ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

1 destination that is in fact 12

BIOSPHERE
certified destination

GUIDE
DES ITINÉRAIRES CYCLABLES
DU RÉSEAU DES VILLAGES HISTORIQUES DU PORTUGAL

ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

1 destination that is in fact 12

BIOSPHERE certified destination

AH Sortelha

1 DESTINATION QUI EN VAUT 12.

_ALMEIDA_BELMONTE_CASTELO MENDO_CASTELO NOVO_CASTELO RODRIGO_IDANHA-A-VELHA_
_LINHARES DA BEIRA_MARIALVA_MONSANTO_PIÓDÃO_SORTELHA_TRANCOSO_

SOMMAIRE

P.02 Les Villages Historiques du Portugal
P.04 Comment s'y rendre
P.06 Réseau d'Itinéraires Cyclables
P.08 Grand Itinéraire Cyclable des VHP

P.12 Présentation des Itinéraires des VHP
- 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 Où manger / Où dormir / Que faire
P.62 Conseils utiles
P.64 Contacts utiles

AH Linhares da Beira

LES VILLAGES HISTORIQUES DU PORTUGAL

L'intérieur de la région centre du Portugal est le gardien de l'un des plus grands trésors de notre pays : les Villages Historiques du Portugal. Avec une offre unique en matière de patrimoine historique et culturel, de gastronomie, de vin, de loisirs, de culture, et encadrés par le calme et la tranquillité de leur environnement naturel, les Villages Historiques du Portugal sont la destination idéale pour les familles et les aventuriers.

Almeida, Belmonte, Castelo Mendo, Castelo Novo, Castelo Rodrigo, Idanha-a-Velha, Linhares da Beira, Marialva, Monsanto, Piódão, Sortelha et Trancoso: Peu nombreux sont les kilomètres qui séparent ces villages de l'intérieur de la région centre du Portugal, on y voyage entre légendes et châteaux, arts et métiers conservés dans le temps. Ce sont les Villages Historiques du Portugal, une destination aux mille émotions et expériences, qui nous redonne à l'arrivée l'envie d'aventure et de découverte que la routine nous oblige à mettre en pause. Voyager au sein des Villages Historiques du Portugal, c'est découvrir l'histoire d'un pays habité par de redoutables conquérants, à travers les pierres de ses trottoirs, de ses murailles ombragées et de ses imposants châteaux fièrement érigés. C'est aussi la garantie de moments de plaisir inoubliables, assaisonnés des arômes et des saveurs incomparables de la région, qui composent sa cuisine typique. C'est la destination idéale pour les familles et les aventuriers, ils y trouveront une infinité d'itinéraires cyclables débordants de patrimoine et de nature.

Une destination verte

Les Villages Historiques du Portugal, au nombre de 12, sont des lieux enchanteurs entourés par une nature à l'état pur, qui vous invitent à des aventures sans pareil. Parcourir le territoire des Villages Historiques du Portugal, c'est la promesse de moments de communion inégalée avec la nature, la liberté et la paix. Grâce à l'engagement pris par les Villages Historiques du Portugal pour la préservation de la nature et la défense de la locomotion verte, se perdre dans ces villages devient une expérience unique d'évasion et de tranquillité absolue. Récemment récompensés par le certificat BIOSPHERE DESTINATION - la première destination en réseau au monde à recevoir cette distinction, et la première au niveau national à obtenir cette certification - les Villages Historiques du Portugal représentent une destination qui met la durabilité et la nature au premier plan.

Mille et un paysages à couper le souffle

Se promener dans les Villages Historiques du Portugal est une expérience unique où la surprise et l'émerveillement y sont constants. Voyager à travers ce territoire est une montagne russe d'émotions, où l'on découvre à chaque instant des paysages différents et inattendus. Dans les environs de ces villages, nous passons par certains des plus beaux parcs naturels et réserves du Portugal, classées au patrimoine mondial de l'UNESCO : le Parc Naturel du Douro International et le Parc Archéologique de la Vallée du Côa, le Parc Naturel du Tage International et le Parc Naturel de la Serra da Estrela, dont la candidature au Géoparc Mondial a récemment été approuvée par l'UNESCO. Outre ces territoires classés à l'UNESCO, le territoire des Villages Historiques du Portugal vous fait découvrir d'autres parcs et réserves naturelles incontournables, tels que le Parc Naturel de la Serra da Estrela, le Paysage Protégé de la Serra do Açor, la Réserve Naturelle de la Serra da Malcata, la Zone Protégée Privée de Faia Brava et le Paysage Protégé de la Serra da Gardunha. À travers ces lieux, vous trouverez une faune et une flore uniques d'une incroyable beauté. Par exemple, dans la Zone Protégée Privée de Faia Brava, profitez-en pour contempler les vols impressionnants des oiseaux de proie qui traversent le ciel dans la région.

COMMENT S'Y RENDRE

En avion

L'aéroport Francisco Sá Carneiro, à Porto, se trouve à 202 kilomètres du VH Marialva, et l'aéroport Humberto Delgado, à Lisbonne, à 247 kilomètres du VH Castelo Novo. L'aéroport de Barajas, à Madrid, est situé à 359 kilomètres du VH Almeida.
Depuis les aéroports, il existe plusieurs moyens de communication et de transport public pour faciliter l'accès aux 12 Villages Historiques du Portugal.

En voiture

› Au sud, nous avons l'autoroute A23 qui permet d'accéder facilement à cinq Villages Historiques du Portugal : Idanha-a-Velha, Monsanto, Castelo Novo, Belmonte et Sortelha ;
› Au nord, par l'autoroute A25, nous accédons facilement aux Villages Historiques de Linhares da Beira, Castelo Mendo, Almeida (avec une liaison vers Castelo Rodrigo). Depuis l'IP2, vous avez accès au VH Trancoso et VH Marialva ;
› Depuis la côte, suivez l'IP3 et l'IC6, en sortant à l'intersection de Côja vous accédez au VH Piódão ;
› Depuis l'Espagne, les portes d'entrée des VHP sont l'autoroute A62 à la frontière de Vilar Formoso et l'EX-A1 à la frontière de Monfortinho. Il existe également plusieurs routes nationales et municipales qui permettent de circuler facilement entre les Villages Historiques du Portugal.

En train

La ligne de la Beira Baixa et la ligne de la Beira Alta sont les principales voies ferrées qui donnent accès aux Villages Historiques du Portugal.

En autocar

La Rede Nacional de Expressos permet de relier les centres urbains périphériques aux Villages Historiques du Portugal, il est ainsi plus facile d'y accéder.

Aires de service d'autoroutes destinées aux camping-cars

Dans tous les Villages Historiques du Portugal, les lieux réservés aux camping-cars sont signalés. Et dans les Villages Historiques d'Almeida, Belmonte, Sortelha, il existe des aires de service destinées aux camping-car (ASA).

RÉSEAU D'ITINÉRAIRES CYCLABLES

Dans le cadre d'un projet pionnier au Portugal, les Aldeias Históricas de Portugal (Villages Historiques du Portugal) - Associação de Desenvolvimento Turístico (Association de Développement Touristique) (AHP-ADT) lancent, en partenariat avec la Fédération Portugaise de Cyclisme, le Réseau d'Itinéraires Cyclables des Villages Historiques du Portugal.
Ce projet consiste en la création d'infrastructures touristiques permettant de parcourir à vélo le territoire des VHP, dans le respect des principes de la mobilité douce, un des piliers sur lesquels repose la stratégie de durabilité des VHP. Dans une optique d'écosystème durable, les VHP présentent une nouvelle façon de vivre et de découvrir cet immense territoire !
La création d'un Réseau d'Itinéraires Cyclables traversant les Villages Historiques du Portugal découle également de la reconnaissance du potentiel du territoire en matière de cyclisme. Il offre un nombre infini d'itinéraires aux paysages à perte de vue, des routes panoramiques à faible circulation, un vaste territoire, géomorphologiquement très varié et abritant plusieurs parcs naturels, régions protégées et de nombreux monuments classés. Le territoire des Villages Historiques du Portugal présente des caractéristiques idéales et uniques pour la pratique de la mobilité douce à vélo.
Idéal pour les familles et les aventuriers qui veulent partir à la découverte, le nouveau Réseau d'Itinéraires Cyclables VHP est également rendu possible grâce à l'offre variée et croissante de services d'appui répartis sur le territoire, tels que les hôtels, les restaurants, les agences de voyage et les entreprises d'animation touristique, entre autres.
Conformément à l'engagement de l'AHP-ADT en matière de durabilité, nous avons été reconnus par l'Institut du Tourisme Responsable (ITR) avec le certificat BIOSPHERE DESTINATION, décerné pour la première fois au monde à une destination en réseau. Cette reconnaissance fait de l'AHP un leader dans la communauté internationale des destinations de tourisme durable.

Système d'identification des couleurs pour les daltoniens

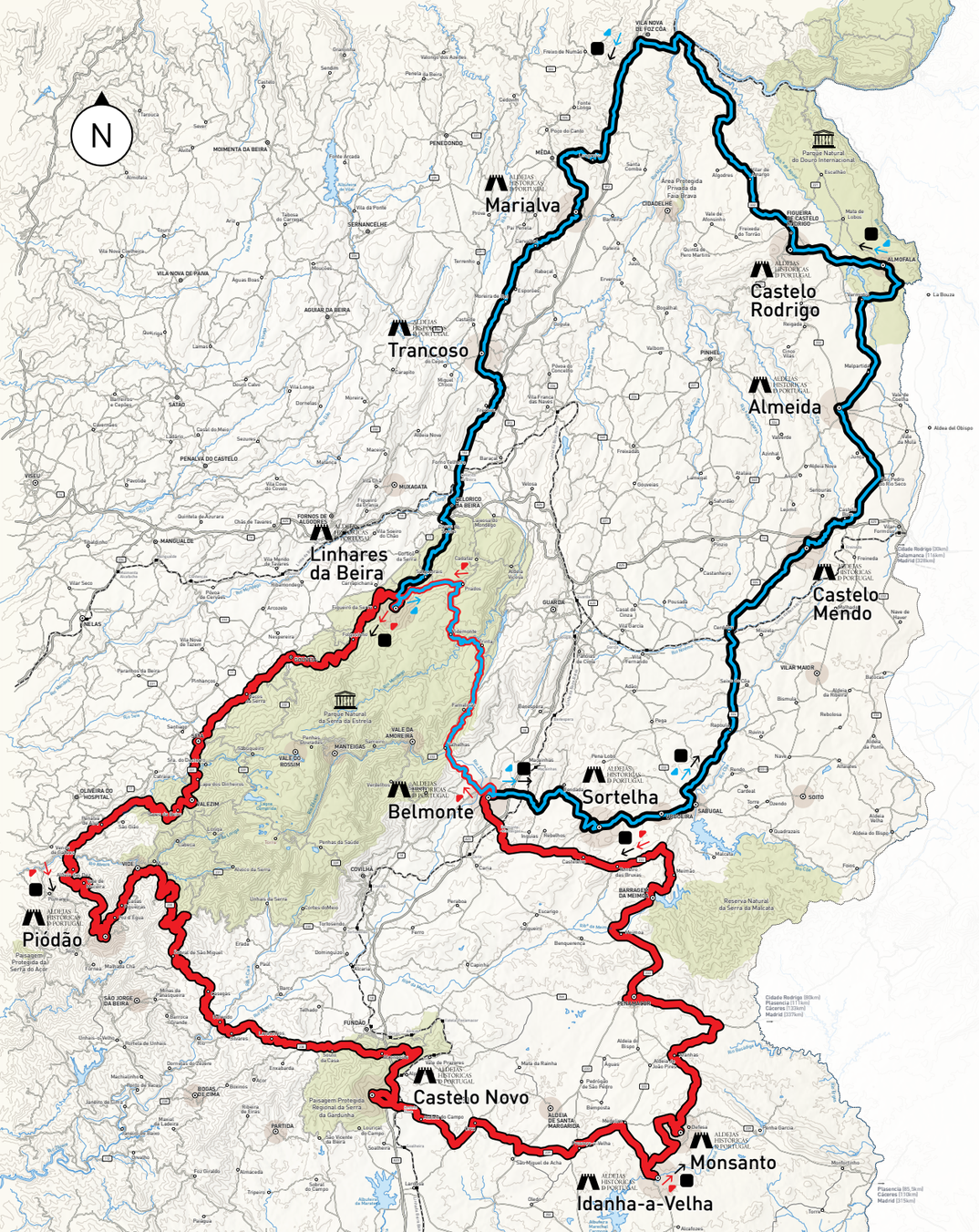
ColorADD
The Color Alphabet

Noir | Rouge | Bleu | Vert

GRAND ITINÉRAIRE CYCLABLE DES VILLAGES HISTORIQUES DU PORTUGAL

L'immense territoire des Villages Historiques du Portugal, avec ses liaisons équilibrées entre chacun des villages, a permis de créer un macro itinéraire englobant les 12 Villages Historiques du Portugal et leur environnement naturel.
Long d'environ 700 km, il peut également être divisé en deux boucles, nord et sud, d'environ 300 et 400 km respectivement.
Constitué de routes panoramiques d'une grande beauté, à faible circulation, le Grand Itinéraire Cyclable des Villages Historiques du Portugal traverse les zones les plus importantes en termes de Patrimoine Historique, Culturel et Naturel ainsi que les principaux services d'appui du territoire, tels que les aires de service pour camping-cars, les hôtels, les restaurants, entre autres, au premier rang desquels se distinguent les membres du Réseau des Villages Historiques du Portugal.
Le Grand Itinéraire permet également la création de liaisons par secteur entre les Villages Historiques du Portugal, dans une perspective visant à intégrer le Réseau d'Itinéraires Cyclables et les Centres Cyclin'Portugal de la Fédération Portugaise de Cyclisme dans un cadre réglementaire.

AH Castelo Rodrigo



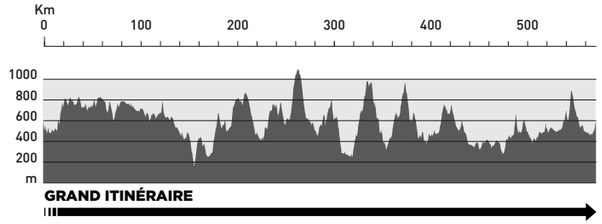
GRAND ITINÉRAIRE CYCLABLE DE L'AHP (GPC-AHP)

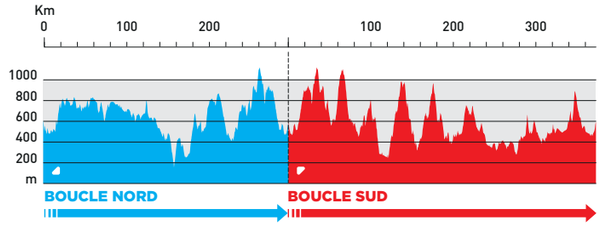
ÉTAPES PERSPECTIVE TOURISTIQUE-EXPLORATOIRE

Étape	Trajet	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

ÉTAPES PERSPECTIVE DÉFI SPORTIF

Étape	Trajet	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





BOUCLE NORD GPC-AHP

ÉTAPES PERSPECTIVE TOURISTIQUE-EXPLORATOIRE

Étape	Trajet	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

ÉTAPES PERSPECTIVE DÉFI SPORTIF

Étape	Trajet	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

BOUCLE SUD GPC-AHP

ÉTAPES PERSPECTIVE TOURISTIQUE-EXPLORATOIRE

Étape	Trajet	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

ÉTAPES PERSPECTIVE DÉFI SPORTIF

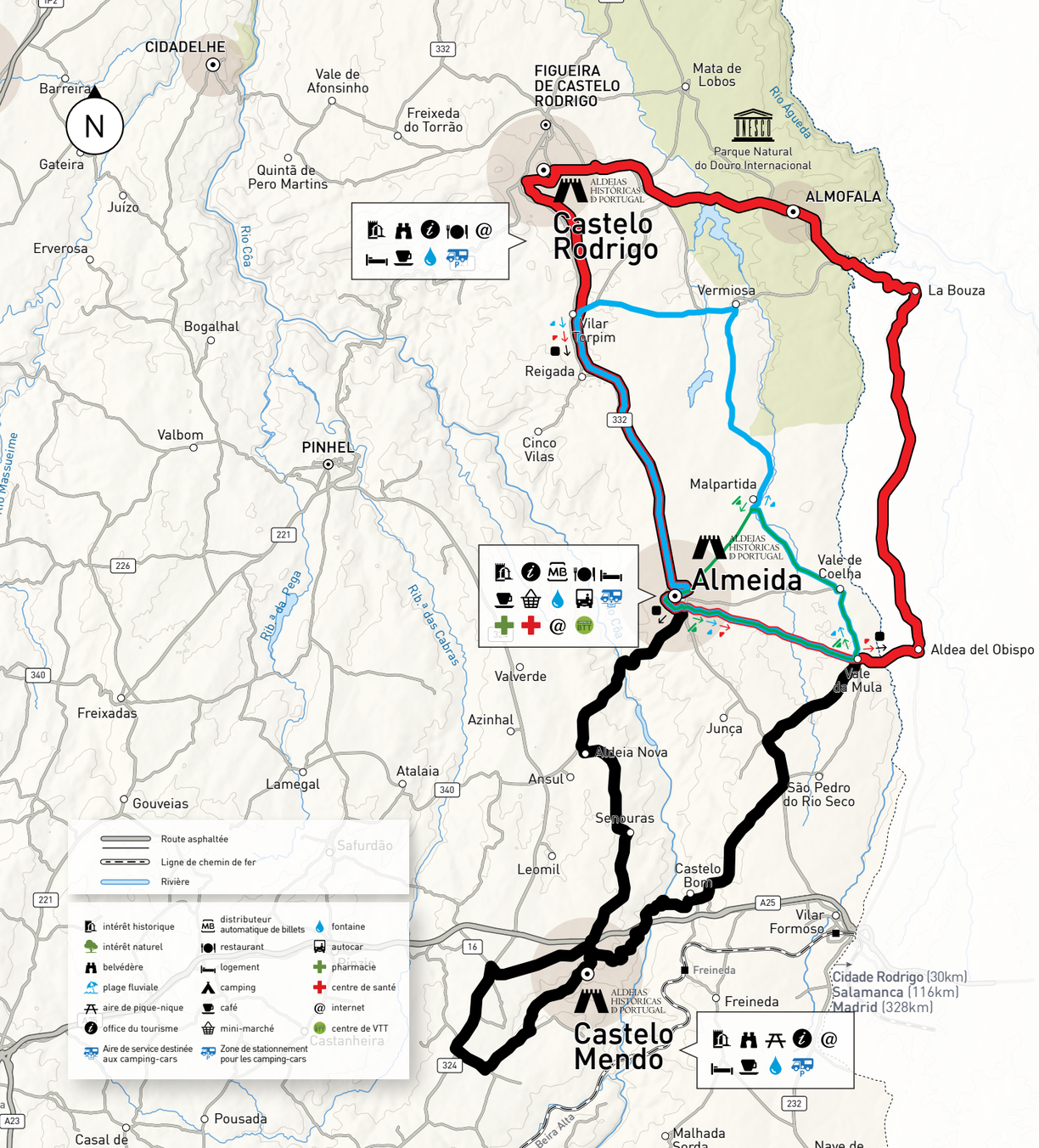
Étape	Trajet	Km	+ m
1	**Belmonte › Seia**	88,45	1932
2	**Seia › Piódão**	57,46	1552
3	**Piódão › Castelo Novo**	89,14	1945
4	**Castelo Novo › Monsanto**	58,43	852
5	**Monsanto › Belmonte**	82,20	1393

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) Moyen (40-60%) Difficile (60-80%) Très difficile (80-100%)

ALMEIDA

Doté d'une place-forte hexagonale, en forme d'étoile, le Village Historique d'Almeida impressionne dès l'arrivée. Le Parc Naturel du Douro International (patrimoine de l'UNESCO) et la Vallée de la Rivière Côa constituent son environnement naturel.
À Almeida, la gastronomie est riche et diversifiée, elle se répartie entre des recettes plus sophistiquées comme les boulettes de viande ou les « ovos verdes », et des plats typiques de la région, où le porc est utilisé avec bonheur comme assaisonnement dans les soupes, les fritures, les ragoûts, les « migas » en forme de la célèbre « Burzigada » et les saucisses telles que le « bucho ».



ALMEIDA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT

21,71(Km) | 185(m) _ Dénivelé +

01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) | Difficulté: 30,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU

45,65(Km) | 404(m) _ Dénivelé +

02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) | Difficulté: 53,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE

65,60(Km) | 846(m) _ Dénivelé +

03:45 (min.) _ 05:45 (máx.) | Difficulté: 75,75%

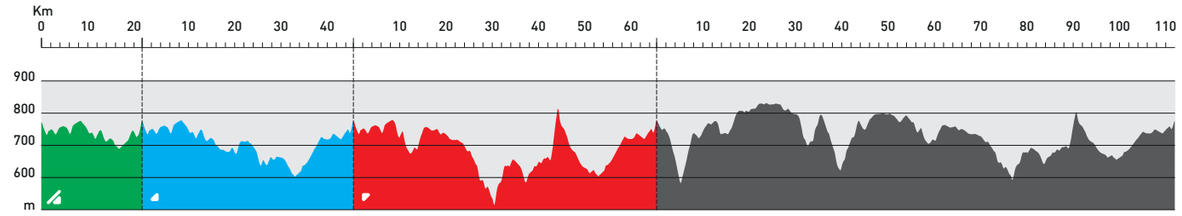
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR

112,30(Km) | 1530(m) _ Dénivelé +

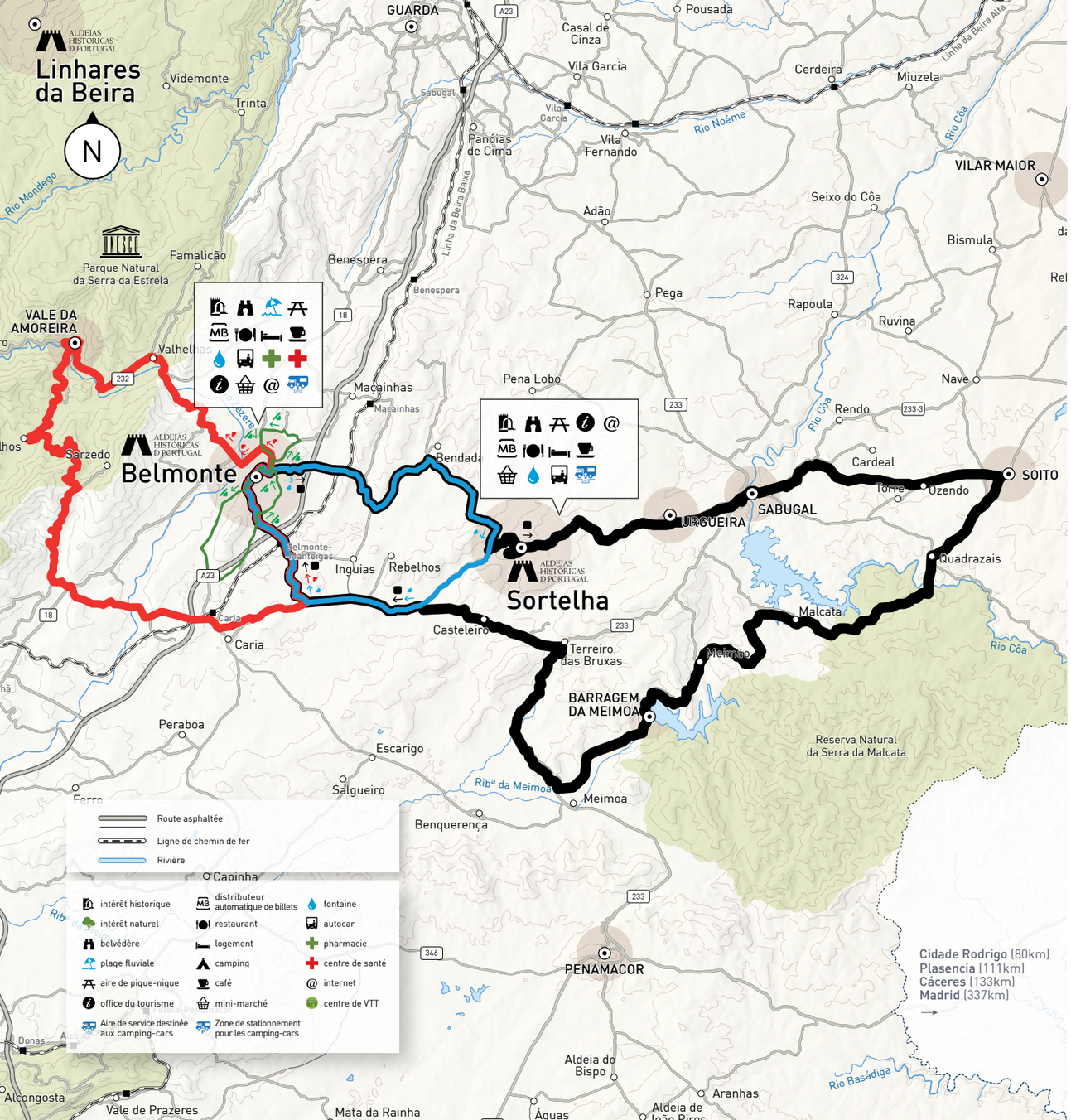
06:45 (min.) _ 10:15 (máx.) | Difficulté: 83,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



BELMONTE

Terre de Pedro Álvares Cabral et refuge d'une des plus grandes communautés juives d'Europe, à l'époque de l'Inquisition, Belmonte est un lieu plein de mysticisme et d'histoire. Situé au cœur de la sous-région de Cova da Beira, Belmonte offre une large vue sur le versant oriental de la Serra da Estrela. La Réserve Naturelle de la Serra da Malcata se trouve également à proximité.
Des fressures frites de la table juive, en passant par les pieds d'agneau mijotés de la communauté, sans oublier les bouillons typiques, les « migas » et les « esparregados », la gastronomie de Belmonte est une découverte constante et inspirante. La pâtisserie accompagne les localités voisines, elle se concentre sur le riz au lait, les « papas de carolo » et les « filhós de Natal ».



BELMONTE

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT

20,06(Km) | 301(m) _ Dénivelé +

01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) | Difficulté: 39,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU

33,90(Km) | 568(m) _ Dénivelé +

01:45 (min.) _ 02:30 (máx.) | Difficulté: 47,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE

59,49(Km) | 880(m) _ Dénivelé +

03:15 (min.) _ 04:45 (máx.) | Difficulté: 69,75%

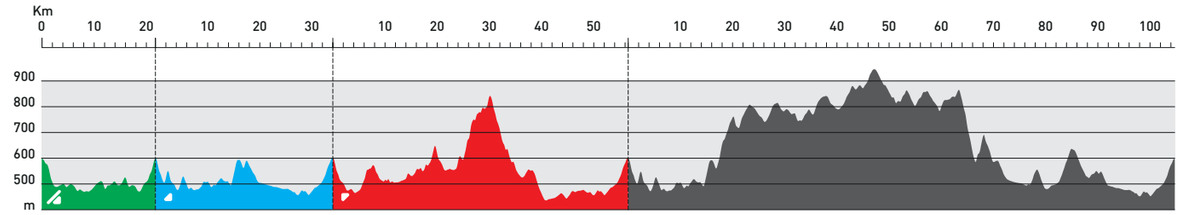
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR

104,00(Km) | 2006(m) _ Dénivelé +

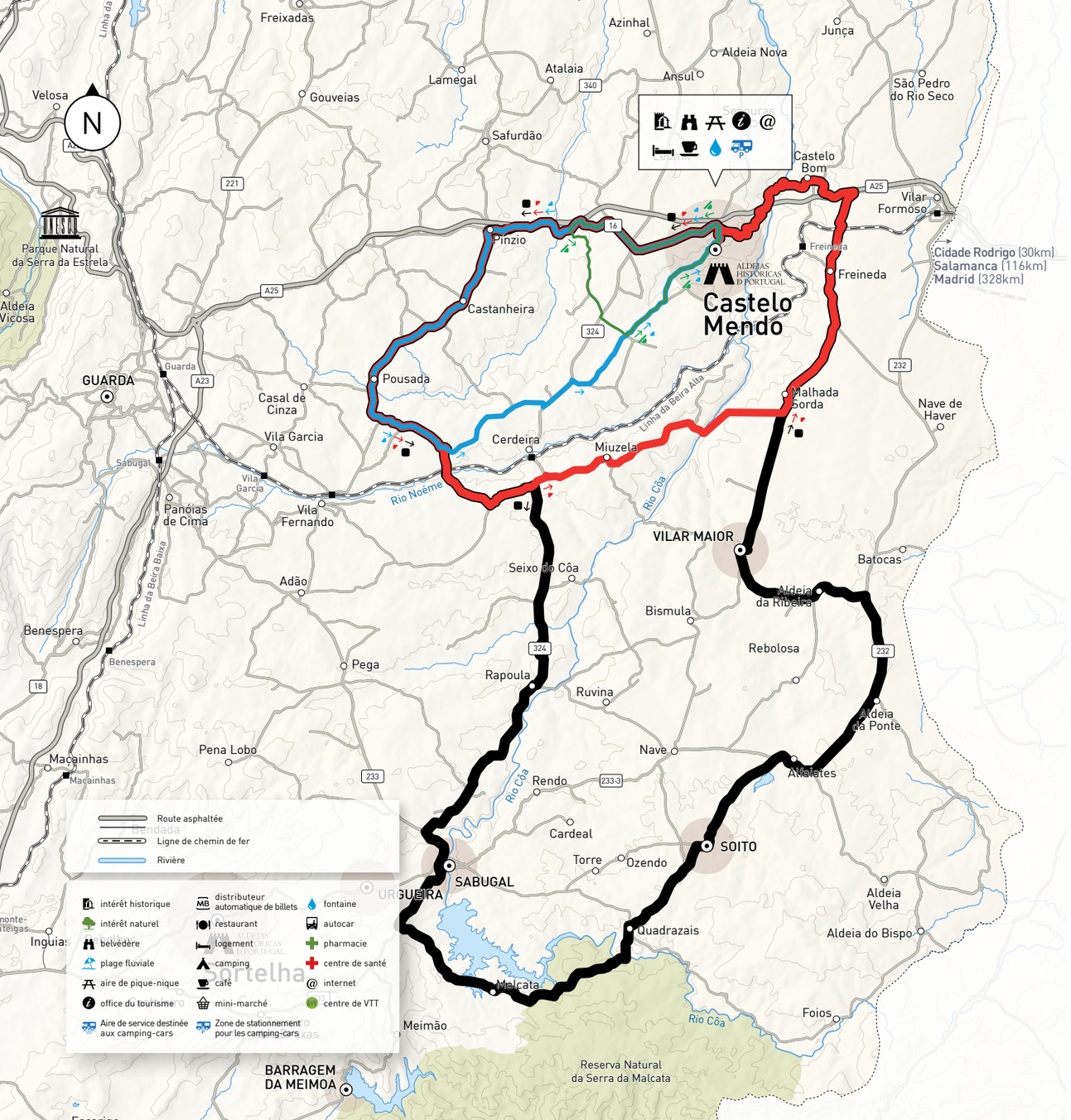
06:15 (min.) _ 09:30 (máx.) | Difficulté: 82,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



CASTELO MENDO

Village à prédominance médiévale, Castelo Mendo compte deux personnages qui ont nourri pendant des siècles les mythes et les légendes : deux gargouilles de pierre, semblables à une figure masculine et féminine, se faisant face sur deux murs.
Près du Village Historique de Castelo Mendo, on trouve la Vallée du Côa et la Réserve Naturelle de la Serra da Malcata.
En ce qui concerne la gastronomie, le serpol, thym présent dans ces territoires escarpés, aromatise le riz autant que les viandes mijotées et rôties. Le riz au lait, les « papas de carolo » ou le « pão-de-ló » décoré avec du sirop de sucre adoucissent les festivités et donnent plus de sens aux célébrations de la communauté.



CASTELO MENDO

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Ruta VERDE

21,37(Km) | 246(m) _ Dénivelé +

01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) | Difficulté: 35,50%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Ruta AZUL

44,53(Km) | 571(m) _ Dénivelé +

02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) | Difficulté: 54,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Ruta ROJA

67,37(Km) | 1119(m) _ Dénivelé +

03:45 (min.) _ 05:45 (máx.) | Difficulté: 68,25%

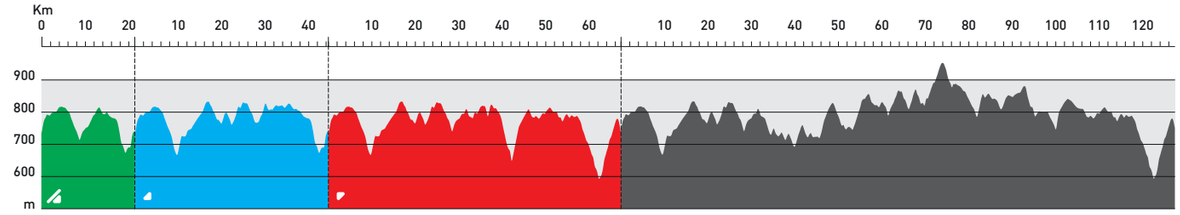
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Ruta NEGRA

127,36(Km) | 1996(m) _ Dénivelé +

07:45 (min.) _ 11:30 (máx.) | Difficulté: 80,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



CASTELO NOVO

Au milieu de la Serra da Gardunha, le Village Historique de Castelo Novo s'élève dans des nuances de vert et de gris. Construit sur du granit, Castelo Novo préserve dans le temps un patrimoine architectural unique.
Le riz grillé est l'une des spécialités gastronomiques de Castelo Novo. Les entrées comprennent les « ovos verdes », les beignets de morue, les « peixinhos da horta », le potiron frit, le fromage de chèvre et les « Picas de S. Brás ». Pour les desserts, il est possible de savourer les beignets de courge de siam, la « tigelada » et le « pão-de-ló ».

CASTELO NOVO

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT — 15,87(Km) — 323(m) _ Dénivelé +

00:45 (min.) _ 01:00 (máx.) — Difficulté: 39,50%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU — 34,85(Km) — 457(m) _ Dénivelé +

01:45 (min.) _ 02:45 (máx.) — Difficulté: 55,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE — 57,27(Km) — 1240(m) _ Dénivelé +

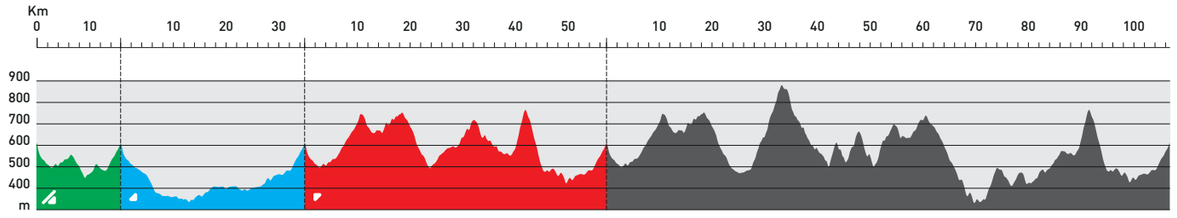
03:15 (min.) _ 05:00 (máx.) — Difficulté: 76,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR — 106,79(Km) — 2600(m) _ Dénivelé +

06:45 (min.) _ 10:00 (máx.) — Difficulté: 86,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



CASTELO RODRIGO

Le Village Historique de Castelo Rodrigo conserve, jusqu'à nos jours, plusieurs références qui nous transportent à l'époque médiévale. On découvre également des traces qui attestent de la présence d'une importante communauté de nouveaux chrétiens.
L'environnement naturel du Village Historique de Castelo Rodrigo comprend le Parc Naturel du Douro International , la Vallée du Côa, la Serra da Marofa et la Zone Protégée Privée de la Réserve de Faia Brava.
L'agneau de Marofa, le poulpe en « migas », le riz ou l'« albardado » sont quelques-uns des plats les plus appréciés dans le Village Historique de Castelo Rodrigo.

CASTELO RODRIGO

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT — 26,85(Km) — 370(m) _ Dénivelé +

01:15 (min.) _ 01:45 (máx.) — Difficulté: 39,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU — 40,28(Km) — 523(m) _ Dénivelé +

02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) — Difficulté: 53,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE — 69,03(Km) — 1232(m) _ Dénivelé +

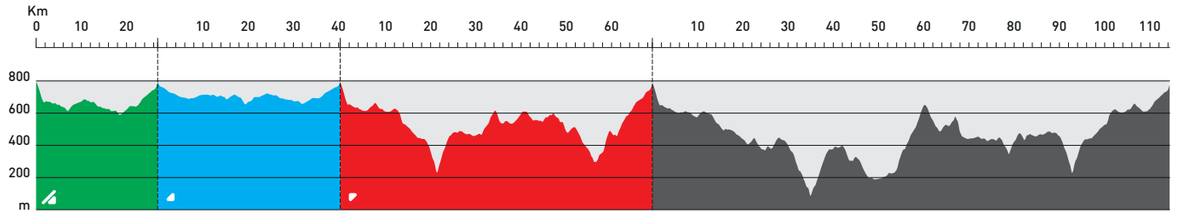
04:00 (min.) _ 06:00 (máx.) — Difficulté: 71,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR — 114,26(Km) — 2099(m) _ Dénivelé +

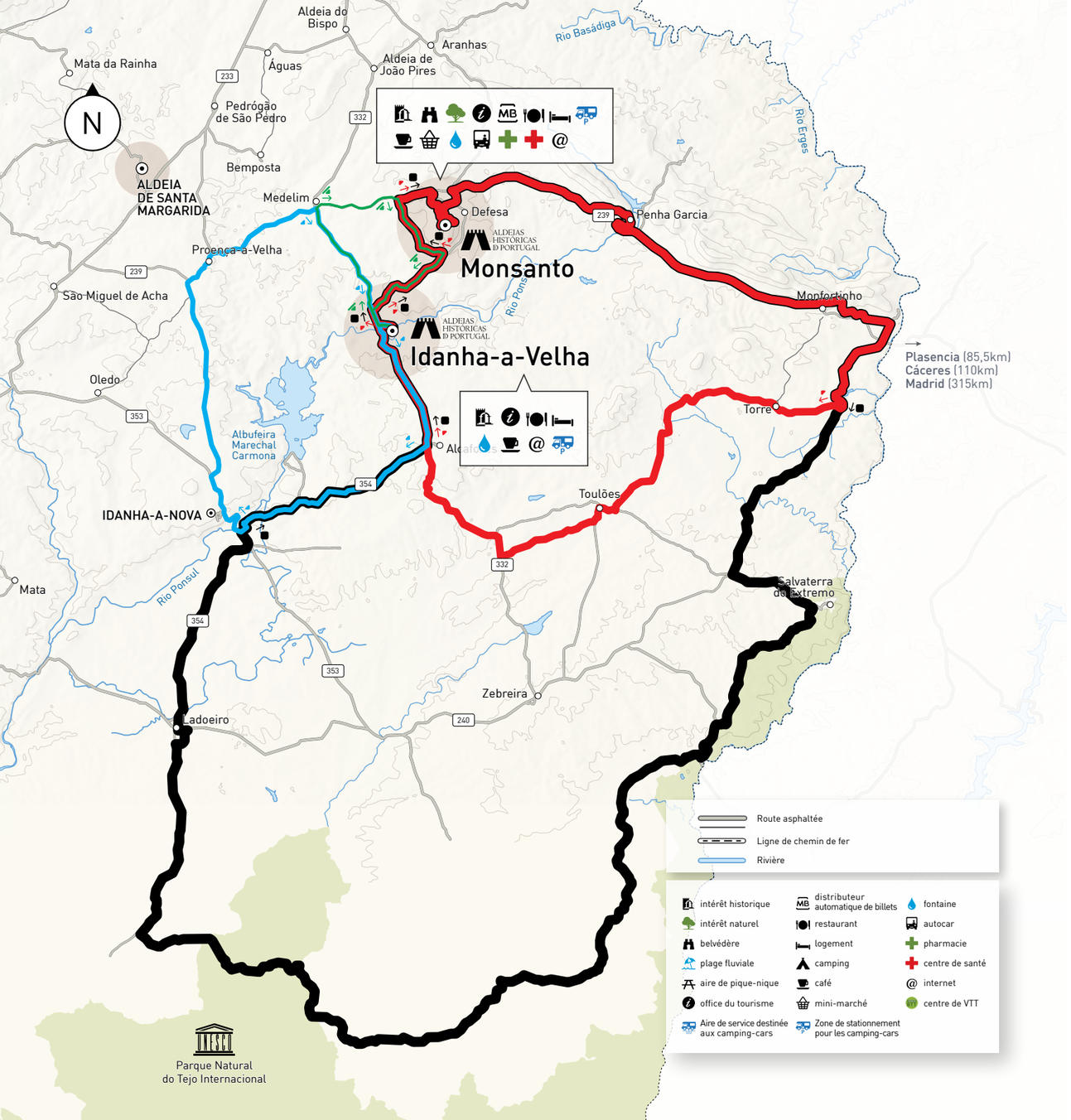
07:00 (min.) _ 10:15 (máx.) — Difficulté: 81,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



IDANHA-A-VELHA

Le Village Historique d'Idanha-a-Velha est l'un des plus importants sites archéologiques du pays, en raison de l'ensemble remarquable de ruines qu'il conserve.
Son environnement naturel comprend le Parc Naturel du Tage International et le Parc Iconologique de Penha Garcia.
Les « borrachões », des biscuits préparés avec un peu de vin blanc et d'eau-de-vie, sont l'un des plus anciens et des plus irrésistibles délices de la région. À Idanha-a-Velha, on trouve également du pain de blé, cuit dans le four communautaire (qui se marie à merveille avec le fromage de chèvre, également typique du Village Historique), et des plats tels que le riz au lapin, ou le ragoût de fressure de cabri, de chèvre ou de brebis.



IDANHA-A-VELHA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT

20,70(Km) | 310(m) _ Dénivelé +

01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) | Difficulté: 36,50%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU

44,65(Km) | 584(m) _ Dénivelé +

02:15 (min.) _ 03:30 (máx.) | Difficulté: 52,50%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE

81,12(Km) | 1083(m) _ Dénivelé +

04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) | Difficulté: 78,75%

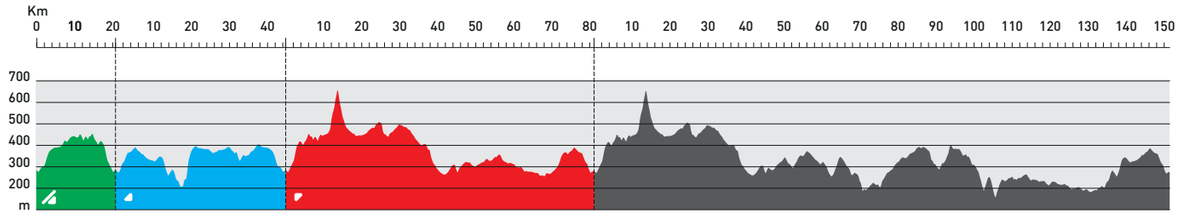
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR

151,58(Km) | 2024(m) _ Dénivelé +

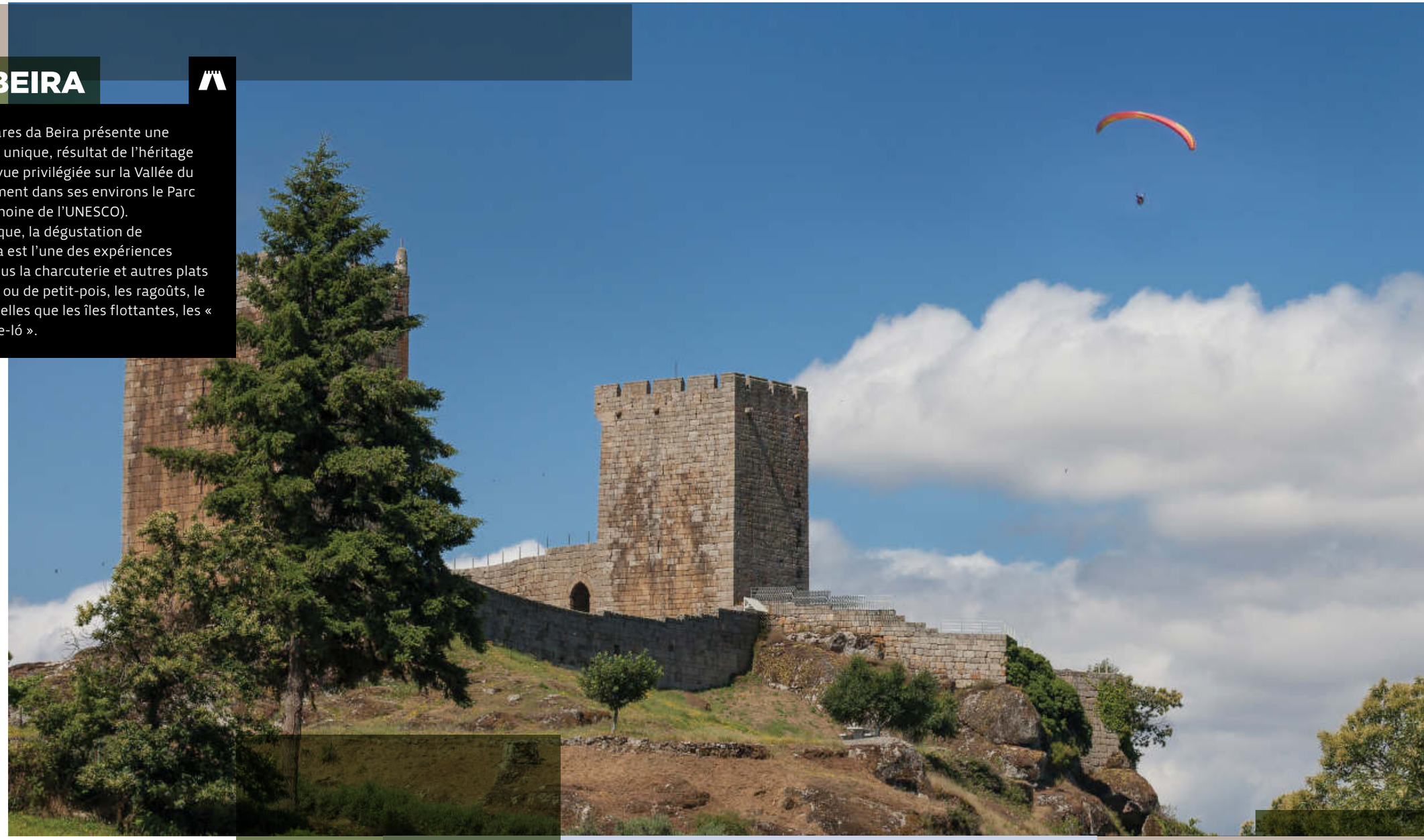
09:15 (min.) _ 14:00 (máx.) | Difficulté: 84,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



LINHARES DA BEIRA

Village médiéval du XIIe siècle, Linhares da Beira présente une diversité architecturale et artistique unique, résultat de l'héritage de différentes époques. Il offre une vue privilégiée sur la Vallée du Fleuve Mondego, il comprend également dans ses environs le Parc Naturel de la Serra da Estrela (patrimoine de l'UNESCO).
Lors de la visite de ce Village Historique, la dégustation de l'inégalable fromage Serra da Estrela est l'une des expériences obligatoires. Ne manquez pas non plus la charcuterie et autres plats typiques comme les purées de fèves ou de petit-pois, les ragoûts, le riz « malandrinho » et les sucreries telles que les îles flottantes, les « canudos », le riz au lait et le « pão-de-ló ».



LINHARES DA BEIRA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire BLEU — 31,34(Km) — 656(m) _ Dénivelé +
01:30 (min.) _ 02:30 (máx.) — Difficulté: 52,00%

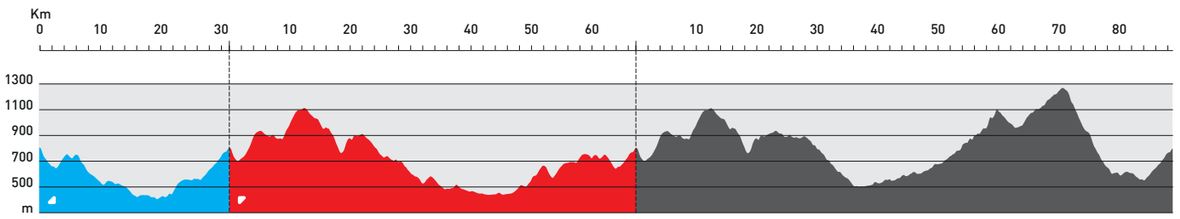
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE — 67,14(Km) — 1590(m) _ Dénivelé +
04:00 (min.) _ 06:00 (máx.) — Difficulté: 75,50%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

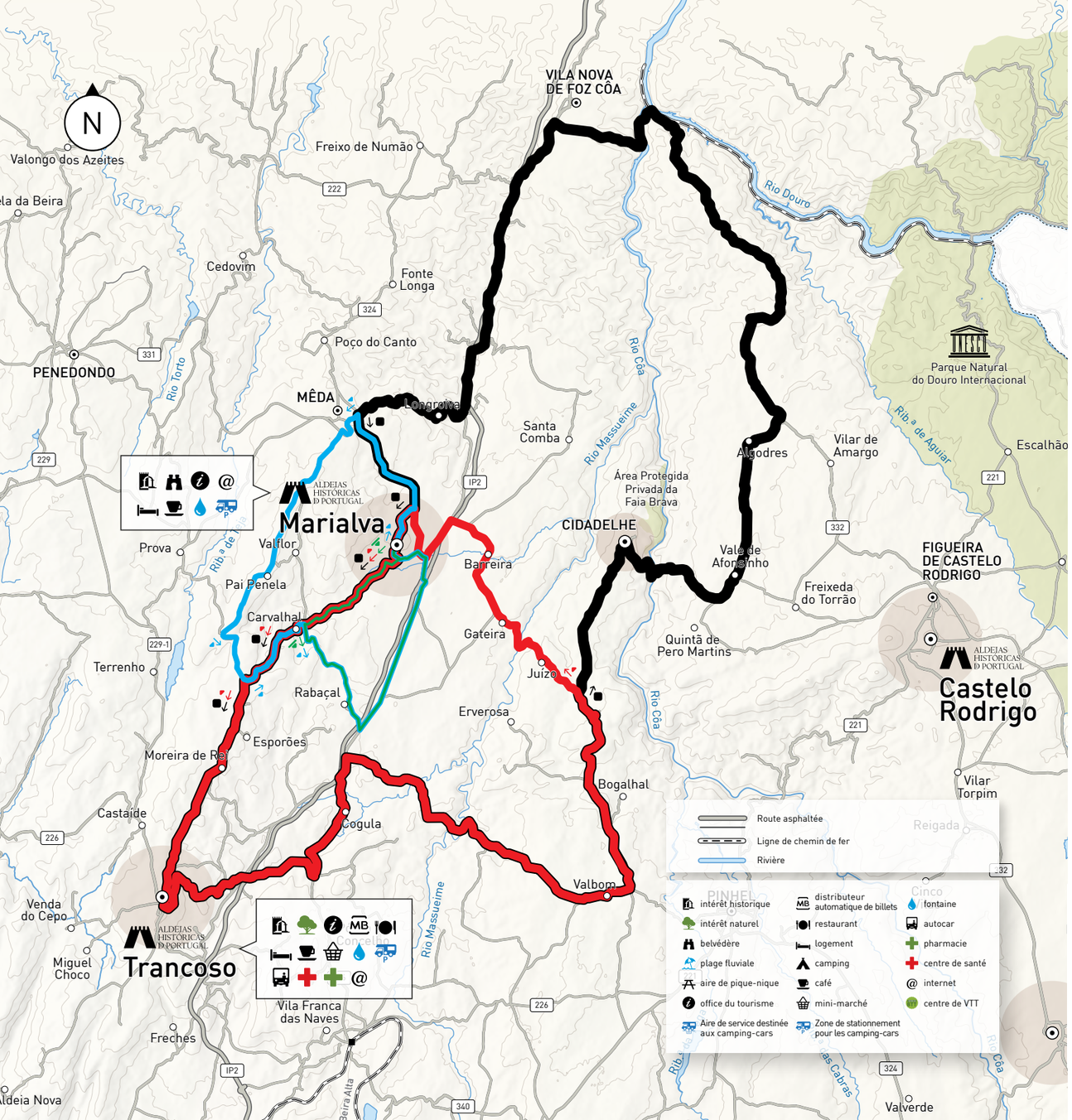
Itinéraire NOIR — 89,13(Km) — 2150(m) _ Dénivelé +
05:30 (min.) _ 08:00 (máx.) — Difficulté: 82,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



MARIALVA

Peuplé par les « aravos », peuple lusitanien, le Village Historique de Marialva conserve les premiers vestiges de notre peuple, les racines de notre Histoire. L'environnement naturel de Marialva comprend le Parc Naturel du Douro International, la Vallée de la Rivière Côa et de la Zone Protégée Privée de la Réserve de Faia Brava. La production de vin étant typique de la région, le paysage de Marialva est également enrichi par des paysages de vignobles entrelacés.
Le cabri rôti et le lapin en ragoût font partie des plats typiques du Village Historique de Marialva. Les soupes et les accompagnements ne manquent jamais de pois chiche, de petit-pois et d'haricots. Les desserts de prédilection de Marialva sont le riz au lait, le maïs sucré, le Pão Leve et le fromage de brebis accompagné de biscuits et de figues sèches.



MARIALVA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT

22,28(Km) | 366(m) _ Dénivelé +

01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) | Difficulté: 38,50%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU

42,14(Km) | 729(m) _ Dénivelé +

02:15 (min.) _ 03:15 (máx.) | Difficulté: 52,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE

79,82(Km) | 1502(m) _ Dénivelé +

04:45 (min.) _ 07:00 (máx.) | Difficulté: 78,00%

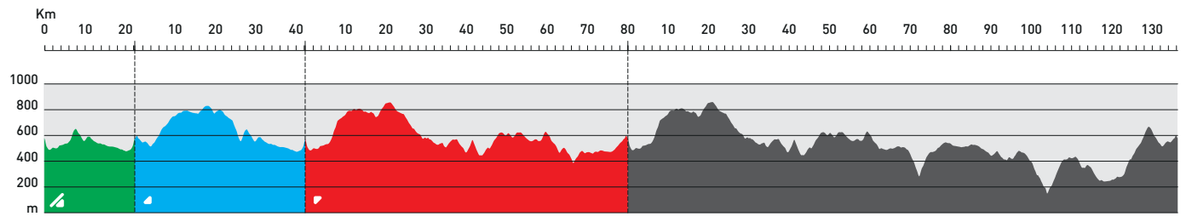
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR

136,37(Km) | 2639(m) _ Dénivelé +

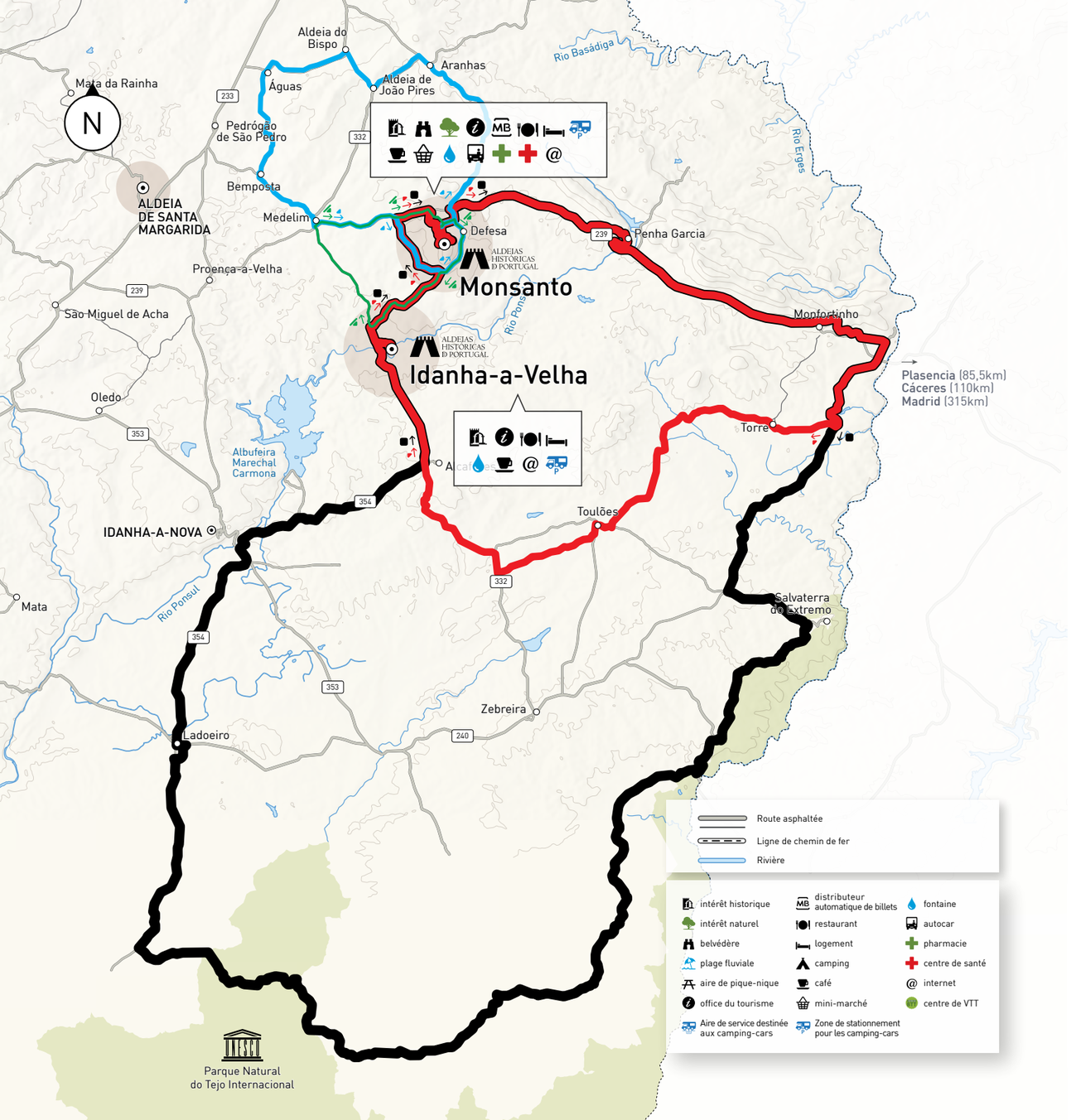
08:30 (min.) _ 12:45 (máx.) | Difficulté: 86,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



MONSANTO

Situé sur le versant d'une colline escarpée connue sous le nom de « Cabeço de Monsanto », dans ce Village Historique, les maisons se découvrent parmi les pierres, formant un paysage pittoresque et magnifique.
Le Parc Naturel du Tage International et le Parc Iconologique de Penha Garcia composent les paysages toujours différents et passionnants du Village Historique de Monsanto.
Les plats typiques de Monsanto sont le ragoût de cabri ou d'agneau, toujours assaisonnés de menthe poivrée. En matière de confiserie, les « papas de carolo » sont immanquables.



MONSANTO

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT — 20,72(Km) — 320(m) _ Dénivelé +

01:00 (min.) _ 01:30 (máx.) — Difficulté: 38,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU — 40,50(Km) — 613(m) _ Dénivelé +

02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) — Difficulté: 51,75%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE — 81,21(Km) — 1085(m) _ Dénivelé +

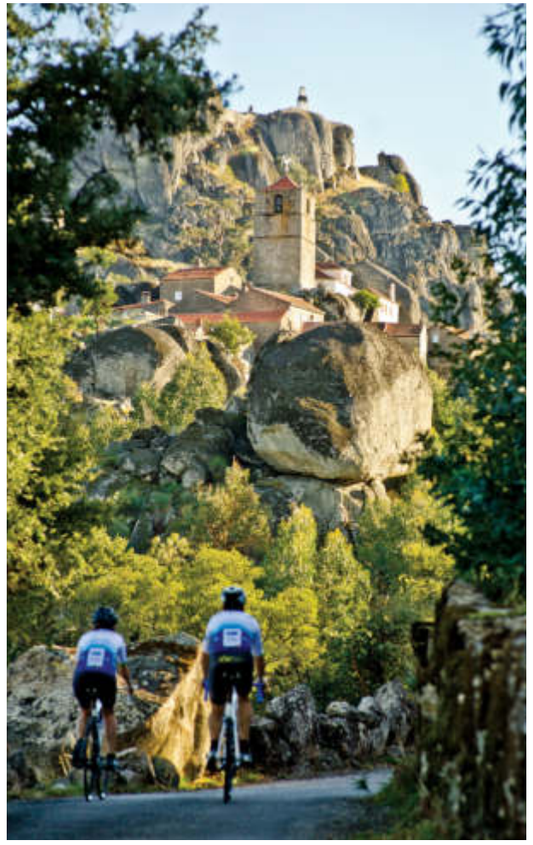
04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) — Difficulté: 78,75%

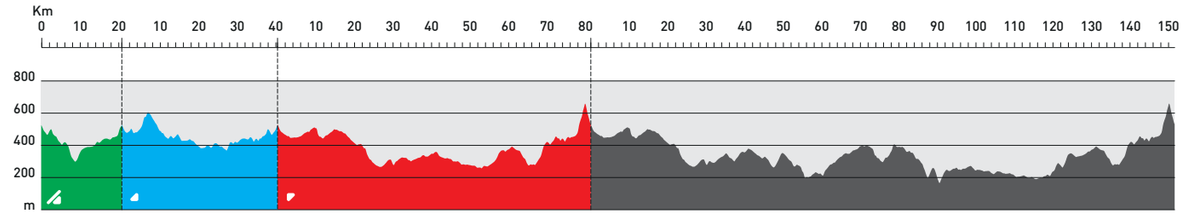
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR — 151,73(Km) — 2037(m) _ Dénivelé +

09:15 (min.) _ 14:00 (máx.) — Difficulté: 84,25%

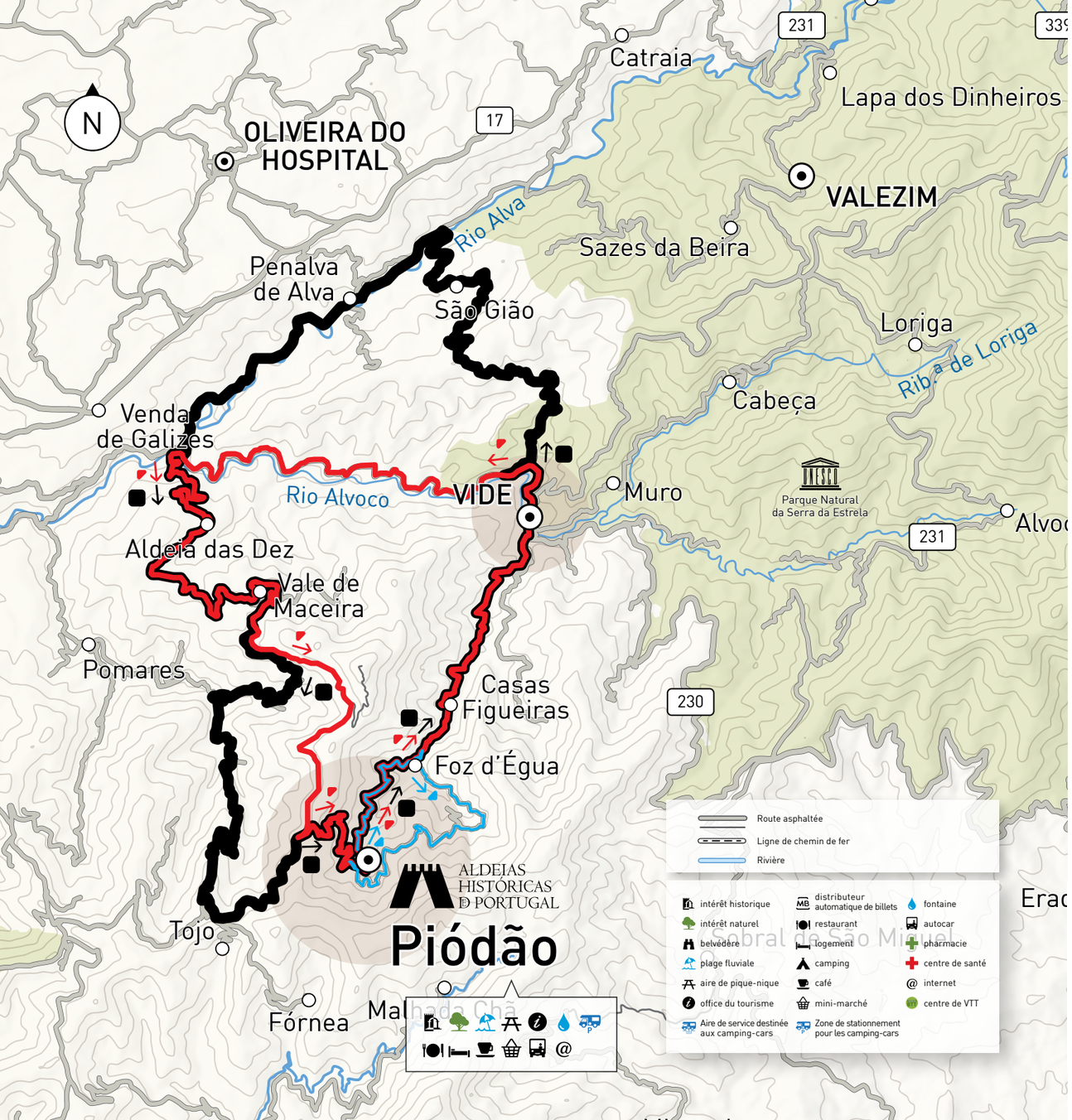
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				





PIÓDÃO

Au milieu de la Serra do Açor, le Village Historique de Piódão se distingue comme une authentique crèche. Grâce à ses terrasses peintes en bleu, la couleur qui orne les fenêtres et les portes des maisons en schiste, le Village Historique de Piódão compose un tableau unique et magnifique.
Le plat le plus emblématique et le plus irrésistible du Village Historique de Piódão est la « chanfana ». Le riz au lapin est également remarquable, ainsi que les sucreries, le riz au lait et le « pão-de-ló ».



PIÓDÃO

NIVEAU DE DIFFICULTÉ
Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire BLEU — 13,28(Km) — 481(m) _ Dénivelé +
00:45 (min.) _ 01:00 (máx.) — Difficulté: 52,50%

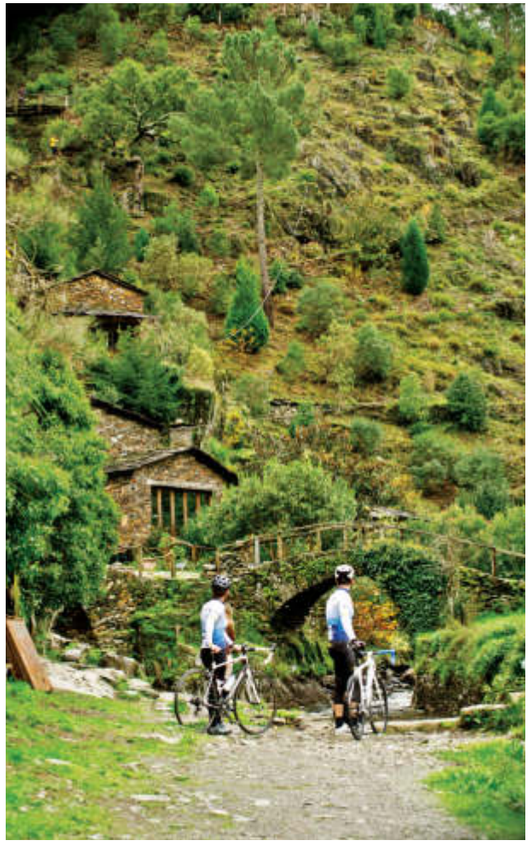
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

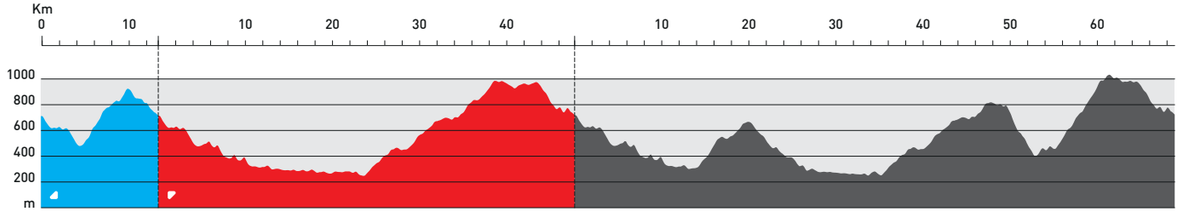
Itinéraire ROUGE — 47,82(Km) — 1147(m) _ Dénivelé +
02:45 (min.) _ 04:00 (máx.) — Difficulté: 70,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR — 68,85(Km) — 2021(m) _ Dénivelé +
04:15 (min.) _ 06:15 (máx.) — Difficulté: 82,50%

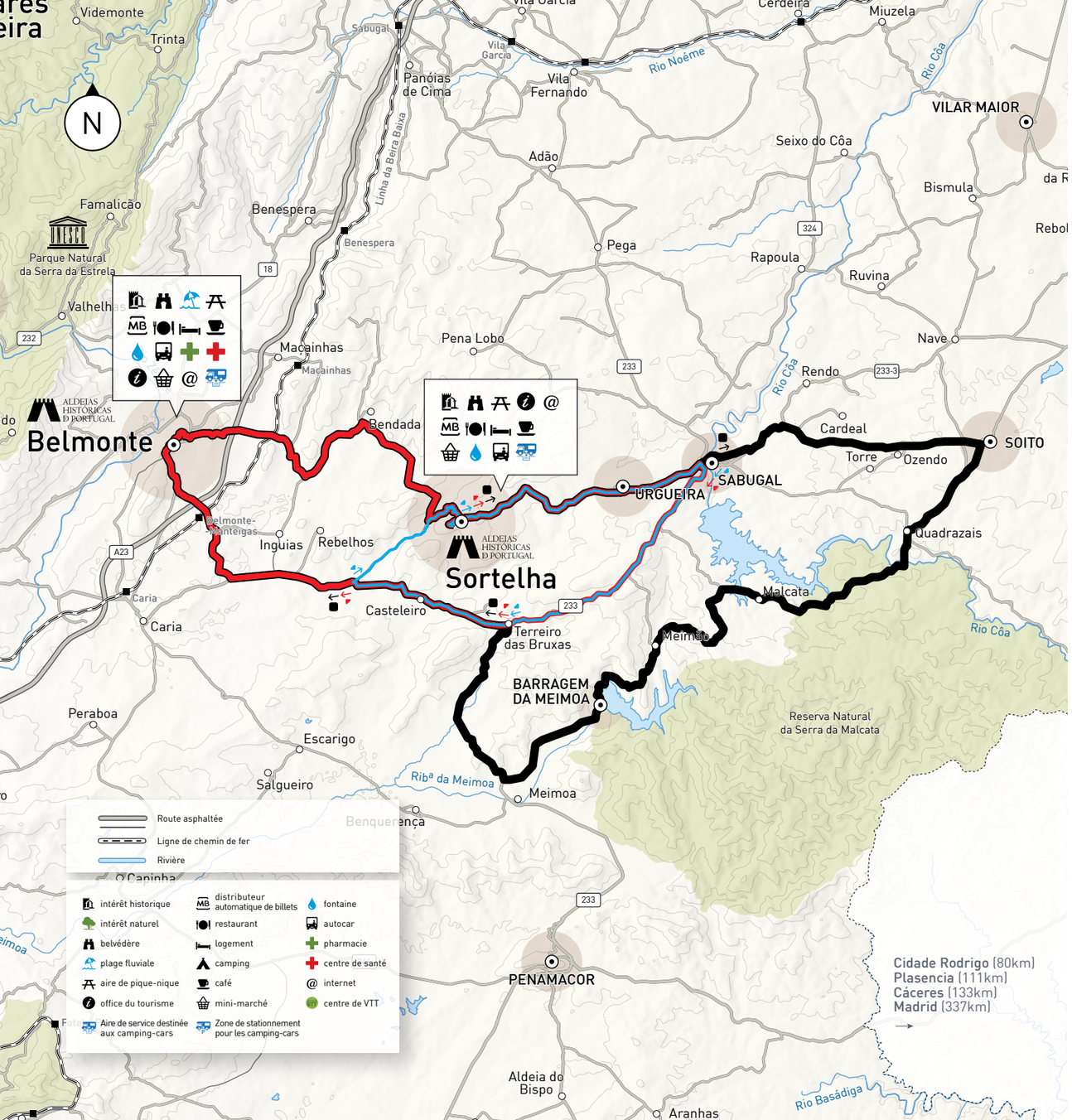
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				





SORTELHA

Entouré de murailles en forme d'anneau, et surveillé par un château du XIIIe siècle, le Village Historique de Sortelha conserve sa physionomie urbaine et architecturale inchangée jusqu'à nos jours. C'est l'un des plus anciens villages du Portugal, témoin des débuts de notre pays.
Partis à l'aventure près du Village Historique de Sortelha, nous traversons le Parc Naturel de la Serra da Estrela (patrimoine de l'UNESCO) et la Réserve Naturelle de la Serra da Malcata.
Sur le plan gastronomique, l'un des meilleurs délices du Village Historique de Sortelha est la crème de maïs sucrée. Typiques des longues journées de travail dans les champs, nous trouvons également à Sortelha la soupe de pois-chiche das Malhas, la « bucha dos Cavadores » et le « caldudo das Ceifas ».



SORTELHA

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire BLEU — 37,53(Km) — 680(m) _ Dénivelé +

02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) — Difficulté: 55,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE — 62,98(Km) — 1146(m) _ Dénivelé +

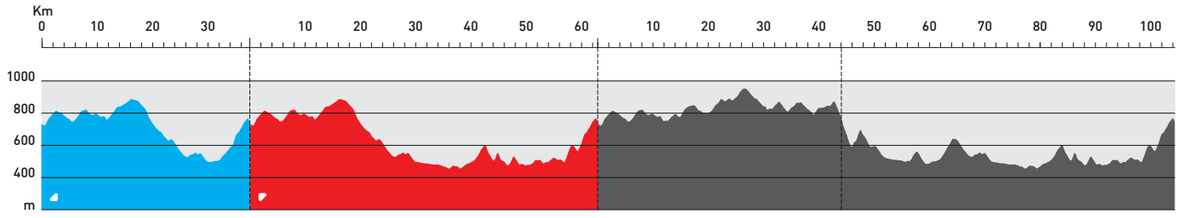
03:45 (min.) _ 05:30 (máx.) — Difficulté: 73,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR — 104,37(Km) — 1999(m) _ Dénivelé +

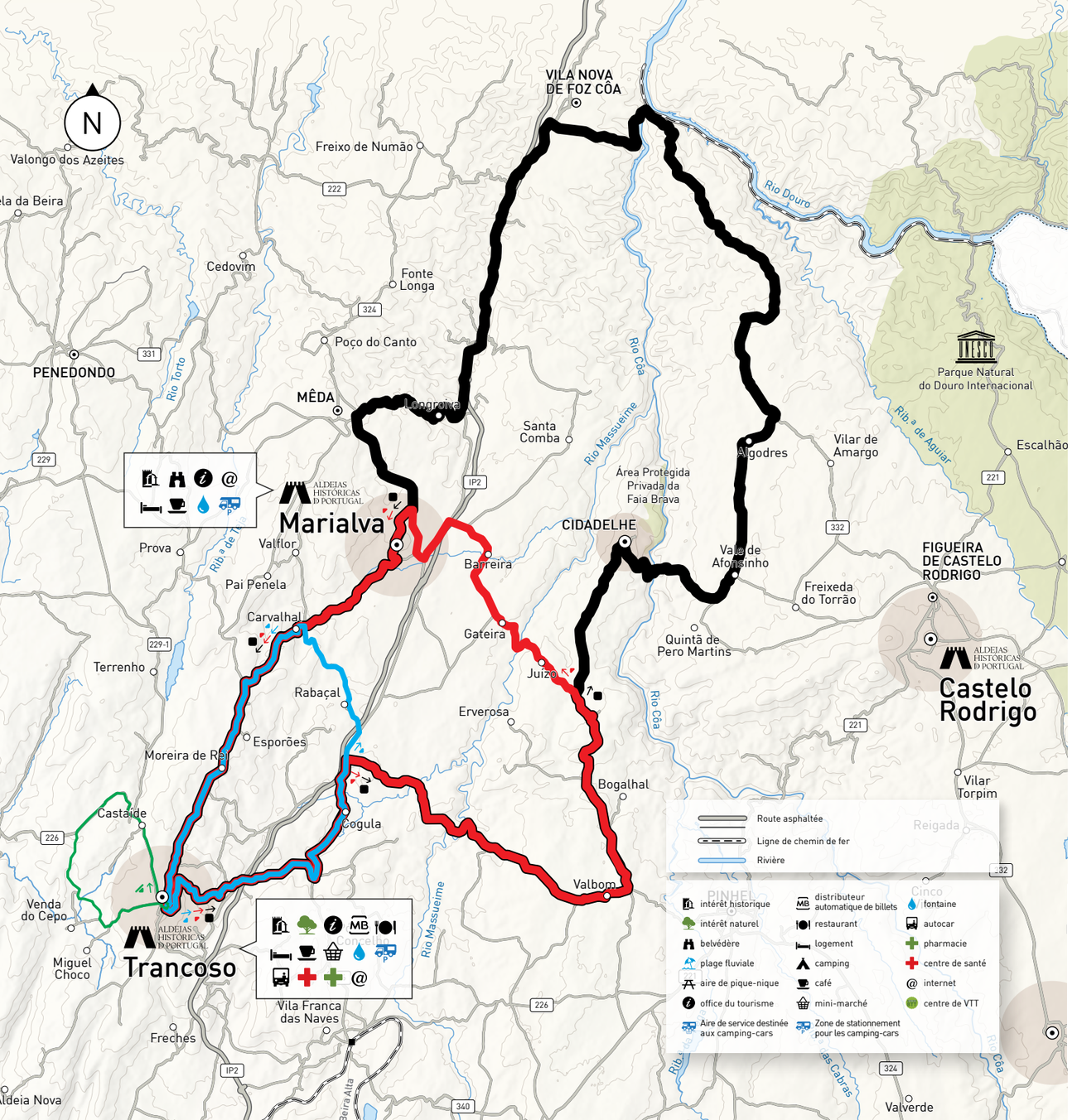
06:15 (min.) _ 09:30 (máx.) — Difficulté: 81,00%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



TRANCOSO

Entouré d'une ceinture de murailles médiévales, riche d'un vaste patrimoine architectural et d'un ancien château, le Village Historique de Trancoso est un lieu plein d'Histoire et d'histoires.
L'une de ses figures mythiques est Gonçalo Anes Bandarra, célèbre poète, prophète et cordonnier qui est né et a vécu à Trancoso au XVIe Siècle.
Médecin et philosophe juif, nommé médecin en chef de la Cour du roi du Portugal en 1632, Isaac Cardoso est l'un des autres grands personnages historiques nés à Trancoso.
Le Parc Naturel du Douro International, la Vallée de la Rivière Côa et de la Zone Protégée Privée de la Réserve de Faia Brava composent l'environnement naturel de Trancoso.
Les « sardinhas doces » représentent le plus célèbre délice de Trancoso, dont la gastronomie est toujours composée de spécialités telles que le « Sarrabulho » et les « Migas Recheadas das Segadas » faites dans les sources.



TRANCOSO

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Facile (0-40%) | Moyen (40-60%) | Difficile (60-80%) | Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT

16,84(Km) | 282(m) _ Dénivelé +

00:45 (min.) _ 01:15 (máx.) | Difficulté: 38,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire BLEU

37,92(Km) | 723(m) _ Dénivelé +

02:00 (min.) _ 03:00 (máx.) | Difficulté: 57,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire ROUGE

80,30(Km) | 1503(m) _ Dénivelé +

04:45 (min.) _ 07:15 (máx.) | Difficulté: 77,75%

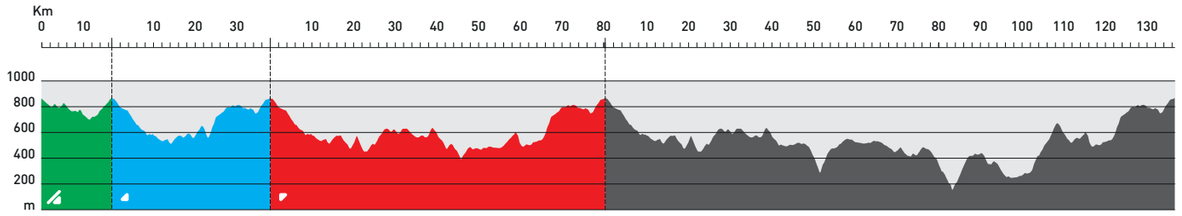
	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				

Itinéraire NOIR

136,67(Km) | 2639(m) _ Dénivelé +

08:15 (min.) _ 12:30 (máx.) | Difficulté: 82,25%

	BASIQUE	RAISONNABLE	BONNE	EXCELLENTE
FORME PHYSIQUE				
EXPÉRIENCE EN MATIÈRE DE CYCLISME				



OÙ MANGER, OÙ DORMIR ET QUE FAIRE DANS LES VILLAGES HISTORIQUES DU PORTUGAL

Où dormir | Où manger | Et que faire

Hébergement local, de tourisme rural, hôtels de luxe, SPA, restaurants de gastronomie typique, restauration fine et snacks : L'offre en matière d'hôtels et de restaurants dans les Villages Historiques du Portugal est diverse, variée et adaptée au goût de chacun.

Dans chacun des 12 Villages Historiques du Portugal, ou dans les localités environnantes, il existe des hôtels et des restaurants qui garantissent l'appui nécessaire à ceux qui parcourent ce Réseau d'Itinéraires Cyclables. Ils complètent également une envie d'évasion, de fuir la routine, de communion avec la nature et de pratique sportive par des moments de pur délice gastronomique et de bien-être.
En partant à l'aventure à travers le Réseau d'Itinéraires Cyclables des Villages Historiques du Portugal, on découvre non seulement une infinité de routes aux paysages inoubliables, mais aussi les mille et une saveurs et arômes du territoire. La gastronomie et les vins des Villages Historiques du Portugal sont, sans aucun doute, la cerise sur le gâteau de ce voyage.
De même, les agents touristiques et les entreprises d'animation touristique présents sur le territoire font la promotion de différentes activités, circuits et expériences, afin que vous ne partiez pas sans connaître l'histoire de chaque recoin des Villages Historiques du Portugal.

AH Marialva

CONSEILS UTILES

Tous les itinéraires indiqués se trouvent sur des voies publiques, des routes asphaltées sur lesquelles circulent majoritairement des voitures et des poids lourds, et donc toutes les règles de circulation en vigueur dans le code de la route doivent être respectées.
Afin de garantir la sécurité du cycliste, nous recommandons de préparer au préalable les itinéraires, il est donc important de prêter attention aux points suivants:

NAVIGATION

Comme il n'existe pas de signalisation verticale installée sur les routes, l'utilisation d'un équipement GPS est indispensable.
Avant de vous lancer dans l'aventure, vous devrez vérifier l'itinéraire que vous souhaitez emprunter et télécharger le track GPS officiel de l'itinéraire, disponible sur le site des Villages Historiques du Portugal.
Après avoir téléchargé le track, vous devrez vérifier l'itinéraire, savoir où se trouvent les points de passage afin que vous puissiez avoir une idée générale de l'itinéraire en cas d'épuisement de la batterie de l'équipement.
Compte tenu de l'ampleur du projet en termes de kilomètres et du nombre élevé de localités et de services existants, à savoir des cafés, des restaurants, des supermarchés, des musées, etc., vous ne trouverez pas toujours dans ces lieux des personnes connaissant les itinéraires et qui pourraient dissiper vos doutes, l'utilisation du GPS est donc essentielle.

AH Monsanto

AVANT DE PÉDALER

- Il est fortement recommandé d'utiliser un casque de protection homologué pour le cyclisme ;
- Vous devrez entretenir le vélo, vérifier l'état des freins, de la transmission, des pneus et des autres composants ;
- Vous devrez toujours posséder de quoi vous hydrater et vous nourrir (nourriture, barres, gels) pour éviter de manquer d'énergie dans un endroit isolé sans accès à un appui ;
- Lorsque vous effectuez une traversée de plusieurs jours, vous devez répartir le poids du chargement sur le vélo en utilisant vos propres sacoches et éviter d'exagérer le poids des sacs à dos afin de ne pas vous massacrer le dos ;
- Vous devrez être équipé de feux, d'un feu de position arrière (de couleur rouge) et d'un feu avant, surtout en automne et en hiver, lorsqu'il fait nuit tôt ;
- Vous devrez porter des shorts adaptés au cyclisme et de la crème pour éviter les frottements entre le tissu du short et la peau du cycliste "crème chamois" ;
- Vous devrez utiliser une protection solaire pour éviter les brûlures de la peau (selon la période de l'année) ;
- Vous devrez être équipé d'un sous-vêtement sec et imperméable (selon la période de l'année) ;
- Vous devrez utiliser des pneus solides et toujours emporter au moins deux chambres à air de rechange ;
- Il est conseillé de disposer d'une roue de secours compatible avec le vélo que vous utilisez. Demandez au magasin comment changer une roue en cas de casse ;
- Vous devrez avoir un morceau de kevlar dans votre sac à dos pour réparer les pneus crevés (un rectangle de caoutchouc plus épais peut être utilisé jusqu'à ce que vous arriviez à un atelier) ;
- Outil multifonctionnel avec dérive de chaîne de vélo ;
- Pompe à pneu ;
- Rustines ;
- Huile pour chaîne ;
- Patins de frein de rechange à remplacer (en fonction du nombre de km que vous allez faire).

RÈGLES DE CONDUITE

- Respecter toutes les règles de circulation sur la voie publique prévues par le code de la route ;
- Circuler toujours à droite ;
- Éviter de rouler côte à côte dans les zones de virages (afin de ne pas perturber la circulation) ;
- Éviter de faire des bruits inutiles ;
- Observer la faune et la flore sans les déranger ;
- Respecter les monuments et les espaces urbains que vous visitez ;
- Suivre toujours les instructions des autorités de police ;
- Ne pas laisser d'ordures ou d'autres traces de votre passage ;
- Ne pas faire de feu ;
- Être aimable avec les personnes que vous rencontrez dans les localités.

AH Sortelha

CONTACTS UTILES

Villages Historiques du Portugal - Association de Développement Touristique
+351 275 913 395
info@aldeiashistoricasdeportugal.com

Informations techniques
armenio.coelho@aldeiashistoricasdeportugal.com

Informations touristiques
produto@aldeiashistoricasdeportugal.com

promoteur
ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

partenaire institutionnel
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

homologation
CYCLIN' PORTUGAL

co-financement
TURISMO DE PORTUGAL
CENTRO 2020
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

Ce guide répond aux exigences en matière d'accessibilité et de design inclusif

www.aldeiashistoricasdeportugal.com facebook.com/aldeiashistoricasdeportugal

_ALMEIDA_BELMONTE_CASTELO MENDO_CASTELO NOVO_CASTELO RODRIGO_IDANHA-A-VELHA_
_LINHARES DA BEIRA_MARIALVA_MONSANTO_PIÓDÃO_SORTELHA_TRANCOSO_

ColorADD
The Color Alphabet

Système d'identification des couleurs pour les daltoniens

promoteur

ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

partenaire institutionnel

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

homologation

CYCLIN' PORTUGAL

co-financement

TURISMO DE PORTUGAL

CENTRO 2020

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional