



_apoio:



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

mais
CENTRO
Programa Operacional Regional do Centro

QR
EN
QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2007-2013



COMO CHEGAR / HOW TO ARRIVE

O acesso a partir do litoral é feito pelo IC8 a partir de Pombal, tomando a N2 em Pedrogão Grande e depois a N344 até à Pampilhosa da Serra. Em alternativa, pode partir-se de Castelo Branco, seguindo-se pela N112 durante 60 km, virando depois à direita pela N344 até à barragem. Um terceiro acesso é feito pelo Fundão, através da N238 até Orvalho (40 km), seguindo depois 15 km pela N112 e finalmente 6 km pela N344.

From the west coast (Lisbon or Porto) take A1 or A8, leaving to IC8 (Pombal exit). Follow IC8 towards east and leave to N2 (Pedrogão Grande/ Pampilhosa) and after N344 to Pampilhosa and Santa Luzia Dam. From east, use A23, by Castelo Branco take N112 for 60 km and turn right to N344 to the dam (6 km). Another option (from north) is pass through Fundão and take N238 until Orvalho (40 km), here take N112 for 15 km and turn right by the N344 to the dam.

GPS: N40° 02.752' W007° 48.155'

A Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos



CENTRO DE BTT

PAMPILHOSA DA SERRA

MOUNTAIN BIKE
CENTRE

4
NÍVEIS
LEVELS

122 KM
TRILHOS
SINALIZADOS
SIGNED TRAILS

ESTACÃO DE
SERVIÇO PARA
BICICLETAS
BIKE STATION



ALDEIAS DO
XISTO

pampilhosa
da serra
câmara municipal



Centro BTT homologado pela UVP/FPC

www.centros-btt.com

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE



CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

112

Emergência / Emergency

GNR - Guarda Nacional Republicana
Pampilhosa da Serra / Local Police
Tel.: 235 590 100

Bombeiros Voluntários de Pampilhosa da Serra
Fire Brigade (Pampilhosa da Serra)
Tel.: 235 594 122

Informação Anti-Venenos
Anti Poisoning Information Centre
Tel.: 808 250 143

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

Residencial «A Cadeia» (Hostel)
Tel.: 235 751 175 / 235 751 175 / Fajão

Casa da Moita (Rural Tourism House)
Tel.: 966 240 146 / 933 422 047
E-mail: casadamoita@gmail.com / Fajão

Parque de Campismo Rural de Janeiro de Baixo (Rural Camping Site)
Tel.: 235 590 320 / Janeiro de Baixo

Casa Paroquial (Rural Tourism House)
Tel.: 932 669 365 / Janeiro de Baixo

Residencial «As Beiras» (Hostel)
Tel.: 235 513 163 / Casal da Lapa

Parque de Lazer de Pessegueiro (Leisure Park) / Tel.: 235 556 023
E-mail: freg.pessegueiro@mail.telepac.pt
Pessegueiro

Casa da Professora - Maria Gomes (Rural Tourism House)
Tel.: 968 497 690 / Machio

Casa de Turismo Rural de Dornelas do Zêzere (Rural Tourism House)
Tel.: 275 647 455 / Dornelas do Zêzere

Residencial «Casa Velha» (Hostel)
Tel.: 235 594 884 / 962 143 633
Pampilhosa da Serra

Escola das Aldeias (Apartments)
Tel.: 235 594 304
E-mail: juntafregpampiserra@sapo.pt
Pampilhosa da Serra

Villa Pampilhosa Hotel **** (Hotel)
www.villapampilhosahotel.com
Pampilhosa da Serra

ONDE COMER / PLACES TO EAT

Restaurante «O Pascoal»
Tel.: 235 751 219 / Fajão

Restaurante «Serras e Lendas»
Tel.: 235 598 619 / 934 303 946
Pampilhosa da Serra

Restaurante «Casa Velha»
Tel.: 235 594 776 / Pampilhosa da Serra

Churrasqueira «Arco-Íris»
Tel.: 235 594 403 / Pampilhosa da Serra

Restaurante «Quinta do Zé»
Tel.: 235 598 038 / Pampilhosa da Serra

Restaurante «As Beiras»
Tel.: 235 513 163 / Casal da Lapa

Restaurante «Os Amigos»
Tel.: 275 647 361 / 933 720 816
Dornelas do Zêzere



Fajão: Junta de Freguesia (Town Hall) / Tel.: 235 751 317
Pampilhosa da Serra: Câmara Municipal (Town Council) / Tel.: 235 590 320
Centro de Saúde (Medical Centre) / Tel.: 235 590 200
Posto de Turismo Municipal (Tourist Office) / Tel.: 235 590 343
ADXTUR - Agência para o Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto / Tel.: 275 647 700

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
- Yield to others
- Never scare the animals
- Plan ahead
- Pay attention to motorvehicles on public roads
- Respect the environmental or maintenance signage

PERCURSOS / TRAILS

17

Todo o circuito se desenvolve nas margens da Barragem de Santa Lúzia, junto ao Casal da Lapa, em zona de pinhal. O percurso sai do Centro pela ciclo via e depois segue pela margem da barragem em direcção a Unhais-o-Velho. Inicia o regresso quanto toca na estrada antiga, em direcção ao Centro de BTT, onde chega novamente pela ciclo via.
This is a nice and easy circuit route through the pine forest area of Casal da Lapa next to Santa Luzia dam. The signed trail start by following the bike lane, continuing in a dirt track to the north direction. Arriving to the old road, returns to the MTB Center, ending by the bike lane again.

DISTÂNCIA / DISTANCE 3,3 km / 2,05 mi **TEMPO / TIME** 0h30 - 1h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 97 m / 318,2 ft

18

Este circuito acompanha toda a albufeira da Barragem de Santa Luzia. Inicia-se pela estrada de terra junto à barragem e depois segue pela estrada antiga. Passa o Rio Unhais por um pequeno pontão antes de chegar a Unhais-o-Velho e depois segue estrada até Malhada do Rei. A volta faz-se bordeando a albufeira, passando Vidual de Cima, onde se chega por uma secção nova e técnica. Termina atravessando pelo paredão da barragem sempre espetacular, depois de um divertido single track.
This circuit contours the Santa Luzia dam reservoir with nice views and gentle terrain. Starts by the dirt track next to the dam and then follows the old road. Cross Unhais river by a small bridge just before Unhais-o-Velho village and from here by road to Malhada do Rei. Return to the MTB Center bordering the dam water reservoir, passing by Vidual de Cima, where you arrive by a new build technical section. It ends by crossing the dam concrete wall with great views, just after a fun single track.

DISTÂNCIA / DISTANCE 27,9 km / 17,34 mi **TEMPO / TIME** 2h30 - 4h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 830 m / 2723 ft

19

Após troço inicial até Unhais-o-Velho comum a outros percursos, segue um pouco mais com o P20 e separa-se deste seguindo o Rio Unhais para montante em direcção às Meãs onde entra num recatado vale e trilho antigo. Sai deste primeiro subindo íngreme e depois a meia encosta em direcção à Malhada do Rei. Sobe até atingir a altitude máxima (1023m) com uma vista espectacular sobre a zona da barragem, contorna a cumeada para avistar a Aldeia do Xisto e os Penedos de Fajão (Rede Natura 2000) e desce em direcção a Vidual de Cima, onde pode fazer atalho de ligação para o P18 ou continuar para o Cabril e Vale Grande. Daqui tem-se uma visão extraordinária dos penedos que alojam o paredão da barragem, onde se atravessa para terminar o circuito. The initial section until Unhais-o-Velho coincides with all the other circuits, this route continues a bit more together with P20, and splits to follow up Unhais river, towards Meãs village where enter an old valley trail. Leave this section by climbing steep and then contouring the side of the mountain to Malhada do Rei. Now climb to the route's highest point (1023m) with spectacular views over the dam reservoir. Contour the mountain crest to have a view over Fajão Schist village and rocky crest (Natura 2000 conservation area) and downhill towards Vidual de Cima, where is possible to short cut to P18 or continue to Cabril and Vale Grande. From here there is an incredible view to the cliffs where the dam was built and where the route pass over to the end.

DISTÂNCIA / DISTANCE 36 km / 22,37 mi **TEMPO / TIME** 3h00 - 4h30
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1225 m / 4019 ft

20

Após início comum a outros percursos, este percurso diverge em Aradas em direcção à Portela de S. Jorge da Beira. Daqui inicia a descida por single track, aberto recentemente, para Meãs e subir enfrentando o pico Cebola (ponto mais alto do circuito, 1124m). Deste ponto com incríveis vistas, entra-se em descida alucinante até ao Ceiroco. Segue-se uma seção fácil ao longo da levada conhecida por «Vala» até à Ponte de Fajão onde se chega por um caminho antigo e muito técnico. Subimos por caminhos antigos até à Aldeia do Xisto de Fajão. Segue-se agora na Variante da Grande Rota das Aldeias do Xisto, a GR 21.1, de onde diverge para descer em direcção ao Vale Derradeiro e a Sanguessuga, juntando-se novamente ao P19 em Cabril para passar o paredão da barragem e finalizar.
After a common start with all the other circuits, this route leaves P19 to pass Aradas village and climb to S. Jorge da Beira Portela [mountain pass]. From here enter a new downhill single track section to arrive to Meãs village where starts a challenge climb facing Cebola summit and the route's highest point (1124m). From here the views are gorgeous and starts a crazy and tricky downhill to Ceiroco. The route become smoother by a water channel track ("vala") and arrive to Ponte de Fajão by an old and technical single track. Climb through old trail to Fajão Schist Village that worth a discovery visit. Now follows the long distance trail that connects the Schist Villages network [GR21.1] until a forest house where the route goes right downhill to Vale Derradeiro and Sanguessuga. It connects to P19 in Cabril and crosses the dam wall to the finish.

DISTÂNCIA / DISTANCE 55,3 km / 34,36 mi **TEMPO / TIME** 5h00 - 7h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 2675 m / 8776 ft

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 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 desafiantes [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.

