



ALDEIAS
HISTÓRICAS
DE PORTUGAL

1 destination that is in fact 12



BIOSPHERE
certified destination



GUÍA DE RUTAS PARA BICICLETAS

DE LA RED DE ALDEAS
HISTÓRICAS DE PORTUGAL

1 DESTINO QUE SON 12.

_ALMEIDA_BELMONTE_CASTELO MENDO_CASTELO NOVO_CASTELO RODRIGO_IDANHA-A-VELHA_
_LINHARES DA BEIRA_MARIALVA_MONSANTO_PIÓDÃO_SORTELHA_TRANCOSO_

ÍNDICE

P.02 Las Aldeas Históricas de Portugal
P.04 Cómo llegar
P.06 Red de rutas para bicicletas
P.08 Gran ruta para bicicletas de las AHP

P.12 Presentación de las Rutas de las AHP
P.12 ALMEIDA
P.16 BELMONTE
P.20 CASTELO MENDO
P.24 CASTELO NOVO
P.28 CASTELO RODRIGO
P.32 IDANHA-A-VELHA
P.36 LINHARES DA BEIRA
P.40 MARIALVA
P.44 MONSANTO
P.48 PIÓDÃO
P.52 SORTELHA
P.56 TRANCOSO

P.60 Dónde Comer/Dónde dormir/Qué hacer
P.62 Consejos útiles
P.64 Contactos útiles

LAS ALDEAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

El interior de la región centro portuguesa es el guardián de uno de los mayores tesoros de nuestro país: las Aldeas Históricas de Portugal. Con una oferta única en patrimonio histórico-cultural, gastronomía, vinos, ocio, cultura y enmarcadas por la calma y tranquilidad de sus alrededores naturales, las Aldeas Históricas de Portugal son el destino perfecto para familias y aventureros.

Almeida, Belmonte, Castelo Mendo, Castelo Novo, Castelo Rodrigo, Idanha-a-Velha, Linhares da Beira, Marialva, Monsanto, Piódão, Sortelha y Trancoso: son pocos los kilómetros que separan estas aldeas del interior de la región centro portuguesa, donde viajamos entre leyendas y castillos, artes y oficios conservados en el tiempo. Son las Aldeas Históricas de Portugal un destino de mil emociones y experiencias, que al llegar nos devuelven el deseo de aventura y descubrimiento que la rutina nos obliga a dejar en pausa. Viajar hasta las Aldeas Históricas de Portugal es descubrir la historia de un país de valientes conquistadores a través de las piedras de sus calles y de sus frondosas murallas y castillos, orgullosos e imponentemente erigidos. Es también la garantía de inolvidables momentos de diversión, condimentados con los inigualables aromas y sabores de la región, que componen su cocina típica. El destino ideal para familias y aventureros, donde encuentran un sinfín de rutas para bicicletas llenas de patrimonio y naturaleza.

Un destino verde

Las Aldeas Históricas de Portugal, un destino que son 12, son lugares de encanto rodeados de naturaleza en estado puro, que invitan a aventuras sin igual. Recorrer el territorio de las Aldeas Históricas de Portugal es la promesa de momentos de comunión irrepetible con la naturaleza, la libertad y la paz. Gracias al compromiso con la preservación de la naturaleza y la defensa del desplazamiento verde de las Aldeas Históricas de Portugal, perderse en estas aldeas es una experiencia única, de evasión y absoluta tranquilidad. Recientemente galardonadas con el certificado BIOSPHERE DESTINATION - el primer destino en red del mundo que recibe esta distinción y el primero a nivel nacional en obtener esta certificación - las Aldeas Históricas de Portugal son un destino que pone la sostenibilidad y la naturaleza en primer lugar.

Mil y un paisajes que cortan la respiración

Recorrer las Aldeas Históricas de Portugal es una experiencia única, de constante sorpresa y asombro. Viajar por este territorio es una montaña rusa de emociones, donde descubrimos en cada momento paisajes diferentes e inesperados. En los alrededores de estas aldeas pasamos por algunos de los más bellos parques y reservas naturales de Portugal clasificados como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO: el Parque Natural del Duero Internacional y el Parque Arqueológico del valle del Côa, el Parque Natural del Tajo Internacional y el Parque Natural de la Sierra de la Estrella, cuya candidatura a Geopark Mundial fue aprobada recientemente por la UNESCO. Además de estos territorios de la UNESCO, el territorio de las Aldeas Históricas de Portugal también le lleva a través de otros parques y reservas naturales de visita obligada, como el Parque Natural de la Sierra de la Estrella, el Paisaje Protegido de la Sierra del Azor, la Reserva Natural de la Sierra de la Malcata, el Área Protegida Privada de Faia Brava y el Paisaje Protegido de la Sierra de la Garduña. A través de estos lugares encontrará una fauna y flora únicas, de increíble belleza. Por ejemplo, en el Área Protegida Privada de Faia Brava, aproveche para contemplar los impresionantes vuelos de las aves rapaces que surcan los cielos de la región.

CÓMO LLEGAR



En avión

El aeropuerto Francisco Sá Carneiro en Oporto está a 202 kilómetros de la AH de Marialva y el aeropuerto Humberto Delgado, en Lisboa, está a 247 kilómetros de la AH de Castelo Novo. El aeropuerto de Barajas en Madrid está a 359 kilómetros de la AH de Almeida.

Desde los aeropuertos hay varias vías de comunicación y transporte público para acceder fácilmente a las 12 Aldeas Históricas de Portugal.



En coche

▶ Al sur, tenemos la A23 con fácil acceso a cinco Aldeas Históricas de Portugal: Idanha-a-Velha, Monsanto, Castelo Novo, Belmonte y Sortelha;

▶ Al norte, a través de la A25 tenemos fácil acceso a las Aldeas Históricas de Linhares da Beira, Castelo Mendo, Almeida (con conexión a Castelo Rodrigo). Por la IP2 tiene acceso a la AH de Trancoso y a la AH de Marialva;

▶ Por la costa, siga la IP3 y la IC6, saliendo en el cruce de Côja tiene acceso a la AH de Piódão;

▶ Desde España, las puertas de entrada a las AHP son la A62 por la frontera de Vilar Formoso y la EX-A1 por la frontera de Monfortinho.

También hay varias carreteras nacionales y municipales que permiten una fácil circulación entre las Aldeas Históricas de Portugal.



En tren

Las líneas de Beira Baixa y Beira Alta son las principales vías ferroviarias que dan acceso a las Aldeas Históricas de Portugal.



En autobús

La Red Nacional de Expressos permite conectar los centros urbanos periféricos con las Aldeas Históricas de Portugal, facilitando así el acceso a estas.



Áreas de servicio de autopistas para autocaravanas

En todas las Aldeas Históricas de Portugal hay zonas habilitadas para pernoctar para las autocaravanas. Y en las Aldeas Históricas de Almeida, Belmonte y Sortelha hay áreas de servicio para autocaravanas (ASAs).



RED DE RUTAS PARA BICICLETAS

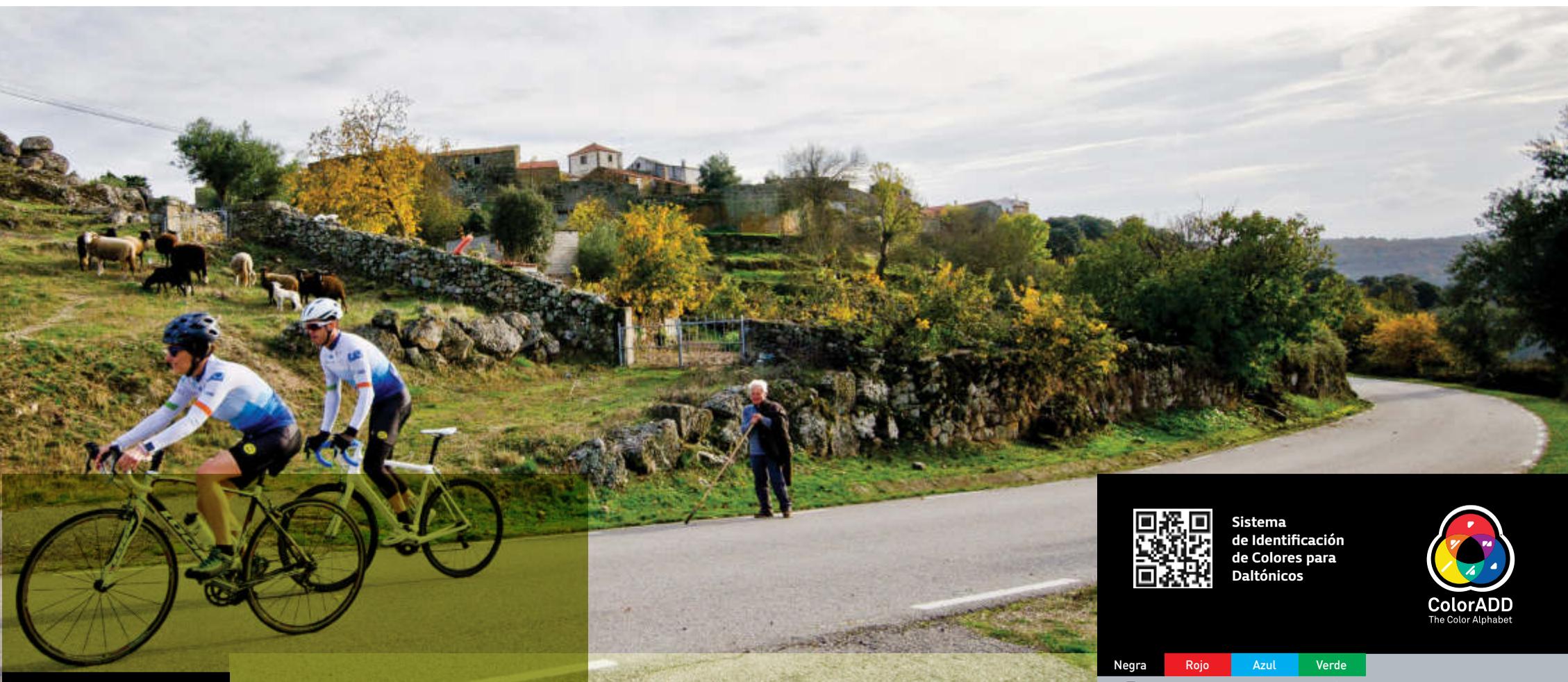
En un proyecto pionero en Portugal, las Aldeas Históricas de Portugal-Asociación de Desarrollo Turístico (AHP-ADT) lanzan en colaboración con la Federación Portuguesa de Ciclismo, la Red de Rutas para Bicicletas de las Aldeas Históricas de Portugal.

Este proyecto consiste en la creación de infraestructuras turísticas para recorrer en bicicleta el territorio de las AHP, manteniendo los principios de movilidad suave, uno de los pilares en los que se basa la estrategia de sostenibilidad de las AHP. ¡De forma ecosostenible las AHP presentan así una nueva forma de vivir y descubrir este inmenso territorio!

La creación de una Red de Rutas para Bicicletas en las Aldeas Históricas de Portugal surge también del reconocimiento de las potencialidades del territorio para la práctica deportiva del ciclismo. Con un sinfín de rutas con paisajes hasta donde alcanza la vista, carreteras escénicas y con tránsito reducido, un territorio vasto, geomorfológicamente muy variado y donde se incluyen varios parques naturales, regiones protegidas y numerosos monumentos clasificados. El territorio de las Aldeas Históricas de Portugal posee características ideales y únicas para la práctica de la movilidad suave en bicicleta.

Ideal para familias y aventureros con ganas de partir al descubrimiento, la nueva Red de Rutas para Bicicletas AHP es posible también gracias a la variada y creciente oferta de servicios de apoyo en el territorio como hoteles, restaurantes, agencias de viajes y empresas de animación turística entre otros.

En línea con el compromiso de AHP-ADT con la sostenibilidad hemos sido reconocidos por el Instituto de Turismo Responsable (ITR) con el certificado BIOSPHERE DESTINATION, concedido por primera vez en el mundo a un destino en red. Este reconocimiento coloca a las AHP como líder de la comunidad internacional de Destinos Turísticos sostenibles.



Sistema
de Identificación
de Colores para
Daltónicos



Negra Rojo Azul Verde

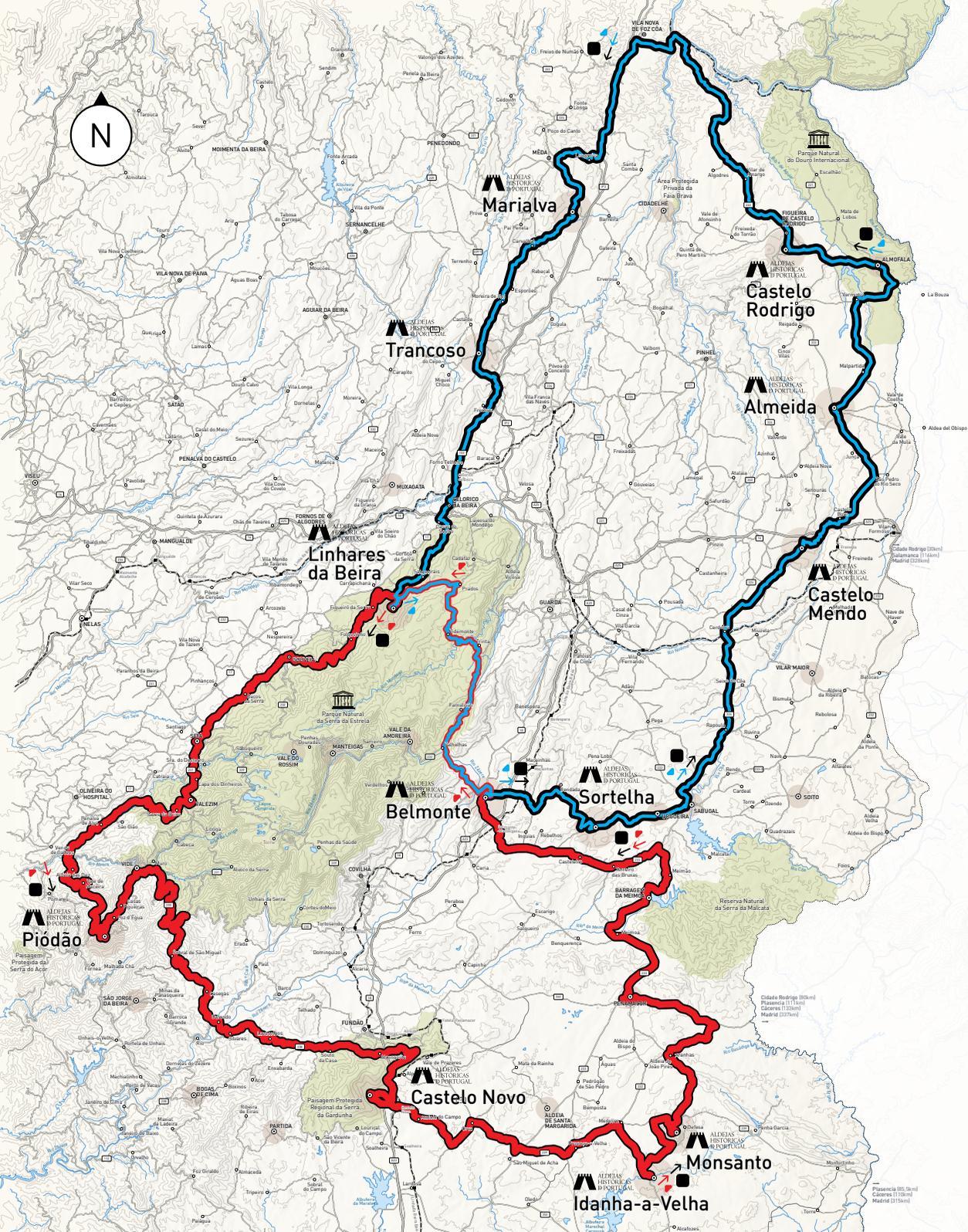
GRAN RUTA PARA BICICLETAS DE LAS ALDEAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

El inmenso territorio de las Aldeas Históricas de Portugal, con conexiones equilibradas entre cada una de las aldeas, permitió crear un recorrido macro que engloba las 12 Aldeas Históricas de Portugal y sus entornos naturales. Con cerca de 700 km, también se puede dividir en dos circuitos, norte y sur, con cerca de 300 y 400 km respectivamente.

Constituido por carreteras panorámicas y de elevada belleza paisajística, con baja densidad de tráfico, la Gran Ruta para Bicicletas de las Aldeas Históricas de Portugal cruza las zonas de mayor importancia en términos de patrimonio histórico, cultural y natural, así como los principales servicios de apoyo del territorio, como áreas de servicio para autocaravanas, hoteles y restaurantes, de los que destacan los Asociados de la red de las Aldeas Históricas de Portugal.

La Gran Ruta permite también la creación de conexiones por sectores entre las Aldeas Históricas de Portugal en una perspectiva de marco reglamentario en la red de rutas en bicicleta y Centros Cyclin'Portugal de la Federación Portuguesa de Ciclismo.





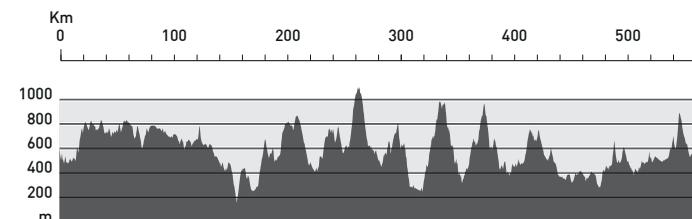
GRAN RUTA PARA BICICLETAS DE LAS AHP (GPC-AHP)

ETAPAS PERSPECTIVA TURÍSTICO-EXPLORATORIA

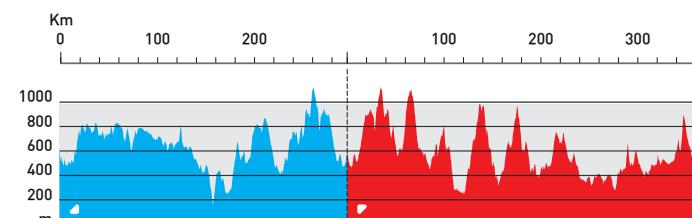
Etapa	Ruta	Km	▲ + m
1	Belmonte > Castelo Mendo	68,70	1309 ■
2	Castelo Mendo > Castelo Rodrigo	55,90	770 ■
3	Castelo Rodrigo > Marialva	65,90	1117 ■
4	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187 ■
5	Linhares da Beira > Seia	41,00	756 ■
6	Seia > Piódão	57,46	1552 ■
7	Piódão > Silvares	53,99	1162 ■
8	Silvares > Castelo Novo	35,15	783 ■
9	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852 ■
10	Monsanto > Belmonte	81,96	1393 ■

ETAPAS PERSPECTIVA DESAFÍO DEPORTIVO

Etapa	Ruta	Km	▲ + m
1	Belmonte > Castelo Rodrigo	124,60	2079 ■
2	Castelo Rodrigo > Trancoso	87,04	1621 ■
3	Trancoso > Piódão	135,10	2991 ■
4	Piódão > Castelo Novo	89,30	1945 ■
5	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852 ■
6	Monsanto > Belmonte	82,20	1393 ■



GRAN RUTA



CIRCUITO NORTE

CIRCUITO SUR

CIRCUITO NORTE GPC-AHP

ETAPAS PERSPECTIVA TURÍSTICO-EXPLORATORIA

Etapa	Ruta	Km	▲ + m
1	Belmonte > Cró	45,80	938 ■
2	Cró > Almeida	46,25	681 ■
3	Almeida > Castelo Rodrigo	32,54	463 ■
4	Castelo Rodrigo > Marialva	65,90	1117 ■
5	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187 ■
6	Linhares da Beira > Belmonte	47,12	977 ■

ETAPAS PERSPECTIVA DESAFÍO DEPORTIVO

Etapa	Ruta	Km	▲ + m
1	Belmonte > Almeida	92,05	1618 ■
2	Almeida > Marialva	98,44	1581 ■
3	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187 ■
4	Linhares da Beira > Belmonte	47,12	977 ■

CIRCUITO SUR GPC-AHP

ETAPAS PERSPECTIVA TURÍSTICO-EXPLORATORIA

Etapa	Ruta	Km	▲ + m
1	Belmonte > Linhares da Beira	47,69	1176 ■
2	Linhares da Beira > Seia	41,00	756 ■
3	Seia > Piódão	57,46	1552 ■
4	Piódão > Sobral S. Miguel	35,65	853 ■
5	Sobral S. Miguel > Castelo Novo	53,49	1092 ■
6	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852 ■
7	Monsanto > Belmonte	81,96	1393 ■

ETAPAS PERSPECTIVA DESAFÍO DEPORTIVO

Etapa	Ruta	Km	▲ + m
1	Belmonte > Seia	88,45	1932 ■
2	Seia > Piódão	57,46	1552 ■
3	Piódão > Castelo Novo	89,14	1945 ■
4	Castelo Novo > Monsanto	58,43	852 ■
5	Monsanto > Belmonte	82,20	1393 ■

GRADO DE DIFICULTAD

- Fácil (0-40%)
- Medio (40-60%)
- Difícil (60-80%)
- Muy difícil (80-100%)

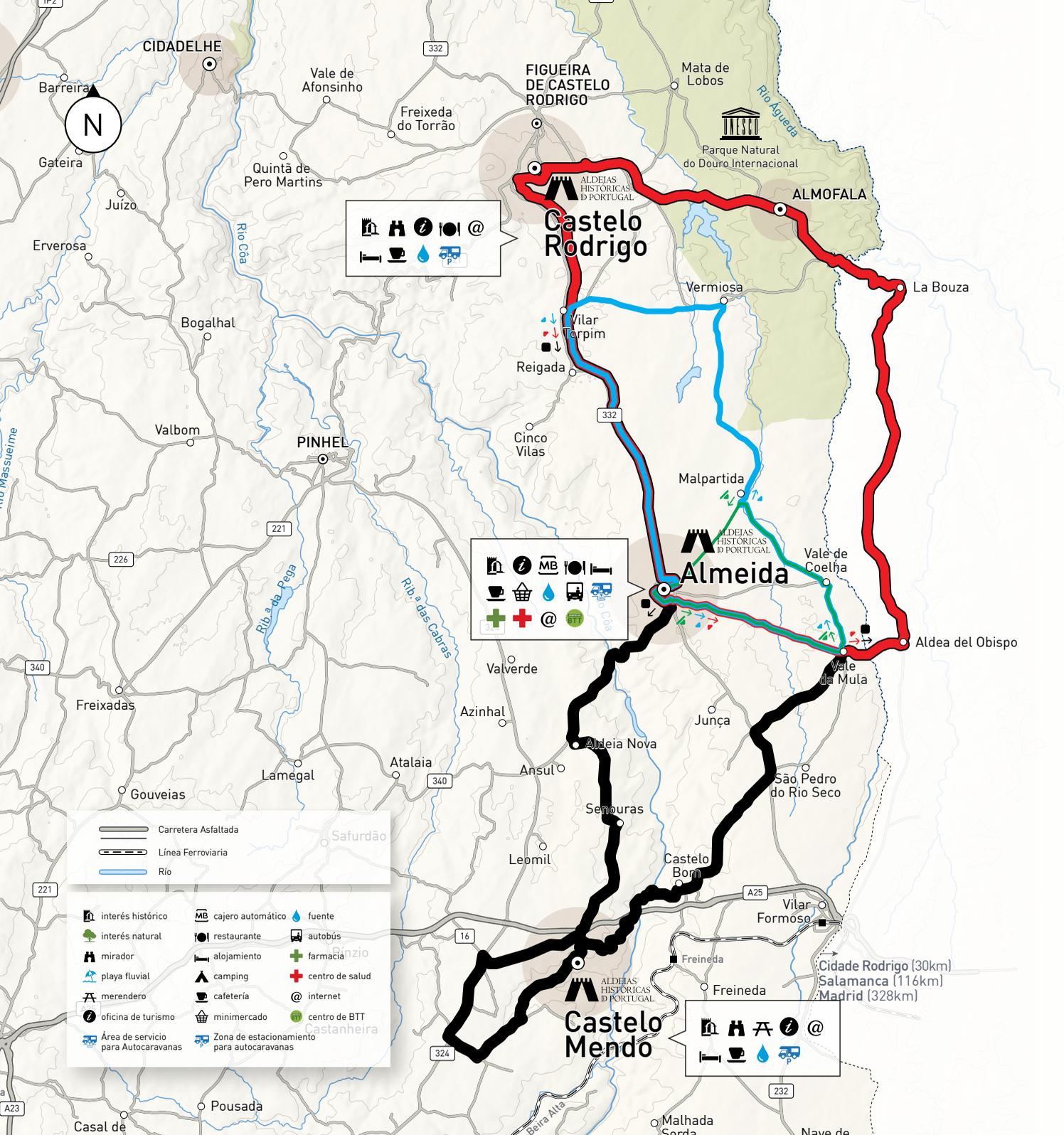
ALMEIDA



Con una plaza fuerte de planta hexagonal en forma de estrella, el pueblo histórico de Almeida impresiona a su llegada. El Parque Natural del Duero Internacional (Patrimonio de la UNESCO) y el valle del río Côa conforman sus alrededores naturales.

En Almeida, la gastronomía es amplia y diversa, dividiéndose entre recetas más sofisticadas como las albóndigas o los huevos verdes y platos típicamente de la Beira donde el cerdo es condimento y conducto jugoso en sopas, fritadas, guisos, migas al estilo de la famosa *Burzigada* y embutidos donde sobresale el botillo (bucho).

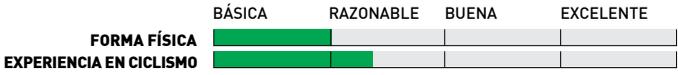




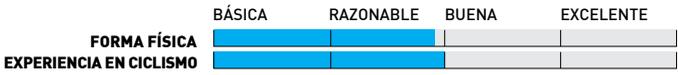
ALMEIDA

GRADO DE DIFICULTAD
 Fácil (0-40%) Medio (40-60%) Difícil (60-80%) Muy difícil (80-100%)

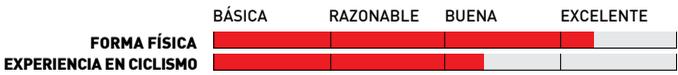
Ruta VERDE 21,71(Km) 185(m) _ Desnivel + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Dificultad: 30,75%



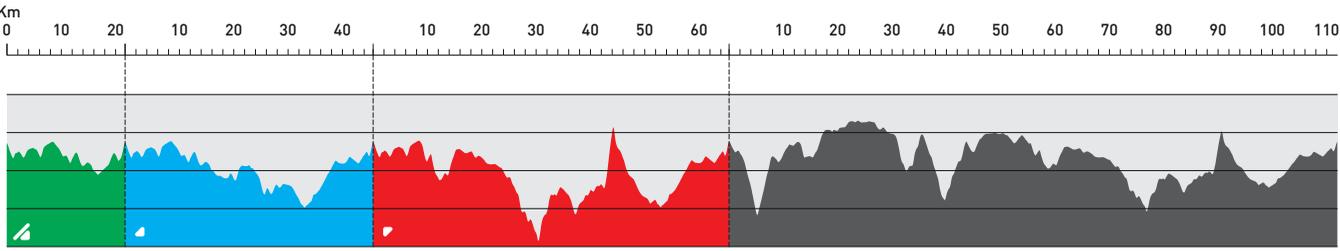
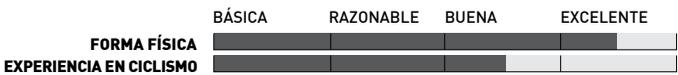
Ruta AZUL 45,65(Km) 404(m) _ Desnivel + ▲
 02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) Dificultad: 53,75%



Ruta ROJA 65,60(Km) 846(m) _ Desnivel + ▲
 03:45 (min.) _ 05:45 (máx.) Dificultad: 75,75%



Ruta NEGRA 112,30(Km) 1530(m) _ Desnivel + ▲
 06:45 (min.) _ 10:15 (máx.) Dificultad: 83,00%

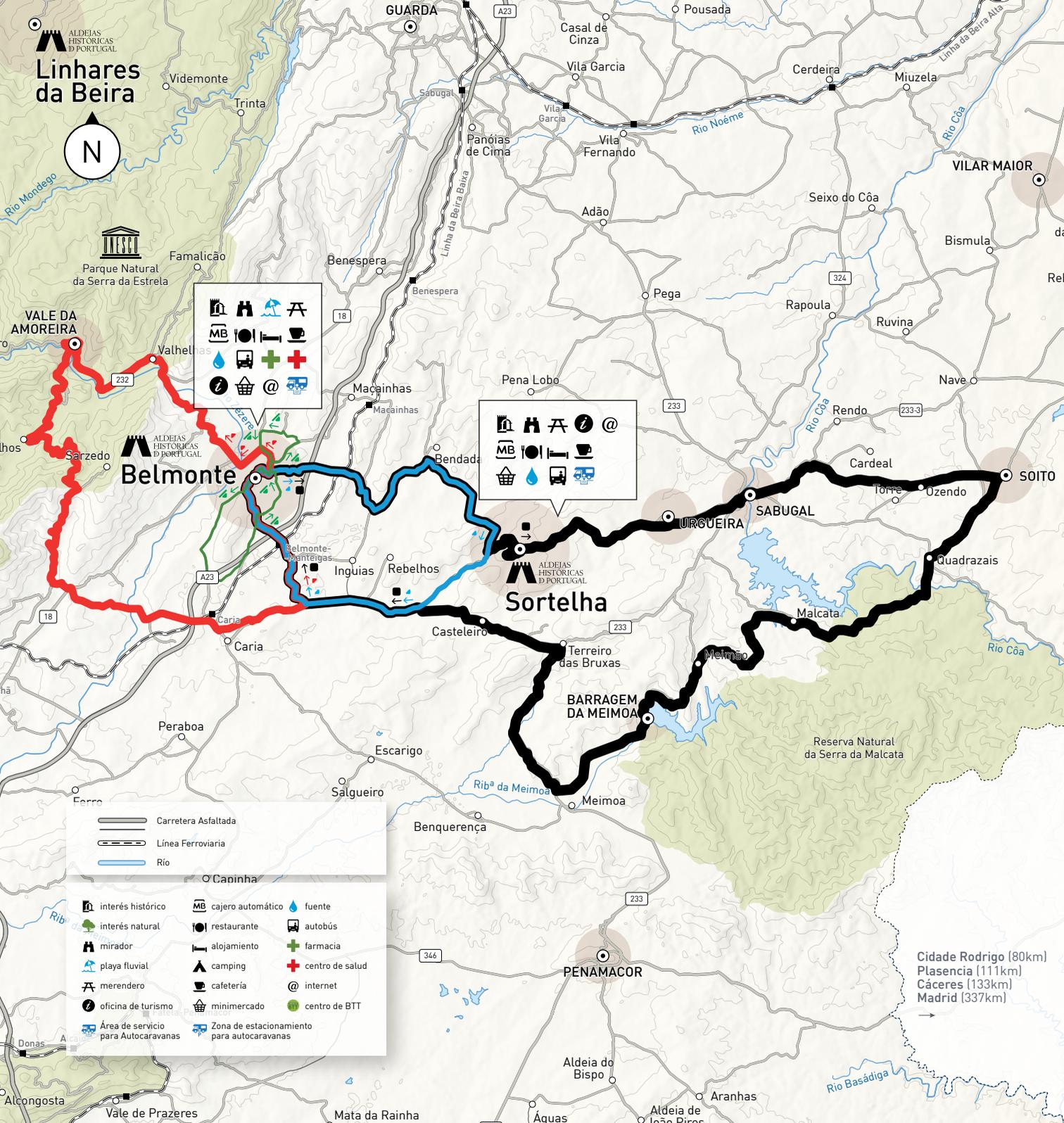


BELMONTE



Tierra de Pedro Álvares Cabral y refugio de una de las mayores comunidades judías de Europa durante la época de la Inquisición, Belmonte es un lugar lleno de mística e historia. Situada en plena Cova da Beira, Belmonte ofrece una amplia vista sobre la ladera oriental de la Sierra de la Estrella. En sus proximidades se encuentra también la Reserva Natural de la Sierra de la Malcata. Desde las asaduras fritas de la mesa judía, pasando por las manitas de cordero estofadas de la comunidad a los típicos caldos, migas y esparragados, la gastronomía de Belmonte es un descubrimiento constante e inspirador. La confitería acompaña a las localidades vecinas y se centra en el arroz con leche, las gachas de maíz y las *filhós* de Navidad.

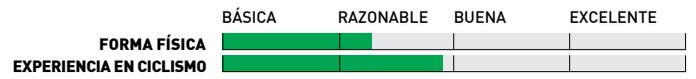




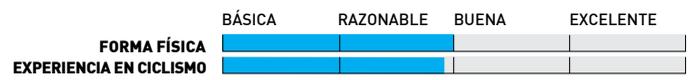
BELMONTE

GRADO DE DIFICULTAD
 FÁCIL (0-40%) MEDIO (40-60%) DIFÍCIL (60-80%) MUY DIFÍCIL (80-100%)

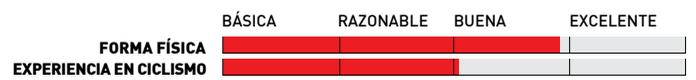
Ruta VERDE 20,06(Km) 301(m) _ Desnivel +
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Dificultad: 39,00%



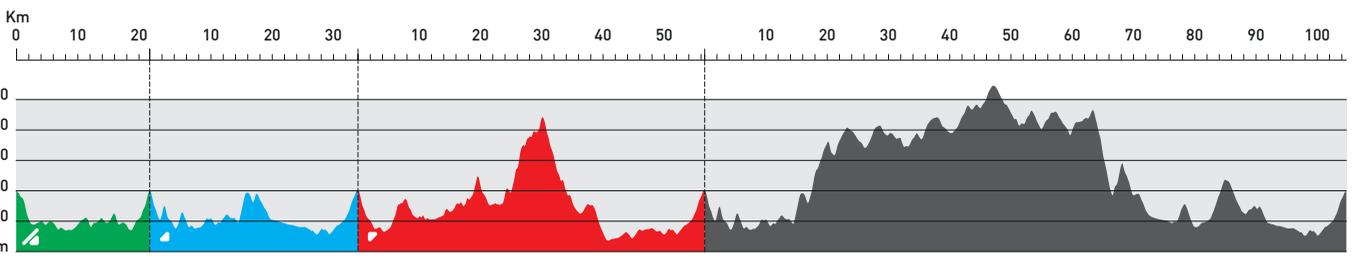
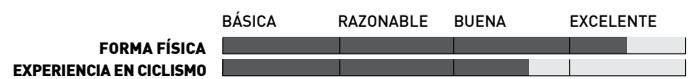
Ruta AZUL 33,90(Km) 568(m) _ Desnivel +
 01:45 (min.) _ 02:30 (máx.) Dificultad: 47,75%



Ruta ROJA 59,49(Km) 880(m) _ Desnivel +
 03:15 (min.) _ 04:45 (máx.) Dificultad: 69,75%



Ruta NEGRA 104,00(Km) 2006(m) _ Desnivel +
 06:15 (min.) _ 09:30 (máx.) Dificultad: 82,00%



CASTELO MENDO

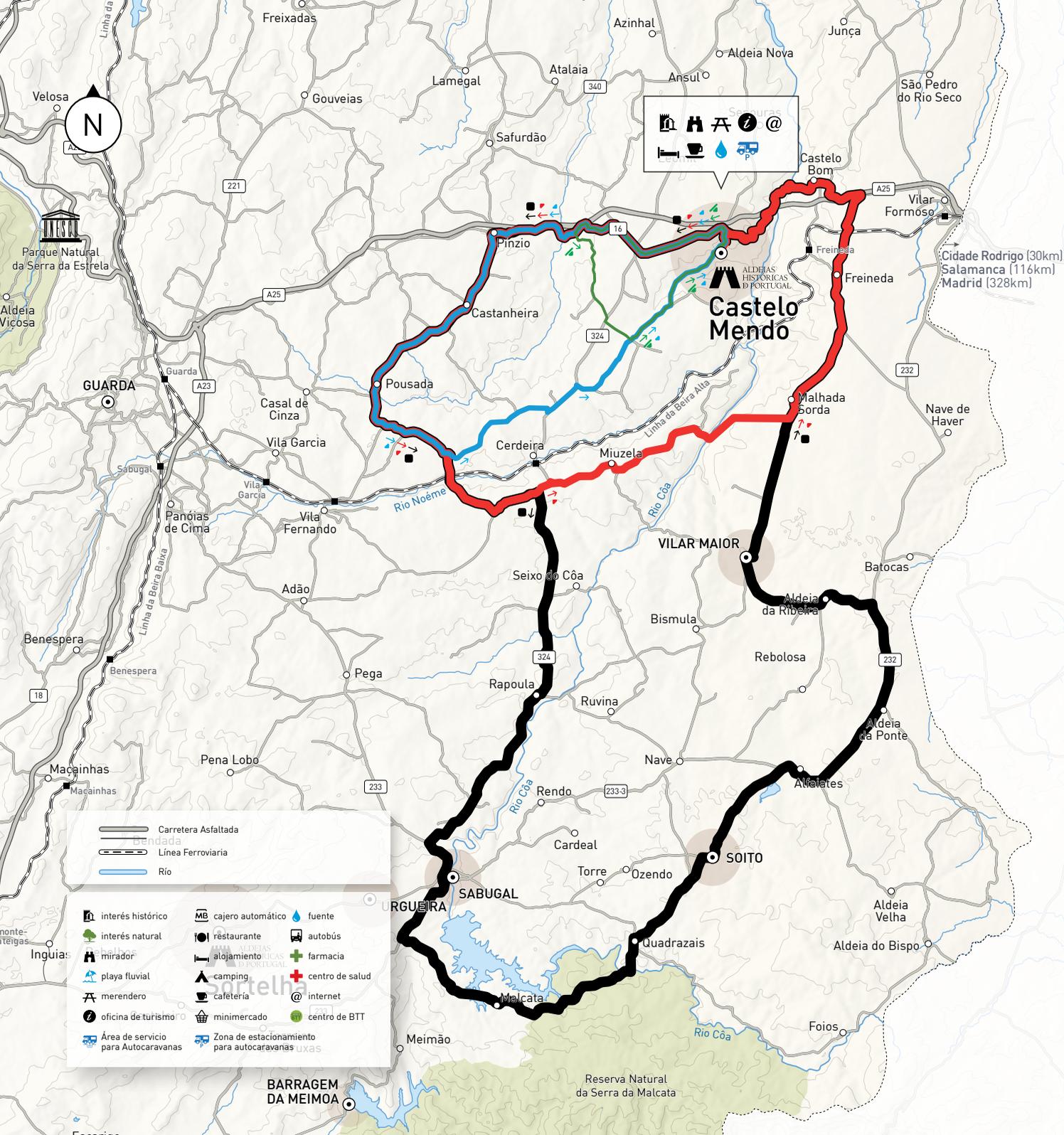


Aldea de características predominantemente medievales, en Castelo Mendo hay dos figuras que desde hace siglos alimentan mitos y leyendas: dos gárgolas en piedra, semejantes a una figura masculina y femenina, situadas cara a cara en dos paredes.

En las cercanías de la Aldea Histórica de Castelo Mendo encontramos el valle del Côa y la Reserva Natural de la Sierra de la Malcata.

En lo que se refiere a la gastronomía, el serpol, tomillo presente en esos territorios escarpados, aromatiza desde el arroz hasta las carnes guisadas y asadas. El arroz con leche, las gachas de maíz o el *pão-de-ló* adornado con el almíbar de azúcar endulzan las fiestas y dan más significado a las celebraciones de la comunidad.

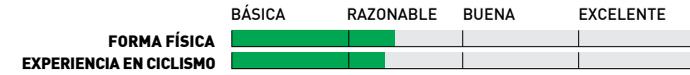




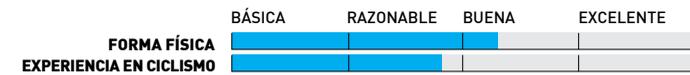
CASTELO MENDO

GRADO DE DIFICULTAD
 Fácil (0-40%) Medio (40-60%) Difícil (60-80%) Muy difícil (80-100%)

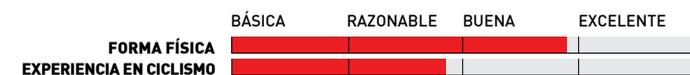
Ruta VERDE 21,37(Km) 246(m) _ Desnivel +
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Dificultad: 35,50%



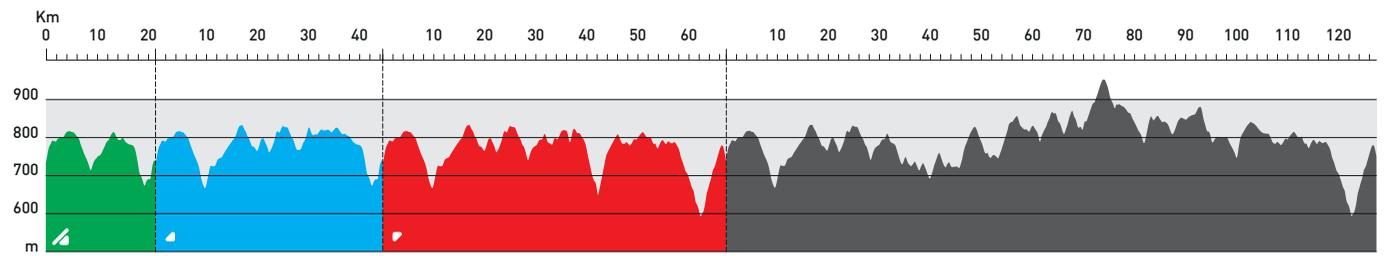
Ruta AZUL 44,53(Km) 571(m) _ Desnivel +
 02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) Dificultad: 54,75%



Ruta ROJA 67,37(Km) 1119(m) _ Desnivel +
 03:45 (min.) _ 05:45 (máx.) Dificultad: 68,25%



Ruta NEGRA 127,36(Km) 1996(m) _ Desnivel +
 07:45 (min.) _ 11:30 (máx.) Dificultad: 80,75%

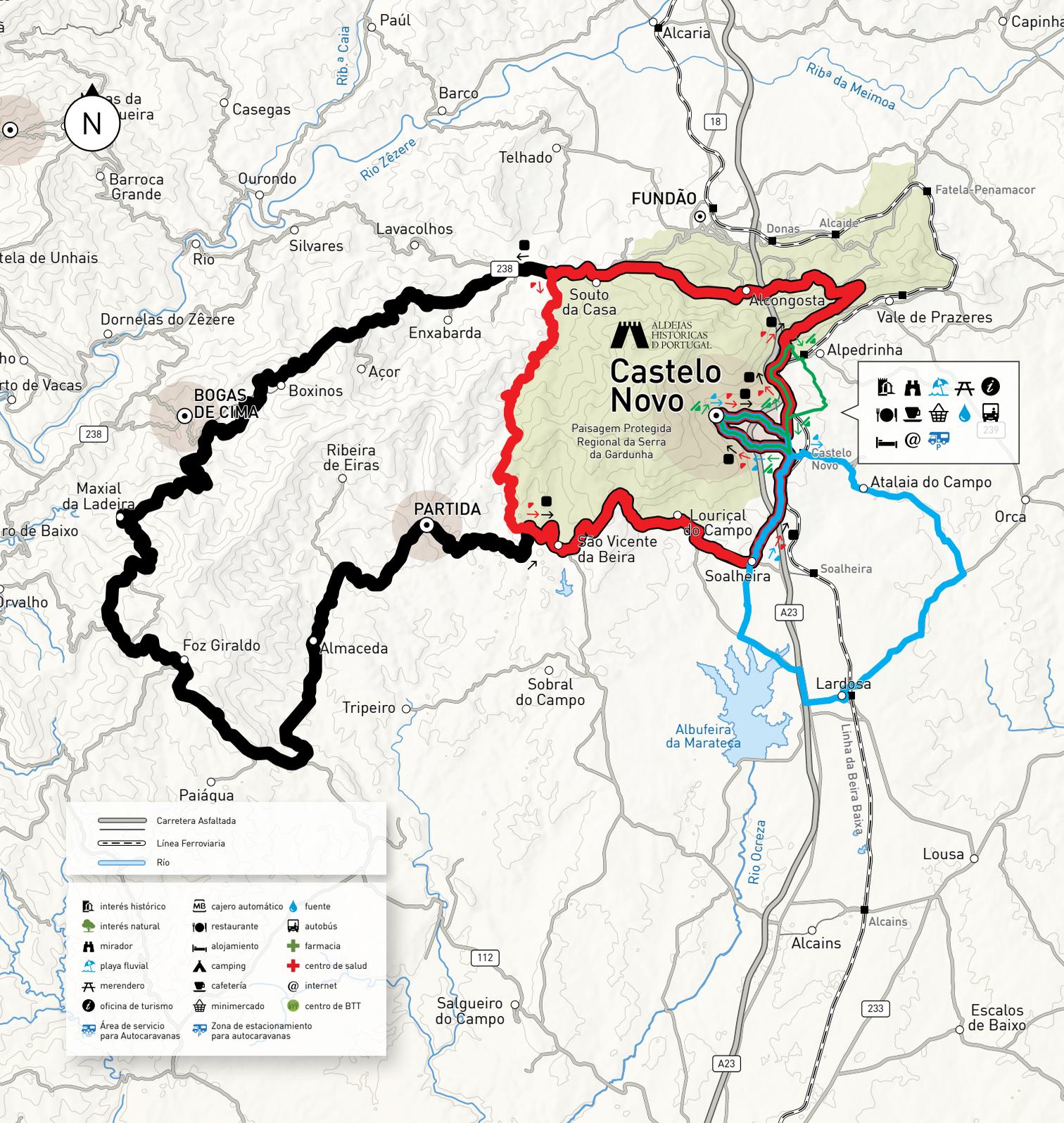


CASTELO NOVO



En plena Sierra de la Garduña, la Aldea Histórica de Castelo Novo se alza en tonos verdes y grises. Construida sobre el granito, Castelo Novo conserva en el tiempo un patrimonio arquitectónico único. El arroz tostado es una de las especialidades gastronómicas de Castelo Novo. Entre los entrantes destacan los huevos verdes, pasteles de bacalao, *peixinhos da horta*, calabaza frita, queso de cabra y las Picas de S. Brás. En la confitería, son típicos los pasteles de calabaza cabello de ángel, la *tigelada* y el *pão-de-ló*.

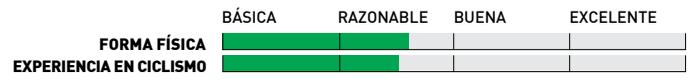




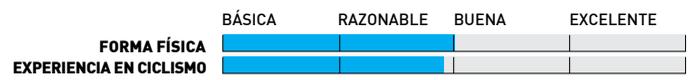
CASTELO NOVO

GRADO DE DIFICULTAD
■ Fácil (0-40%) ■ Medio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muy difícil (80-100%)

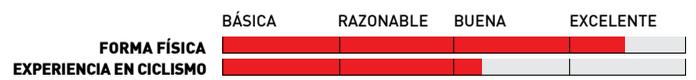
Ruta VERDE 15,87(Km) 323(m) _ Desnivel + ▲
 00:45 (min.) _ 01:00 (máx.) Dificultad: 39,50% ■



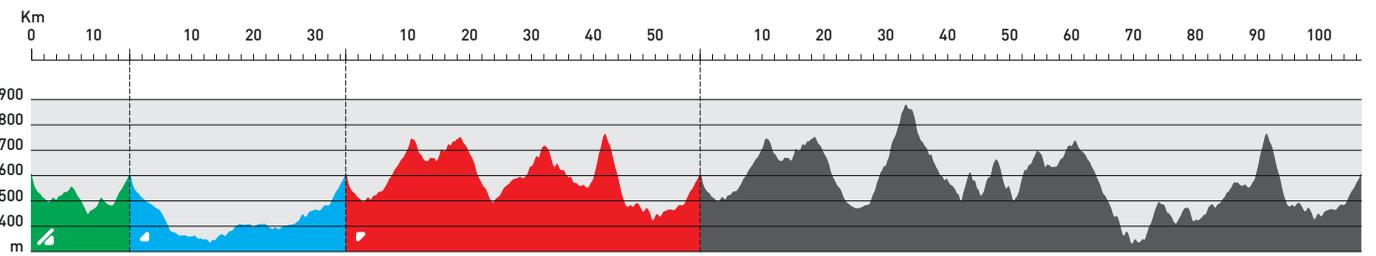
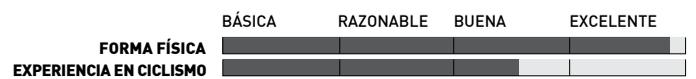
Ruta AZUL 34,85(Km) 457(m) _ Desnivel + ▲
 01:45 (min.) _ 02:45 (máx.) Dificultad: 55,00% ■



Ruta ROJA 57,27(Km) 1240(m) _ Desnivel + ▲
 03:15 (min.) _ 05:00 (máx.) Dificultad: 76,00% ■



Ruta NEGRA 106,79(Km) 2600(m) _ Desnivel + ▲
 06:45 (min.) _ 10:00 (máx.) Dificultad: 86,75% ■



CASTELO RODRIGO

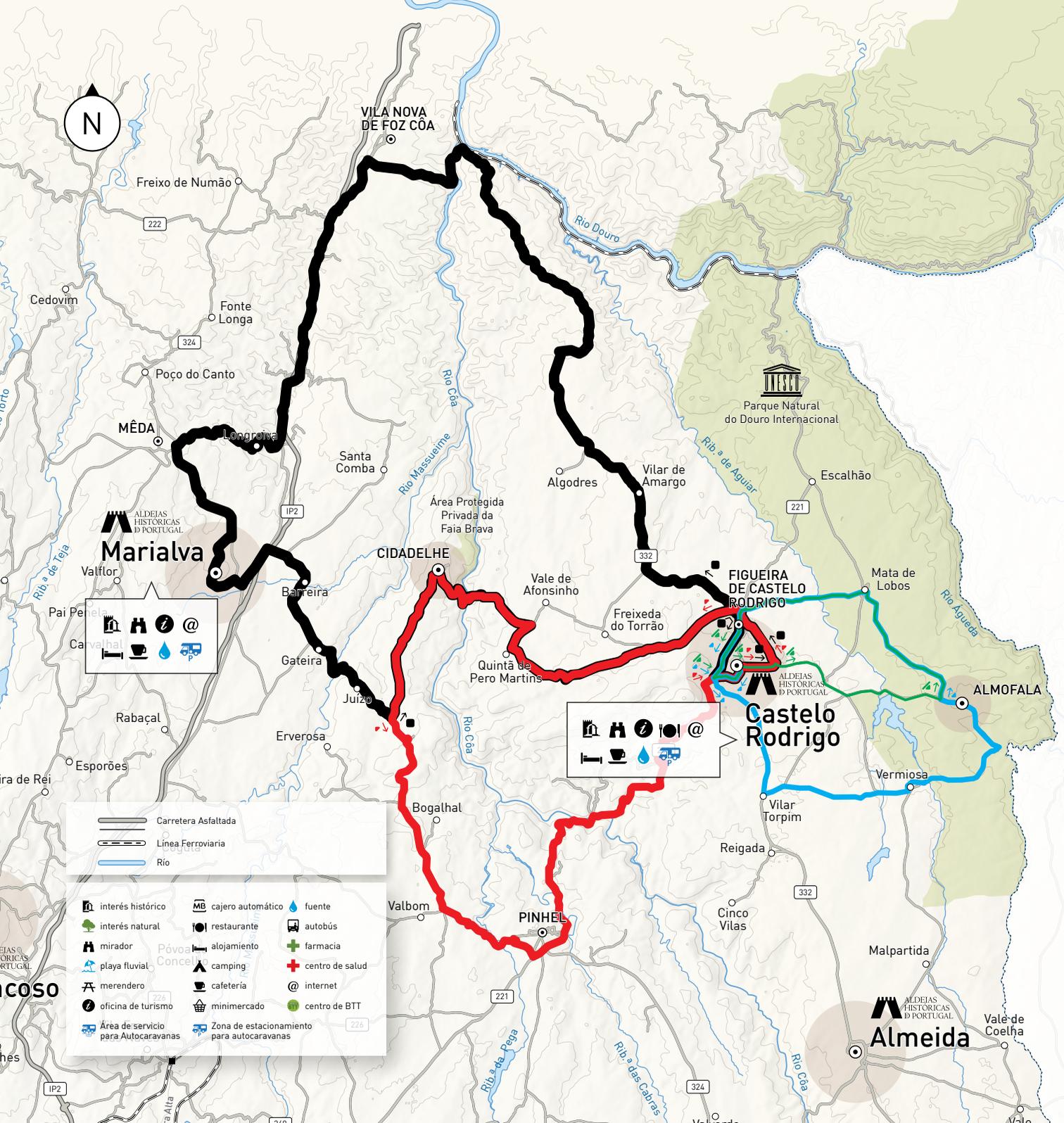


La Aldea Histórica de Castelo Rodrigo conserva hasta nuestros días varias referencias que nos transportan a la época medieval. Todavía se descubren vestigios que atestiguan la presencia de una importante comunidad de cristianos nuevos.

De los entornos naturales de la Aldea Histórica de Castelo Rodrigo forman parte el Parque Natural del Duero Internacional, el valle del Côa, la Sierra de la Marofa y el Área Protegida Privada de la Reserva de Faia Brava.

El borrego de Marofa, pulpo en versión de migas, arroz o albardado son algunos de los platos más apreciados en la Aldea Histórica de Castelo Rodrigo.

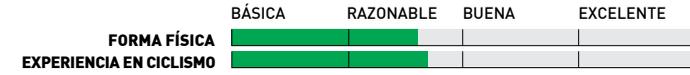




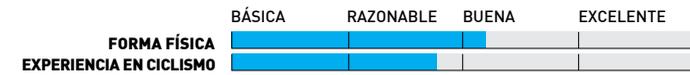
CASTELO RODRIGO

GRADO DE DIFICULTAD
■ Fácil (0-40%) ■ Medio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muy difícil (80-100%)

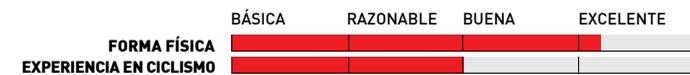
Ruta VERDE 26,85(Km) 370(m) _ Desnivel + ▲
 01:15 (min.) _ 01:45 (máx.) Dificultad: 39,25% ■



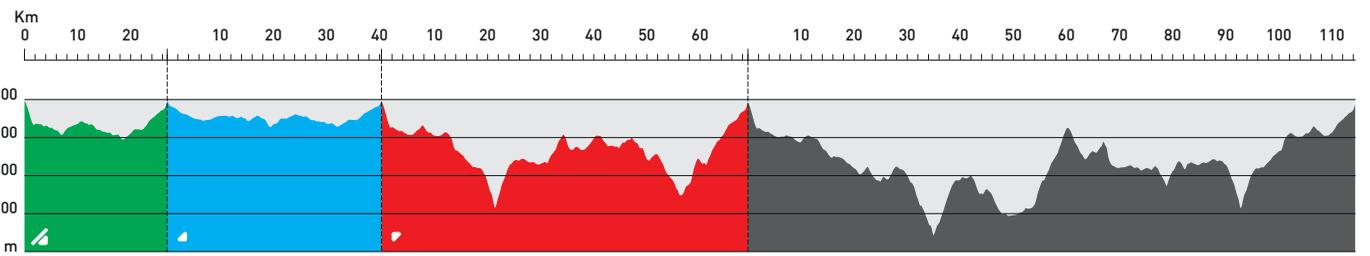
Ruta AZUL 40,28(Km) 523(m) _ Desnivel + ▲
 02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Dificultad: 53,75% ■



Ruta ROJA 69,03(Km) 1232(m) _ Desnivel + ▲
 04:00 (min.) _ 06:00 (máx.) Dificultad: 71,25% ■



Ruta NEGRA 114,26(Km) 2099(m) _ Desnivel + ▲
 07:00 (min.) _ 10:15 (máx.) Dificultad: 81,25% ■



IDANHA-A-VELHA

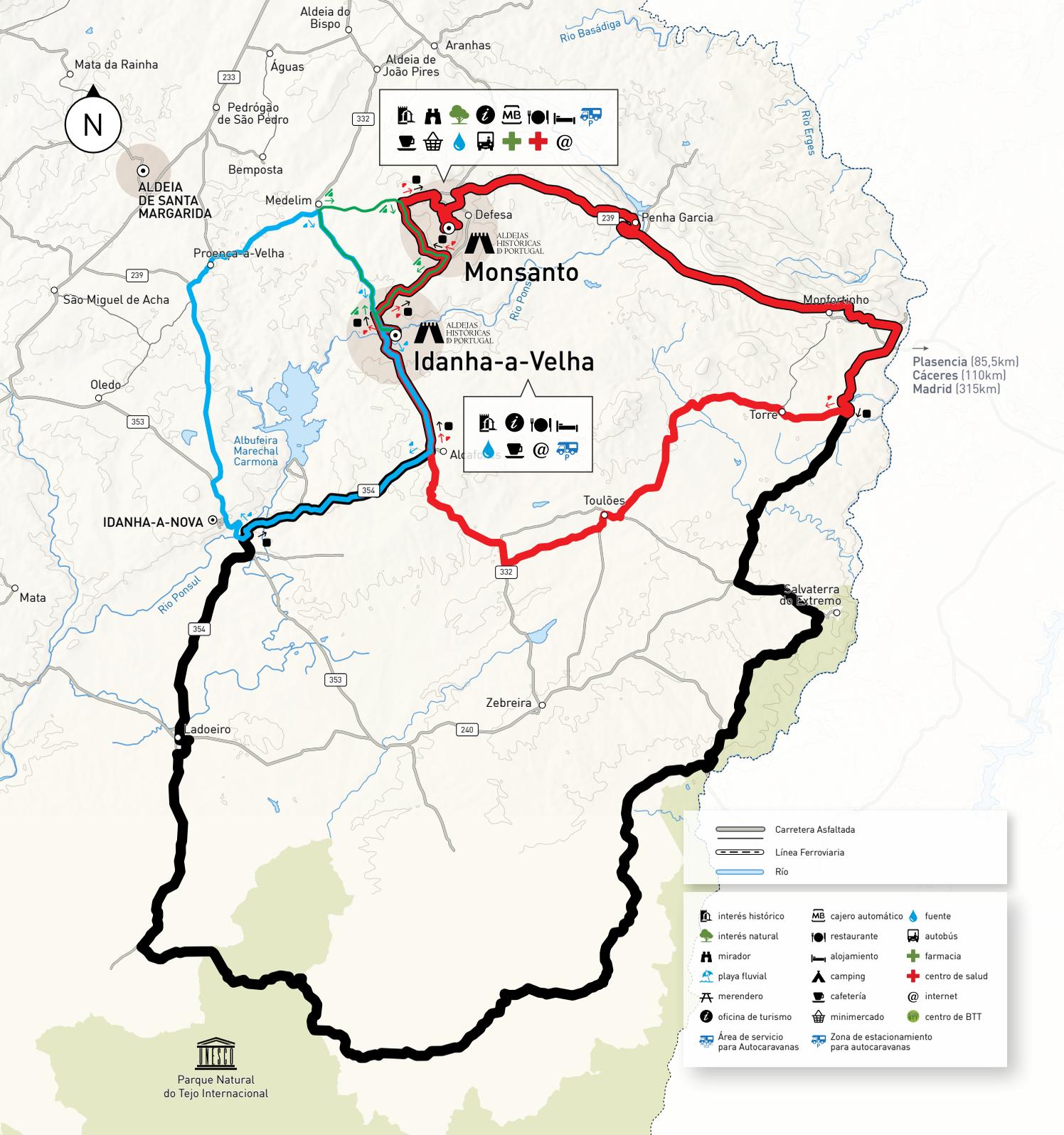


La Aldea Histórica de Idanha-a-Velha es una de las estaciones arqueológicas más importantes del país, por el notable conjunto de ruinas que conserva.

De su entorno natural forman parte el Parque Natural Internacional del Tajo y el Parque Iconológico de Penha García.

Uno de los más antiguos e irresistibles manjares de la zona son los *borrachões*, galletas preparadas con un poco de vino blanco y aguardiente. En Idanha-a-Velha destaca también el pan de trigo, cocido en el horno comunitario (que casa maravillosamente con el queso de cabra, también típico de la Aldea Histórica) y platos como el arroz de conejo, estofado o guiso de tripas de cabrito, cabra u oveja.

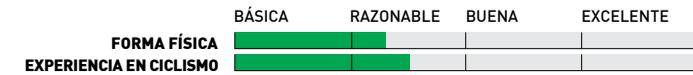




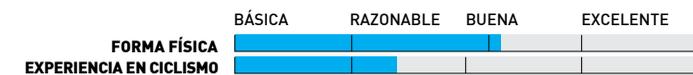
IDANHA-A-VELHA

GRADO DE DIFICULTAD
 Fácil (0-40%) Medio (40-60%) Difícil (60-80%) Muy difícil (80-100%)

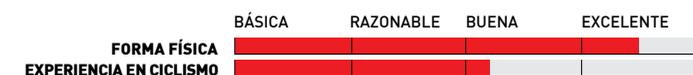
Ruta VERDE 20,70(Km) 310(m) _ Desnivel +
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Dificultad: 36,50%



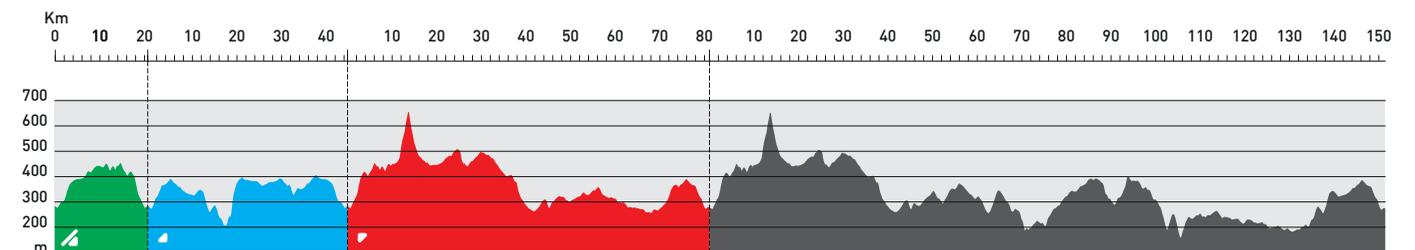
Ruta AZUL 44,65(Km) 584(m) _ Desnivel +
 02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) Dificultad: 52,50%



Ruta ROJA 81,12(Km) 1083(m) _ Desnivel +
 04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Dificultad: 78,75%



Ruta NEGRA 151,58(Km) 2024(m) _ Desnivel +
 09:15 (min.) _ 14:00 (máx.) Dificultad: 84,25%



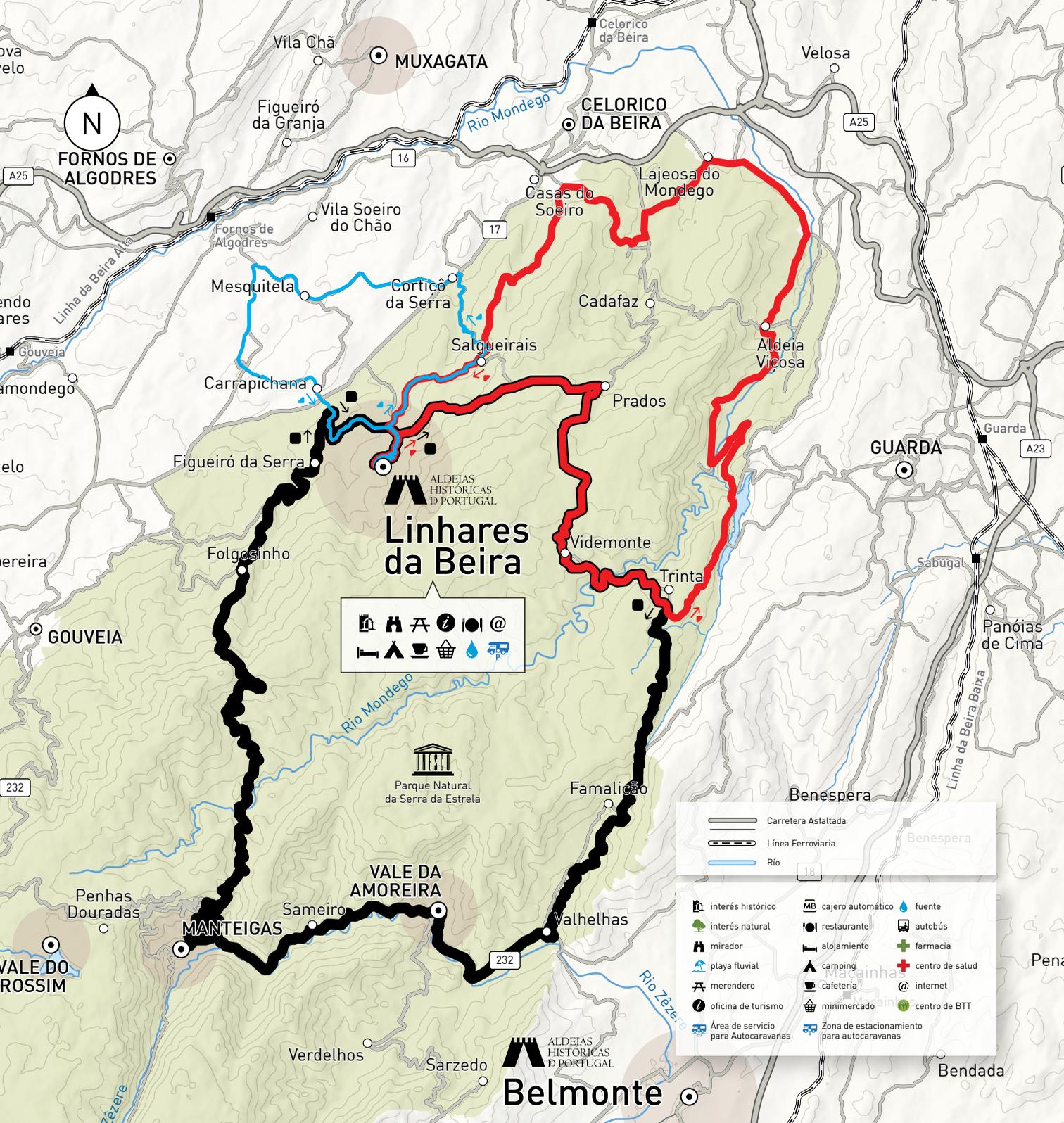
LINHARES DA BEIRA



Aldea medieval del siglo XII, Linhares da Beira posee una diversidad arquitectónica y artística singular, fruto del legado de varias épocas. Ofrece una vista privilegiada sobre el valle del río Mondego, integrando también en sus entornos el Parque Natural de la Sierra de la Estrella (patrimonio de la UNESCO).

De visita a esta Aldea Histórica, una de las experiencias obligatorias es probar el inigualable queso Serra da Estrela. Tampoco hay que perderse los embutidos y otros platos típicos como esparragados de habas o guisantes en vaina, guisos, *arroz malandrinho* y dulces como *farófias*, canutillos, arroz con leche y *pão-de-ló*.

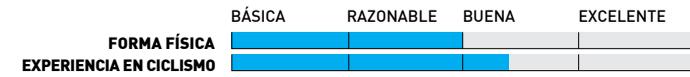




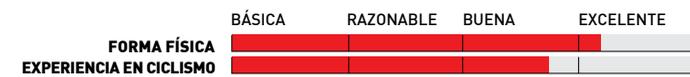
ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL LINHARES DA BEIRA

GRADO DE DIFICULTAD
 Fácil (0-40%) Medio (40-60%) Difícil (60-80%) Muy difícil (80-100%)

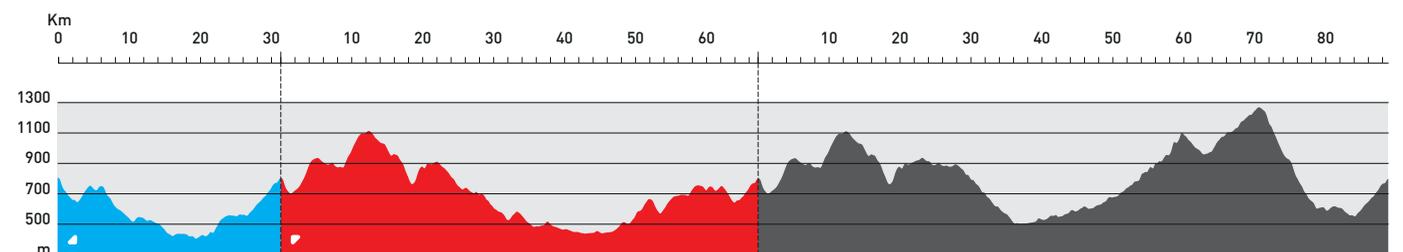
Ruta AZUL 31,34(Km) 656(m) _ Desnivel + ▲
 01:30 (min.) _ 02:30 (máx.) Dificultad: 52,00%



Ruta ROJA 67,14(Km) 1590(m) _ Desnivel + ▲
 04:00 (min.) _ 06:00 (máx.) Dificultad: 75,50%



Ruta NEGRA 89,13(Km) 2150(m) _ Desnivel + ▲
 05:30 (min.) _ 08:00 (máx.) Dificultad: 82,25%



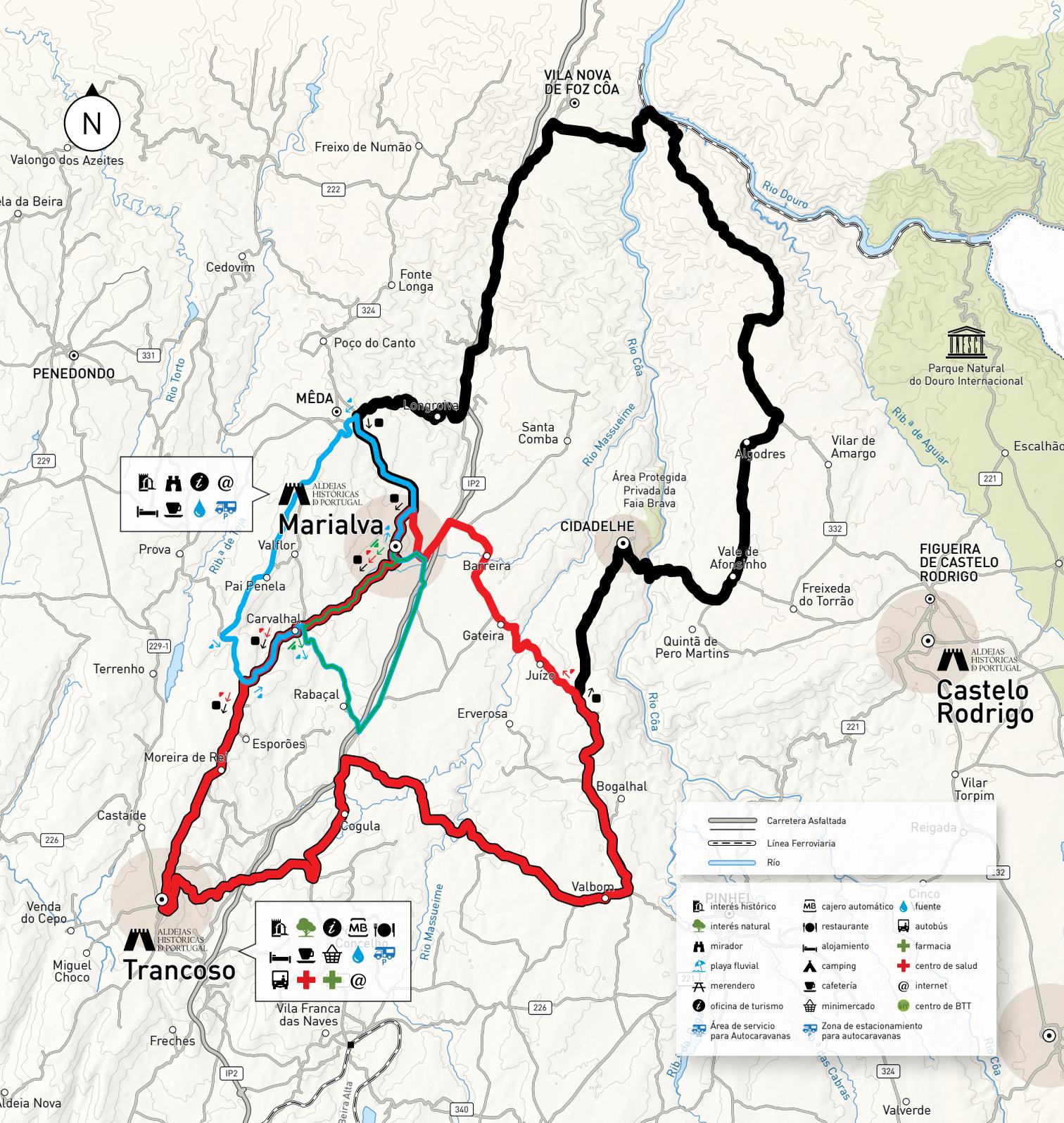
MARIALVA



Poblada por los aravos, pueblo lusitano, la Aldea Histórica de Marialva guarda los primeros vestigios de nuestro pueblo, las raíces de nuestra historia. Los entornos naturales de Marialva están compuestos por el Parque Natural del Duero Internacional, el valle del río Côa, y el Área Protegida Privada de la Reserva de Faia Brava. La producción de vino es típica de la región, por lo que el paisaje de Marialva se enriquece aún más con paisajes entrecortados de viñedos.

El cordero asado y el conejo estofado son algunos de los platos típicos de la Aldea Histórica de Marialva. En sopas y guarniciones nunca faltan los garbanzos, las *garrapatas*, los guisantes de vaina y las judías. De postre, en Marialva los preferidos son el arroz con leche, maíz dulce, *Pão Leve* y el queso de oveja con bizcochos e higos secos.

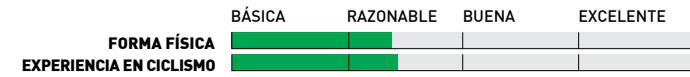




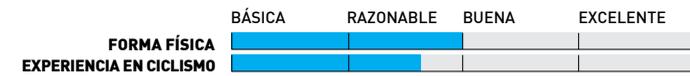
MARIALVA

GRADO DE DIFICULTAD
■ Fácil (0-40%) ■ Medio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muy difícil (80-100%)

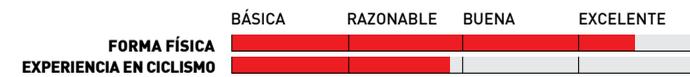
Ruta VERDE 22,28(Km) 366(m) _ Desnivel + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Dificultad: 38,50% ■



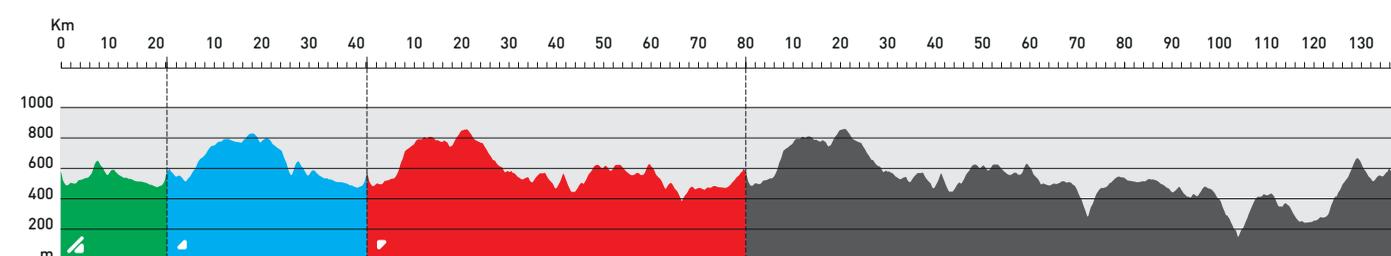
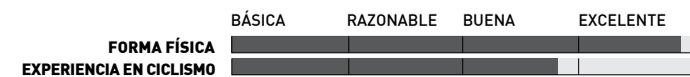
Ruta AZUL 42,14(Km) 729(m) _ Desnivel + ▲
 02:15 (min.) _ 03:15 (máx.) Dificultad: 52,25% ■



Ruta ROJA 79,82(Km) 1502(m) _ Desnivel + ▲
 04:45 (min.) _ 07:00 (máx.) Dificultad: 78,00% ■



Ruta NEGRA 136,37(Km) 2639(m) _ Desnivel + ▲
 08:30 (min.) _ 12:45 (máx.) Dificultad: 86,25% ■



MONSANTO

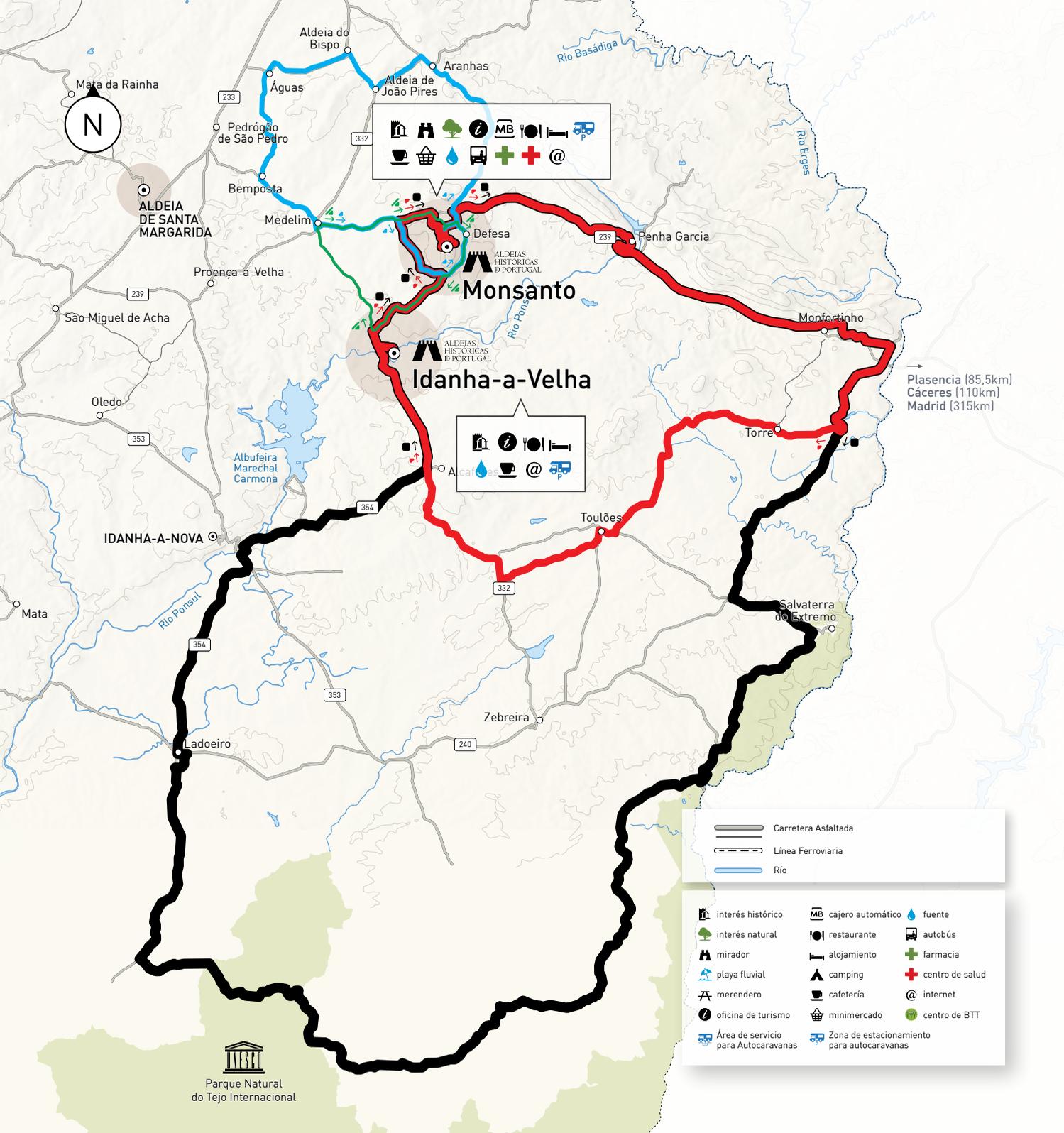


Ubicada en la ladera de un monte escarpado conocido como el 'Cabeço de Monsanto', en esta Aldea Histórica las casas se descubren entre las piedras, formando un pintoresco y magnífico escenario.

El Parque Natural del Tajo Internacional y el Parque Iconológico de Penha Garcia componen los siempre diferentes y apasionantes paisajes de la Aldea Histórica de Monsanto.

Los platos típicos de Monsanto son el estofado de cabrito o de cordero, siempre condimentados con menta. En la confitería, se destacan las gachas de maíz.

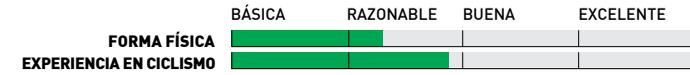




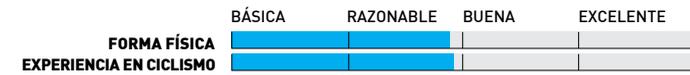
MONSANTO

GRADO DE DIFICULTAD
 FÁCIL (0-40%) MEDIO (40-60%) DIFÍCIL (60-80%) MUY DIFÍCIL (80-100%)

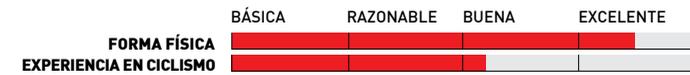
Ruta VERDE 20,72(Km) 320(m) _ Desnivel + ▲
 01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) Dificultad: 38,00%



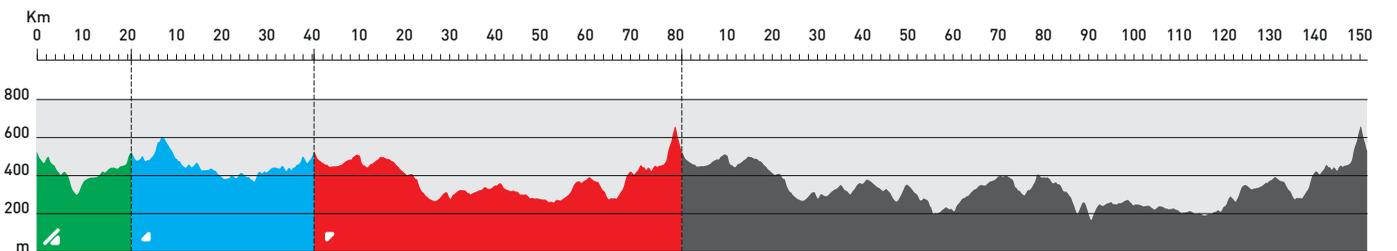
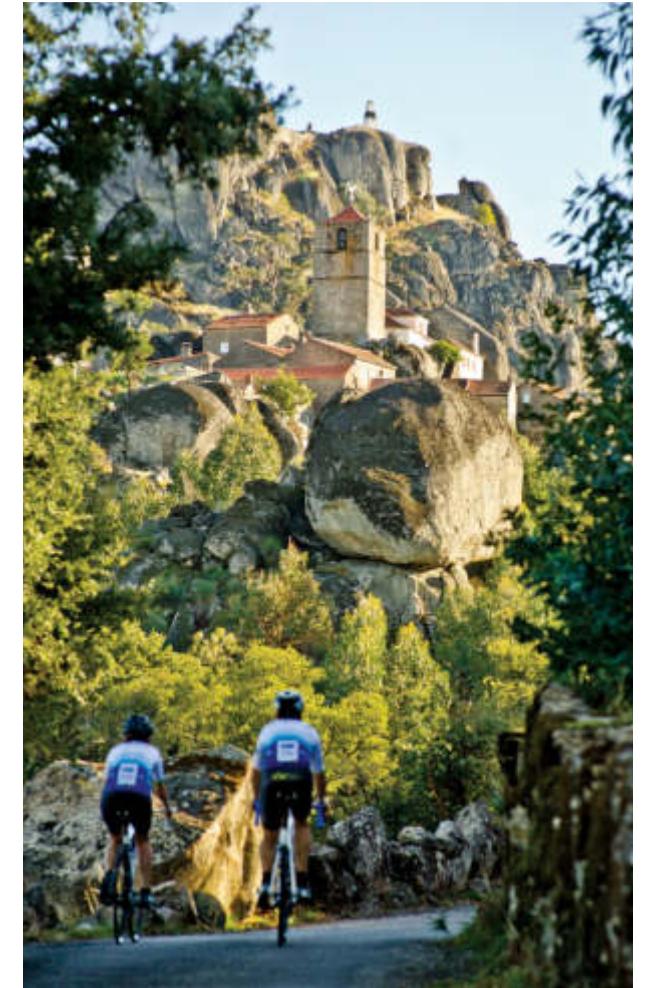
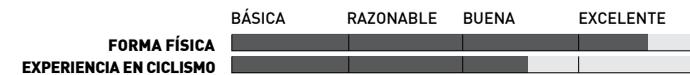
Ruta AZUL 40,50(Km) 613(m) _ Desnivel + ▲
 02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Dificultad: 51,75%



Ruta ROJA 81,21(Km) 1085(m) _ Desnivel + ▲
 04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Dificultad: 78,75%



Ruta NEGRA 151,73(Km) 2037(m) _ Desnivel + ▲
 09:15 (min.) _ 14:00 (máx.) Dificultad: 84,25%

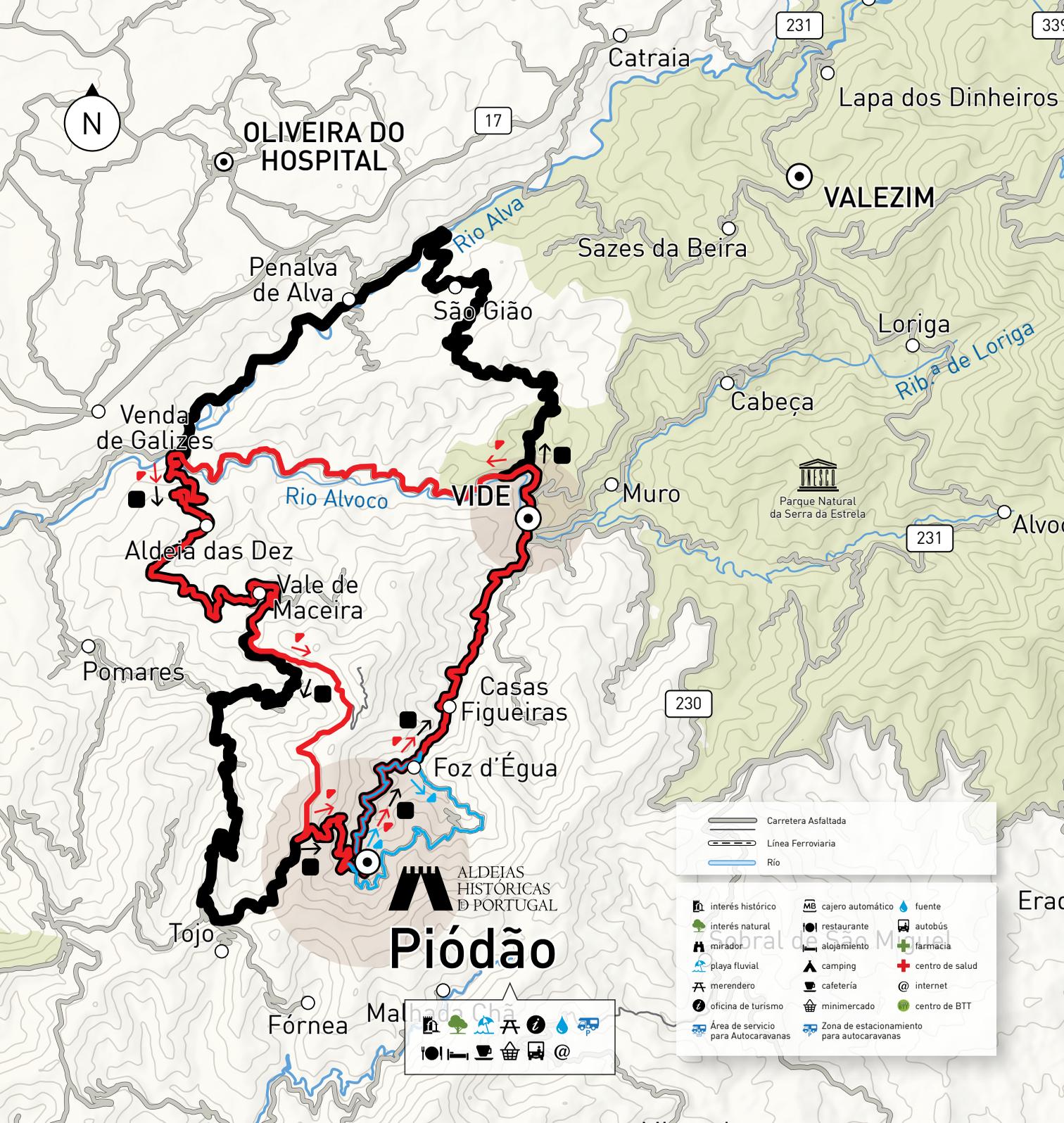


PIÓDÃO



En plena Sierra del Azor, la Aldea Histórica de Piódão se presenta como un auténtico belén. En terrazas pintadas de azul, el color que adorna las ventanas y puertas de las casas de pizarra, la Aldea Histórica de Piódão constituye un cuadro único y lleno de belleza. El plato más icónico e irresistible de la Aldea Histórica de Piódão es la *chanfana*. Destacan también el arroz de conejo y en los dulces, el arroz con leche y el *pão-de-ló*.

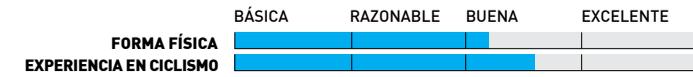




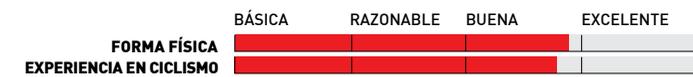
PIÓDÃO

GRADO DE DIFICULTAD
 Fácil (0-40%) Medio (40-60%) Difícil (60-80%) Muy difícil (80-100%)

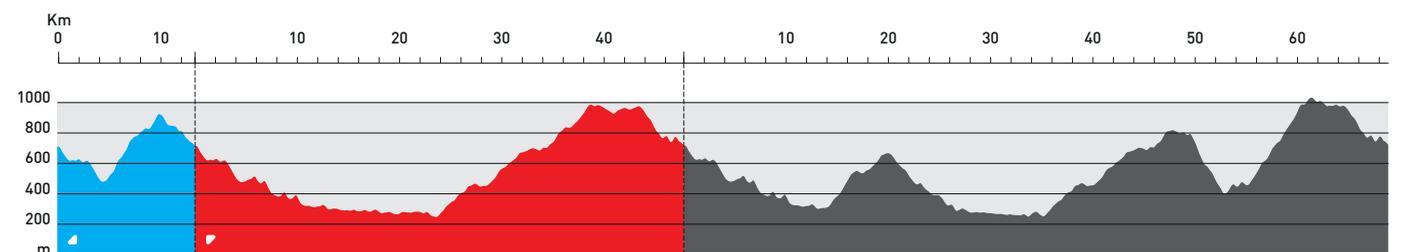
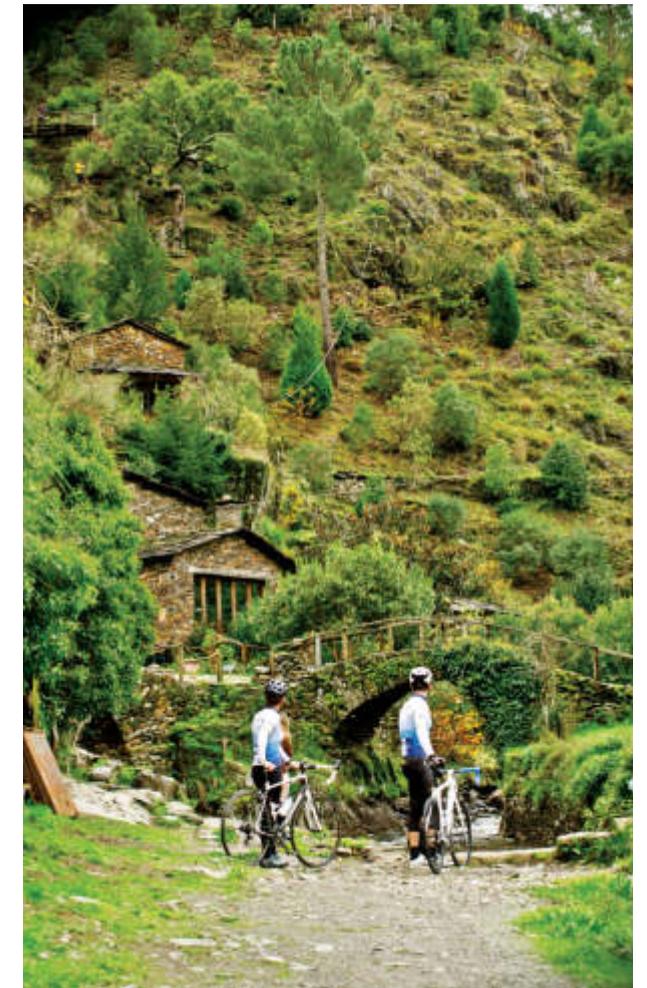
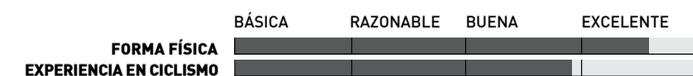
Ruta AZUL 13,28(Km) 481(m) _ Desnivel + ▲
 00:45 (min.) _ 01:00 (máx.) Dificultad: 52,50%



Ruta ROJA 47,82(Km) 1147(m) _ Desnivel + ▲
 02:45 (min.) _ 04:00 (máx.) Dificultad: 70,00%



Ruta NEGRA 68,85(Km) 2021(m) _ Desnivel + ▲
 04:15 (min.) _ 06:15 (máx.) Dificultad: 82,50%



SORTELHA

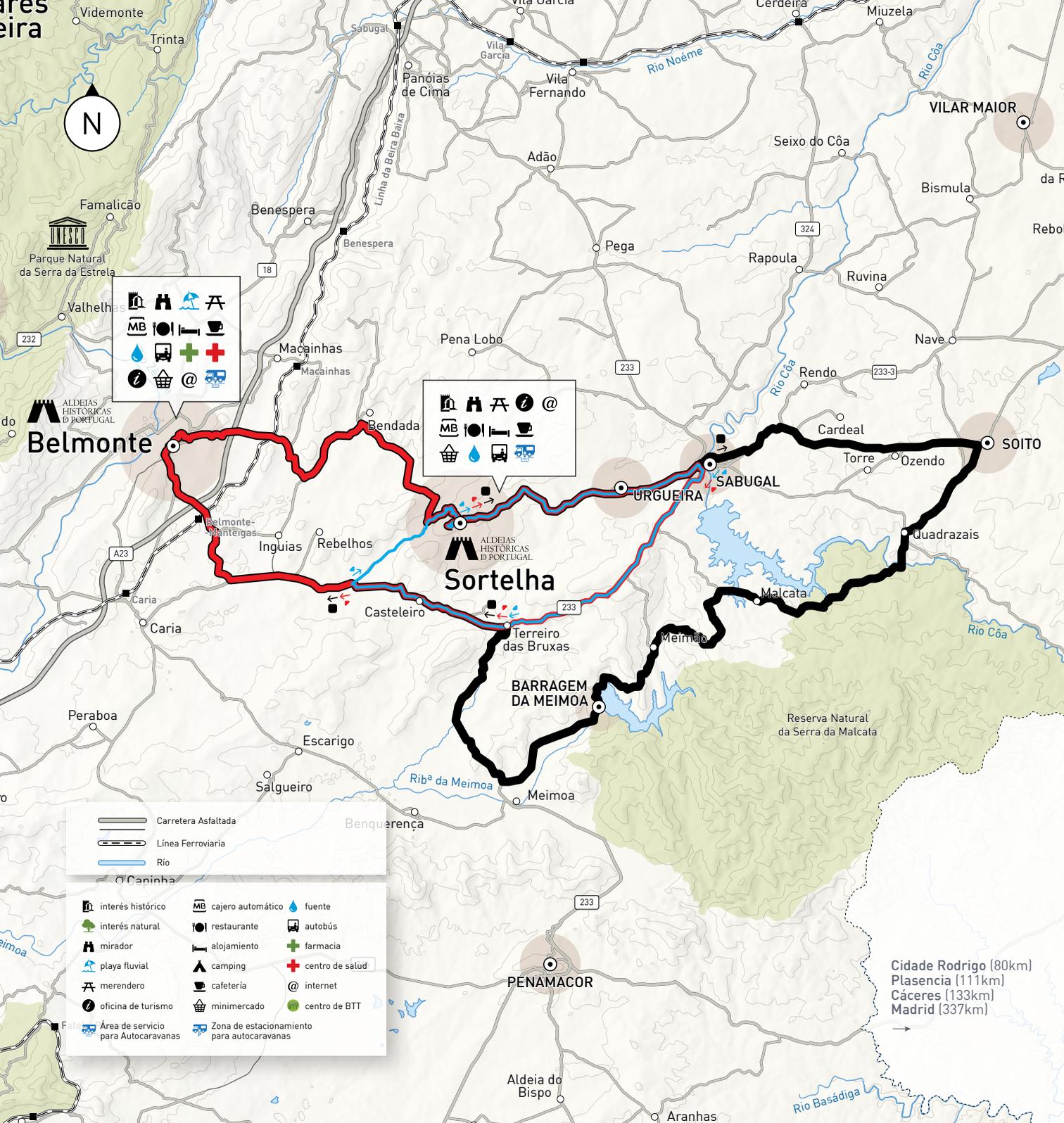


Rodeada por murallas en forma de anillo y vigilada por un imponente castillo del siglo XIII, la Aldea Histórica de Sortelha conserva su fisonomía urbana y arquitectónica intacta hasta nuestros días. Es uno de los pueblos más antiguos de Portugal, testigo de los inicios de nuestro país.

Adentrándonos en las cercanías de la Aldea Histórica de Sortelha nos cruzamos con el Parque Natural Sierra de la Estrella (patrimonio de la UNESCO) y la Reserva Natural de la Sierra de la Malcata.

En términos gastronómicos, una de los mejores manjares de la Aldea Histórica de Sortelha son las gachas de maíz dulce. Típicos de los largos días de trabajo en el campo en Sortelha destacan platos como la *sopa de garbanzo das Malhas*, la *bucha dos Cavadores* y el *caldudo das Ceifas*

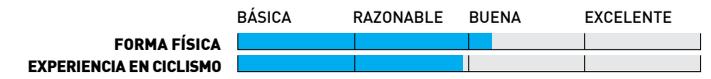




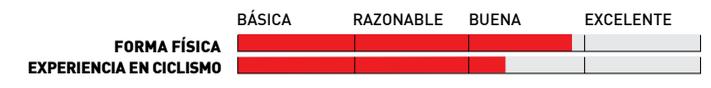
SORTELHA

GRADO DE DIFICULTAD
■ Fácil (0-40%) ■ Medio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muy difícil (80-100%)

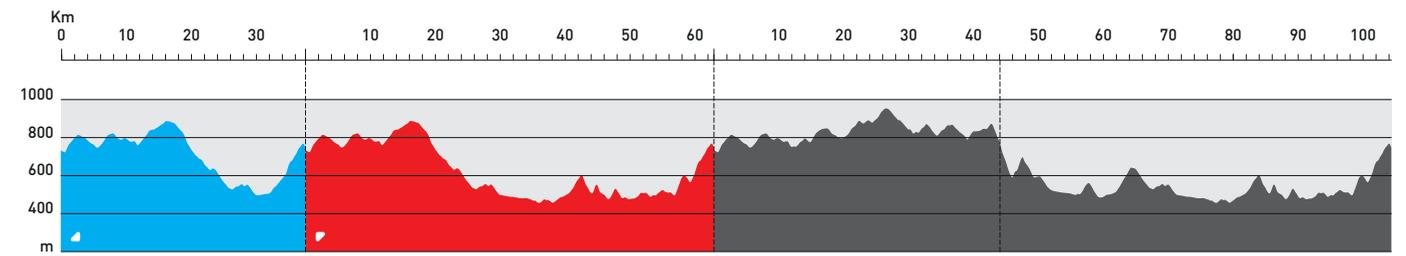
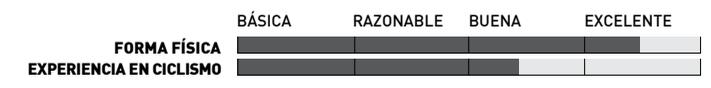
Ruta AZUL 37,53(Km) 680(m) _ Desnivel + ▲
 02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Dificultad: 55,00% ■



Ruta ROJA 62,98(Km) 1146(m) _ Desnivel + ▲
 03:45 (min.) _ 05:30 (máx.) Dificultad: 73,00% ■



Ruta NEGRA 104,37(Km) 1999(m) _ Desnivel + ▲
 06:15 (min.) _ 09:30 (máx.) Dificultad: 81,00% ■



Cidade Rodrigo (80km)
 Plasencia (111km)
 Cáceres (133km)
 Madrid (337km)

TRANCOSO



Rodeada por una cintura de murallas medievales, con un vasto patrimonio arquitectónico y un castillo milenario, la Aldea Histórica de Trancoso es un lugar lleno de historia y fábulas.

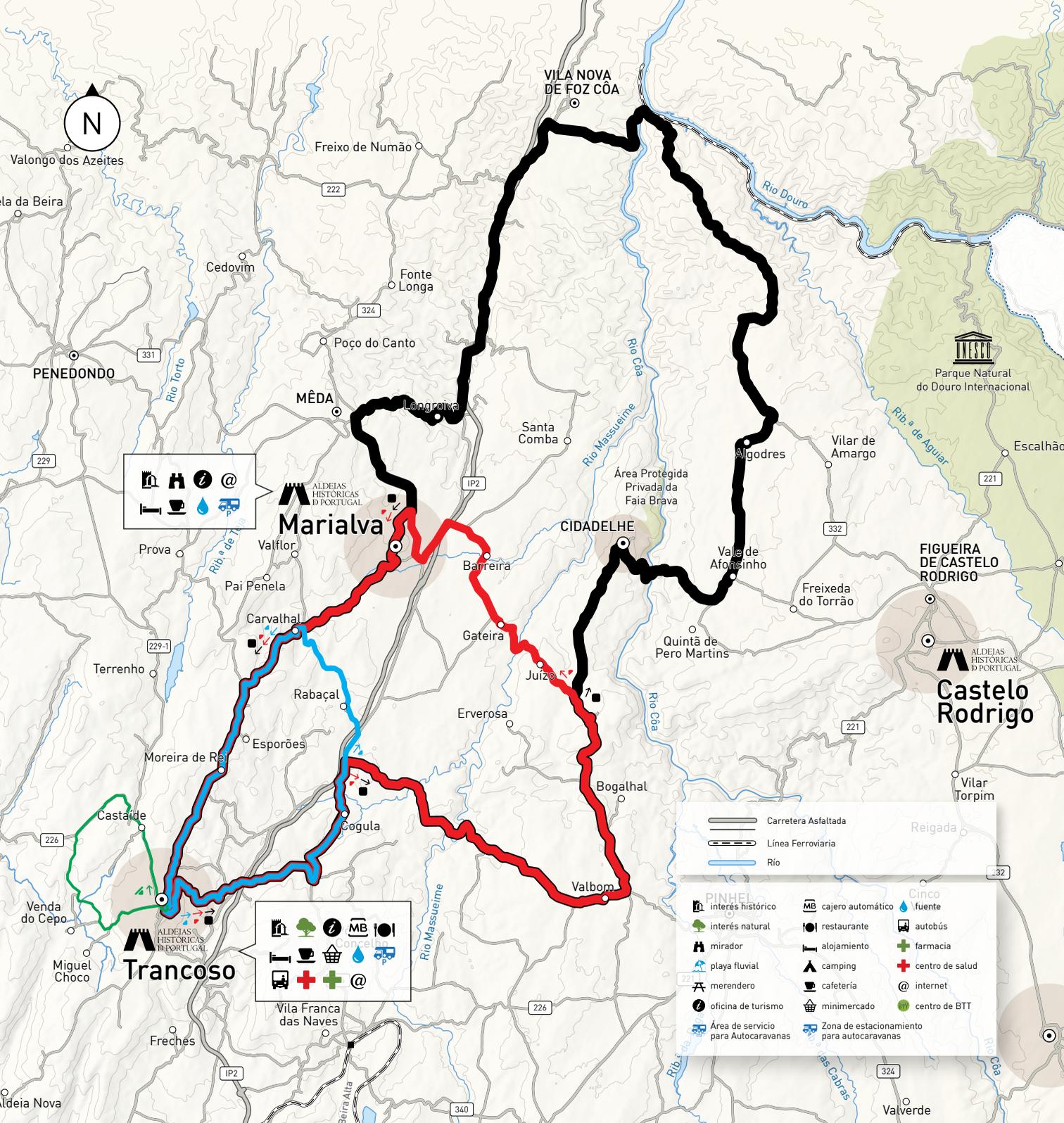
Una de sus figuras míticas es Gonçalo Anes Bandarra, famoso poeta, profeta y zapatero que nació y vivió en Trancoso en el siglo XVI.

Médico y filósofo judío, nombrado médico jefe de la Corte del rey de Portugal en 1632, Isaac Cardoso fue otra de las grandes figuras históricas nacidas en Trancoso.

El Parque Natural del Duero Internacional, el valle del río Côa y el área Protegida Privada de la Reserva de Faia Brava componen los entornos naturales de Trancoso.

Las sardinas dulces son el más famoso manjar de Trancoso, cuya gastronomía está compuesta además por especialidades como el *Sarrabulho* y las *Migas Recheadas das Segadas* hechas en las fuentes.

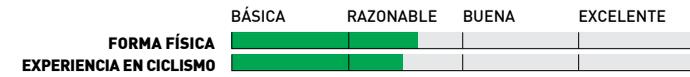




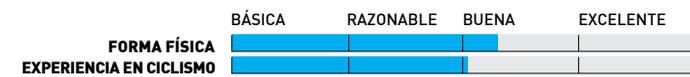
TRANCOSO

GRADO DE DIFICULTAD
■ Fácil (0-40%) ■ Medio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muy difícil (80-100%)

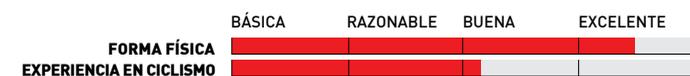
Ruta VERDE 16,84(Km) 282(m) _ Desnivel + ▲
 00:45 (min.) _ 01:15 (máx.) Dificultad: 38,25% ■



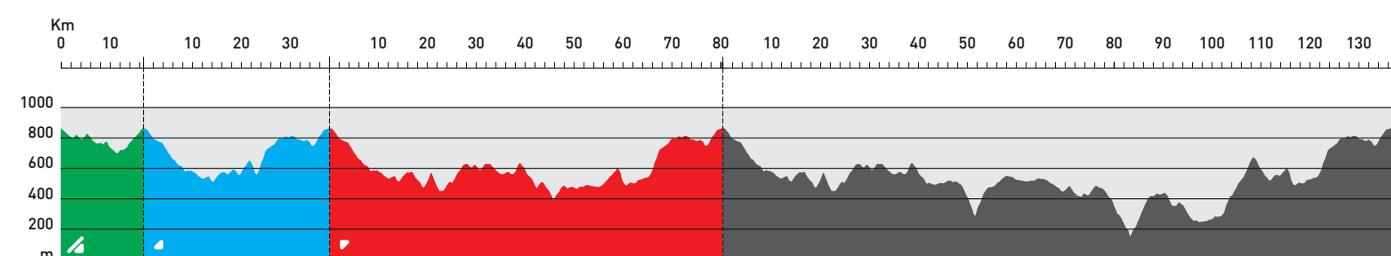
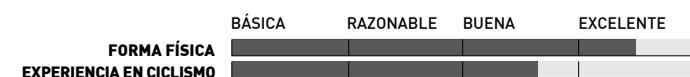
Ruta AZUL 37,92(Km) 723(m) _ Desnivel + ▲
 02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) Dificultad: 57,25% ■



Ruta ROJA 80,30(Km) 1503(m) _ Desnivel + ▲
 04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) Dificultad: 77,75% ■



Ruta NEGRA 136,67(Km) 2639(m) _ Desnivel + ▲
 08:15 (min.) _ 12:30 (máx.) Dificultad: 82,25% ■



DÓNDE COMER, DÓNDE DORMIR QUÉ HACER EN LAS ALDEAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

Dónde dormir



Dónde comer



Qué hacer



Alojamientos locales, casas de turismo rural, hoteles de lujo, SPAs, restaurantes de gastronomía típica, *fine-dining* y bares de tapas: la oferta en unidades de hostelería y restauración en las Aldeas Históricas de Portugal es diversa, variada y adecuada al gusto de cada uno.

En cada una de las 12 Aldeas Históricas de Portugal, o en las localidades circundantes, hay hoteles y restaurantes que garantizan el apoyo necesario para quien recorre esta red de rutas en bici. Complementan también la experiencia de escape de la rutina, comunión con la naturaleza y práctica deportiva con momentos de puro deleite gastronómico y de bienestar. A la aventura por la red de recorridos ciclistas de las Aldeas Históricas de Portugal descubrimos no solo un sinfín de caminos con paisajes inolvidables, sino también los mil y un sabores y aromas del territorio. La gastronomía y los vinos de las Aldeas Históricas de Portugal son sin duda alguna la guinda del pastel de este viaje. Del mismo modo, los agentes turísticos y empresas de animación turística presentes en el territorio promueven diversas actividades, paseos y experiencias para que no se vaya sin conocer la historia de cada rincón de las Aldeas Históricas de Portugal.

AH Marialva



CONSEJOS ÚTILES

Todas las rutas señaladas son en la vía pública, carreteras asfaltadas por donde circulan mayoritariamente automóviles ligeros y pesados, por lo que obligatoriamente deberán cumplirse todas las normas de tráfico vigentes en el código de la carretera.

En el sentido de garantizar la seguridad del ciclista, aconsejamos que se haga una preparación previa para la realización de los recorridos, por lo que es importante tener en cuenta los siguientes puntos:

NAVEGACIÓN

Como no hay señalización vertical instalada en las carreteras, es imprescindible el uso de equipos de GPS. Antes de iniciar la aventura deberá verificar cuál es la ruta que desea hacer y descargar el *track* GPS oficial de la ruta que está disponible en la web de las Aldeas Históricas de Portugal. Después de descargar el *track* deberá confirmar la ruta, saber dónde están los puntos de paso para en caso de que se queden sin batería en el equipo conseguir tener una idea general de la ruta. Teniendo en cuenta el tamaño del proyecto en términos kilométricos y el elevado número de localidades y servicios existentes, en particular cafés, restaurantes, supermercados, museos, etc., no siempre habrá personas en estos lugares con conocimiento de las rutas para esclarecer dudas, por lo que la utilización del GPS es de fundamental importancia.

ANTES DE PEDALEAR

- › Se recomienda encarecidamente el uso de casco de protección homologado para ciclismo;
- › Deberá realizar un mantenimiento de la bicicleta, comprobar el estado de los frenos, transmisión, neumáticos y demás componentes;
- › Deberá estar siempre provisto de hidratación y nutrición (comida, barras, geles) para evitar quedarse sin energía en un lugar remoto sin acceso a apoyo;
- › Al realizar una travesía de varios días, debe distribuir el peso de la carga sobre la bicicleta utilizando sus propias alforjas y bolsas y evitar llenar en exceso las mochilas para no sobrecargar su espalda;
- › Deberá estar provisto de luces, una luz de posición en la parte trasera (color rojo) y una luz delantera, especialmente en los meses de otoño e invierno, en los que anochece temprano;
- › Deberá usar culottes adecuados para ciclismo y *crema chamois* para evitar la rozadura entre la badana de los culottes y la piel del ciclista;
- › Debe usar protector solar para evitar quemaduras de piel (según la época del año);
- › Deberá estar provisto de una camiseta interior seca y un buen impermeable (según la época del año);
- › Deberá llevar neumáticos resistentes y llevar siempre al menos 2 cámaras de aire suplentes;
- › Es aconsejable tener un *dropout* suplente, compatible con la bicicleta que está usando. Preguntar en la tienda cómo se cambia un *dropout* en caso de partirse;
- › Deberá tener en la mochila un trozo de *kevlar* para remendar neumáticos pinchados (un rectángulo de cualquier goma más gruesa ya da para continuar hasta llegar a un taller);
- › Herramienta multiusos con desenganche de cadena;
- › Bomba de inflado de neumáticos;
- › Parches;
- › Aceite para cadena;
- › Zapatas de freno de repuesto para sustitución (dependiendo del número de km que vaya a hacer).

NORMAS DE CONDUCTA

- › Respete todas las normas de circulación en la vía pública previstas en el código de circulación;
- › Circule siempre por la derecha;
- › Evite pedalear lado a lado en zonas curvas (para no perturbar el tráfico);
- › Evite hacer ruidos innecesarios;
- › Observe la fauna y la flora sin molestar;
- › Respete monumentos y espacios urbanos que visite;
- › Siga siempre las indicaciones de las autoridades policiales;
- › No deje basura u otros rastros tras su paso;
- › No encender fuego;
- › Sea amable con la gente que encuentre en las localidades.



CONTACTOS ÚTILES

Aldeias Históricas de Portugal - Associação de Desenvolvimento Turístico
(Aldeas Históricas de Portugal-Asociación de Desarrollo Turístico)
+351 275 913 395
info@aldeiashistoricasdeportugal.com

Información técnica
armenio.coelho@aldeiashistoricasdeportugal.com

Información turística
produto@aldeiashistoricasdeportugal.com

promotor



socio institucional



homologación



cofinanciación



Esta guía cumple con los requisitos de accesibilidad y diseño inclusivo



_ALMEIDA_BELMONTE_CASTELO MENDO_CASTELO NOVO_CASTELO RODRIGO_IDANHA-A-VELHA_
 _LINHARES DA BEIRA_MARIALVA_MONSANTO_PIÓDÃO_SORTELHA_TRANCOSO_



ColorADD
 The Color Alphabet



Sistema de
 Identificación
 de Colores para
 Daltónicos

promotor



socio institucional



homologación



cofinanciación



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu
 de Desenvolvimento Regional