CINFÃES
CENTRO DE
BTT

Centro BTT homologado
www.cm-cinfaes.pt

COMO CHEGAR / HOW TO ARRIVE

Do Porto siga pela A4 em direção a Vila Real. Na saída 14, siga pela N211 — Marco de Canaveses. Passe a Barragem do Carrapatelo até chegar a Cinfães.
Apanhe a N321 e corte na saída Granja, e apanhe o CM1027 e depois a M553 até à Gralheira.

From Porto take the A4 road towards Vila Real. At exit 14 take the N211 road — Marco de Canaveses.
Pass the Carrapatelo dam until you get to Cinfães.
Go through the N321 road and exit in Granja, then take the CM1027 and after follow th M553 road until you get to Gralheira

GPS

Porta Gralheira (antiga escola primária):
41° 0'17.58"**N** 7°58'17.13"**W**

Porta Alhões (parque de lazer de Alhões):
40°59'24.31"**N** 8° 0'47.46"**W**

Porta Nespereira (parque de lazer de N.ª S.ra de Lurdes):
41° 0'6.28"**N** 8° 9'45.92"**W**

promotor

VALE DO BESTANÇA

apoio

ON.2 O NOVO NORTE · QREN · UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

O Município de Cinfães não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos /
The Cinfães Municipality takes no liability for accidents that might occur while tracking the pathways

CENTRO DE BTT
CINFÃES
MOUNTAIN BIKE CENTRE

CINFÃES
CENTRO DE
BTT

EU VOU DESCOBRIR

VALE DO BESTANÇA

Centro BTT homologado pela UVP/FPC | www.centros-btt.com

4 NÍVEIS / LEVELS

140KM DE PERCURSOS SINALIZADOS / SIGNED TRAILS

ESTAÇÃO DE SERVIÇO PARA BICICLETAS / BIKE STATION

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE

- **Grandes Travessias BTT** (percursos > 1 dia) — MTB Long Traverse (> 1 Day)
- **Circuitos Locais BTT** (percursos ≤ 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 SOS Floresta / SOS Forest

GNR / Local Police
Tel.: 255 560 070 (Cinfães)
255 560 070 (Souselo)

Bombeiros Voluntários / Fire Brigade
Tel.: 255 561 567 (Cinfães)
Tel.: 256 955 445 (Nespereira)

Centro de Saúde de Cinfães / Health Center
Tel.: 255 561 275

Câmara Municipal / Municipality
Tel.: 255 560 560 / geral@cm-cinfaes.pt

Loja Interativa de Turismo / Tourism Office
Tel.: 255 561 051 / turismo@cm-cinfaes.pt

PERCURSOS / TRAILS

41

Percurso circular, em formato de raquete, com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra do Montemuro. É o percurso mais fácil do centro, acessível a todos os praticantes da modalidade. O percurso inicia-se em direção à localidade de Panchorra e continua por uma estrada em pleno planalto, conhecido como Alto do Cotelo, até regressar novamente à Gralheira.

Circular route, in racket shape, beginning and ending at the Gralheira MTB Centre situated in the old elementary school in the Serra de Montemuro (mountains). It is the easiest route from the center, accessible to all practitioners of this sport. The route begins towards Panchorra (locality) and continues down a road in the middle of the plateau, known as Alto Cotelo until it returns again to Gralheira.

DISTÂNCIA / DISTANCE 9,7 km / 6.3 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 194 m / 636 ft
TEMPO / TIME 1h - 1h30

42

Percurso circular, em formato de oito, com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra de Montemuro. Percurso moderado, é excelente para quem se está a iniciar na modalidade do btt. O percurso inicia-se em direção à localidade de Panchorra e continua por uma estrada em pleno planalto, conhecido como Alto do Cotelo. Seguindo agora em direção ao Penedo da Saúde, lugar onde terá vistas deslumbrantes sobre o Vale do Bestança, continua pelo Alto da Teixosa, até regressar à Gralheira.

Circular route, shaped like an 8 figure, beginning and ending at the MTB Centre in Gralheira situated in the old elementary school in the Serra de Montemuro. It is a moderate difficulty route which is excellent for those who are beginners in the mountain biking sport. The route begins towards Panchorra (locality) and continues down a road in the middle of the plateau, known as Alto do Cotelo until it returns to Gralheira. It heads towards the Penedo da Saúde (cliff), where you will have stunning views of the Bestança valley, and then continues through Alto da Teixosa until it returns to Gralheira.

DISTÂNCIA / DISTANCE 15,7 km / 9 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 330 m / 1082 ft
TEMPO / TIME 1h30 - 2h00

43

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra do Montemuro. Percurso difícil, ao qual se aconselha uma boa preparação física e técnica. O percurso passa o Rio Cabrum, num antigo caminho de pedra, até chegar ao Alto do Cotelo. Daqui sobe até chegar ao ponto mais alto, o Talefe, com uma altitude de 1381 metros, passando pelas Portas de Montemuro e pelas povoações de Tendais, seguindo até ao Rio Bestança. Daqui inicia-se uma nova subida, passando no Bustelo e no parque de lazer de Alhões, até chegar de novo à Gralheira.

Circular route, beginning and ending at the MTB Centre in Gralheira situated in the old elementary school in the Serra de Montemuro. It is a difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. It passes Rio Cabrum (river), though an old stone path until you reach the Alto Cotelo. Here it goes up to reach the highest point, the Talefe, with an altitude of 1381 meters, passing through Portas Montemuro and the Tendais village´s. Then it goes down to the Rio Bestança (river). At this point it begins a new climb, passing in Bustelo and Alhões leisure park, until you get back to Gralheira.

DISTÂNCIA / DISTANCE 39 km / 24 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1320 m / 4330 ft
TEMPO / TIME 3h - 4h

44

Percurso circular, com início e fim em Nespereira. Percurso muito difícil, aconselha-se uma boa preparação física e técnica para a sua realização. Inicia-se por um ambiente mais urbano até a povoação de Lourosa, até que de seguida tem uma longa subida até as antigas minas da Fraga da Venda. Continuando até à N. Sra. do Castelo onde é possível apreciar uma vista espetacular de toda a região. Deste ponto, o percurso faz-se em descida até a Nespereira.

Circular route, beginning and ending in Nespereira. It is a very difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. It starts in a more urban environment until it arrives to Lourosa village that has a long climb until the old mines of Fraga da Venda. Continuing to Nossa Senhora do Castelo (hermitage) where you can enjoy a spectacular view of the entire region. From this point, the route is in descent to the Nespereira.

DISTÂNCIA / DISTANCE 24 km / 14 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1078 m / 3536 ft
TEMPO / TIME 2h30 - 3h

45

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra do Montemuro. Percurso muito difícil, ao qual se aconselha uma boa preparação física e técnica. No Monte de São Pedro é possível entrar no percurso preto até Cinfães ou Nespereira utilizando o percurso de ligação.
O percurso inicia-se passando o Rio Cabrum, num antigo caminho de pedra, até chegar ao Alto do Cotelo. Daqui sobe até chegar ao ponto mais alto, o Talefe, com uma altitude de 1381 metros, passando pelas portas de Montemuro, até à Capela de São Pedro. Seguindo agora em descida, pelas povoações de Tendais, até ao Rio Bestança. Neste ponto inicia-se uma nova subida, passando no Bustelo e no parque de lazer de Alhões, até chegar de novo à Gralheira.

Circular route, beginning and ending at the MTB Centre in Gralheira situated in the old elementary school in the Serra de Montemuro. It is a very difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. At the Monte de São Pedro (mount) is possible to enter the black route until Cinfães or Nespereira, using the connection route. The route starts by passing the Rio Cabrum (river), trough an old stone path until you reach Alto do Cotelo. Here it goes up until it reach the highest point, the Talefe, with an altitude of 1381 meters, passing by the Portas de Montemuro (bulwark) until it arrives to Capela de Sao Pedro (chapel). From here it starts going down through the villages of Tendais until the Rio Bestança (river). At this point it begins a new climb, passing in Bustelo and Alhões leisure park, until you get back to Gralheira.

DISTÂNCIA / DISTANCE 54,5 km / 33 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1892 m / 6207 ft
TEMPO / TIME 4h - 5h

46

Percurso circular, com início e fim em Nespereira. Percurso muito difícil, aconselha-se uma boa preparação física e técnica para a sua realização. No Monte de São Pedro é possível entrar no percurso preto 45 até a Gralheira, utilizando o percurso de ligação. Inicia-se por um ambiente mais urbano até a povoação de Lourosa, até que de seguida tem uma longa subida até as antigas minas da Fraga da Venda. Daqui segue-se uma longa descida até Cinfães, onde é possível recarregar energias nos cafés existentes antes de continuar o percurso, passando ainda em Sogueire, até chegar à Nespereira.

Circular route, beginning and ending in Nespereira. It is a very difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. At the Monte de São Pedro (mount) is possible to enter the black route (nr.45) until Gralheira, using the connection route. It starts in a more urban environment until it arrives to Lourosa village that has a long climb until the old mines of Fraga da Venda. From this point it starts a long climb until Cinfães where you can recharge your energies at the existing cafés before continuing the route, passing also by Sogueire, until you get to Nespereira.

DISTÂNCIA / DISTANCE 37,3 km / 22 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 858 m / 2814 ft
TEMPO / TIME 3h - 4h

ONDE DORMIR / WHERE TO SLEEP — *ONDE COMER / WHERE TO EAT*

Dani Bikes
Av. Manuel Pereira Soares, 415 — 4630-296 Marco de Canaveses
Tel.: 255 102 957 / geral@danibikes.com / www.danibikes.com

REGRAS DE CONDUTA NOS TRILHOS / RULES OF THE TRAIL

- Circule 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
- Yeld to others
- Never scare the animals
- Plan ahead
- Pay atention to motorvehicles on public roads
- Respect the environnmental or maintenace signage

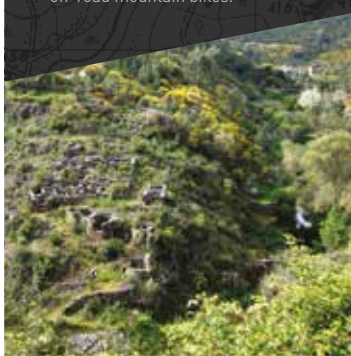
NÍVEIS DE DIFICULDADE / GRADES EXPLAINED

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 carreiros (declives inferiores a15% 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 desafiantes (declives máximos > 15% com media 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.

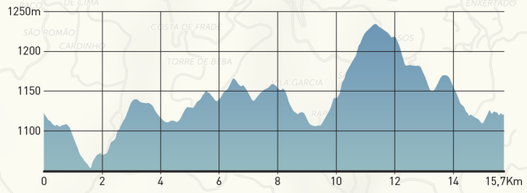


41

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 9.7 km / 6.3 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 194 m / 636 ft
TEMPO / **TIME** 1h - 1h30

42

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 15.7 km / 9 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 330 m / 1082 ft
TEMPO / **TIME** 1h30 - 2h

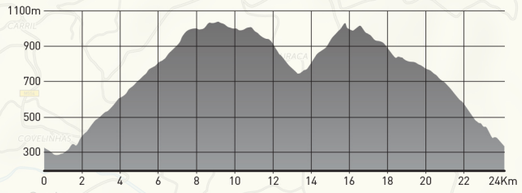


43

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 39 km / 24 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 1320 m / 4330 ft
TEMPO / **TIME** 3h - 4h

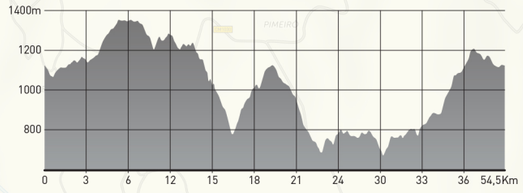
44

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 24 km / 14 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 1078 m / 3536 ft
TEMPO / **TIME** 2h30 min - 3h



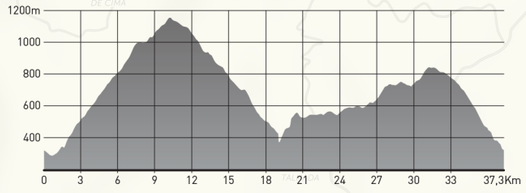
45

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 54.5 km / 33 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 1892 m / 6207 ft
TEMPO / **TIME** 4h - 5h



46

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 37.3 km / 22 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 858 m / 2814 ft
TEMPO / **TIME** 3h - 4h



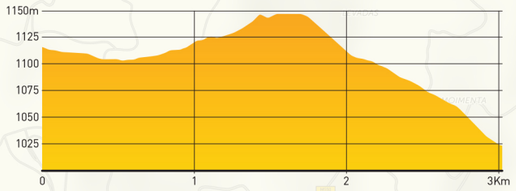
N

LEGENDA / KEY

- **Percursos** / Trails
- **Percurso de ligação** / Connection trail
- **Estrada asfaltada** / Paved road
- **Curso de água** / Water line

0 1 2 Km

LIGAÇÃO CONNECTION

DISTÂNCIA / **DISTANCE** 3.2 km / 1.98 mi
DESNÍVEL ACUMULADO / **POSITIVE CLIMBING** 41 m / 134 ft
TEMPO / **TIME** 5 min (0h05)

Percurso linear de ligação no Monte de São Pedro, fazendo assim a ligação dos percursos pretos. / *Linear connection route at the Monte de São Pedro (mount), that allows the connection to the black routes.*