

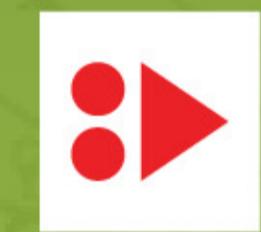
CENTRO DE BTT PAMPILHOSA DA SERRA

4
NÍVEIS
LEVELS

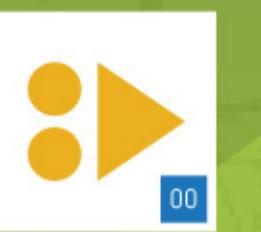
122 KM
TRILHOS
SINALIZADOS
SIGNED TRAILS

ESTAÇÃO DE
SERVIÇO PARA
BICICLETAS
BIKE STATION

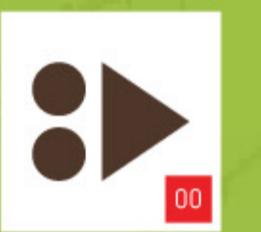
SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE



Grandes Travessias BTT
(percursos > 1 dia)
MTB Long Traverse



Circuitos Locais BTT
(percursos ≤ 1 dia)
MTB Local Circuits
(≤ 1 Day)



Circuitos de BTT
em áreas protegidas
MTB Circuits in protected areas



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



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



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



Sentido Proibido
Wrong way



Perigo
Danger



Dois sentidos
Two way



Percorso de Ligação
Connection Trail

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 14

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
ADTUR - Agência para o Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto - Tel.: 275 647 700

PROMTORES



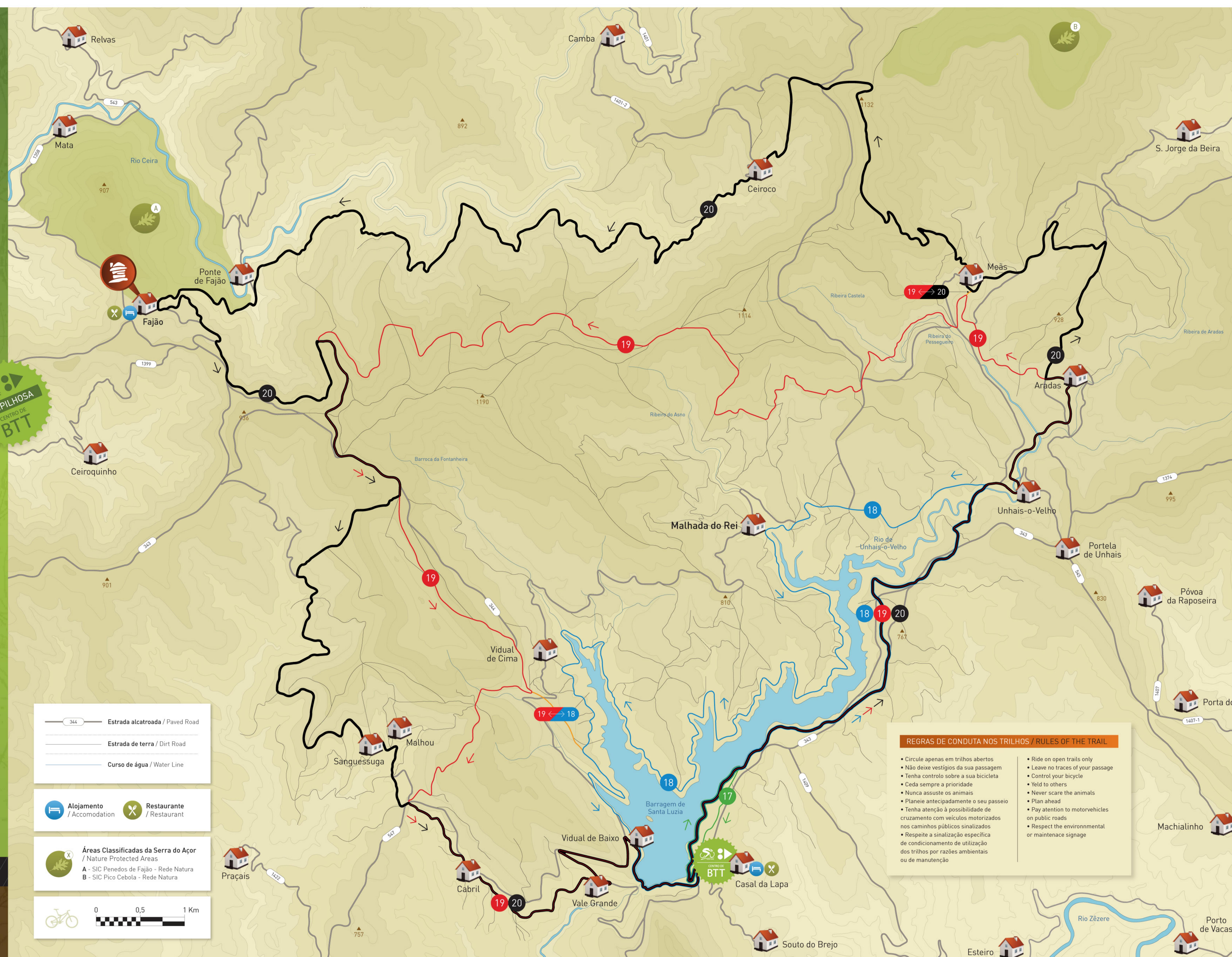
APOIOS



COORDENAÇÃO TÉCNICA



A Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos. / The Pampilhosa da Serra Municipality takes no liability for accidents that might occur while tracking the pathways.



Todo o circuito se desenvolve nas margens da Barragem de Santa Luzia, 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 direção a Unhais-o-Velho. Inicia o regresso quando toca na estrada antiga, em direção 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.



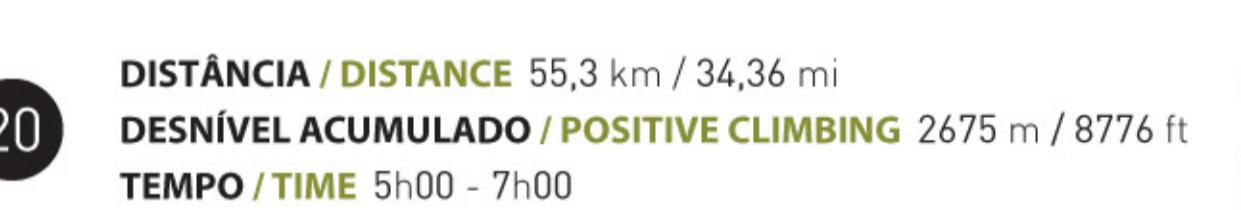
Este circuito acompanha toda a albufeira da Barragem de Santa Luzia. Inicia-se pela estrada de terra junto à barragem e depois segue pela estrada antiga. Passa o Rio Unhais por um pequeno pontão antes de chegar a Unhais-o-Velho e depois seguir estrada até Malhada do Rei. A volta faz-se bordeando a albufeira, passando Vidal de Cima, onde se chega a uma seção 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 Vidal 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.



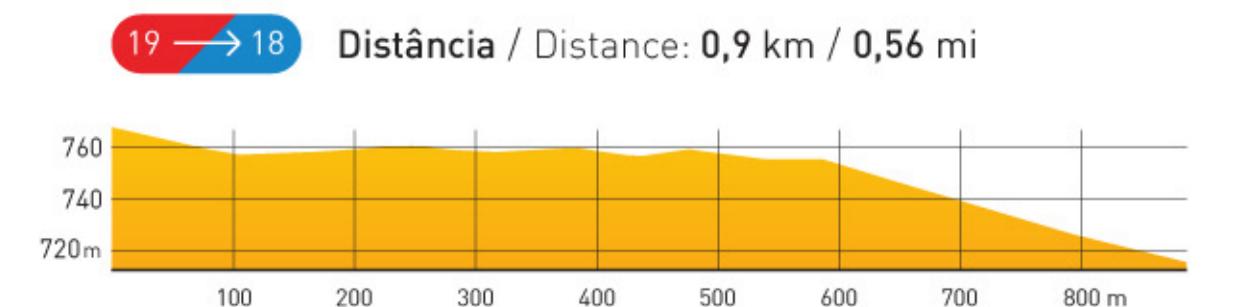
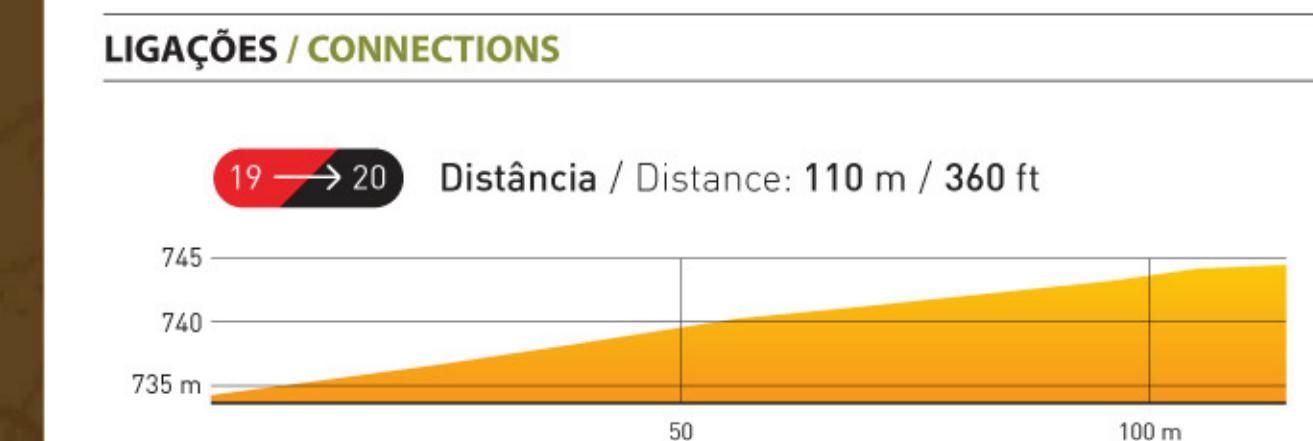
Após troço inicial comum a outros percursos, este percurso分歧在Aradas em direção à Portela de S. Jorge da Beira. Daí inicia a descida por single track, aberto recentemente, para Meãs e sobre enfrente o pico Cebola (ponto mais alto do circuito, 1124m). Deste ponto com incríveis vistas, entra-se em descida atacante até ao Leiroco. Segue-se uma seção fácil ao longo da levada conhecida por «Vila» até à Ponte de Fajão onde se chega por um carro antigo e muito técnico. Subimos por caminhos antigos até à Aldeia do Xisto de Fajão. Segue-se agora na Variante da Grada Rota das Aldeias do Xisto, a GR2.1, de onde分歧在 para descer em direção ao Vale Derradeiro e Sanguessuga, juntando-se novamente ao P19 em Cabril para passar o paredão da barragem é 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 Leiroco. 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 trails for a discovery visit. Now follows the long distance trail that connects the Schist Villages network [GR2.1] 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 end.



Após início comum a outros percursos, este percurso分歧在Aradas em direção à Portela de S. Jorge da Beira. Daí inicia a descida por single track, aberto recentemente, para Meãs e sobre enfrente o pico Cebola (ponto mais alto do circuito, 1124m). Deste ponto com incríveis vistas, entra-se em descida atacante até ao Leiroco. Segue-se uma seção fácil ao longo da levada conhecida por «Vila» até à Ponte de Fajão onde se chega por um carro antigo e muito técnico. Subimos por caminhos antigos até à Aldeia do Xisto de Fajão. Segue-se agora na Variante da Grada Rota das Aldeias do Xisto, a GR2.1, de onde分歧在 para descer em direção ao Vale Derradeiro e Sanguessuga, juntando-se novamente ao P19 em Cabril para passar o paredão da barragem é 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 Leiroco. 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 trails for a discovery visit. Now follows the long distance trail that connects the Schist Villages network [GR2.1] 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 end.



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 estavel).

Moderate with few 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 bicletas de qualificação.

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 evitáveis, e grandes subidas (declives máximos > 20%, piso imprevisível). Só para praticantes com bastante experiência e elevada preparação, com bicicletas de qualificação.

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.

REGRAS DE CONDUITA NOS TRILHOS / RULES OF THE TRAIL

• Regras de Conduta nos Trilhos

- 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

• Regras de Conduta nos Trilhos

- 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 motor vehicles on public roads
- Respect the environmental or maintenance signage