alva	Valezim, Loriga, Alvoco da Serra, Teixeira, Vide, Alvoco de Várzeas	87 km
3 . Rota do Oeste da Estrela	Alvoco de Várzeas, São Gião, Vide, Cabeça, Sazes da Beira	50 km
4 . Rota Entre o Zêzere e o Caldeirão	Videmonte, Prados, Cadafaz, Rapa. Trinta, Fernão Joanes, Famalicão da Serra, Valhelhas	80 km
5 . Rota da Gardunha	Alcongosta, Alcaide, Alpedrinha	65 km
6 . Rota Mira Estrela	Algodres, Figueiró da Granja, Figueiró da Serra	59 km
7 . Rota da Estrela Dourada	Folgosinho, Melo, Mangualde da Serra, Aldeias, Penhas Douradas	70 km
8 . Rota do Vale Glaciar	Manteigas, Penhas da Saúde, Verdelhos, Vale da Amoreira, Sameiro.	66 km
9 . Rota das Minas da Beira	São Jorge da Beira	51 km
10 . Rota do Covão do Ferro	Cortes do Meio, Penhas da Saúde, Erada.	62 km
11 . Rota Norte da Estrela	Prados, Salgueirais, Vide Entre Vinhas, Rapa, Cadafaz,	67 km



ESTRELA ATIVA

Associação de Desenvolvimento Turístico e Desportivo da Serra da Estrela

RUA DE SÃO SEBASTIÃO 6, 6270-621 VALEZIM



+351 967 761 277



GERAL.ESTRELAATIVA@GMAIL.COM