

VALE DO DOURO

Destino Património da Humanidade



Turismo Activo e da Natureza

ALIJÓ	--
ARMAMAR	--
CARRAZEDA DE ANSIÃES	02
FREIXO DE ESPADA À CINTA	03
LAMEGO	03
MESÃO FRIO	04
MOIMENTA DA BEIRA	04
MURÇA	--
PENEDONO	05
PESO DA RÉGUA	--
SABROSA	05
SANTA MARTA DE PENAGUIÃO	05
SÃO JOÃO DA PESQUEIRA	06
SERNANCELHE	06
TABUAÇO	07
TAROUCA	--
TORRE DE MONCORVO	08
VILA NOVA DE FOZ CÔA	--
VILA REAL	09

+ info

Percursos C. de Ansiães

+ info

Percursos C. de Ansiães

Trilho de Linhares

Pequena Rota || Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	729	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	4,9	Altitude Min (m)	510	Ponto de Partida	Capela de N ^a Sr ^a de Fátima
Duração (h:m)	2:30	Desníveis Acumulados (m)	219	Ponto de Chegada	Capela de N ^a Sr ^a de Fátima

+ info <http://www.cm-carrazedadeansiaes.pt/pages/354>

Trilho do Castelo

Pequena Rota || Histórico - Paisagístico

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	810	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	5,5	Altitude Min (m)	580	Ponto de Partida	Igreja de St ^a Eufémia
Duração (h:m)	2:30	Desníveis Acumulados (m)	230	Ponto de Chegada	Igreja de St ^a Eufémia

+ info <http://www.cm-carrazedadeansiaes.pt/pages/354>

Trilho da Foz do Tua

Pequena Rota || Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	591	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	9,8	Altitude Min (m)	200	Ponto de Partida	Igreja de S. Brás
Duração (h:m)	4:00	Desníveis Acumulados (m)	391	Ponto de Chegada	Igreja de S. Brás

+ info <http://www.cm-carrazedadeansiaes.pt/pages/354>

Trilho Fraga das Ferraduras

Pequena Rota || Histórico - Paisagístico

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	883	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	12,7	Altitude Min (m)	700	Ponto de Partida	Igreja de St ^a Águeda de Carrazeda
Duração (h:m)	4:30	Desníveis Acumulados (m)	183	Ponto de Chegada	Igreja de St ^a Águeda de Carrazeda

+ info <http://www.cm-carrazedadeansiaes.pt/pages/354>

Trilho da Pala da Moura

Pequena Rota || Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	847	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	10,3	Altitude Min (m)	605	Ponto de Partida	Igreja de St ^a Maria Madalena
Duração (h:m)	4:30	Desníveis Acumulados (m)	242	Ponto de Chegada	Igreja de St ^a Maria Madalena

+ info <http://www.cm-carrazedadeansiaes.pt/pages/354>

Rota por Trilhos Vinhateiros - BTT

Pequena Rota || Paisagístico - Cultural

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	898	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	29	Altitude Min (m)	390	Ponto de Partida	Piscinas Municipais
Duração (h:m)	3:30	Desníveis Acumulados (m)	508	Ponto de Chegada	Piscinas Municipais

+ info <http://www.cm-carrazedadeansiaes.pt/pages/354>

Vale da Ribeira do Mosteiro

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	370	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	8	Altitude Min (m)	150	Ponto de Partida	Estrada do Candelo / Quinta d'Alva
Duração (h:m)	3:00	Desníveis Acumulados (m)	220	Ponto de Chegada	Estrada do Candelo / Quinta d'Alva

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Braganca/Freixo_de_Espada_a_Cinta/FEC_pr1_vale_da_ribeira_do_mosteiro_ICNF_folheto.pdf

Percursos Lamego

Trilho das Meadas

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	850	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	11,4	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Lamego
Duração (h:m)	4:00	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Lamego

+ info <http://www.cm-lamego.pt/turismo/percursos-pedestres>

Trilho Vinho do Porto

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6,9	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Samodães
Duração (h:m)	3:30	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Samodães

+ info <http://www.cm-lamego.pt/turismo/percursos-pedestres>

Trilho Terras de D. Pedro Afonso

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6,9	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Lalim
Duração (h:m)	3:30	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Lalim

+ info <http://www.cm-lamego.pt/turismo/percursos-pedestres>

Trilho da Anta de Mazes

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6,1	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Mazes
Duração (h:m)	4:00	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Mazes

+ info <http://www.cm-lamego.pt/turismo/percursos-pedestres>

Trilho de Balsemão

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Linear
Distância total (km)	2,78	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Sande
Duração (h:m)	1:00	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Valdigem

+ info <http://www.cm-lamego.pt/turismo/percursos-pedestres>

Trilho das Máscaras de Lazarim

Pequena Rota

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	8,4	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Lazarim
Duração (h:m)	3:30	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Lazarim

+ info <http://www.cm-lamego.pt/turismo/percursos-pedestres>

Rota do Pico da Vila

Pequena Rota

Grau de Dificuldade
Distância total (km) 10,47
Duração (h:m) 4:00

Altitude Máx (m) 533
Altitude Min (m) 71
Desníveis Acumulados (m) 462

Tipo de Circuito Circular
Ponto de Partida Av. Conselheiro Alpoim
Ponto de Chegada Av. Conselheiro Alpoim

+ info <http://www.mesaofrio.com.pt/index.php/percursos-pedestres.html>

Rota dos 4 Caminhos

Pequena Rota

Grau de Dificuldade
Distância total (km) 11,87
Duração (h:m) 4:30

Altitude Máx (m) 674
Altitude Min (m) 51
Desníveis Acumulados (m) 452

Tipo de Circuito Circular
Ponto de Partida Av. Conselheiro Alpoim
Ponto de Chegada Av. Conselheiro Alpoim

+ info <http://www.mesaofrio.com.pt/index.php/percursos-pedestres.html>

Rota do Sopé do Minho

Pequena Rota

Grau de Dificuldade
Distância total (km) 7,28
Duração (h:m) 2:45

Altitude Máx (m) 653
Altitude Min (m) 271
Desníveis Acumulados (m) 382

Tipo de Circuito Circular
Ponto de Partida Av. Conselheiro Alpoim
Ponto de Chegada Av. Conselheiro Alpoim

+ info <http://www.mesaofrio.com.pt/index.php/percursos-pedestres.html>

Percursos M. da Beira

Rota do Paiva

Pequena Rota || Temático

Grau de Dificuldade Fácil
Distância total (km) 21
Duração (h:m) 6:00

Altitude Máx (m)
Altitude Min (m)
Desníveis Acumulados (m) 120

Tipo de Circuito Circular
Ponto de Partida Igreja de Segões
Ponto de Chegada Igreja de Segões

+ info <http://www.cm-moimenta.pt/frontoffice/pages/1108>

Rota da Serra

Pequena Rota || Temático

Grau de Dificuldade Médio
Distância total (km) 26,5
Duração (h:m) 8:00

Altitude Máx (m)
Altitude Min (m)
Desníveis Acumulados (m) 357

Tipo de Circuito Circular
Ponto de Partida
Ponto de Chegada

+ info <http://www.cm-moimenta.pt/frontoffice/pages/1108>

Rota do Távora

Pequena Rota || Temático

Grau de Dificuldade Fácil
Distância total (km) 17
Duração (h:m) 8:00

Altitude Máx (m)
Altitude Min (m)
Desníveis Acumulados (m) 102

Tipo de Circuito Circular
Ponto de Partida Parque de merendas da Azenha
Ponto de Chegada Parque de merendas da Azenha

+ info <http://www.cm-moimenta.pt/frontoffice/pages/1108>

Percursos Murça

+ info

Rota do Sirigo

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental - Paisagístico

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	17	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Capela da Aldeia de Antas
Duração (h:m)	6:00	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Capela da Aldeia de Antas

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Penedono/PND_pr1_rota_do_sirigo_folheto.pdf

Percursos P. da Régua

+ info

Percursos Sabrosa

Trilho de São Martinho de Anta

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental - Paisagístico

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	810	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	11	Altitude Min (m)	300	Ponto de Partida	Casa de Miguel Torga - S. Mart. de Anta
Duração (h:m)	3:00	Desníveis Acumulados (m)	510	Ponto de Chegada	Largo do Eiró - S. Martinho de Anta

+ info <http://www.sabrosa.pt/turismo/roteiros/index.php?action=getAnexo&id=1&ficheiro=1>

Percursos S. M. Penaguião

Trilho do Corgo

Pequena Rota || Paisagístico

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	442	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	11	Altitude Min (m)	50	Ponto de Partida	Igreja Paroquial de Alvações do Corgo
Duração (h:m)	4:00	Desníveis Acumulados (m)	392	Ponto de Chegada	Igreja Paroquial de Alvações do Corgo

+ info <http://www.cm-smpenaguiao.pt>

Trilho do Céu e da Terra

Pequena Rota || Paisagístico - Cultural

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	468	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6,6	Altitude Min (m)	168	Ponto de Partida	Igreja Paroquial da Cumieira
Duração (h:m)	3:30	Desníveis Acumulados (m)	300	Ponto de Chegada	Igreja Paroquial da Cumieira

+ info <http://www.cm-smpenaguiao.pt>

Trilho do Aguilhão

Pequena Rota || Paisagístico

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	680	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	11,4	Altitude Min (m)	300	Ponto de Partida	Igreja Paroquial de Louredo
Duração (h:m)	4:30	Desníveis Acumulados (m)	380	Ponto de Chegada	Igreja Paroquial de Louredo

+ info <http://www.cm-smpenaguiao.pt>

Trilho das Belas Vistas

Pequena Rota || Paisagístico

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	719	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	12,6	Altitude Min (m)	319	Ponto de Partida	Igreja Paroquial de Fornelos
Duração (h:m)	4:30	Desníveis Acumulados (m)	400	Ponto de Chegada	Igreja Paroquial de Fornelos

+ info <http://www.cm-smpenaguiao.pt>

Rota dos Vinhos da Europa - Troço SJP

Grande Rota || Desportivo - Panorâmico - Cultural

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **45,4**
Duração (h:m)

Altitude Máx (m)
Altitude Min (m)
Desníveis Acumulados (m)

Tipo de Circuito **Linear**
Ponto de Partida **Vale do Rio Távora**
Ponto de Chegada **Óias**

+ info <http://www.sjpesqueira.pt>

Rota dos Castanheiros

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental - Paisagístico

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **13,8**
Duração (h:m) **4:00**

Altitude Máx (m)
Altitude Min (m)
Desníveis Acumulados (m)

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Paredes da Beira / Penela da Beira**
Ponto de Chegada **Paredes da Beira / Penela da Beira**

+ info <http://www.sjpesqueira.pt>

Rota das Vinhas

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Paisagístico

Grau de Dificuldade **Elevado**
Distância total (km) **24**
Duração (h:m) **7:00**

Altitude Máx (m) **611**
Altitude Min (m) **100**
Desníveis Acumulados (m) **511**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Junta de Freg. de Ervedosa do Douro**
Ponto de Chegada **Junta de Freg. de Ervedosa do Douro**

+ info <http://www.sjpesqueira.pt>

Rota da Amendoeiras

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Paisagístico

Grau de Dificuldade **Méd. / Elev.**
Distância total (km) **17,6**
Duração (h:m) **8:00**

Altitude Máx (m) **730**
Altitude Min (m) **430**
Desníveis Acumulados (m) **300**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Pereiros, Vilarouco / Valongo dos Azeites**
Ponto de Chegada **Pereiros, Vilarouco / Valongo dos Azeites**

+ info <http://www.sjpesqueira.pt>

Rota das Oliveiras

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Paisagístico

Grau de Dificuldade **Méd. / Elev.**
Distância total (km) **19,4**
Duração (h:m) **6:00**

Altitude Máx (m) **685**
Altitude Min (m) **360**
Desníveis Acumulados (m) **325**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Largo da Devesa**
Ponto de Chegada **Largo da Devesa**

+ info <http://www.sjpesqueira.pt>

Percursos Sernancelhe

Rota da Castanha e do Castanheiro

Pequena Rota || Desportivo - Panorâmico - Cultural

Grau de Dificuldade **Fácil**
Distância total (km) **9,6**
Duração (h:m) **3:00**

Altitude Máx (m) **786**
Altitude Min (m) **611**
Desníveis Acumulados (m) **175**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Rua do Colégio**
Ponto de Chegada **Rua do Colégio**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Sernancelhe/SRN_pr1_rota_da_castanha_e_do_castanheiro_folheto.pdf

Rota da Castanha e do Castanheiro - Variante

Pequena Rota || Desportivo - Panorâmico - Cultural

Grau de Dificuldade **Fácil**
Distância total (km) **3**
Duração (h:m) **1:00**

Altitude Máx (m) **891**
Altitude Min (m) **755**
Desníveis Acumulados (m) **136**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Rua do Colégio**
Ponto de Chegada **Rua do Colégio**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Sernancelhe/SRN_pr1_rota_da_castanha_e_do_castanheiro_folheto.pdf

Rota dos Vinhos da Europa - Troço TBC

Grande Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental - Paisagístico

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **16,5**
Duração (h:m) **5:00**

Altitude Máx (m) **883**
Altitude Min (m) **342**
Desníveis Acumulados (m) **541**

Tipo de Circuito **Linear**
Ponto de Partida **Goujím**
Ponto de Chegada **Paredes da Beira**

+ info <http://www.cm-tabuaco.pt>

Vale do Tedo

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental - Paisagístico

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **13,2**
Duração (h:m) **5:00**

Altitude Máx (m) **821**
Altitude Min (m) **300**
Desníveis Acumulados (m) **521**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Granja do Tedo**
Ponto de Chegada **Granja do Tedo**

+ info <http://www.cm-tabuaco.pt>

Calçadas Romanas

Pequena Rota || Panorâmico - Arquitectónico - Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **13,2**
Duração (h:m) **5:00**

Altitude Máx (m) **850**
Altitude Min (m) **400**
Desníveis Acumulados (m) **450**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Granja do Tedo**
Ponto de Chegada **Granja do Tedo**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr2_calçadas_romanás_folheto.pdf

Socalcos do Douro

Pequena Rota || Paisagístico - Arquitectónico - Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade **Fácil / Médio**
Distância total (km) **9,6**
Duração (h:m) **3:30**

Altitude Máx (m) **620**
Altitude Min (m) **420**
Desníveis Acumulados (m) **200**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Tabuaço**
Ponto de Chegada **Tabuaço**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr3_socalcos_do_douro_folheto.pdf

Socalcos do Douro - Variante

Pequena Rota || Paisagístico - Arquitectónico - Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **17**
Duração (h:m) **6:00**

Altitude Máx (m) **620**
Altitude Min (m) **420**
Desníveis Acumulados (m) **200**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Tabuaço**
Ponto de Chegada **Tabuaço**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr3_socalcos_do_douro_folheto.pdf

Por Castelos e Caminhos de Pedra

Pequena Rota || Paisagístico - Biológico - Histórico - Cultural - Arqueológico

Grau de Dificuldade **Elevado**
Distância total (km) **12**
Duração (h:m) **6:00**

Altitude Máx (m) **830**
Altitude Min (m) **400**
Desníveis Acumulados (m) **430**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Largo do Coreto**
Ponto de Chegada **Largo do Coreto**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr7_por_castelos_e_caminhos_folheto.pdf

Anfiteatro da Vinha

Pequena Rota || Paisagístico - Cultural

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **6,9**
Duração (h:m) **3:30**

Altitude Máx (m) **410**
Altitude Min (m) **100**
Desníveis Acumulados (m) **310**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Valença do Douro**
Ponto de Chegada **Valença do Douro**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr4_anfiteatro_da_vinha_folheto.pdf

Anfiteatro da Vinha - Variante

Pequena Rota || Paisagístico - Cultural

Grau de Dificuldade **Elevado**
Distância total (km) **16,2**
Duração (h:m) **7:00**

Altitude Máx (m) **500**
Altitude Min (m) **100**
Desníveis Acumulados (m) **400**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Valença do Douro**
Ponto de Chegada **Valença do Douro**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr4_anfiteatro_da_vinha_folheto.pdf

História e Natureza

Pequena Rota || Paisagístico - Biológico - Cultural - Arquitectónico

Grau de Dificuldade **Médio**
Distância total (km) **7,8**
Duração (h:m) **3:30**

Altitude Máx (m) **682**
Altitude Min (m) **300**
Desníveis Acumulados (m) **382**

Tipo de Circuito **Circular**
Ponto de Partida **Aldeia de Barcos**
Ponto de Chegada **Aldeia de Barcos**

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr5_historia_e_natureza_folheto.pdf

(continua...)

Pelas Cumeadas de Chavães

Pequena Rota || Paisagístico - Biológico - Geológico

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	950	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	16,8	Altitude Min (m)	780	Ponto de Partida	Aldeia de Chavães
Duração (h:m)	7:00	Desníveis Acumulados (m)	170	Ponto de Chegada	Aldeia de Chavães

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Viseu/Tabuaco/TBC_pr6_pelas_cumeadas_de_chavaes_folheto.pdf

Percursos Tarouca

+ info

Percursos T. de Moncorvo

Rota da Cigadonha

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	652	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6,5	Altitude Min (m)	382	Ponto de Partida	Antiga Escola Primária
Duração (h:m)	2:30	Desníveis Acumulados (m)	275	Ponto de Chegada	Antiga Escola Primária

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota da Bela Vista - Lobo

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Méd. / Elev.	Altitude Máx (m)	904	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	13,2	Altitude Min (m)	429	Ponto de Partida	Capela S. J. Baptista e de Nª Srª Fátima
Duração (h:m)	4:20	Desníveis Acumulados (m)	475	Ponto de Chegada	Capela S. J. Baptista e de Nª Srª Fátima

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota da Bela Vista - Corço

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Méd. / Elev.	Altitude Máx (m)	897	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	12,5	Altitude Min (m)	429	Ponto de Partida	Capela S. J. Baptista e de Nª Srª Fátima
Duração (h:m)	3:55	Desníveis Acumulados (m)	468	Ponto de Chegada	Capela S. J. Baptista e de Nª Srª Fátima

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota da Fonte do Gil

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	624	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	4	Altitude Min (m)	497	Ponto de Partida	Praça da Igreja
Duração (h:m)	1:30	Desníveis Acumulados (m)	127	Ponto de Chegada	Fonte do Gil

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota dos Sobreiros

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	624	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	11,5	Altitude Min (m)	497	Ponto de Partida	Largo do Santo
Duração (h:m)	3:30	Desníveis Acumulados (m)	127	Ponto de Chegada	Largo do Santo

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota dos Sobreiros - Variante

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Méd. / Elev.	Altitude Máx (m)	847	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	14,1	Altitude Min (m)	442	Ponto de Partida	Largo do Santo
Duração (h:m)	4:40	Desníveis Acumulados (m)	405	Ponto de Chegada	Largo do Santo

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

(continua...)

Rota das Maias

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	726	Tipo de Circuito	Linear
Distância total (km)	10,5	Altitude Min (m)	104	Ponto de Partida	Cabeça de Mouro
Duração (h:m)	3:00	Desníveis Acumulados (m)	622	Ponto de Chegada	Foz do rio Sabor

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota do Caldeirão

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Médio	Altitude Máx (m)	652	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6,5	Altitude Min (m)	382	Ponto de Partida	Largo de S. Sebastião
Duração (h:m)	1:30	Desníveis Acumulados (m)	270	Ponto de Chegada	Largo de S. Sebastião

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota da Capela dos Anjos

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Elevada	Altitude Máx (m)	623	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	17	Altitude Min (m)	300	Ponto de Partida	
Duração (h:m)	4:30	Desníveis Acumulados (m)	323	Ponto de Chegada	

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota das Amendoeiras

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Média	Altitude Máx (m)	685	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	11,5	Altitude Min (m)	277	Ponto de Partida	
Duração (h:m)	2:45	Desníveis Acumulados (m)	410	Ponto de Chegada	

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Rota dos Cerieiros

Pequena Rota || Desportivo - Cultural - Ambiental

Grau de Dificuldade	Média	Altitude Máx (m)	653	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	9	Altitude Min (m)	529	Ponto de Partida	
Duração (h:m)	2:30	Desníveis Acumulados (m)	124	Ponto de Chegada	

+ info <http://www.cm-moncorvo.pt/percursos-pedestres>

Percursos V. N. Foz Côa

+ info

Percursos Vila Real

Circuito das Três Aldeias

Pequena Rota || Etnográfico

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)		Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6	Altitude Min (m)		Ponto de Partida	Aldeia de Linhares
Duração (h:m)	3:00	Desníveis Acumulados (m)		Ponto de Chegada	Aldeia de Linhares

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Vila_Real/Vila_Real/VRL_pr_roteiro_percurso_pedestres_livro.pdf

(continua...)

Circuito de Constantim

Pequena Rota || Histórico - Cultural

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	Tipo de Circuito	Linear
Distância total (km)	3	Altitude Min (m)	Ponto de Partida	Constantim
Duração (h:m)	1:30	Desníveis Acumulados (m)	Ponto de Chegada	Santuário de Panóias

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Vila_Real/Vila_Real/VRL_pr_roteiro_percurso_pedestres_livro.pdf

Circuito de Carvalho

Pequena Rota || Flora

Grau de Dificuldade	Fácil / Médio	Altitude Máx (m)	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	5	Altitude Min (m)	Ponto de Partida	São Miguel da Pena
Duração (h:m)	2:00	Desníveis Acumulados (m)	Ponto de Chegada	São Miguel da Pena

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Vila_Real/Vila_Real/VRL_pr_roteiro_percurso_pedestres_livro.pdf

Circuito do Mineiro

Pequena Rota || Geológico

Grau de Dificuldade	Méd. / Elev.	Altitude Máx (m)	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	12	Altitude Min (m)	Ponto de Partida	Vila Cova
Duração (h:m)	4:00	Desníveis Acumulados (m)	Ponto de Chegada	Vila Cova

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Vila_Real/Vila_Real/VRL_pr_roteiro_percurso_pedestres_livro.pdf

Circuito do Lobo

Pequena Rota || Fauna

Grau de Dificuldade	Fácil	Altitude Máx (m)	Tipo de Circuito	Circular
Distância total (km)	6	Altitude Min (m)	Ponto de Partida	Samardã
Duração (h:m)	2:00	Desníveis Acumulados (m)	Ponto de Chegada	Samardã

+ info http://www.walkingportugal.com/z_distritos_portugal/Vila_Real/Vila_Real/VRL_pr_roteiro_percurso_pedestres_livro.pdf



www.cimdouro.pt

Avenida Carvalho Araújo, nº 7 || 5000-657 VILA REAL
Telf +351 259 309 731 || Fax +351 259 309 733 || E-mail: correio@cimdouro.pt