

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.



- GPC-AHP
- Boucle Nord GPC-AHP
- Boucle Sud GPC-AHP
- Niveau de Difficulté - Facile
- Niveau de Difficulté - Moyen
- Niveau de Difficulté - Difficile
- Niveau de Difficulté - Très difficile
- Route asphaltée
- Ligne de chemin de fer
- Rivière
- Intérêt historique
- Intérêt naturel
- Belvédère
- plage fluviale
- aire de pique-nique
- office du tourisme
- Aire de service destinée aux camping-cars
- distributeur automatique de billets
- restaurant
- logement
- camping
- café
- mini-marché
- fontaine
- autocar
- pharmacie
- centre de santé
- internet
- mini-marché
- centre de VTT



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 (max.) Difficulté: 30,75% ✓

Itinéraire BLEU 45,65(Km) 404(m) Dénivelé +▲
 02:15 (min.) 03:30 (max.) Difficulté: 53,75% ✓

Itinéraire ROUGE 65,60(Km) 846(m) Dénivelé +▲
 03:45 (min.) 05:45 (max.) Difficulté: 75,75% ✓

Itinéraire NOIR 112,30(Km) 1530(m) Dénivelé +▲
 06:45 (min.) 10:15 (max.) Difficulté: 83,00% ■

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 (max.) Difficulté: 39,00% ✓

Itinéraire BLEU 33,90(Km) 568(m) Dénivelé +▲
 01:45 (min.) 02:30 (max.) Difficulté: 47,75% ✓

Itinéraire ROUGE 59,49(Km) 880(m) Dénivelé +▲
 03:15 (min.) 04:45 (max.) Difficulté: 69,75% ✓

Itinéraire NOIR 104,00(Km) 2006(m) Dénivelé +▲
 06:15 (min.) 09:30 (max.) Difficulté: 82,00% ■

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 (max.) Difficulté: 35,50% ✓

Ruta AZUL 44,53(Km) 571(m) Dénivelé +▲
 02:15 (min.) 03:30 (max.) Difficulté: 54,75% ✓

Ruta ROJA 67,37(Km) 1119(m) Dénivelé +▲
 03:45 (min.) 05:45 (max.) Difficulté: 68,25% ✓

Ruta NEGRA 127,36(Km) 1996(m) Dénivelé +▲
 07:45 (min.) 11:30 (max.) Difficulté: 80,75% ■

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 (max.) Difficulté: 39,50% ✓

Itinéraire BLEU 34,85(Km) 457(m) Dénivelé +▲
 01:45 (min.) 02:45 (max.) Difficulté: 55,00% ✓

Itinéraire ROUGE 57,27(Km) 1240(m) Dénivelé +▲
 03:15 (min.) 05:00 (max.) Difficulté: 76,00% ✓

Itinéraire NOIR 106,79(Km) 2600(m) Dénivelé +▲
 06:45 (min.) 10:00 (max.) Difficulté: 86,75% ■

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 (max.) Difficulté: 39,25% ✓

Itinéraire BLEU 40,28(Km) 523(m) Dénivelé +▲
 02:00 (min.) 03:00 (max.) Difficulté: 53,75% ✓

Itinéraire ROUGE 69,03(Km) 1232(m) Dénivelé +▲
 04:00 (min.) 06:00 (max.) Difficulté: 71,25% ✓

Itinéraire NOIR 114,26(Km) 2099(m) Dénivelé +▲
 07:00 (min.) 10:15 (max.) Difficulté: 81,25% ■

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 (max.) Difficulté: 36,50% ✓

Itinéraire BLEU 44,65(Km) 584(m) Dénivelé +▲
 02:15 (min.) 03:30 (max.) Difficulté: 52,50% ✓

Itinéraire ROUGE 81,12(Km) 1083(m) Dénivelé +▲
 04:45 (min.) 07:15 (max.) Difficulté: 78,75% ✓

Itinéraire NOIR 151,58(Km) 2024(m) Dénivelé +▲
 09:15 (min.) 14:00 (max.) Difficulté: 84,25% ■

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 (max.) Difficulté: 52,00% ✓

Itinéraire ROUGE 67,14(Km) 1590(m) Dénivelé +▲
 04:00 (min.) 06:00 (max.) Difficulté: 75,50% ✓

Itinéraire NOIR 89,13(Km) 2150(m) Dénivelé +▲
 05:30 (min.) 08:00 (max.) Difficulté: 82,25% ■

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 (max.) Difficulté: 38,50% ✓

Itinéraire BLEU 42,14(Km) 729(m) Dénivelé +▲
 02:15 (min.) 03:15 (max.) Difficulté: 52,25% ✓

Itinéraire ROUGE 79,82(Km) 1502(m) Dénivelé +▲
 04:45 (min.) 07:00 (max.) Difficulté: 78,00% ✓

Itinéraire NOIR 136,37(Km) 2639(m) Dénivelé +▲
 08:30 (min.) 12:45 (max.) Difficulté: 86,25% ■

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 (max.) Difficulté: 38,00% ✓

Itinéraire BLEU 40,50(Km) 613(m) Dénivelé +▲
 02:00 (min.) 03:00 (max.) Difficulté: 51,75% ✓

Itinéraire ROUGE 81,21(Km) 1085(m) Dénivelé +▲
 04:45 (min.) 07:15 (max.) Difficulté: 78,75% ✓

Itinéraire NOIR 151,73(Km) 2037(m) Dénivelé +▲
 09:15 (min.) 14:00 (max.) Difficulté: 84,25% ■

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 (max.) Difficulté: 52,50% ✓

Itinéraire ROUGE 47,82(Km) 1147(m) Dénivelé +▲
 02:45 (min.) 04:00 (max.) Difficulté: 70,00% ✓

Itinéraire NOIR 68,85(Km) 2021(m) Dénivelé +▲
 04:15 (min.) 06:15 (max.) Difficulté: 82,50% ■

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 (max.) Difficulté: 55,00% ✓

Itinéraire ROUGE 62,98(Km) 1146(m) Dénivelé +▲
 03:45 (min.) 05:30 (max.) Difficulté: 73,00% ✓

Itinéraire NOIR 104,37(Km) 1999(m) Dénivelé +▲
 06:15 (min.) 09:30 (max.) Difficulté: 81,00% ■

TRANCOSO

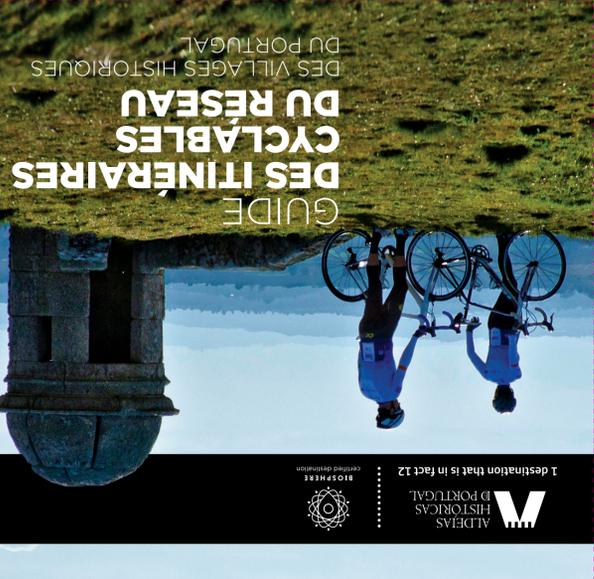
Niveau de difficulté: Facile (0-40%) Moyen (40-60%) Difficile (60-80%) Très difficile (80-100%)

Itinéraire VERT 16,84(Km) 282(m) Dénivelé +▲
 00:45 (min.) 01:15 (max.) Difficulté: 38,25% ✓

Itinéraire BLEU 37,92(Km) 723(m) Dénivelé +▲
 02:00 (min.) 03:00 (max.) Difficulté: 57,25% ✓

Itinéraire ROUGE 80,30(Km) 1503(m) Dénivelé +▲
 04:45 (min.) 07:15 (max.) Difficulté: 77,75% ✓

Itinéraire NOIR 136,67(Km) 2639(m) Dénivelé +▲
 08:15 (min.) 12:30 (max.) Difficulté: 82,25% ■



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 devez 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 devez 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.
 Complète 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.

AVANT DE PÉDALER
 Il est fortement recommandé d'utiliser un casque de protection homologué pour le cyclisme.
 Vous devez entretenir le vélo, vérifier l'état des freins, de la transmission, des pneus et des autres composants.
 Vous devez 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 sacs et éviter d'oublier le poids des sacs à dos afin de ne pas vous massacrer le dos.
 Vous devez 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 devez 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 devez être équipé d'un sous-vêtement sec et imperméable (selon la période de l'année).
 Vous devez 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 devez 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.
 Surlin.
 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.

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 coin des Villages Historiques du Portugal.

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

Informations techniques
 armemo.coelho@aldeiahistoricasdeportugal.com

Informations touristiques
 produtos@aldeiahistoricasdeportugal.com

Logo of the project: ALDEIAS HISTÓRICAS DO PORTUGAL

Logos of partner organizations: ZOOZ, CENTRO DE INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO, TRÓFICO DE PATRIMÓNIO, etc.

QR code for more information.

Map showing the locations of the 12 Villages Historiques.