

CAMINHOS DE MONTANHA
DE MONTANHA
PATHWAYS

CIRCUIOS CICLAVELIS
MTB TRAILS

Fresh air.
Green landscapes. Rugged terrain.
Genuine people. Tradition at the table.
An atmosphere to live intensely.
Leave the commonplaces, flee to the mountains and live
unrepeatable experiences. The Aldeias de Montanha (Mountain Villages) form a unique
set of culture and nature, where the tangible heritage is perfectly integrated.
Harmony dictates the pace of life.

Ar puro.
Paisagens verdadeiras. Relevo acidentado.
Gentes genuínas. Tradição à mesa.
Um clima para viver intensamente.
Deixe os lugares comuns, fuja para as montanhas e viva experiências
irrepetíveis. As Aldeias de Montanha formam um conjunto único de cultura
e natureza, onde o património material está integrado
na perfeição. A harmonia dita o ritmo da vida.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA EMERGENCY CONTACTS

SOS Número Europeu de Emergência / European SOS Emergency Number

112

SOS Ambiente e Território / Environment and Territory SOS

808 200 520

GNR (Subagrupamento de Montanha do Grupo de Intervenção de
Proteção e Socorro) / GNR (Subgroup of the Mountain Intervention
Group for Protection and Help)

Tel.: 961 188 070 | ui.gips.samont@gnr.pt

Hospital Nossa Senhora da Assunção /

Nossa Senhora da Assunção Hospital Tel.: 238 320 700

OUTROS CONTACTOS USEFUL CONTACTS

CISE(Centro de Interpretação da Serra da Estrela) / (The Serra da Estrela Interpretative Centre)

Rua / Street Visconde de Molelos, Seia | Tel.: 238 320 300 | cise@cise.pt

ADIRAM (Associação Desenvolvimento Integrado da Rede das Aldeias de Montanha)

(Association for the Integrated Development of the Mountain Villages Network)

Tel.: 238 310 246 | centrodinamizador@aldeiasdemontanha.pt

Posto de Turismo de Seia / Seia Tourist Office Tel.: 238 317 762 | postoturismo@cm-seia.pt

Posto de Turismo do Sabugueiro / Sabugueiro Tourist Office Tel.: 238 315 336

Centro de Limpeza de Neve / Snow Clearing Centre Tel.: 275 336 251

Observatório Meteorológico das Penhas Douradas / Penhas Douradas Weather Station

Tel.: 275 981 304

ONDE FICAR E ONDE COMER

WHERE TO STAY AND WHERE TO EAT
www.aldeiasdemontanha.pt

CAMINHOS DE MONTANHA

A EMOÇÃO VEM SEMPRE AO DE CIMA

Fácil? Difícil?
É só escolher.

Todos os percursos
têm alto teor de emoção.
Mergulhos na natureza,
visita a aldeias genuínas
e descoberta do inesperado.

MOUNTAIN PATHWAYS

EMOTION ALWAYS ARISES

Easy? Difficult?
You just have to choose.

All trails
have a high emotional
content, plunges into nature,
visits to authentic villages
and the discovery of the unexpected.

REGRAS DE CONDUTA RULES OF THE TRAIL

- > Circule apenas em trilhos abertos
> Ride on open trails only
- > Não deixe vestígios da sua passagem
> Leave no traces of your passage
- > Tenha controlo sobre a sua bicicleta
> Control your bicycle
- > Ceda sempre a prioridade
> Yield to others
- > Nunca assuste os animais
> Never scare the animals
- > Planeie antecipadamente o seu passeio
> Plan ahead
- > Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados
> Pay attention to motorvehicles
- > Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos
> Respect the environmental or maintenance signage

VAI SENTIR-SE
NAS NUENS
YOU WILL
FEEL IN
THE CLOUDS

ESTAÇÃO DE SERVIÇO
PARA BICICLETAS
BIKE STATION
SANTA COMBA / SEIA
Rua / Street Domingos Gonçalves Santiago
166 KM TRILHOS SINALIZADOS
SIGNED TRAILS
4 NÍVEIS DE DIFICULDADE
DIFFICULTY LEVELS
4 PERCUIOS
TRAILS

CAMINHOS DE MONTANHA

LUGAR-COMUM? FICOU LÁ EM BAIXO.

MOUNTAIN PATHWAYS

A COMMON PLACE? IT STAYED DOWN THERE.



© Fotografias de Armando Figueiredo, José Conde, Paulo Magalhães e Pedro Ribeiro

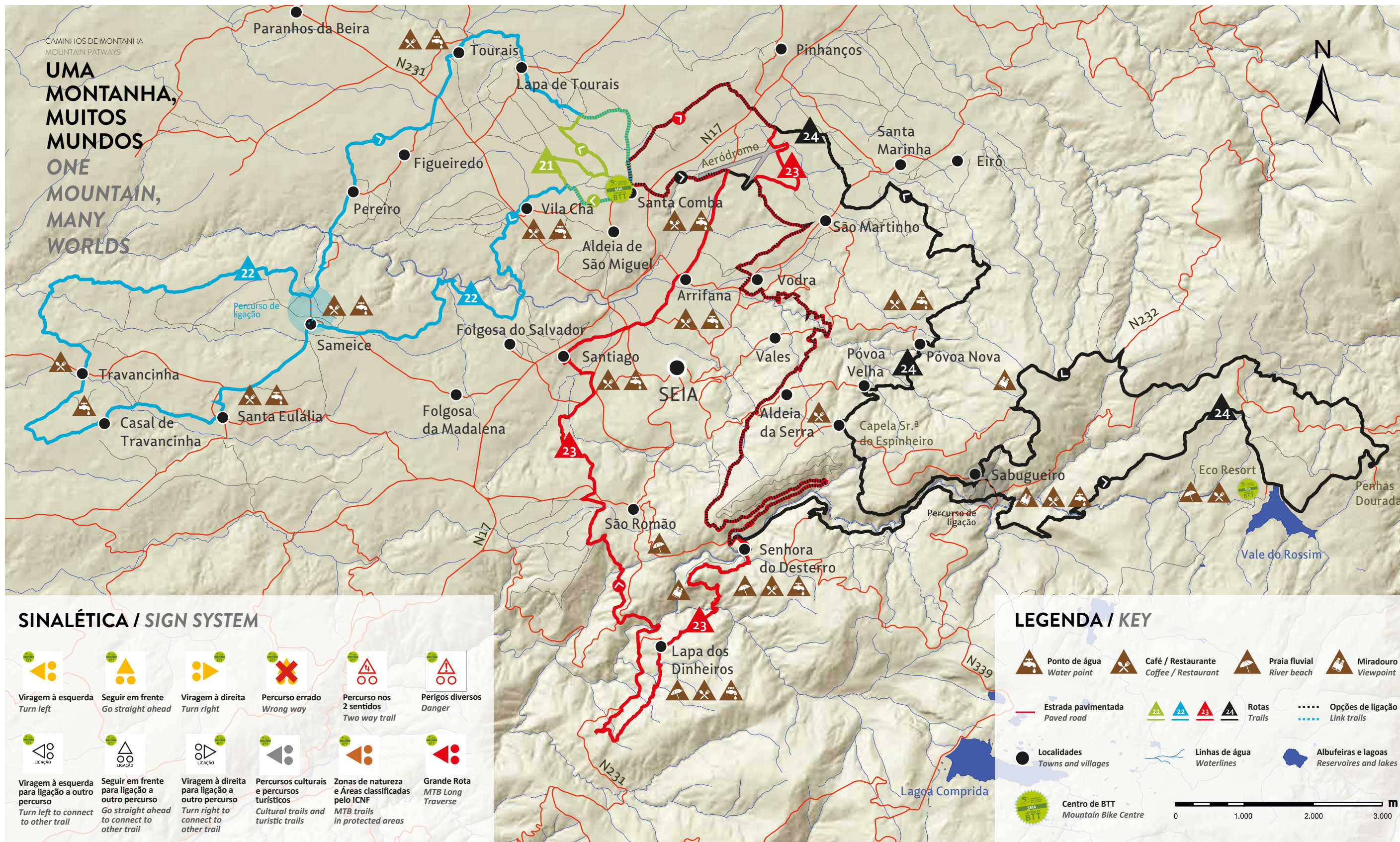
SANTA COMBA - SEIA / N 40° 02.752' W 07° 48.155'

Centro BTT homologado pela UVP/FPC
A ADIRAM não se responsabiliza por quaisquer
acidentes ocorridos durante a realização das rotas



aldeias de
montanha
natureza autêntica, pessoas genuínas

f /aldeiasmontanha



O QUE VISITAR / WHAT TO VISIT

ALDEIAS E LOCAIS PITORESICOS / VILLAGES AND PICTURESQUE SITES

Aldeia de São Miguel, Casal de Travancinha, Lapa dos Dinheiros, Lapa de Tourais, Penhas Douradas, Pereiro, Pinhanços, Póvoa Velha, Sabugueiro, Sameice, Santa Comba, Santa Eulália, Santa Marinha, Santiago, São Romão (vila), Sr.ª do Desterro, Tourais, Travancinha

PRAIAS FLUVIAIS E LOCAIS DE BANHO / RIVER BEACHES

Lapa dos Dinheiros, Sr.ª do Desterro, Vale do Rossim, Sabugueiro

ARQUITETURA POPULAR / VERNACULAR ARCHITECTURE

Moinhos de água da Ponte Jugais, forno comunitário do Sabugueiro, ponte do Porto Cabrito (Sabugueiro)

SÍTIOS ARQUEOLÓGICOS / ARCHAEOLOGICAL SITES

Castro de São Romão, sepulturas antropomórficas de Santa Eulália

PATRIMÓNIO ARQUITETÓNICO / ARCHITECTURAL HERITAGE

Capela da Senhora do Espinheiro, capelas da Senhora do Desterro, ponte medieval da Folgosa do Salvador, santuário da Senhora da Lomba, Sistema Hidroelétrico da Serra da Estrela (açudes, barragem do Vale do Rossim, centrais da Sr.ª do Desterro, da Ponte Jugais e do Sabugueiro)

LOCAIS DE INTERESSE GEOLÓGICO / GEOSITES

Morfologia granítica das Penhas Douradas, quedas da Caniça (Lapa dos Dinheiros), cascata da Fervença e covão do Urso (Sabugueiro)

MIRADOUROS / VIEWPOINTS

Miradouro sobre o Alva (Sabugueiro), miradouro de Santo Estêvão

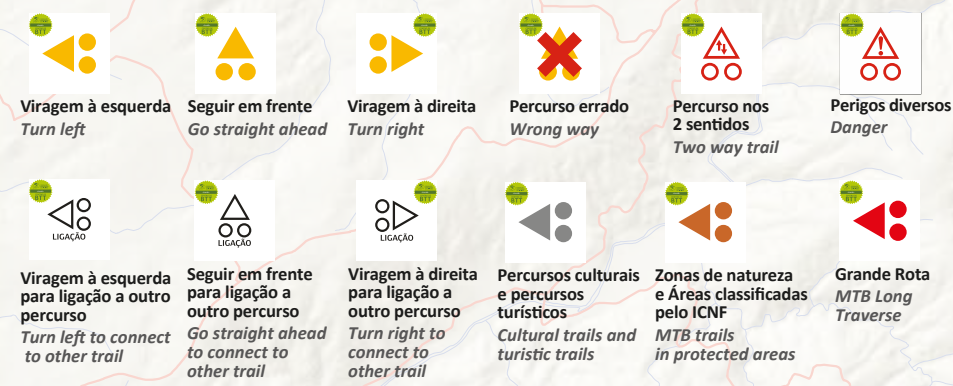
BOSQUES E MATAS / WOODS

Mata do Desterro, souto da Lapa dos Dinheiros

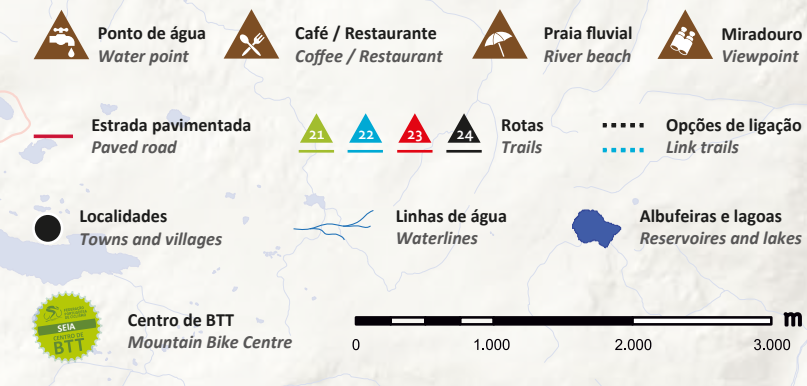
MUSEUS E CENTROS INTERPRETATIVOS / MUSEUMS AND INTERPRETIVE CENTERS

Centro de Interpretação da Serra da Estrela, Espaço Museológico da Santa Casa da Misericórdia de Seia, Museu do Brinquedo, Museu Etnográfico do Rancho Folclórico de Seia e Museu Nacional do Pão (Seia); Museu Natural da Eletricidade (Sr.ª do Desterro)

SINALÉTICA / SIGN SYSTEM



LEGENDA / KEY



21 ROTA DAS VINHAS
VINEYARDS TRAIL

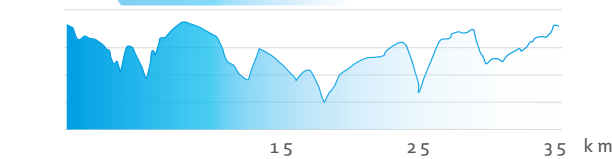


Fácil / Easy
Distância / Distance: 8km
Acumulado Subida / Positive climbing: 125m
Duração / Time: 1h - 1h30

Percurso circular de muito baixa dificuldade que se desenvolve na envolvente da aldeia de Santa Comba, proporcionando a travessia de bucolicas áreas de vinhas, oliveais e pinhais.

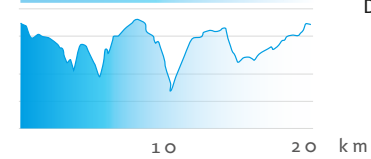
Circular trail, without any particular difficulties, that develops in the surrounding village of Santa Comba, providing the crossing of bucolic areas of vineyards, olive groves and pine forests.

22 ROTA DO VALE DO SEIA
VALE DO SEIA TRAIL



Acessível / Moderate
Distância / Distance: 36,8km
Acumulado Subida / Positive climbing: 650m
Duração / Time: 3h - 4h

OPÇÃO DE LIGAÇÃO
LINK TRAIL (SHORT LOOP)

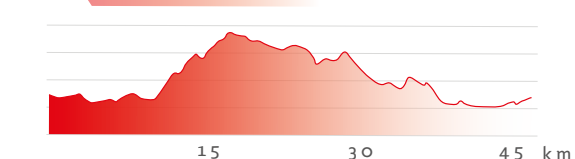


Acessível / Moderate
Distância / Distance: 22km
Acumulado Subida / Positive climbing: 445m
Duração / Time: 2h - 3h

Percurso circular, que acompanha as margens do rio Seia, passando por vários vestígios que remontam à Idade Média, como sejam pontes e calçadas, em bom estado de conservação. Percurso com vários pontos de apoio, quer pela passagem por inúmeras fontes com pela passagem por cafés e restaurantes. Este percurso deverá fazer ligação ao futuro CBTT de Oliveira do Hospital.

Circular trail that follows the Seia river valley, through several places with vestiges dating back to the Middle Ages, such as bridges and sidewalks in good conditions. Trail with multiple support points, such as fountains, coffee shops and restaurants. This trail will connect with Oliveira do Hospital MTB Center.

23 ROTA DAS CENTRAIS
CENTRAIS TRAIL

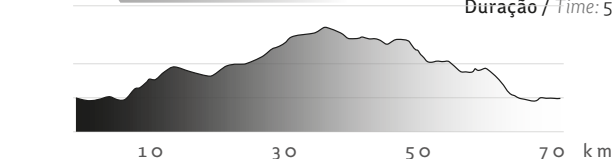


Difícil / Difficult
Distância / Distance: 48,6km
Acumulado Subida / Positive climbing: 1490m
Duração / Time: 4h - 6h

Percurso circular de elevada dificuldade física que se desenvolve em plena encosta da serra da Estrela. Inclui a passagem por vias que proporcionam um amplo panorama sobre o Vale Médio do Mondego e a travessia por locais emblemáticos como a praia fluvial da Lapa dos Dinheiros e o lugar da Senhora do Desterro.

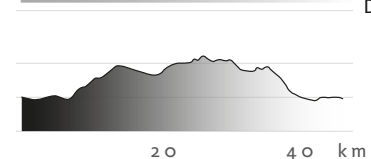
Circular trail with a high degree of difficulty, that develops in the western hillside of the Estrela mountain range. It includes pathways that provide a broad overview to the Mondego Valley and the crossing of emblematic places as the Lapa dos Dinheiros river beach and the place of Senhora do Desterro.

24 ROTA DAS PENHAS DOURADAS
PENHAS DOURADAS TRAIL



Muito Difícil / Severe
Distância / Distance: 73km
Acumulado Subida / Positive climbing: 2350m
Duração / Time: 5h - 8h

OPÇÃO DE LIGAÇÃO
LINK TRAIL (SHORT LOOP)



Difícil / Difficult
Distância / Distance: 47,5km
Acumulado Subida / Positive climbing: 1580m
Duração / Time: 4h - 6h

Percurso circular que inclui a passagem por áreas de montanha, situadas a altitudes próximas dos 1500m, de que se salientam o Vale do Rossim e as Penhas Douradas. O circuito tem um grau de dificuldade muito elevado, mas de grande qualidade pelo tipo de trilhos e desafios proporcionados. A partir das Penhas Douradas, faz a ligação ao percurso 15 do CBTT de Mantegias, permitindo a realização de uma Grande Rota, que poderá ser percorrida em dois dias. No Sabugueiro e no Vale do Rossim existem boas possibilidades de apoio.

Circular route that includes mountain areas, with altitudes close to 1500 m, such as the Vale do Rossim and the Penhas Douradas. This circuit has a very high degree of difficulty, but a great quality due to the type of the trails and the challenges it poses. From Penhas Douradas, this trail makes connection to the trail 15 of Mantegias MTB Center. These two trails create a Long Traverse that can be covered in two days. In Sabugueiro and Vale do Rossim there are several support points.

NÍVEIS DE DIFICULDADE / TRAIL GRADING

FÁCIL / EASY
Praticante de iniciação, sem experiência e pouca resistência física. Percurso rolante com piso rijo ou asfaltado. Largura dos trilhos > 1,5m, sem obstáculos. Declives máximos < 10% e médios < 5%.
Novice cyclists, no experience and little stamina. Rolling trails with hard or paved soil. Rails width > 1,5 m, without obstacles. Maximum slopes <10% and average <5%.

ACESSÍVEL / MODERATE
Praticante com pouca experiência, com pouca técnica e normal resistência física. Percurso moderado com piso firme ou estável. Largura dos trilhos > 1m, com obstáculos de altura < 0,2m e poucas passagens técnicas. Declives máximos < 15% e médios < 10%.
Occasional cyclists with little experience, little technique, and ordinary stamina. Moderate trail with a firm or stable soil. Rails width > 1m, obstacles height <0,2m and few technical passages. Maximum Slopes <15% and average <10%.

DIFÍCIL / DIFFICULT
Praticante experiente, com boa capacidade técnica e boa resistência física. Percurso técnico com piso muito variável. Obstáculos com altura < 0,5 m e com muitas passagens técnicas. Declives máximos > 15% e médios > 15%.
Regular cyclists with experience, good technical ability and good stamina. Technical trails, with different types of soil. Obstacles height <0,5 m with many technical passages. Maximum Slopes >15% and average <15%.

MUITO DIFÍCIL / VERY DIFFICULT
Só para praticantes com bastante experiência e elevada resistência física. Percurso muito técnico com todo o tipo de trilhos e obstáculos. Declives máximos > 20% e médios de > 15%.
Only for expert mountain bikers, with considerable experience and high stamina. Very technical trails, with all kind of soils and obstacles. Maximum Slopes >20% and average >15%.