

GR 22

TURISMO PORTUGAL centro

GR 22

ANTES DE PARTIR
BEFORE LEAVING

565KM A LONGO DE 12 ETAPAS + 1 VARIANTE

GR 22

gr22.aldeiahistoricasdeportugal.com



A Grande Rota das Aldeias Históricas de Portugal foi pela primeira vez implantada em 2000, tendo sido rearmada em 2014. O seu traçado circular apresenta atualmente um total de 565km dividido por 12 etapas, as quais se iniciam e terminam em cada uma das 12 Aldeias Históricas de Portugal, pelo que o início do percurso da GR 22 pode ocorrer em qualquer uma delas. Porém, sugere-se o seu início na AHP Sortelha, com circulação no sentido anti-horário, acabando na AHP Belmonte, o que ainda possibilita percorrer a variante GR 22.1 (Belmonte - Vale do Rossim) ou utilizar esta variante para encurtar por atalho a GR 22 sensivelmente a meio.

The Long Distance path of Portugal's Historical Villages was first introduced in 2000, and was reworked in 2014. This circular route currently totals 565 km divided into 12 stages. Each begins and ends in one of Portugal's 12 Historical Villages and so you can start the GR 22 at any one of them. We suggest, however, that you begin in Sortelha, travel anti-clockwise and end up in Belmonte. This means that you can also take the GR 22.1 variant (Belmonte - Vale do Rossim) or use it as a short-cut to reduce GR 22 by about half.

Estima-se que o percurso completo da GR 22 possa ter uma duração de: / The whole GR 22 route is estimated to last:



Planeie e prepare a sua viagem podendo recorrer à informação que consta no guia GR 22 Grande Rota das Aldeias Históricas de Portugal. Neste guia poderá analisar a dificuldade de cada etapa com base no respetivo perfil de etapa, o qual permite uma avaliação feita em qualquer dos sentidos de circulação. Quando estiver a percorrer uma etapa utilize a respetiva ficha de etapa se encontra no guia. Os dados que nela constam também permitem avaliar a exigência técnica e física da etapa. Use the information that is provided in the guide for each stage. The information also helps you to assess the physical and technical difficulty of the stage.

SINALÉTICA / Path signage

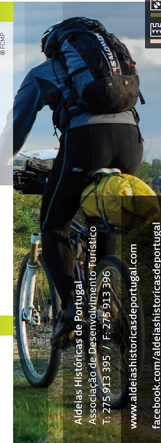


CÓDIGO DE CONDUTA / Code of conduct

Seguir apenas pelo trilho sinalizado. Follow sign-posted trails only. Evitar fazer ruído desnecessário. Avoid making unnecessary noise. Observar a fauna sem perturbá-la. Never scare the animals. Não danificar a flora. Do not damage any vegetation. Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem. Do not litter and leave no trace of your visit. Não fazer fumaça. Do not light fires. Não recolher amostras de plantas ou rochas. Do not collect or remove plants or rocks. Ser afável com as pessoas que encontrar no local. Be kind to people you find along the way. Respeitar a propriedade privada, fechos as cancelas após a sua passagem. Please respect private property and close gates when going through them.

INFORMAÇÕES ÚTEIS / Useful information

Esta Grande Rota é cíclica em todos os sentidos, mas a Grande Rota é cíclica (GR 22) in all its lengths. Agradecer a realiação durante todo o ano, destacando-se a sua realização em períodos de calor intenso. It is possible to traverse all year round, but it is discouraged in periods of intense heat. Planeie a sua etapa. Tenha em consideração as distâncias apresentadas e os pontos de apoio existentes no seu planeamento. Plan your stage. Consider the given distances and existing points of support in your planning.



GRANDE ROTA DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

Viva a sua história

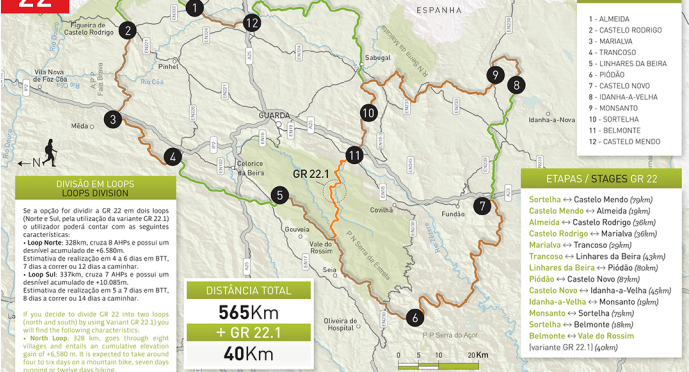
LOOP NORTE / North loop

- BELMONTE ↔ SORTELHA / 19km**
ALTITUDE: 762m (Máx.) / 456m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Belmonte → Sortelha]: +433m / -283m
- BELMONTE → SORTELHA / Dificil. Difficult** **SORTELHA → BELMONTE / Médio. Medium**
- SORTELHA ↔ CASTELO MENDO / 79km**
ALTITUDE: 889m (Máx.) / 590m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Sorrelha → Castelo Mendo]: +1264m / -1283m
- SORTELHA → C. MENDO / Dificil. Difficult** **C. MENDO → SORTELHA / Dificil. Difficult**
- CASTELO MENDO ↔ ALMEIDA / 19km**
ALTITUDE: 802m (Máx.) / 539m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Castelo Mendo → Almeida]: +296m / -303m
- C. MENDO → ALMEIDA / Médio. Medium** **ALMEIDA → C. MENDO / Médio. Medium**
- ALMEIDA ↔ CASTELO RODRIGO / 36km**
ALTITUDE: 794m (Máx.) / 591m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Almeida → C. Rodrigo]: +338m / -274m
- C. RODRIGO → C. MENDO / Médio. Medium** **C. RODRIGO → ALMEIDA / Médio. Medium**
- CASTELO RODRIGO ↔ MARIALVA / 36km**
ALTITUDE: 794m (Máx.) / 277m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Castelo Rodrigo → Mariaiva]: +628m / -837m
- C. RODRIGO → MARIALVA / Dificil. Difficult** **MARIALVA → C. RODRIGO / Dificil. Difficult**
- MARIALVA ↔ TRANCOSO / 29km**
ALTITUDE: 902m (Máx.) / 481m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Mariaiva → Trancoso]: +751m / -482m
- MARIALVA → TRANCOSO / Dificil. Difficult** **TRANCOSO → MARIALVA / Médio. Medium**
- TRANCOSO ↔ LINHARES DA BEIRA / 43km**
ALTITUDE: 855m (Máx.) / 359m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Trancoso → Linhares da Beira]: +708m / -790m
- TRANCOSO → L. BEIRA / Dificil. Difficult** **L. BEIRA → TRANCOSO / Dificil. Difficult**
- LINHARES DA BEIRA ↔ VALE DO ROSSIM / 28,5km**
ALTITUDE: 1587m (Máx.) / 757m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [L. Beira → V. do Rossim]: +1162m / -495m
- L. BEIRA → V. ROSSIM / Dificil. Difficult** **V. ROSSIM → L. BEIRA / Médio. Medium**
- VALE DO ROSSIM ↔ BELMONTE / 40km**
ALTITUDE: 1523m (Máx.) / 441m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Vale do Rossim → Belmonte]: +1007m / -1830m
- V. ROSSIM → BELMONTE / Dificil. Difficult** **BELMONTE → V. ROSSIM / Muito difícil. Severe**

Percurso pedestre registado e homologado pela / Certified by:



GR 22



Se a opção for dividir a GR 22 em dois loops (Norte e Sul) pela utilização da variante GR 22.1 o utilizador poderá contar com as seguintes características:

- Loop Norte: 328km, cruz 8 AHP e possui um desnível acumulado de 4.508m. Estimativa de realização em 4 a 6 dias em BT, 7 dias a correr no 12 dia de caminhada.
- Loop Sul: 377km, cruz 7 AHP e possui um desnível acumulado de 4.502m. Estimativa de realização em 5 a 7 dias em BT, 8 dias a correr no 14 dia de caminhada.

If you decide to divide GR 22 into two loops (north and south) by using Variant GR 22.1 you will find the following characteristics:

- North Loop: 328 km, goes through eight villages and entails an overall elevation gain of 4,508 m. It is expected to take around four to six days on an mountain bike, seven day running or twelve days hiking.
- South Loop: 377 km, going through seven villages and entailing an cumulative elevation gain of 4,502 m. It is expected to take five to seven days on a mountain bike, eight days running or fourteen days hiking.

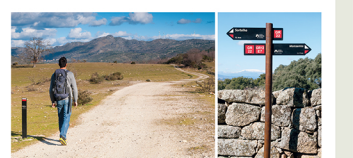
LOOP NORTE / North Loop
Distância / Distance: 328Km
Altitude (Máx. / Máx.) 1523m / 441m
Desnível acumulado / Cumulative gaps: +4.508m / +4.508m

LOOP SUL / South Loop
Distância / Distance: 377Km
Altitude (Máx. / Máx.) 1523m / 441m
Desnível acumulado / Cumulative gaps: +4.502m / +4.502m



LOOP SUL / South loop

- BELMONTE ↔ SORTELHA / 18km**
ALTITUDE: 762m (Máx.) / 456m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Belmonte → Sortelha]: +433m / -283m
- BELMONTE → SORTELHA / Dificil. Difficult** **SORTELHA → BELMONTE / Médio. Medium**
- SORTELHA ↔ MONSANTO / 75km**
ALTITUDE: 909m (Máx.) / 391m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Sorrelha → Monsanto]: +1423m / -1514m
- SORTELHA → MONSANTO / Dificil. Difficult** **MONSANTO → SORTELHA / Dificil. Difficult**
- MONSANTO ↔ IDANHA-A-VELHA / 19km**
ALTITUDE: 641m (Máx.) / 270m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Monsanto → Velha]: +153m / -529m
- MONSANTO → I. VELHA / Médio. Medium** **I. VELHA → MONSANTO / Dificil. Difficult**
- IDANHA-A-VELHA ↔ CASTELO NOVO / 45km**
ALTITUDE: 615m (Máx.) / 457m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [I. Velha → Cast. Novo]: +739m / -403m
- I. VELHA → C. NOVO / Dificil. Difficult** **C. NOVO → I. VELHA / Médio. Medium**
- CASTELO NOVO ↔ PIODÃO / 87km**
ALTITUDE: 1380m (Máx.) / 351m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Cast. Novo → Piódão]: +3354m / -3277m
- C. NOVO → ROSSIM / Muito difícil. Severe** **PIODÃO → C. NOVO / Médio. Medium**
- PIODÃO ↔ VALE DO ROSSIM / 52km**
ALTITUDE: 1424m (Máx.) / 285m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [Piódão → V. Rossim]: +2258m / -3000m
- PIODÃO → V. ROSSIM / Muito difícil. Severe** **V. ROSSIM → PIODÃO / Muito difícil. Severe**
- VALE DO ROSSIM ↔ BELMONTE / 40km**
ALTITUDE: 1523m (Máx.) / 441m (Mín.);
DESN. ACUM. / CUMULATIVE GAP: [V. Rossim → Belmonte]: +1007m / -1830m
- V. ROSSIM → BELMONTE / Dificil. Difficult** **BELMONTE → V. ROSSIM / Muito difícil. Severe**



www.aldeiahistoricasdeportugal.com