

*Valongo
Capital Desporto Outdoor*

Infraestruturas





4 níveis de dificuldade

Duas portas de entrada

153 Km de trilhos sinalizados

6 percursos marcados

Estação de serviço de bicicletas

As melhores paisagens do Mundo

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE



Grandes Travessias BTT
(percurso > 1 dia)
MTB Long Traverse
(> 1 Day)



Circuitos Locais BTT
(percurso < 1 dia)
MTB Local Circuits
(< 1 Day)



Circuitos de BTT em áreas protegidas
MTB Circuits in protected areas



Sentido Proibido
Wrong way



Seguir em frente
(percurso 04)
Go straight ahead
(trail 04)



Seguir à direita
(percurso 01)
Turn right (trail 01)



Seguir à esquerda
(percurso 03)
Turn left (trail 03)



Perigo
Danger



Percurso de Ligação
Connection Trail



Dois sentidos
Two way

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

112

Emergência / Emergency

117

505 Floresta / 505 Forest

PSP = Polícia de Segurança Pública (Valongo) / Police
Tel.: (+351) 224 219 800

GNR = Guarda Nacional Republicana (Campo) / Local Police (Campo)
Tel.: (+351) 224 119 280

Bombeiros Voluntários de Valongo
Fire Brigade (Valongo)
Tel.: (+351) 224 220 002 / (+351) 224 220 444

Centro de Saúde (Medical Centre)
Valongo - Tel.: (+351) 224 226 433

Posto de Turismo de Valongo (Tourist Office)
Tel.: (+351) 222 426 490 / (+351) 911 042 398

Câmara Municipal (Town Council)
Tel.: (+351) 224 227 900
turismo@cm-valongo.pt

PERCURSOS / TRAILS

1 Este percurso dirige-se a praticantes em iniciação, sem experiência e com pouca resistência física. O tipo de percurso para este tipo de utilizador tem que ser rolante, de piso rijo ou asfalto e sem obstáculos. Como tal o percurso verde desenvolve-se na margem direita do Rio Ferreira, passando pela aldeia de Couce. Junto da ponte do rio Ferreira em Couce continua na margem direita do Rio até chegar à pedra (Marco) que menciona a zona do Parque Paleozóico. O percurso regressa ao ponto de partida utilizando maioritariamente o mesmo caminho, que oferece condições de segurança para transitar nos dois sentidos.

This route is designed for beginner-level mountain-bikers with no experience and low physical endurance. The recommended route type for this level of user should be rolling, hard pack or asphalt tracks, without obstacles. For that reason, the Green Route rolls out along the right bank of the Ferreira river, passing through Couce village. Next to the bridge over the Teixeira river, in Couce, the route continues by the right bank of the river until it reaches the stone (Landmark) that introduces the Paleozoic Park area. The route then returns to the starting point using mainly the same track, with safety conditions to bike both ways.

DISTÂNCIA / DISTANCE 10,8 km / 6,7 mi / **TEMPO / TIME** 1h - 1h30
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 245 m / 804 ft

2 Percurso dirigido a praticantes com pouca experiência, pouco técnico e resistência física normal em que o piso tem que ser firme ou estável. Este percurso segue junto com o percurso verde, seguindo na margem direita do Rio Ferreira até contornar a Serra de Santa Justa pelo lado sul. Segue depois para Norte em estradas e trilhos que vão na sua maioria à costa até voltar a descer até ao centro urbano de Valongo, chegando desta forma ao ponto de início / fim.

With firm or stable ground, this scarcely technical route is designed for mountain-bikers with little experience and regular physical endurance. The Blue Route 2 goes along the right bank of the Teixeira river, together with the Green Route, until it contours Saint Justa's Mountain by its south side. Then, it heads north via asphalt roads and tracks, most of the times, flat. Finally, the route goes downhill towards Valongo's urban centre and this way reaches the start/finish point.

DISTÂNCIA / DISTANCE 14,5 km / 9 mi / **TEMPO / TIME** 1h30 - 2h
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 330 m / 1083 ft

3 Percurso direccionado para praticantes com experiência, com boa capacidade técnica e boa resistência física, onde o piso é muito variável e existem muitas passagens técnicas. O percurso vermelho 3 sai do centro de BTT em conjunto com o verde e azul 2, percorre trilhas ao lado do rio Ferreira para depois contornar a serra de Santa Justa pelo lado Sul e começa a subir até ao marco geodésico a 359 m de altitude. Daqui começa a descer passando por: capela de Santa Justa, antigo sanatório e capela São de Chão. De seguida atravessa Valongo para Norte, passa na capela de São Bartolomeu, subindo depois ao marco geodésico de Quintareil. Volta a descer até se encontrar com o percurso azul 4 e percorrer todo esse vale. Separa-se deste a sul do Sobrado para subir ao alto do Burbulhão e descer depois para Valongo. Atravessa o centro urbano até chegar ao ponto de início / fim.

Route designed for experienced bikers, with good technical skills and physical endurance. This route includes a large variety of ground surfaces and many technical passages. The Red Route 3 starts off from the Centre de BTT together with the Green and Blue 2 routes. Then it continues across the trails by the side of the Ferreira river until it contours Saint Justa's Mountain by its south side and climbs up to the geodetic mark at 3230 feet. From here, the route starts going downhill passing Saint Justa's Chapel, the old sanatory and Our Lady of Child's Chapel. Next, the route goes across Valongo and heads north towards Quintareil's geodetic mark, passing Saint Bartolomeu's Chapel. From this point, the route goes down again until it joins the Blue Route 4 and crosses the entire valley. In the south of Sobrado village, the Red Route 3 separates from the Blue Route 4 and heads up to the top of Burbulhão to finally go downhill again towards Valongo. Lastly, the route goes across the city centre until it reaches the start / finish point.

DISTÂNCIA / DISTANCE 30,7 km / 19 mi / **TEMPO / TIME** 3h - 3h30
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 824 m / 2700 ft

ONDE DORMIR / WHERE TO SLEEP



ONDE COMER / WHERE TO EAT



Louquã
Praça Machado dos Santos, 7
Tel.: +351 209 950 349
Valongo

Armazém Fernando e Silva
Rua Miranheira, 5
Tel.: +351 224 223 741
Campo (Valongo)

Manuel Rocha e Filhos, Lda
Rua Central de Campo, 2200
Tel.: +351 224 114 758
Campo (Valongo)

4 Percurso dirigido a praticantes com pouca experiência, pouco técnico e resistência física normal em que o piso tem que ser firme ou estável. Este percurso tem início na segunda porta de entrada do centro de BTT de Valongo em Sobrado, junto do pavilhão de Indoor Soccer. Percorre a zona Nordeste de Sobrado por entre zonas de cultivo e desenvolve-se na sua grande maioria por entre zonas florestais. Segue na sua maioria por caminhos de terra batida que se mantêm quase sempre à cota, descendo ligeiramente no extremo norte para voltar depois Sul. Regressa a Sobrado vindo de Oeste entrando na zona urbana por Sul, voltando desta forma ao local de início.

With firm or stable ground, this scarcely technical route is designed for mountain-bikers with little experience and regular physical endurance. This route begins in the second entrance of the Centre de BTT, in Sobrado, next to the Indoor Soccer sport facilities. It goes across the northwestern area of Sobrado between farming lands and, especially, forest areas. Then it continues along hard packed dirt trails, most of the times, flat, progressively going down towards the northernmost sector of the route. After going up again, the route returns to Sobrado coming from the west and enters the urban area from the south, this way reaching the starting point.

DISTÂNCIA / DISTANCE 12,4 km / 7,7 mi / **TEMPO / TIME** 1h30 - 2h
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 315 m / 931 ft

5 Percurso direccionado para praticantes com experiência, com boa capacidade técnica e boa resistência física, onde o piso é muito variável e existem muitas passagens técnicas. Este percurso tem início em Sobrado e segue juntamente com o percurso azul 2. Na zona mais a nordeste do percurso azul 2, o percurso vermelho separa-se e sobe até ao marco geodésico de Quintareil. Segue depois pelo alto de Saldanha, com vista sobre Valongo, vai até ao alto do Burbulhão e daqui desce para Valongo. Passando no centro urbano e perto da porta de entrada do centro, segue depois por caminhos e trilhos junto do Rio Ferreira, vai atravessar a Ponte sobre o rio Ferreira em Couce e subir à serra de Plas. Desta ponte desce e segue em direcção a Sobrado, passando alicia (junto da Igreja São Martinho do Campo e na ponte Romana sobre o Rio Ferreira, para depois seguir em direcção à quinta das Arcas. Invertendo para norte e percorre passa ainda na Igreja matriz de Sobrado antes de chegar ao ponto de início em conjunto com o percurso azul.

Designed for experienced mountain-bikers with good technical skills and physical endurance. It includes a wide variety of trail surfaces and technical passages. This Route starts off in Sobrado together with the Blue Route 4. At the northernmost point of the Blue Route 4, the Red Route 5 takes its course and goes up to Quintareil's geodetic mark. From that point, the route continues along the Saldanha hilltop, with views overlooking Valongo, continues towards Burbulhão hilltop and goes down to Valongo, crossing through the urban centre and passing close to the Centre de BTT. The route continues through trails and tracks along the Ferreira river, crosses the bridge over the river in Couce and climbs up to Plas Mountain. From here the route carries on down towards Sobrado, passes Saint Martin of Campo's Church, crosses the Roman bridge over the Ferreira river and heads towards Quinta das Arcas. The Route then turns north and passes the Sobrado's Parish Church before arriving to the initial starting point, together with the Blue Route 4.

DISTÂNCIA / DISTANCE 35,6 km / 22 mi / **TEMPO / TIME** 3h30 - 4h
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 932 m / 3058 ft

6 Percurso aconselhado a praticantes com bastante experiência e elevada resistência física, percurso muito técnico e com todo o tipo de trilhos. O percurso preto sai do centro de BTT para Oeste, passando sobre o rio Ferreira onde pode ver o aqueduto de Arcos. Passa por trás do petreira onde são produzidos as Louças de Valongo, para subir um pouco à serra de Plas e descer em direcção ao Sobrado. Passando pela Igreja de São Martinho do Campo e na ponte Romana sobre o Rio Ferreira, segue em direcção à quinta das Arcas. Virando para Norte vai cruzar a A42 e a A42, entrando em zonas florestais. Volta a cruzar a A42 para depois se juntar com o percurso vermelho 5 e azul 4. Sob o alto de Quintareil, percorre a Alia do Saldanha e no alto do Burbulhão desce para a zona urbana de Valongo. Passando junto do centro de BTT e juntándose com os percursos verde, azul 2 e vermelho 3, inicia agora o loop pela serra de Santa Justa. Aqui passa pelo marco geodésico (369 m), a capela de Santa Justa, para depois descer até ao centro urbano de Valongo, chegando desta forma ao centro de BTT.

Route designed for very experienced mountain-bikers with a high level of physical endurance. Very technical route with all kinds of trails included. The Black Route 6 leaves the Centre de BTT heading west and crosses the Ferreira river. There you will see the Arcos Aqueduct. The route then goes behind the quarry where Valongo's Slates are produced, goes a little bit up Plas Mountain and goes down again towards Sobrado. The route then passes Saint Martin of Campo's Church, crosses the Roman bridge over the Ferreira river, and heads to Quinta das Arcas. Turning north, the Route passes under the A42 and A42 motorway and enters a forest area. It passes under the A42 motorway again and joins Red Route 5 and Blue Route 4. The Black Route 6 continues uphill to Quintareil hilltop, goes along Saldanha hilltop and reaches Burbulhão hilltop where the route goes down to Valongo's urban area. After passing the Centre de BTT, the route meets the Green, Blue 2 and Red 3 Routes and begins to loop around Saint Justa Mountain. It passes the geodetic mark (3200ft), Saint Justa's Chapel and finally goes downhill towards Valongo's urban centre and reaches the Centre de BTT.

DISTÂNCIA / DISTANCE 49 km / 30,4 mi / **TEMPO / TIME** 4h - 5h
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1190 m / 3904 ft

REGRAS DE CONDUTA NOS TRILHOS / RULES OF THE TRAIL

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

NÍVEIS DE DIFICULDADE / GRADES EXPLAINED

FÁCIL Piso rolante, rijo ou asfaltado e largo. Praticamente plano, declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos.

EASY Rolling, hard packed or asphalt and wide paths. Relatively flat (grade < 10% with average < 5%, without obstacles)

MODERADO Com pequenos obstáculos (altura < 0,2 m) e poucas passagens técnicas e carroiros (declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável)

MODERATE With small obstacles (height < 0,2m) and few technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface)

DIFÍCIL Com diversos obstáculos, drops (altura < 0,5 m), passagens técnicas e subidas desafiadoras (declives máximos > 15% com média inferior a 15%, piso muito variável). Precisa de bom controlo de técnicas BTT e bicicletas de qualidade.

DIFFICULT With several obstacles, drops (height < 0,5 m), technical sections and challenging climbs (max. grade > 15% with average < 15%, wide range of surface types). Needs good off-road riding skills & fitness and good mountain bikes.

MUITO DIFÍCIL Bastante técnico com obstáculos grandes (altura > 0,5 m) e não evitáveis, e grandes subidas (declives máximos > 20%, piso imprevisível). Só para praticantes com bastante experiência e elevada preparação, com bicicletas de qualidade.

SEVERE A lot technical with large & unavoidable features (height > 0,5 m), and big climbs (max. grade > 20%, unpredictable trail surface). Only for expert and fit mountain bikers with quality off-road mountain bikes.



COMO CHEGAR

Situado a Norte da Cidade do Porto, o Centro de BTT de Valongo localiza-se na Travessa São Domingos em Campo (Valongo). Para chegar pode optar por várias soluções:

- **Viatura Particular**
Vindo de Sul, seguir a autoestrada A4 e sair em Valongo, seguir a estrada nacional N15 no sentido de Campo, virar à direita Rua Padre Américo e virar à direita na Travessa São Domingos, chegou ao seu destino.

Vindo de Norte, seguir autoestrada A4 e sair em Campo, virar à esquerda, seguir a estrada nacional - N15 no sentido de Campo/Valongo, Rua Central de Campo, virar à esquerda Rua Padre Américo e virar à direita na Travessa São Domingos, chegou ao seu destino.

- **Transportes Públicos**
Existem diversas linhas do operador STCP que servem a zona onde nos encontramos e que cobrem toda a Cidade do Porto, bem como a periferia. Para saber qual a melhor linha a utilizar bem como o tempo de espera visite o site dos STCP - Valpi.

- **Campo**
A Cidade de Valongo possui uma Estação de Comboios, chegado à estação, virar à esquerda seguir a estrada nacional N15, no sentido de Campo, virar à direita Rua Padre Américo e virar à direita na Travessa São Domingos, chegou ao seu destino.

Para saber mais informações e horários consulte o site da CP.

GPS

Porta Campo (Pavilhão Municipal, n.º 2):
41° 10' 53,4"N / 8° 28' 29,1"W

Porta Sobrado (Indoor Soccer de Sobrado):
41° 12' 49,7"N / 8° 27' 55,8"W

O Município de Valongo não se responsabiliza por quaisquer acidentes. The Valongo Municipality takes no liability for accidents that might occur.





4 níveis de dificuldade

Único no país com sinalética refletora

90 Km de trilhos sinalizados

4 percursos marcados

Local de Apoio – Parque da Cidade de Valongo

PONTOS DE INTERESSE / POINTS OF INTEREST

- 1 Câmara Municipal de Valongo
City Council of Valongo
- 2 Estação de Comboio de Valongo
Valongo Railway Station
- 3 Estação de Comboio do Susão
Susão Railway Station
- 4 Ponte de Couce
Bridge of Couce
- 5 Ponte da Queiva
Bridge of Queiva
- 6 Ponte do Rio Simão
Bridge of the Simão River
- 7 Zona de Exploração de Ardósia
Slate Exploration Zone
- 8 Marco Geodésico de Quintarei
Quintarei geodesic landmark
- 9 Maciço Rochoso de Pias
Pias Rocky Masses
- 10 Campo
Village of Campo
- 11 Capela Sta. Justa
Santa Justa Chapel
- 12 Alfena
City of Alfena
- 13 Aldeia de Couce
Village of Couce
- 14 Fragas do Castelo (Escalada)
Climbing Spot - Fragas do Castelo

PERCURSOS / ROUTES

1 TRILHO DO RIO FERREIRA

Um percurso acessível a todos na proximidade do Rio Simão e do Rio Ferreira. A sua pequena distância e o seu desnível são propícios à iniciação ao Trail Running por parte de todos. O percurso percorre a margem do Rio Simão até ao lugar da Azinha. Nos molinhos do "Cuco" encontra-se o Rio Ferreira e percorre a sua margem até chegar à Couce - uma "aritmética" Aldeia de Portugal", onde atravessa as suas águas entre casas típicas com estruturas com vestígios de uma intensa mineração romana e carvíveis espelhos de biodiversidade. O regresso faz-se pela margem esquerda do rio pelo dano minado "Caminho dos Pescadores", com grande proximidade do rio e no limite do telho de chão, até às imponentes "Fragas do Castelo". Pouco depois é a maior e a mais bonita paisagem do Rio Ferreira para uma subida ao ponto mais alto do percurso. A descida seguinte leva o praticante novamente aos molinhos do "Cuco" com o regresso pelo percurso da volta.

2 TRILHO DA SANTA JUSTA

Um percurso de iniciação ao Trail Running com alguma dificuldade dada a inclinação de alguns trechos. A subida à Capela de Santa Justa e aos pontos mais altos são panorâmicos de Seara e permite observar algumas das vilas mais impressionantes de Valongo sob o céu e o rio e as suas cidades vizinhas. Permitem também contemplar o esplendor do Vale de Couce antes de descer até ao limbo do Rio Ferreira. Uma nova subida pela encosta leste para o ponto mais alto do percurso panorâmico sobre o vale onde se pode observar o serpenteado do Rio Ferreira e a Aldeia de Couce de fundo. Um a descida mais abrupta leva de novo o percurso ao Rio Simão regresso do pelo seu azenha.

3 TRILHO DO PALEOZOICO

Um percurso de média dificuldade que percorre alguns dos locais mais emblemáticos das Serras de Santa Justa e Pias. Composto por vários "single tracks" e trilhos emblemáticos, este percurso é já um desafio à sinalética para os praticantes de Trail Running. O seu traço intercala-se duas vezes com a Ponte de Couce e o Rio Ferreira no local com menor quota altimétrica do percurso. Grande parte do seu traçado encontra-se no Parque Paleozóico - um valor natural pelo seu importância geológica. Inclui também dois "segmentos de decidações" onde o praticante pode testar a sua performance. Das alturas são visíveis a "Elevatória de Santa Justa" (segmento de decidações conhecida por muitos pela sua beleza). A subida à cumada da Serra de Pias é também espectacular quando por alguns pontos se admirará a beleza e dificuldade elevada.

4 TRILHO DO VALE LONGO

Um percurso de elevada dificuldade pelo seu comprimento e por percorrer alguns dos trilhos mais emblemáticos do rio. Percorre 4 freguesias e uma área considerável do Concelho e aproxima a prática de Trail Running entre as Serras de Santa Justa e Pias e as Serras de Quintarei. Pelas suas vistas panorâmicas e pelos locais que atravessa é um excelente ponto de partida para quem quer conhecer o nome do Concelho de Valongo. Atravessa uma pequena parte do vilarejo de Campo e da cidade de Valongo em dois momentos distintos, permitindo o apoio ao praticante quer para reforço alimentar, hidratação ou mesmo apoio estético. Tendo em consideração a distância e o desnível acumulado, recomenda-se a preparação com boa preparação física que tenha em conta o tamanho e a frequência com a qual se faz.

1 TRAIL OF THE FERREIRA RIVER

A course accessible to all the people. It follows the "Simão" River and the "Ferreira" River. Its small distance and its low altitude are prone to the initiation in Trail Running by all. The course runs along the banks of the "Simão" River to the "Azenha" locality. In the "Cuco" (Cuckoo) Mill it finds the "Ferreira" River and runs along its bank until it reaches "Couce" - a charismatic "Aldeia de Portugal" (a Portuguese certification to typical villages), where it crosses the valley between typical houses built with vestiges of an intense Roman mining and oak trees full of biodiversity. The return is by the left bank of the river by the so-called "Caminho dos Pescadores" (path of the Fishermen), with great proximity to the river and in the limit of flood, until the impressive "Fragas do Castelo" (Castle Cliffs). Shortly after, a beautiful bridge crosses the "Ferreira" River to climb to the highest point of the course. The next descent takes the practitioner again to the "Cuco" Mills with the return by the same path of the beginning of the route.

2 TRAIL OF THE SANTA JUSTA MOUNTAIN

An initiation course to Trail Running with some difficulty by given the slope of some sections. The climb to the "Santa Justa" Chapel and to the highest and panoramic points of the mountain allows one to observe some of their most impressive views of "Valongo" over Pias and its neighboring towns. It also allows to contemplate the splendour of the "Couce" Valley before descending until near the Ferreira River. A new ascent up the slope takes the practitioner to a new panoramic view over the valley where he can observe the winding of the "Ferreira" River with the village of "Couce" in the background. A more abrupt descent leads the route back to the "Simão" River through its margin.

3 TRAIL OF THE PALEOZOIC

A course of medium difficulty that runs through some of the most emblematic places of the "Santa Justa" and "Pias" Mountains. Composed by several single tracks and emblematic climbs, this course is a relevant challenge for Trail Runners. Its route intersects twice with the "Ponte de Couce" (the bridge at Couce) over the Ferreira River in the lowest part of the route. Most of its course is divided in the Paleozoic Park - a notable value for its geological importance. It also includes two "decision segments" where the practitioner can test its performance. Worthy of note is the "Santa Justa Elevator climb (decision segment) known by many by its toughness. The ascent to the "Pias" Mountain summit is also special by its difficulty and as it goes through some very beautiful places.

4 TRAIL OF THE LONG VALLEY

A course of great difficulty by its distance and where one may cross some of the most emblematic trails of Valongo. It crosses 4 villages of "Valongo" and a considerable area of its territory and brings closer the practice of Trail Running between the "Santa Justa" and "Pias" Mountains and the "Quintarei" Mountains. For its panoramic views and the places that it crosses it is a great way to get to know the long valley that gives the name to Valongo (that phonetically resembles "long valley" in Portuguese and is the reason for its name). It crosses almost all parts of the village of "Campo" and the city of "Valongo" in two different moments, allowing the practitioner to have some support, food reinforcement, hydration or even external support. Taking into account the distance and the cumulative elevation gain, it is recommended only to people with good physical preparation and with experience in completing intermediate distances with ease.

NORMAS DE CONDUTA / RULES OF THE TRAIL

- Mantenha-se no trilho traçado
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna
- Evite fazer ruído desnecessário
- Não deixe lixo ou outros vestígios da sua passagem
- Não faça lume
- Não colha mais do que o necessário de plantas ou rochas
- Seja afável com as pessoas que encontrar no local
- Reman on the pre-determined trail
- Preserve the flora and avoid disturbing the fauna
- Avoid making unnecessary noise
- Do not litter or leave other traces of your passage
- Do not make fire
- Do not collect samples of plants or rocks
- Be friendly with the people you find on the site

RECOMENDAÇÕES / RECOMMENDATIONS

- Evite correr riscos desnecessários
- Realize os percursos de maior dificuldade com companhia
- Evite sair do percurso, especialmente à noite, devido ao perigo de queda em pontos de antigas minas romanas.
- Leve sempre consigo água, comida e equipamento em excesso, frontal, a pilas e mantenha-las.
- Ter sempre consigo um telemóvel com bateria e os contactos de emergência
- Avise sempre um familiar ou amigo do percurso que vai realizar e as horas previstas de início e fim da sua atividade
- Avoid taking unnecessary risks
- Perform them or difficult routes accompanied
- Avoid leaving the trail, especially at night, due to the danger of falling in ancient Roman shafts or mines.
- Always take water, food and clothing in excess, a headlamp, a whistle and a mobile phone.
- Always have on you a phone with battery and the emergency contacts
- Always notify a family member or friend of the route that you will perform, and the estimated time for the beginning and end of your activity

SINALETICA USADA / SIGNAGE USED

seta à esquerda / um left

seta à direita / um right

seta à frente / right the way

número de percursos / routes number

escala de dificuldade / difficulty level

fácil / easy

média / average

difícil / hard

muito difícil / very difficult

Sinalética complementar / Signage supplement

perigos vários / various dangers

sentido proibido / wrong way

stop



3 níveis de dificuldade

Excelentes locais panorâmicos

18 Km de trilhos sinalizados

Aconselhável a todas as idades

Local de Apoio – Centro Hípico de Campo

3 percursos marcados

1 PERCURSO DE INICIAÇÃO

Passelo de curta duração, ideal para situações de Iniciação ao hipismo. Todo o percurso se desenvolve em torno do Centro Hípico, partindo deste local para a direita (direção da Serra de Plas) e regressando ao ponto de partida pela Zona Industrial. O piso, inicialmente em asfalto, é substituído por caminho de terra batida (50%), voltando na fase final ao asfalto. Todo o caminho é amplo e sem inclinações significativas.

2 PERCURSO MÉDIO

Passelo de curta/ média duração, acessível à maioria das pessoas. O percurso parte do Centro Hípico e sobe em direção ao Maciço Rochoso de Plas, que não chega a alcançar, uma vez que ao encontrar a marcação dos percurso de BTT e trail, segue pela direita, agora em piso plano e gradualmente descendente até voltar a encontrar o percurso equestre longo. Este é o ponto que marca a mudança de rumo do percurso, assumindo agora a direção de regresso ao Centro Hípico.

À exceção da saída e regresso ao Centro Hípico (5%), todo o percurso se desenvolve em piso de terra, ideal para a progressão equestre. Recomendam-se pausas para repouso e para usufruir da paisagem e observar a fauna e flora locais.

3 PERCURSO MÉDIO/LONGO

Passelo de média duração, recomendado para praticantes com alguma experiência e robustez física.

Ao iniciar no Centro Hípico, o percurso sobe em direção ao Maciço Rochoso de Plas, abandonando gradualmente os percursos equestres mais curtos. Sugere-se uma pausa no topo do monte para recuperar energias e apreciar a paisagem. De volta ao percurso, desce-se em direção à aldeia de Couce. Antes da ponte, o percurso segue em frente acompanhando o Rio Ferreira para montante, e tomando a direção de regresso ao Centro Hípico.

À exceção dos últimos 1300 metros de percurso, todo o restante traçado se desenvolve em piso de terra, ideal para a progressão equestre. Recomendam-se várias pausas para repouso e para usufruir da paisagem e observar a fauna e flora locais.

ONDE COMER / PLACES TO EAT

Churrasco & Companhia
Rua José Joaquim Ribeiro 76a, n.º 424 bja F
4445-445 Gouveia
TEL: +351 229 729 414
Email: a.diguel@churrasco.com
www.churrasco.com

Churrascoiro de Estação
Rua de Gouveia, n.º 1184
4445-210 Gouveia
TEL: +351 229 716 200
Email: churrascoiro_estacao_ameixid@hotmail.com
www.churrascoiro_estacao.com

Churrascoiro Inglês
Rua Fernandes Pimenta, n.º 43-48
4445-500 Valongo
TEL: +351 224 228 278
Email: churrascoiroingles@hotmail.com

Residencial ABE
Rua Rodrigues de Freitas, 1574
4445-434 Gouveia
TEL: +351 229 727 841
Email: r.aben@csabab.pt
www.waldeen.clabab.pt

Restaurante A Regional Valonguense
Morada R. D. Pedro N.º 103
4445-422 Valongo
TEL: +351 224 223 299
Email: regionalvalonguense@azop.pt
www.regionalvalonguense.pt

Restaurante São Porto II
Rua Primeiro de Maio, n.º 487
4445-243 Alfena
TEL: +351 224 887 411
Email: cafealibabepora@gmail.com
www.cafealibabepora.com

Restaurante Casa Michel
Rua Ferreira, n.º 153 | 4445-101 Campo
TEL: +351 224 710 074
Email: tel@amichele@hotmail.com

Restaurante Casarão
Rua S. Lourenço, n.º 422 | 4445-204 Alfena
TEL: +351 229 472 741

Restaurante Cristo ao Ar
Rua Fibreira de Cambões, n.º 321
4440-485 Valongo
TEL: +351 224 224 644
Email: cristoaar@gmail.com
www.cristoaar.pt

Restaurante Estica a Brasa
Rua de Alfena, n.º 12 | 4445-212 Sobrado
TEL: +351 224 004 748
Email: esticabrasa@hotmail.com

Restaurante Jardim
Rua Sousa Paqueta, n.º 19
4440-497 Valongo
TEL: +351 224 220 110
Email: restaurantejardimvalongol@gmail.com

Restaurante Mesas
Rua Rodrigues de Freitas, n.º 1544
4445-445 Gouveia
TEL: +351 229 748 479
Email: mesas@cpira@gmail.com

Restaurante O Chefe Almeida
Rua Central de Campo, n.º 400
4448-026 Campo
TEL: +351 224 224 520
Email: zsa.z.20189@hotmail.com

Restaurante O Ergonho de Sobrado
Rua S. João de Sobrado, n.º 2302
4448-228 Sobrado
TEL: +351 224 819 151
Email: restauranteergonho@hotmail.com

Restaurante O Vale Maior
Rua Campa, n.º 749 | 4448-249 Sobrado
TEL: +351 224 212 294
Email: restauranteovalemaior@hotmail.com

Restaurante Parque West
Parque Urbano Dr. Fernando Melo
4445 Gouveia
TEL: +351 225 749 104
Email: parquewest@gmail.com
www.parquewest.com

Restaurante Quinta do Cabo
Rua de Várzea, n.º 75 | 4445-217 Alfena
TEL: +351 229 498 209
Email: adgaquinadocabo@gmail.com



ONDE COMER / PLACES TO EAT



ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

PERCURSOS EQUESTRES / EQUESTRIAN ROUTES

VALONGO

COORDENADAS: N 41° 9' 31,91", W 8° 27' 55,02"

CONTACTOS ÚTEIS

USEFUL CONTACTS

SOS Emergência / SOS Emergency - 112
112 número Emergência / Forest Fire - 119

Bombas Voluntárias
Fire Brigades (Valongo)
TEL: +351 224 228 815

G.R.R. / Halimão Gonderneiro (Campo)
TEL: +351 224 229 129 | www.grr.pt

R.S.R. / Polícias (Valongo)
TEL: +351 224 219 880
Email: valongo.porajogap.pt

Centro de Saúde / Health Center (Campo)
TEL: +351 224 228 478
Email: ascp@ccsa.gov.pt
www.csa.gov.pt

Centro de Saúde / Health Center (Valongo)
TEL: +351 224 229 129
Email: asvalongo@ccsa.gov.pt
www.csa.gov.pt

Informação A e H no nosso
Pórtico Informativo Centro
TEL: +351 808 258 132

PROMOTORES



CONTACTOS DOS PROMOTORES

PROMOTORS CONTACTS

Câmara Municipal de Valongo
Valongo Municipality Council
TEL: +351 224 227 908
Email: gabinete@cm-valongo.pt
www.cm-valongo.pt

Pólo de Turismo / Tourist office
TEL: +351 224 434 498 / 461 811 842 288
Email: turismo@cm-valongo.pt

Centro Hípico de Valongo
Valongo Equestrian Centre
TEL: +351 914 429 224
Email: centrohipicovalongo@gmail.com

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

Hote L'Portas de Santa Rita
Avenida Eng.º Duarte Pacheco, n.º 218C
4445-314 Gouveia
TEL: +351 229 774 800
Email: portasde@portasdesantaita.pt
www.hotelportasdesantaita.pt

Park Hotel Lda Valongo
Rua Regedor José Diogo, n.º 30
4445-424V Valongo
TEL: +351 220 116 200
Email: parkvalongo@parkhotel.pt
www.parkhotel.pt

Residencial ABE
Rua Rodrigues de Freitas, 1574,
4445-434 Gouveia
TEL: +351 229 727 841
Email: r.aben@csabab.pt
www.waldeen.clabab.pt

Barril Hotel
Avenida S de Gouveia, 47
4440-445 Valongo
TEL: +351 912 916 288
Email: hotel@barril.pt
www.facebook.com/barrilhotel
www.barrilhotel.pt

COMO CHEGAR

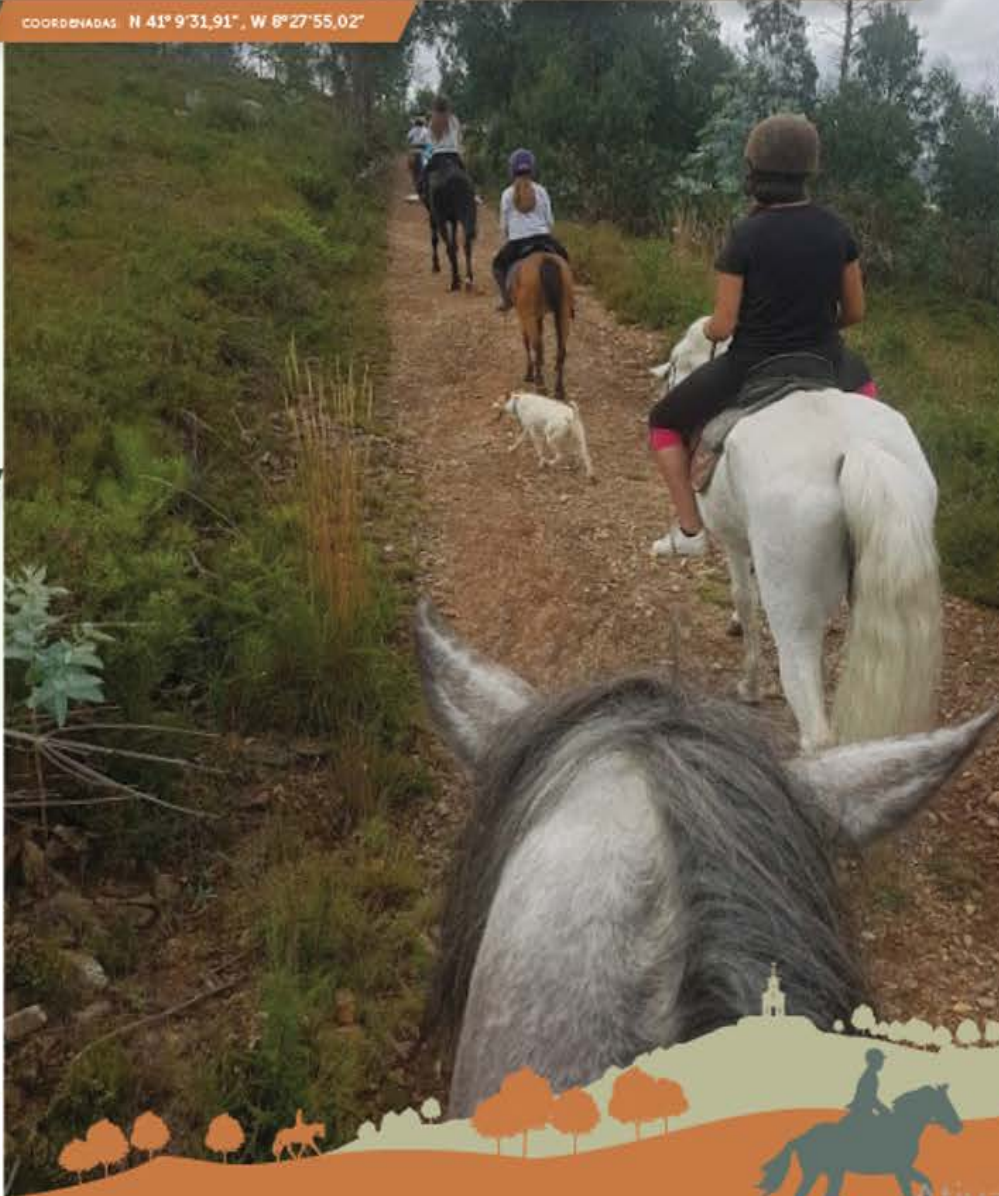
HOW TO GET THERE

Vinda de sul, segue a autoestrada 4 e sai em Valongo, seguir a estrada nacional N15, no sentido de Campo, virar à direita para a Rua Padre António, seguir a frente cerca de 20m, irá encontrar a placa de rotacional dos Trilhos Equestres.

Vinda de Norte, seguir a autoestrada 4 e sair em Campo, virar à esquerda e seguir a estrada Nacional N15, no sentido de Campo-Valongo, virar novamente à esquerda para a Rua Padre António, seguir a frente cerca de 20m, irá encontrar a placa de rotacional dos Trilhos Equestres.

Coming from the south, follow the A4 (motorway) and exit at Valongo, follow along the N15 (national road), towards Campo, to the right into Padre António Street, proceed for approximately 20m, and you find the sign indicating the Equestrian Trails.

Coming from the north, follow the A4 (motorway) and exit at Campo, turn left and follow along the N15 (national road), towards Campo-Valongo, turn left again onto Padre António Street, proceed for about 20m and you find the sign indicating the Equestrian Trails.



© 2018



Valongo

Capital Desporto Outdoor

Eventos





Trilhos do Paleozoico



Trail Santa Justa



Trail dos 4 Caminhos



Trail Quinta das Arcas



Trail Noturno de Valongo



- **XCO Internacional C2 - Ciclismo**
- **Grande Prémio de Ciclismo JN**
- **Várias Caminhadas durante todo o ano**
- **Valongo Extreme**
- **Campeonato de Portugal de Trial 4x4 FPAK**
- **Enduro da Regueifa e das Regiões**
- **Provas de Hipismo durante todo o ano**
- **Duatio Cross de Valongo**

Obrigado pela vossa

atenção!

