



ALDEIAS  
HISTÓRICAS  
DE PORTUGAL

1 destino que são 12



BIOSPHERE  
certified destination



# GUIA PERCURSOS CICLÁVEIS

DA REDE DAS ALDEIAS  
HISTÓRICAS DE PORTUGAL

# UM DESTINO QUE SÃO DOZE.

\_ALMEIDA\_BELMONTE\_CASTELO MENDO\_CASTELO NOVO\_CASTELO RODRIGO\_IDANHA-A-VELHA\_  
\_LINHARES DA BEIRA\_MARIALVA\_MONSANTO\_PIÓDÃO\_SORTELHA\_TRANCOSO\_

P.02 As Aldeias Históricas de Portugal  
P.04 Como Chegar  
P.06 Rede de Percursos Cicláveis  
P.08 Grande Percurso Ciclável das AHP

P.12 Apresentação dos Percursos das 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 Onde Comer/Onde dormir/O que fazer  
P.62 Conselhos úteis  
P.64 Contactos úteis

## ÍNDICE

## AS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

**O interior da região Centro portuguesa é o guardião de um dos maiores tesouros do nosso país: as Aldeias Históricas de Portugal. Com uma oferta ímpar em património histórico-cultural, gastronomia, vinhos, lazer, cultura, e emolduradas pela calma e tranquilidade das suas envolventes naturais, as Aldeias Históricas de Portugal são o destino perfeito para famílias e aventureiros.**

Almeida, Belmonte, Castelo Mendo, Castelo Novo, Castelo Rodrigo, Idanha-a-Velha, Linhares da Beira, Marialva, Monsanto, Piódão, Sortelha e Trancoso: poucos são os quilómetros que separam estas aldeias do interior da região Centro portuguesa, onde viajamos entre lendas e castelos, artes e ofícios conservados no tempo. São as Aldeias Históricas de Portugal, um destino de mil emoções e experiências, que logo à chegada nos devolvem o desejo de aventura e descoberta que a rotina nos obriga a colocar em pausa. Viajar até às Aldeias Históricas de Portugal é descobrir a História de um país de temerários conquistadores, através das pedras das suas calçadas e das suas frondosas muralhas e castelos, orgulhosos e imponentemente erguidos. É, ainda, a garantia de momentos inesquecíveis de diversão, temperados com os inigualáveis aromas e sabores da região, que compõem a sua típica gastronomia. O destino ideal para famílias e aventureiros, onde encontram um sem fim de percursos Cicláveis repletos de património e natureza.

### Um destino verde

As Aldeias Históricas de Portugal, um destino que são 12, são lugares de encantar rodeados por natureza em estado puro, que convidam a aventuras sem igual. Percorrer o território das Aldeias Históricas de Portugal é a promessa de momentos de inigualável comunhão com a natureza, liberdade e paz. Graças ao compromisso de preservação da natureza e defesa da locomoção verde das Aldeias Históricas de Portugal, perder-se por estas aldeias é uma experiência única, de desprendimento e absoluta tranquilidade. Recentemente distinguidas com o certificado BIOSPHERE DESTINATION – o primeiro destino em rede no mundo a receber esta distinção, e o primeiro a nível nacional a ganhar esta certificação –, as Aldeias Históricas de Portugal são um destino que coloca a sustentabilidade e a natureza em primeiro lugar.

### Mil e uma paisagens de cortar a respiração

Percorrer as Aldeias Históricas de Portugal é uma experiência única, de constante surpresa e deslumbramento. Viajar por este território é uma montanha-russa de emoções, onde descobrimos a cada momento paisagens diferentes e inesperadas. Nas envolventes destas aldeias passamos por alguns dos mais belos parques naturais e reservas de Portugal, classificadas como Património Mundial da UNESCO: o Parque Natural do Douro Internacional e Parque Arqueológico do Vale do Côa, o Parque Natural do Tejo Internacional, e o Parque Natural da Serra da Estrela, cuja candidatura a Geopark Mundial foi recentemente aprovada pela UNESCO.

Além destes territórios UNESCO, o território das Aldeias Históricas de Portugal leva-o ainda por outros parques e reservas naturais imperdíveis, como o Parque Natural da Serra da Estrela, a Paisagem Protegida da Serra do Açor, a Reserva Natural da Serra da Malcata, a Área Protegida Privada da Faia Brava e a Paisagem Protegida da Serra da Gardunha. Por estes lugares, encontrará fauna e flora únicas, de incrível beleza. Por exemplo, na Área Protegida Privada da Faia Brava, aproveite para contemplar os impressionantes voos das aves de rapina que cruzam os céus da região.

# COMO CHEGAR



## De avião

O aeroporto Francisco Sá Carneiro, no Porto, dista a 202 quilómetros da AH Marialva, e o aeroporto Humberto Delgado, em Lisboa, fica a 247 quilómetros da AH Castelo Novo. O aeroporto de Barajas, em Madrid, está a 359 quilómetros da AH Almeida.

Dos aeroportos existem várias vias de comunicação e transportes públicos para um fácil acesso às 12 Aldeias Históricas de Portugal.



## De automóvel

- ▶ A sul, temos a A23 com fácil acesso a cinco Aldeias Históricas de Portugal: Idanha-a-Velha, Monsanto, Castelo Novo, Belmonte e Sortelha;
- ▶ A norte, através da A25 temos fácil acesso às Aldeias Históricas de Linhares da Beira, Castelo Mendo, Almeida (com ligação a Castelo Rodrigo).
- Do IP2 tem acesso à AH Trancoso e AH Marialva;
- ▶ Do litoral, seguir pelo IP3 e o IC6, saindo no nó de Côja tem acesso à AH Piódão;
- ▶ De Espanha, as portas de entrada nas AHP são a A62 pela fronteira de Vilar Formoso e a EX-A1 na fronteira de Monfortinho.

Existem ainda várias estradas nacionais e municipais que permitem uma fácil circulação entre as Aldeias Históricas de Portugal.



## De comboio

A linha da Beira Baixa e a linha da Beira Alta são as principais vias ferroviárias que dão acesso às Aldeias Históricas de Portugal.



## De autocarro

A Rede Nacional de Expressos possibilita a ligação aos centros urbanos periféricos às Aldeias Históricas de Portugal, facilitando assim o acesso às mesmas.



## Áreas de serviço de Autoestrada para Autocaravanas

Em todas as Aldeias Históricas de Portugal existem e estão sinalizados locais de pernoita para as autocaravanas. E nas Aldeias Históricas de Almeida, Belmonte, Sortelha existem áreas de serviço para autocarvanas (ASAs).



## REDE DE PERCURSOS CICLÁVEIS

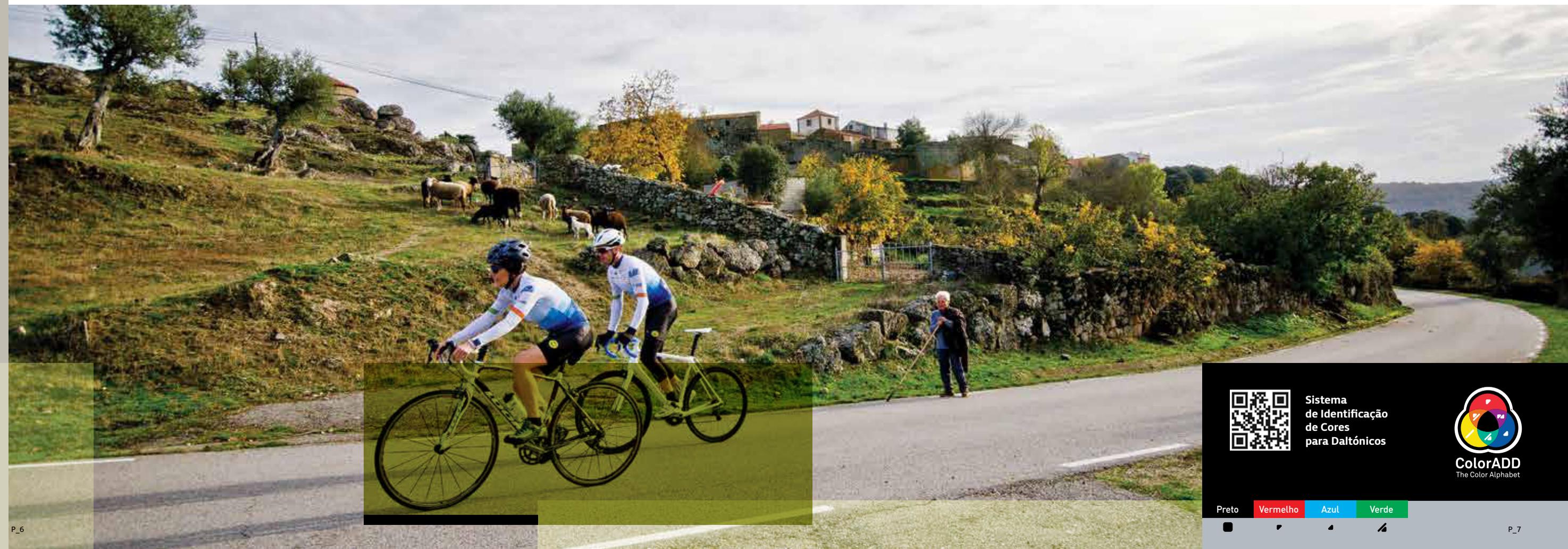
Num projeto pioneiro em Portugal, a Aldeias Históricas de Portugal - Associação de Desenvolvimento Turístico (AHP-ADT) lançam, em parceria com a Federação Portuguesa de Ciclismo, a Rede de Percursos Cicláveis das Aldeias Históricas de Portugal.

Este projeto consiste na criação de infraestruturas turísticas para percorrer de bicicleta, o território da AHP, seguindo os pressupostos dos princípios de mobilidade suave, um dos pilares em que a estratégia de sustentabilidade da AHP assenta. De forma ecossustentável as AHP apresentam, assim, uma nova forma de viver e descobrir este imenso território!

A criação de uma Rede de Percursos Cicláveis nas Aldeias Históricas de Portugal surge também do reconhecimento das potencialidades do território para a prática desportiva de ciclismo. Com um sem fim de percursos com paisagens a perder de vista, estradas cénicas e com trânsito reduzido, um território vasto, geomorfologicamente muito variado e onde se incluem vários parques naturais, regiões protegidas e inúmeros monumentos classificados. O território das Aldeias Históricas de Portugal tem características ideais e únicas para a prática de mobilidade suave em bicicleta.

Ideal para famílias e aventureiros com vontade de partir à descoberta, a nova Rede de Percursos Cicláveis AHP é possível também graças à variada e crescente oferta de serviços de apoio no território, como hotéis, restaurantes, agências de viagens e empresas de animação turística, entre outros.

Em linha com o compromisso da AHP-ADT com a sustentabilidade fomos reconhecidos pelo Instituto de Turismo Responsável (ITR) com o certificado BIOSPHERE DESTINATION, atribuído pela primeira vez no mundo a um destino em rede. Este reconhecimento coloca a AHP como líder da comunidade internacional de Destinos Turísticos Sustentáveis.



Sistema de Identificação de Cores para Daltónicos



Preto Vermelho Azul Verde

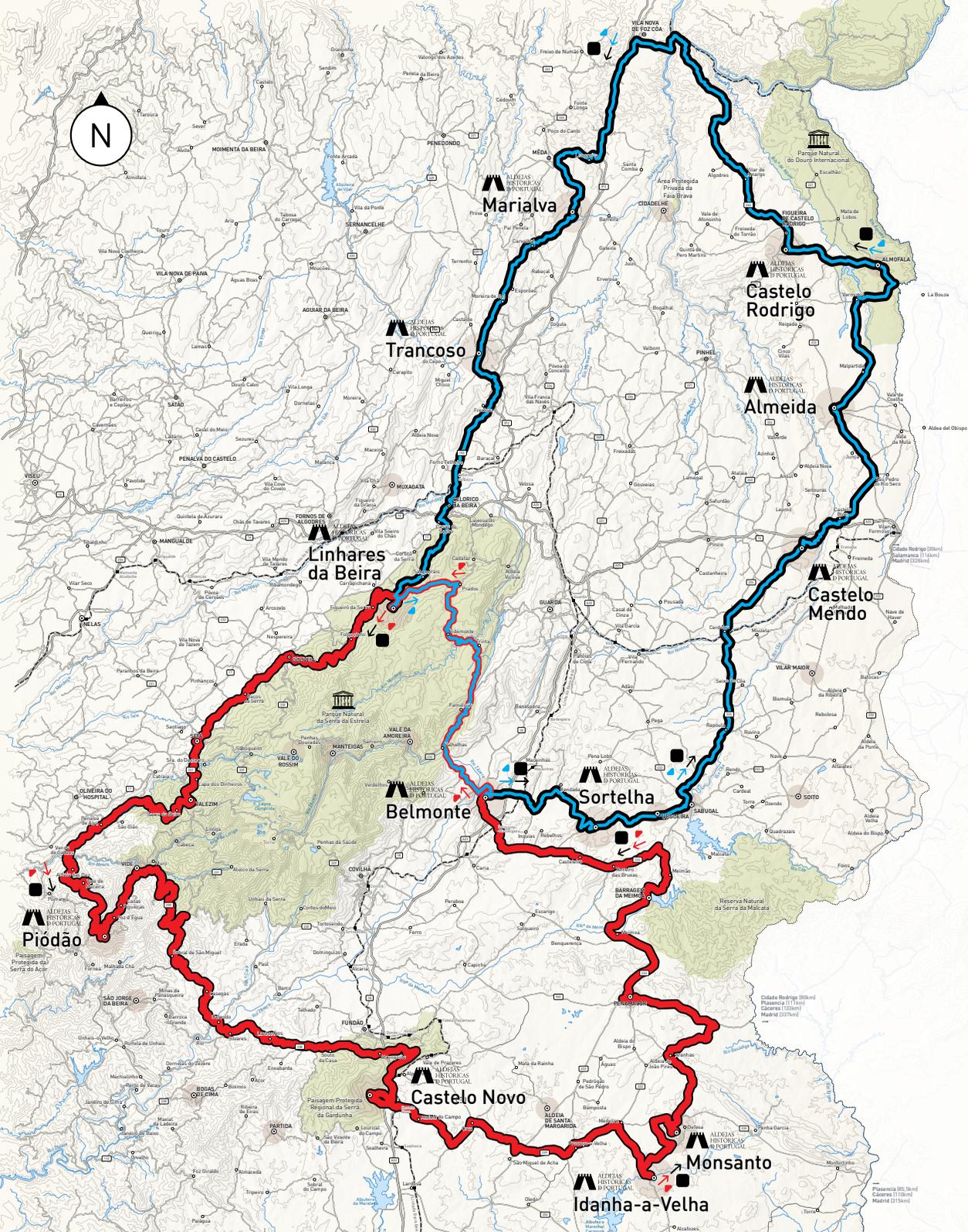
# GRANDE PERCURSO CICLÁVEL DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

O imenso território das Aldeias Históricas de Portugal, com ligações equilibradas entre cada uma das aldeias, permitiu criar um percurso macro, que engloba as 12 Aldeias Históricas de Portugal e as suas envolventes naturais.

Com cerca de 700km, pode também ser dividido em dois loops, norte e sul, com cerca de 300 e 400 km respetivamente. Constituído por estradas panorâmicas e de elevada beleza paisagística, com baixo fluxo de trânsito, o Grande Percurso Ciclável das Aldeias Históricas de Portugal cruza as zonas de maior importância em termos de Património Histórico, Cultural e Natural, assim como os principais serviços de apoio do território, como áreas de serviço para autocaravanas, hotéis, restaurantes, entre outros, dos quais se destacam os Associados da Rede das Aldeias Históricas de Portugal.

O Grande Percurso permite ainda a criação de ligações por sectores entre as Aldeias Históricas de Portugal, numa perspetiva de enquadramento regulamentar na rede de Percursos Cicláveis e Centros Cyclin'Portugal da Federação Portuguesa de Ciclismo.





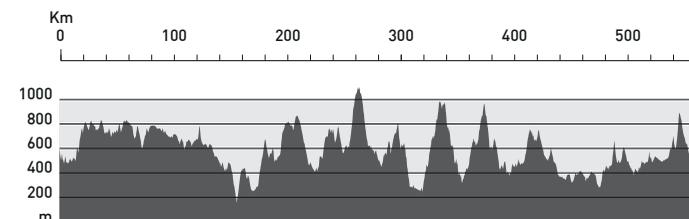
# GRANDE PERCURSO CICLÁVEL DA AHP (GPC-AHP)

## ETAPAS PERSPECTIVA TURISTICO-EXPLORATÓRIA

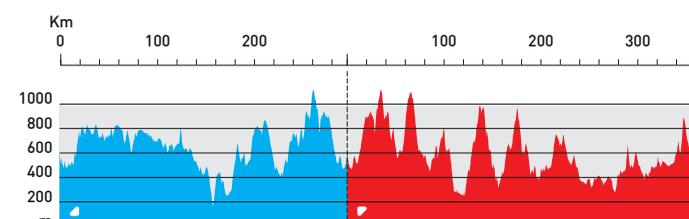
Etapa	Trajeto	Km	▲ + m
1	Belmonte > Castelo Mendo	68,70	1309
2	Castelo Mendo > Castelo Rodrigo	55,90	770
3	Castelo Rodrigo > Marialva	65,90	1117
4	Marialva > Linhares da Beira	58,18	1187
5	Linhares da Beira > Seia	41,00	756
6	Seia > Piódão	57,46	1552
7	Piódão > Silvares	53,99	1162
8	Silvares > Castelo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

## ETAPAS PERSPECTIVA DESAFIO DESPORTIVO

Etapa	Trajeto	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



GRANDE PERCURSO



LOOP NORTE

LOOP SUL

# LOOP NORTE GPC-AHP

## ETAPAS PERSPECTIVA TURISTICO-EXPLORATÓRIA

Etapa	Trajeto	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 DESAFIO DESPORTIVO

Etapa	Trajeto	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

# LOOP SUL GPC-AHP

## ETAPAS PERSPECTIVA TURISTICO-EXPLORATÓRIA

Etapa	Trajeto	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 DESAFIO DESPORTIVO

Etapa	Trajeto	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

### GRAU DE DIFICULDADE

- Fácil (0-40%)
- Médio (40-60%)
- Difícil (60-80%)
- Muito difícil (80-100%)

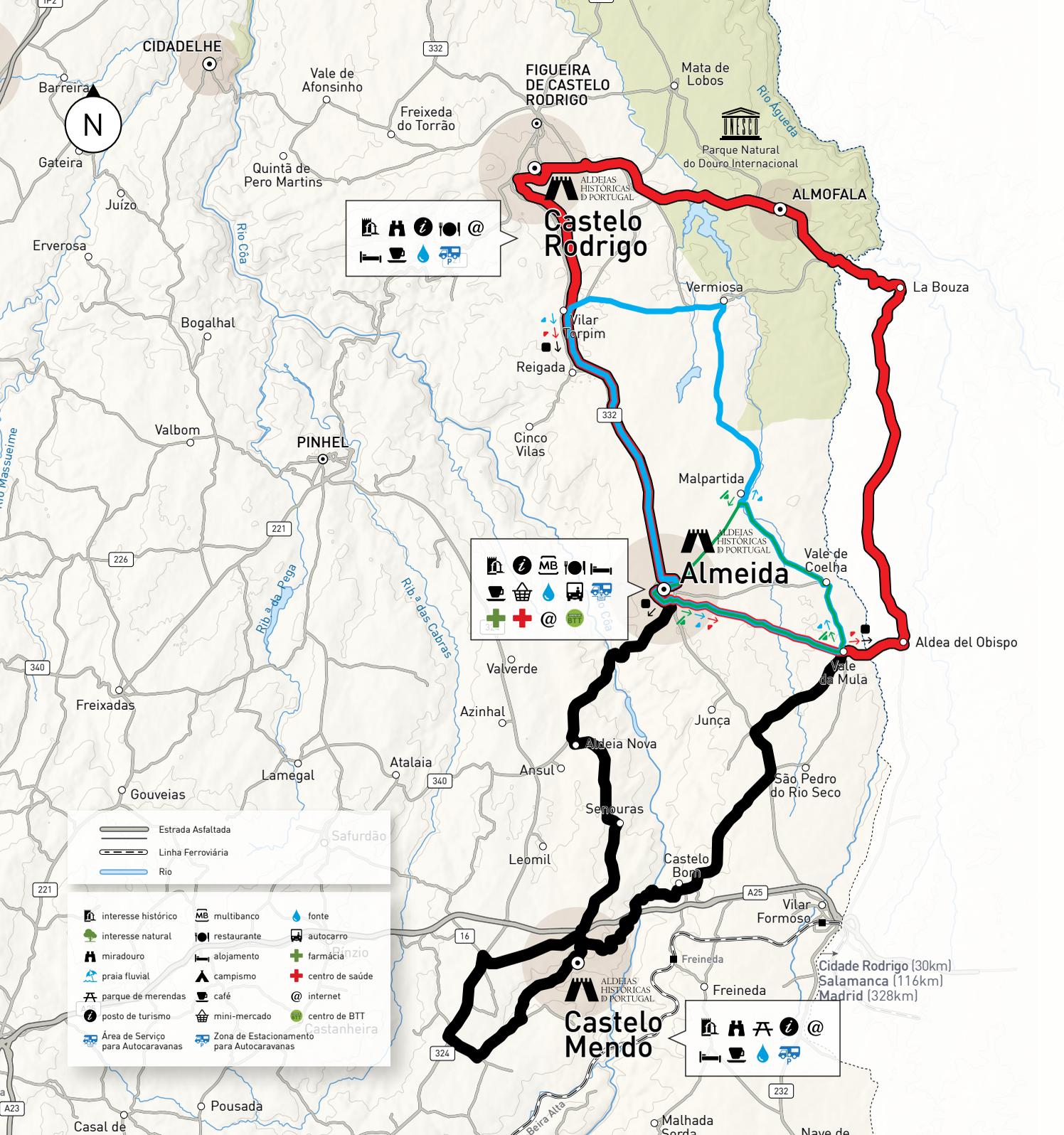
# ALMEIDA



Com uma praça-forte de planta hexagonal, em forma de estrela, a Aldeia Histórica de Almeida impressiona logo à chegada. O Parque Natural do Douro Internacional (património UNESCO) e o Vale do Rio Côa compõem as suas envolventes naturais.

Em Almeida, a gastronomia é ampla e diversificada, dividindo-se entre receitas mais sofisticadas como as almôndegas ou os ovos verdes, e pratos tipicamente beirões, em que o porco é tempero e conduzido suculento em sopas, fritadas, guisados, migas em forma da famosa “Burzigada” e enchidos onde sobressai o bucho.

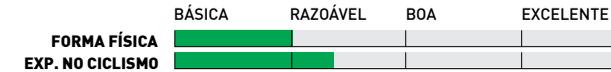




# ALMEIDA

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

**Percorso VERDE** 21,71(Km) 185(m) \_ Desnível + ▲  
 01:00 (min.) \_ 01:30 (máx.) Dificuldade: 30,75% ■



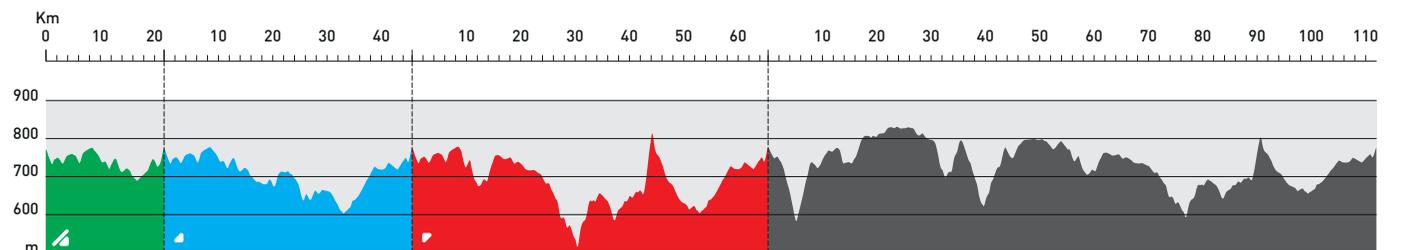
**Percorso AZUL** 45,65(Km) 404(m) \_ Desnível + ▲  
 02:15 (min.) \_ 03:30 (máx.) Dificuldade: 53,75% ■



**Percorso VERMELHO** 65,60(Km) 846(m) \_ Desnível + ▲  
 03:45 (min.) \_ 05:45 (máx.) Dificuldade: 75,75% ■



**Percorso PRETO** 112,30(Km) 1530(m) \_ Desnível + ▲  
 06:45 (min.) \_ 10:15 (máx.) Dificuldade: 83,00% ■



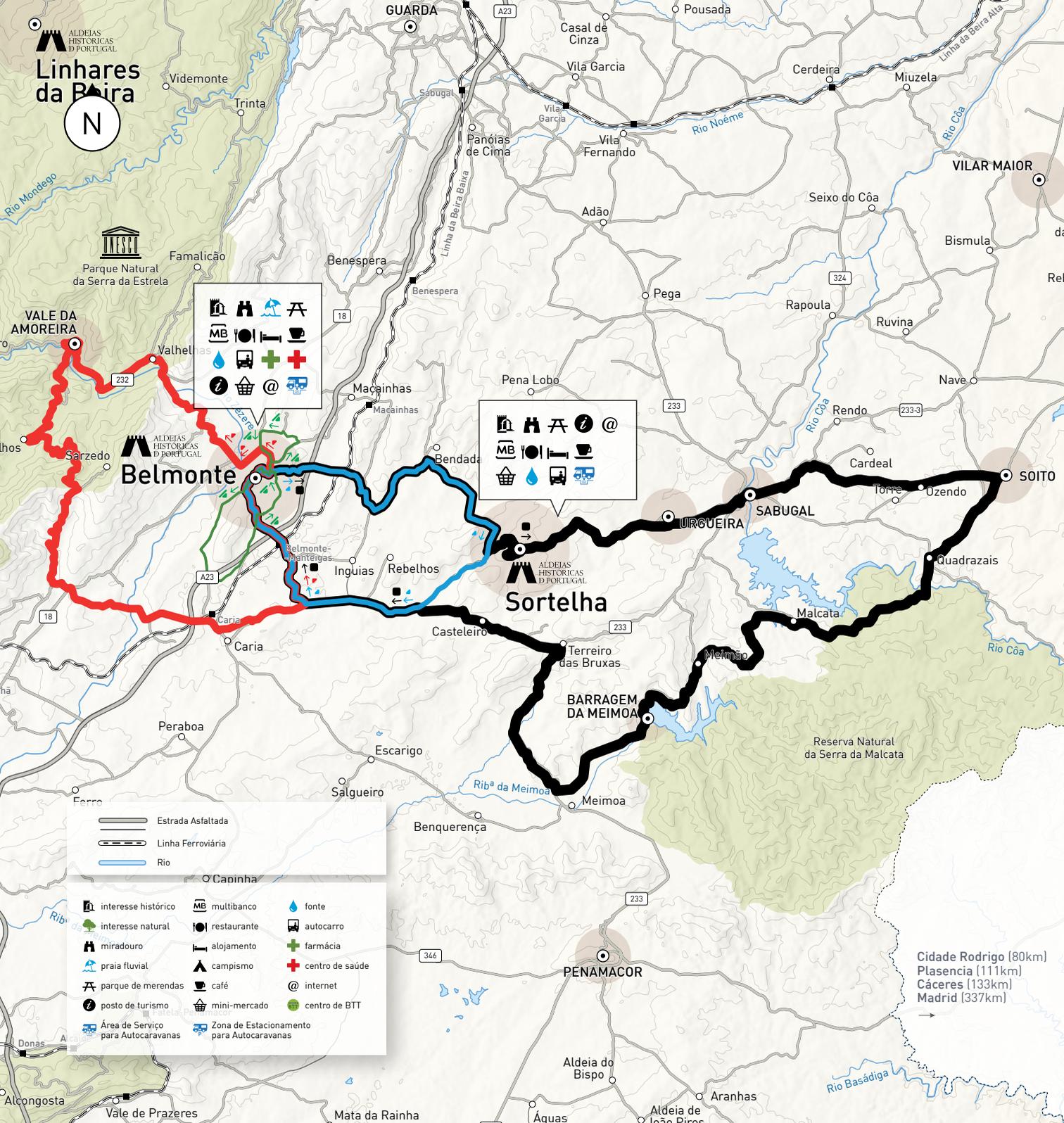
# BELMONTE



Terra de Pedro Álvares Cabral e refúgio de uma das maiores comunidades judaicas da Europa, no tempo da Inquisição, Belmonte é um lugar pleno de mística e História. Situada em plena Cova da Beira, Belmonte oferece uma ampla vista sobre a encosta oriental da Serra da Estrela. Nas suas proximidades encontra-se também a Reserva Natural da Serra da Malcata.

Das fressuras fritas da mesa judaica, aos pezinhos de borrego estufados da comunidade, aos típicos caldos, migas e esparregados, a gastronomia de Belmonte é uma descoberta constante e inspiradora. A doçaria acompanha as localidades vizinhas e centra-se no arroz doce, nas papas de carolo, nas filhós de Natal.

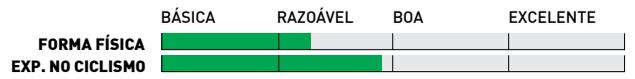




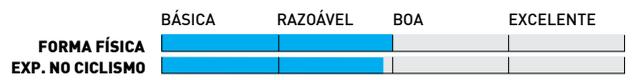
# BELMONTE

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

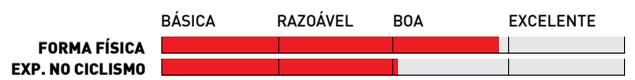
**Percurso VERDE** 20,06(Km) 301(m) \_ Desnível + ▲  
 01:00 (min.) \_ 01:30 (máx.) Dificuldade: 39,00% ■



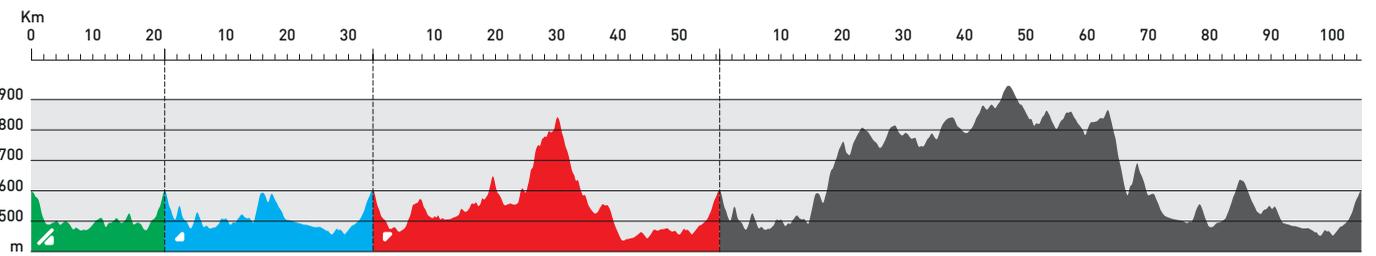
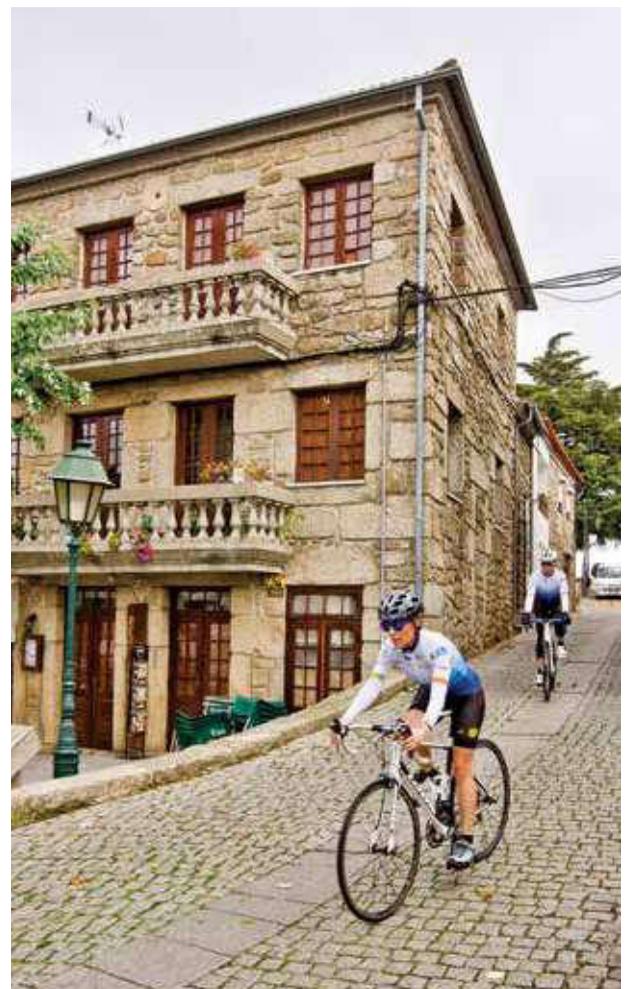
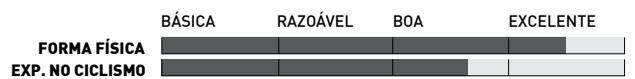
**Percurso AZUL** 33,90(Km) 568(m) \_ Desnível + ▲  
 01:45 (min.) \_ 02:30 (máx.) Dificuldade: 47,75% ■



**Percurso VERMELHO** 59,49(Km) 880(m) \_ Desnível + ▲  
 03:15 (min.) \_ 04:45 (máx.) Dificuldade: 69,75% ■



**Percurso PRETO** 104,00(Km) 2006(m) \_ Desnível + ▲  
 06:15 (min.) \_ 09:30 (máx.) Dificuldade: 82,00% ■



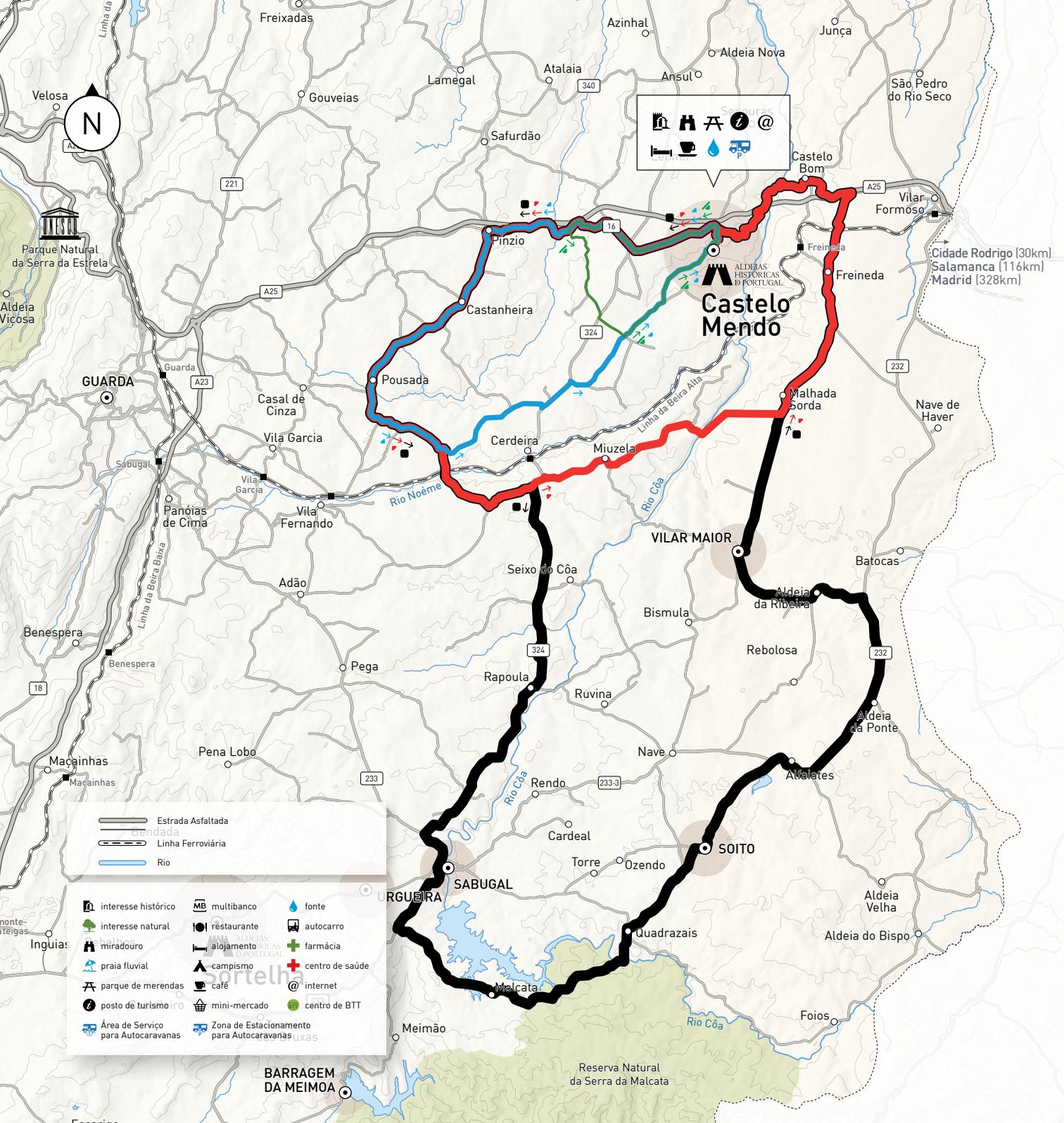
## CASTELO MENDO



Aldeia de características predominantemente medievais, em Castelo Mendo há duas figuras que há séculos alimentam mitos e lendas: duas gárgulas em pedra, semelhantes a uma figura masculina e feminina, situadas frente a frente em duas paredes.

Nas proximidades da Aldeia Histórica de Castelo Mendo encontramos o Vale do Côa e a Reserva Natural da Serra da Malcata. No que se refere à gastronomia, o serpol, tomilho presente naqueles territórios íngremes, aromatiza desde o arroz às carnes guisadas e assadas. O arroz doce, as papas de carolo ou o pão-de-ló enfeitado com a calda de açúcar adoçam as festas e dão mais significado às celebrações da comunidade.

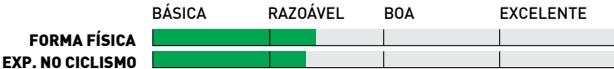




# CASTELO MENDO

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

**Percorso VERDE** 21,37(Km) 246(m) \_ Desnível + ▲  
 01:00 (min.) \_ 01:30 (máx.) Dificuldade: 35,50% ■



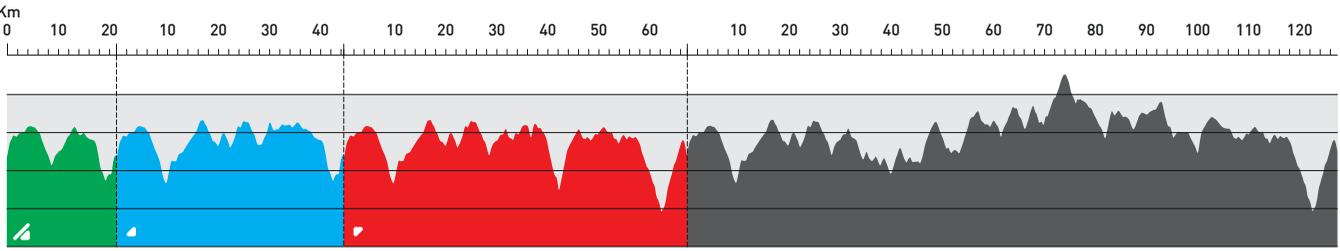
**Percorso AZUL** 44,53(Km) 571(m) \_ Desnível + ▲  
 02:15 (min.) \_ 03:30 (máx.) Dificuldade: 54,75% ■



**Percorso VERMELHO** 67,37(Km) 1119(m) \_ Desnível + ▲  
 03:45 (min.) \_ 05:45 (máx.) Dificuldade: 68,25% ■



**Percorso PRETO** 127,36(Km) 1996(m) \_ Desnível + ▲  
 07:45 (min.) \_ 11:30 (máx.) Dificuldade: 80,75% ■

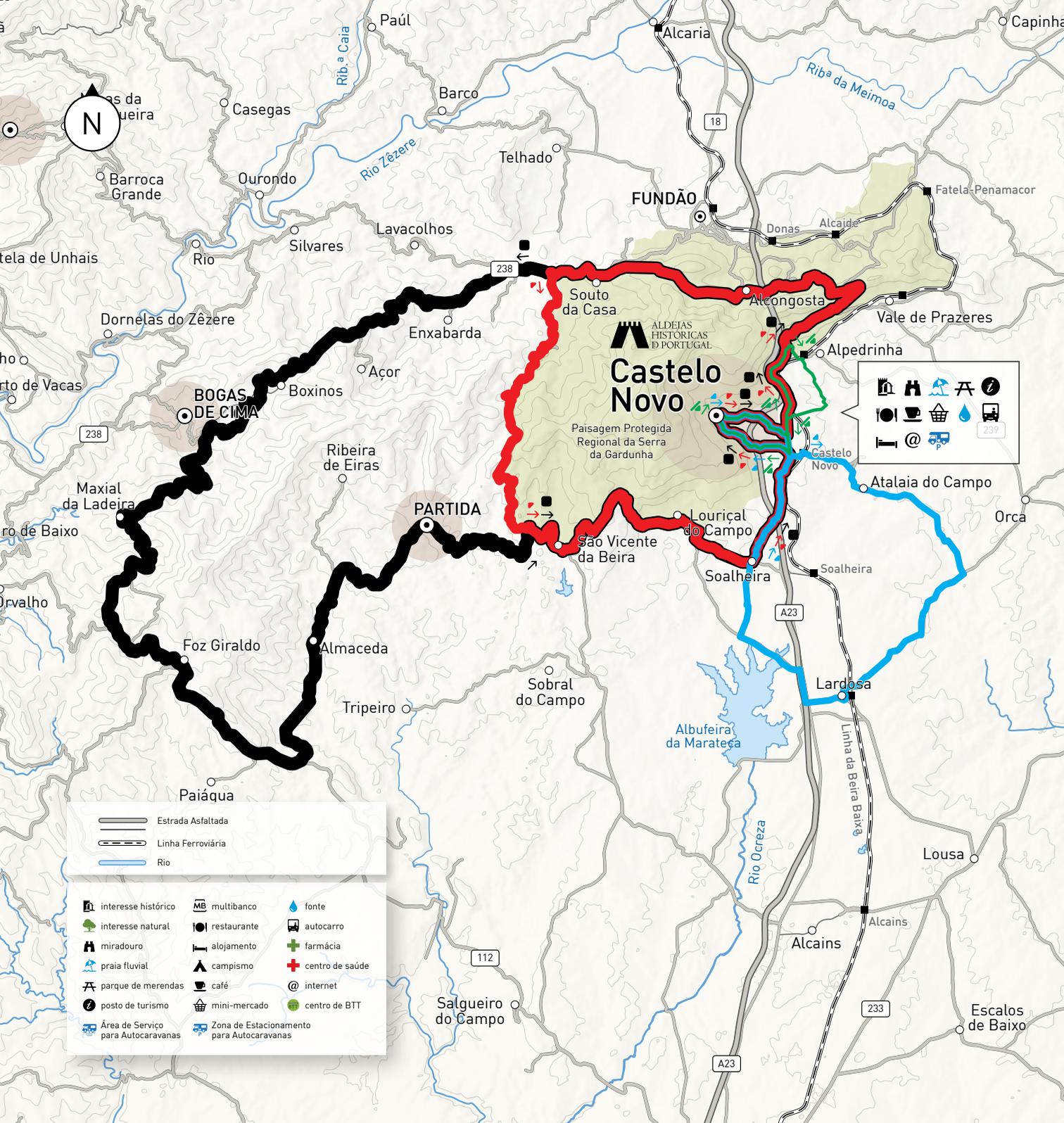


## CASTELO NOVO



Em plena Serra da Gardunha, a Aldeia Histórica de Castelo Novo ergue-se em tons de verde e cinza. Construída sobre o granito, Castelo Novo conserva no tempo um património arquitetónico único. O arroz tostado é uma das especialidades gastronómicas de Castelo Novo. Nas entradas destacam-se os ovos verdes, pastéis de bacalhau, peixinhos da horta, abóbora frita, queijo de cabra e as Picas de S. Brás. Na doçaria, são típicos os pastéis de abóbora chila, tigelada e o pão-de-ló.

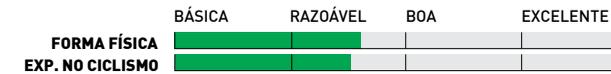




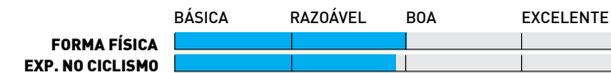
# CASTELO NOVO

**GRAU DE DIFICULDADE**  
 Fácil (0-40%) Médio (40-60%) Difícil (60-80%) Muito difícil (80-100%)

**Percurso VERDE** 15,87(Km) 323(m) \_ Desnível +  
 00:45 (min.) \_ 01:00 (máx.) Dificuldade: 39,50%



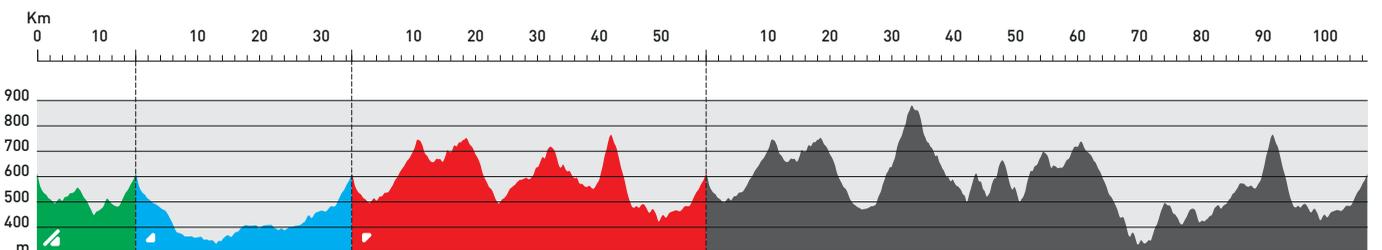
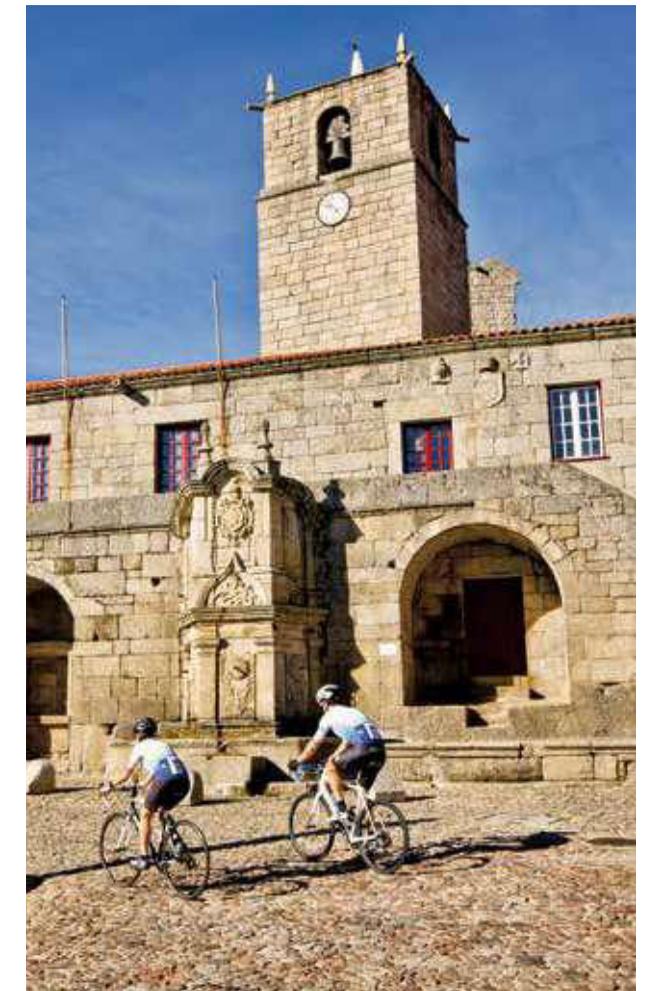
**Percurso AZUL** 34,85(Km) 457(m) \_ Desnível +  
 01:45 (min.) \_ 02:45 (máx.) Dificuldade: 55,00%



**Percurso VERMELHO** 57,27(Km) 1240(m) \_ Desnível +  
 03:15 (min.) \_ 05:00 (máx.) Dificuldade: 76,00%



**Percurso PRETO** 106,79(Km) 2600(m) \_ Desnível +  
 06:45 (min.) \_ 10:00 (máx.) Dificuldade: 86,75%



## CASTELO RODRIGO

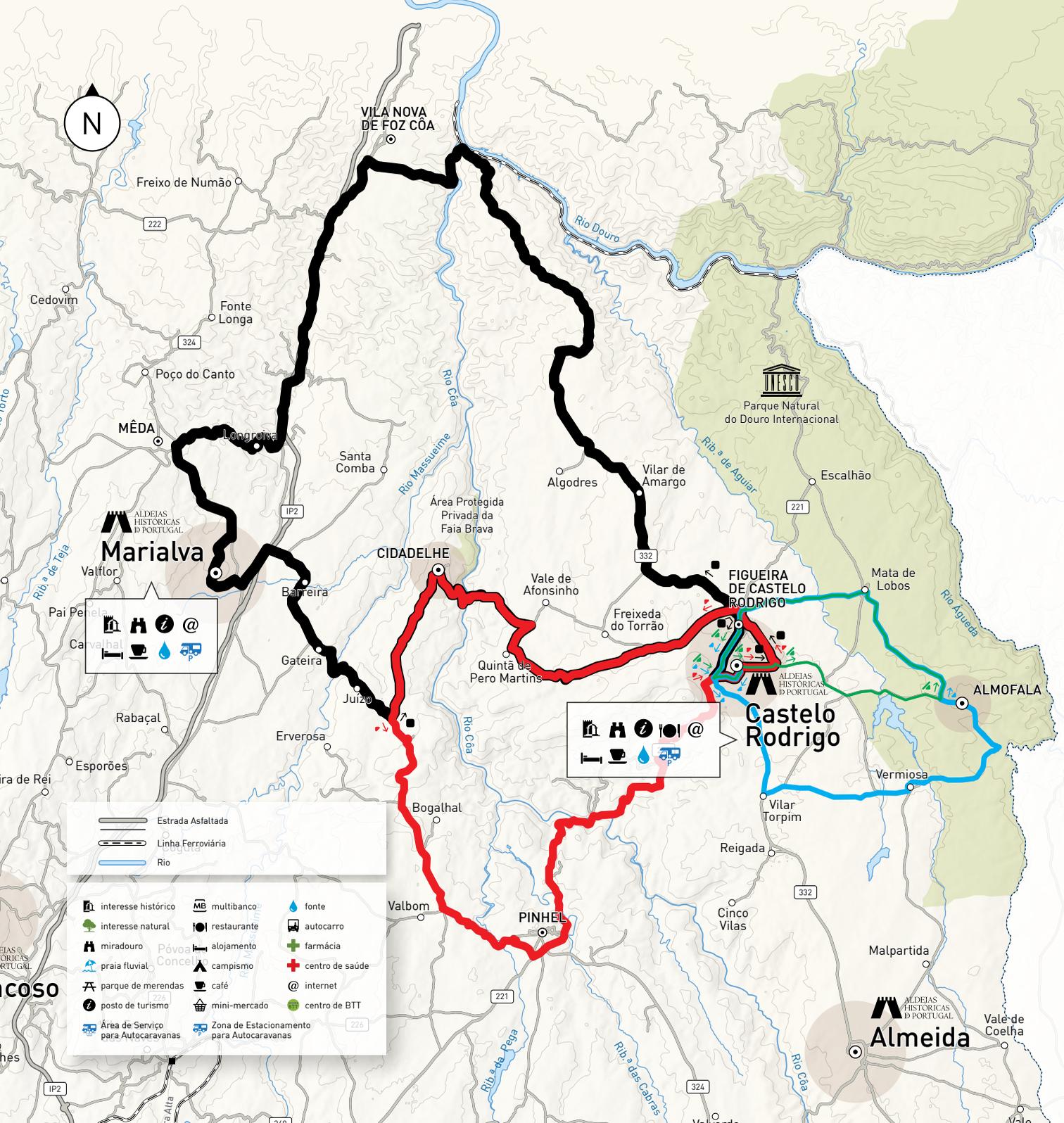


A Aldeia Histórica de Castelo Rodrigo conserva, até aos nossos dias, várias referências que nos transportam à época medieval. Descubrem-se ainda vestígios que atestam a presença de uma importante comunidade de cristãos-novos.

Das envolventes naturais da Aldeia Histórica de Castelo Rodrigo fazem parte o Parque Natural do Douro Internacional, o Vale do Côa, a Serra da Marofa e a Área Protegida Privada da Reserva da Faia Brava.

O borrego da Marofa, polvo em versão de migas, arroz ou albardado são alguns dos pratos mais apreciados na Aldeia Histórica de Castelo Rodrigo.

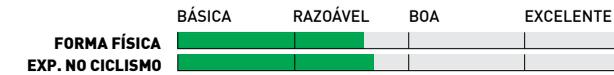




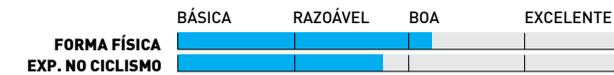
# CASTELO RODRIGO

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

**Percurso VERDE** 26,85(Km) 370(m) \_ Desnível + ▲  
 01:15 (min.) \_ 01:45 (máx.) Dificuldade: 39,25% ■



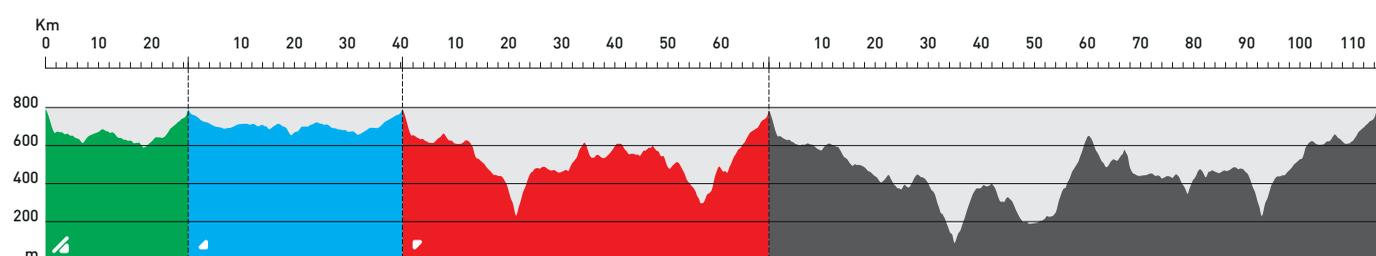
**Percurso AZUL** 40,28(Km) 523(m) \_ Desnível + ▲  
 02:00 (min.) \_ 03:00 (máx.) Dificuldade: 53,75% ■



**Percurso VERMELHO** 69,03(Km) 1232(m) \_ Desnível + ▲  
 04:00 (min.) \_ 06:00 (máx.) Dificuldade: 71,25% ■



**Percurso PRETO** 114,26(Km) 2099(m) \_ Desnível + ▲  
 07:00 (min.) \_ 10:15 (máx.) Dificuldade: 81,25% ■



# IDANHA-A-VELHA

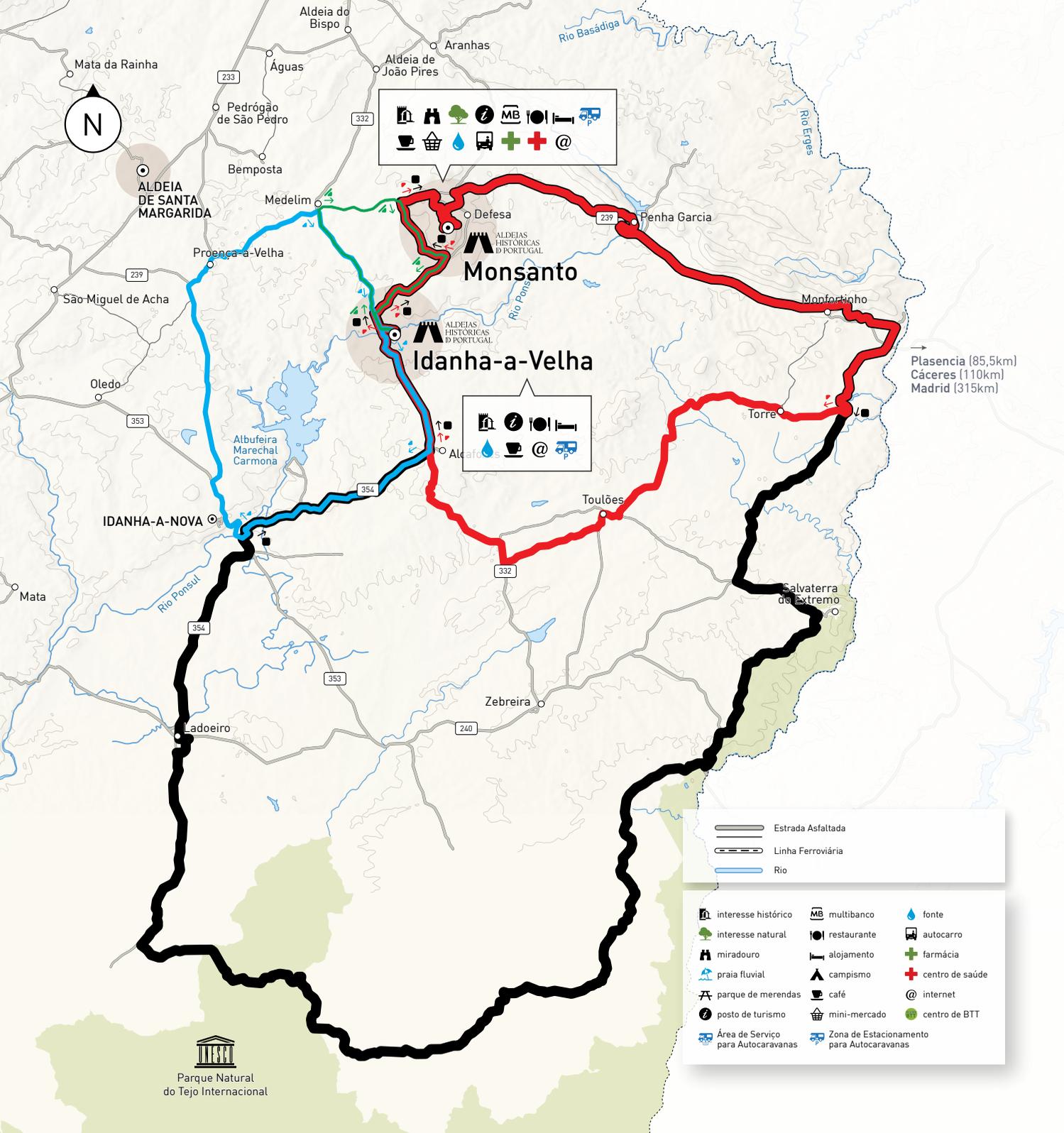


A Aldeia Histórica de Idanha-a-Velha é uma das mais importantes estações arqueológicas do país, pelo notável conjunto de ruínas que conserva.

Das suas envolventes naturais fazem parte o Parque Natural do Tejo Internacional e o Parque Iconológico de Penha Garcia.

Uma das mais antigas e irresistíveis iguarias da zona são os “borrachões”, biscoitos preparados com um pouco de vinho branco e aguardente. Em Idanha-a-Velha destaca-se também o pão de trigo, cozido no forno comunitário (que casa maravilhosamente com queijo de cabra, também típico da Aldeia Histórica), e pratos como o arroz de coelho, ensopado ou guisado de fressura de cabrito, cabra ou ovelha.

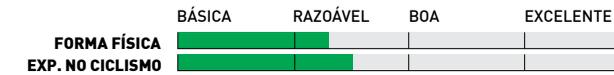




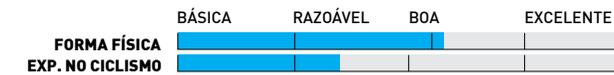
# IDANHA-A-VELHA

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

**Percorso VERDE** 20,70(Km) 310(m) \_ Desnível + ▲  
 01:00 (min.) \_ 01:30 (máx.) Dificuldade: 36,50% ■



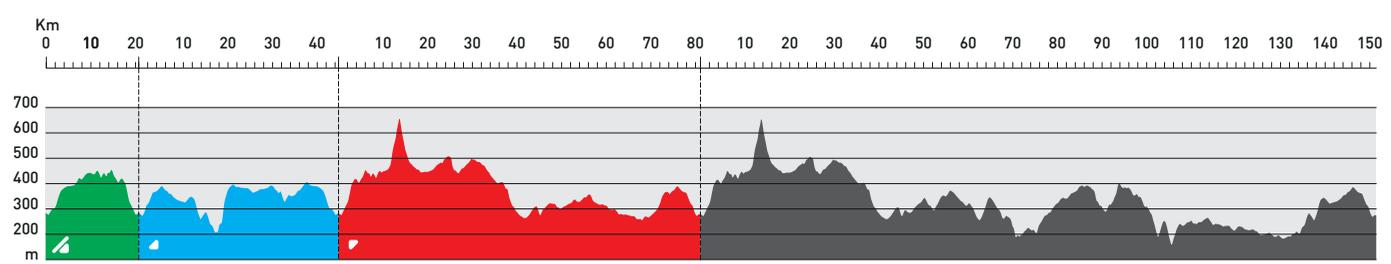
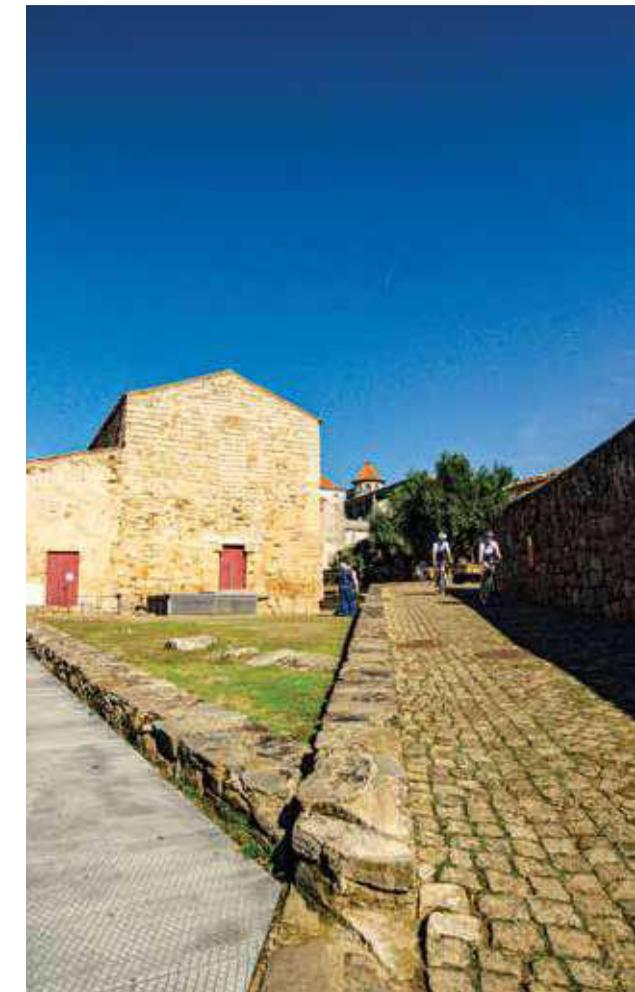
**Percorso AZUL** 44,65(Km) 584(m) \_ Desnível + ▲  
 02:15 (min.) \_ 03:30 (máx.) Dificuldade: 52,50% ■



**Percorso VERMELHO** 81,12(Km) 1083(m) \_ Desnível + ▲  
 04:45 (min.) \_ 07:15 (máx.) Dificuldade: 78,75% ■



**Percorso PRETO** 151,58(Km) 2024(m) \_ Desnível + ▲  
 09:15 (min.) \_ 14:00 (máx.) Dificuldade: 84,25% ■



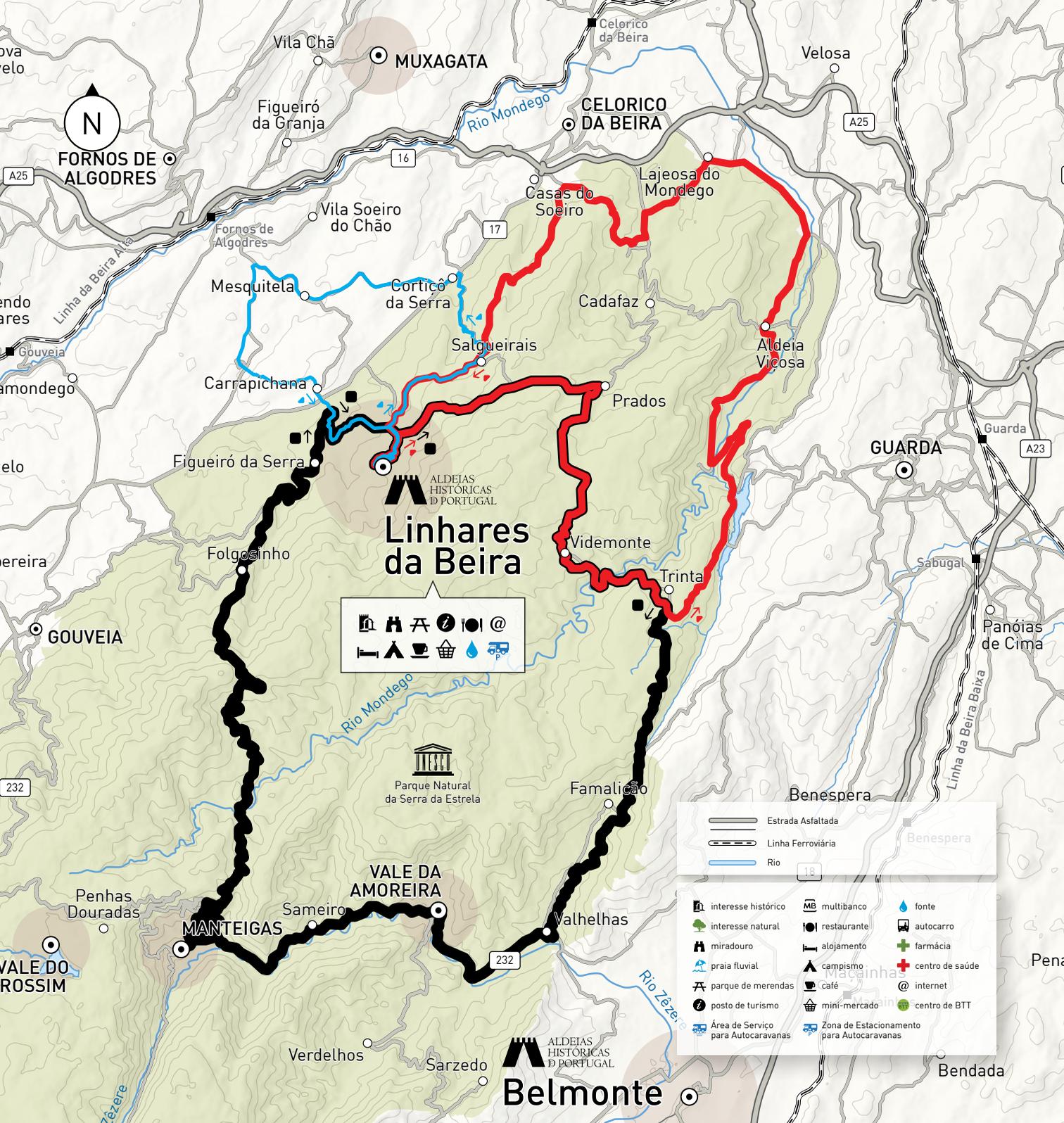
## LINHARES DA BEIRA



Aldeia medieval do século XII, Linhares da Beira possui uma diversidade arquitetónica e artística ímpar, fruto do legado de várias épocas. Oferece uma vista privilegiada sobre o Vale do Rio Mondego, integrando ainda nas suas envolventes o Parque Natural da Serra da Estrela (património UNESCO).

De visita a esta Aldeia Histórica, uma das experiências obrigatórias é provar o inigualável queijo Serra da Estrela. A não perder também os enchidos e outros pratos típicos como esparregados de favas ou ervilhas em vagem, guisados, arroz malandrinho e doces como farófias, canudos, arroz doce e pão-de-ló.

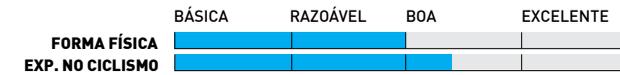




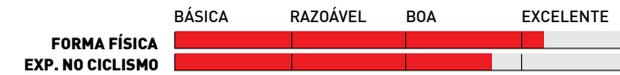
# LINHARES DA BEIRA

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

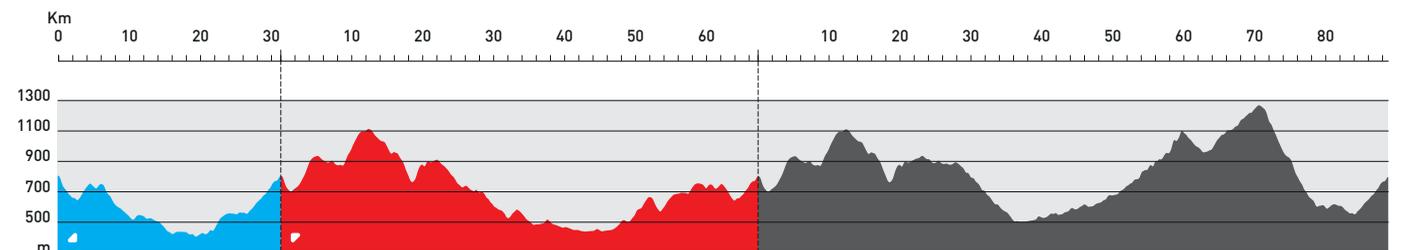
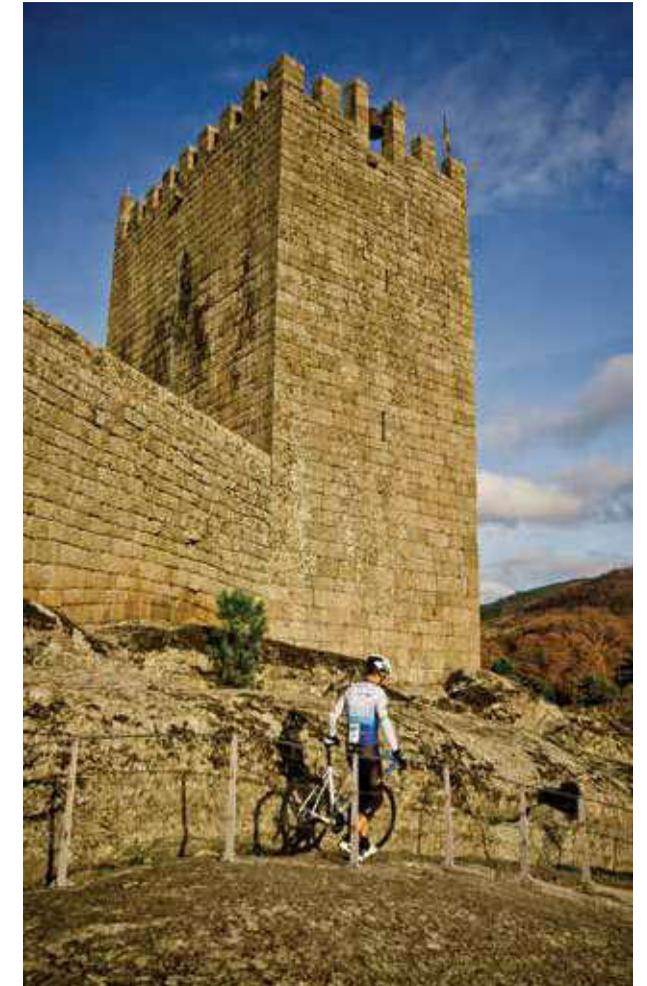
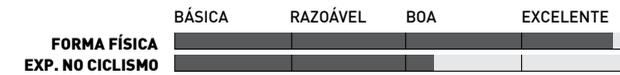
**Percurso AZUL** 31,34(Km) 656(m) \_ Desnível + ▲  
 01:30 (min.) \_ 02:30 (máx.) Dificuldade: 52,00% ■



**Percurso VERMELHO** 67,14(Km) 1590(m) \_ Desnível + ▲  
 04:00 (min.) \_ 06:00 (máx.) Dificuldade: 75,50% ■



**Percurso PRETO** 89,13(Km) 2150(m) \_ Desnível + ▲  
 05:30 (min.) \_ 08:00 (máx.) Dificuldade: 82,25% ■



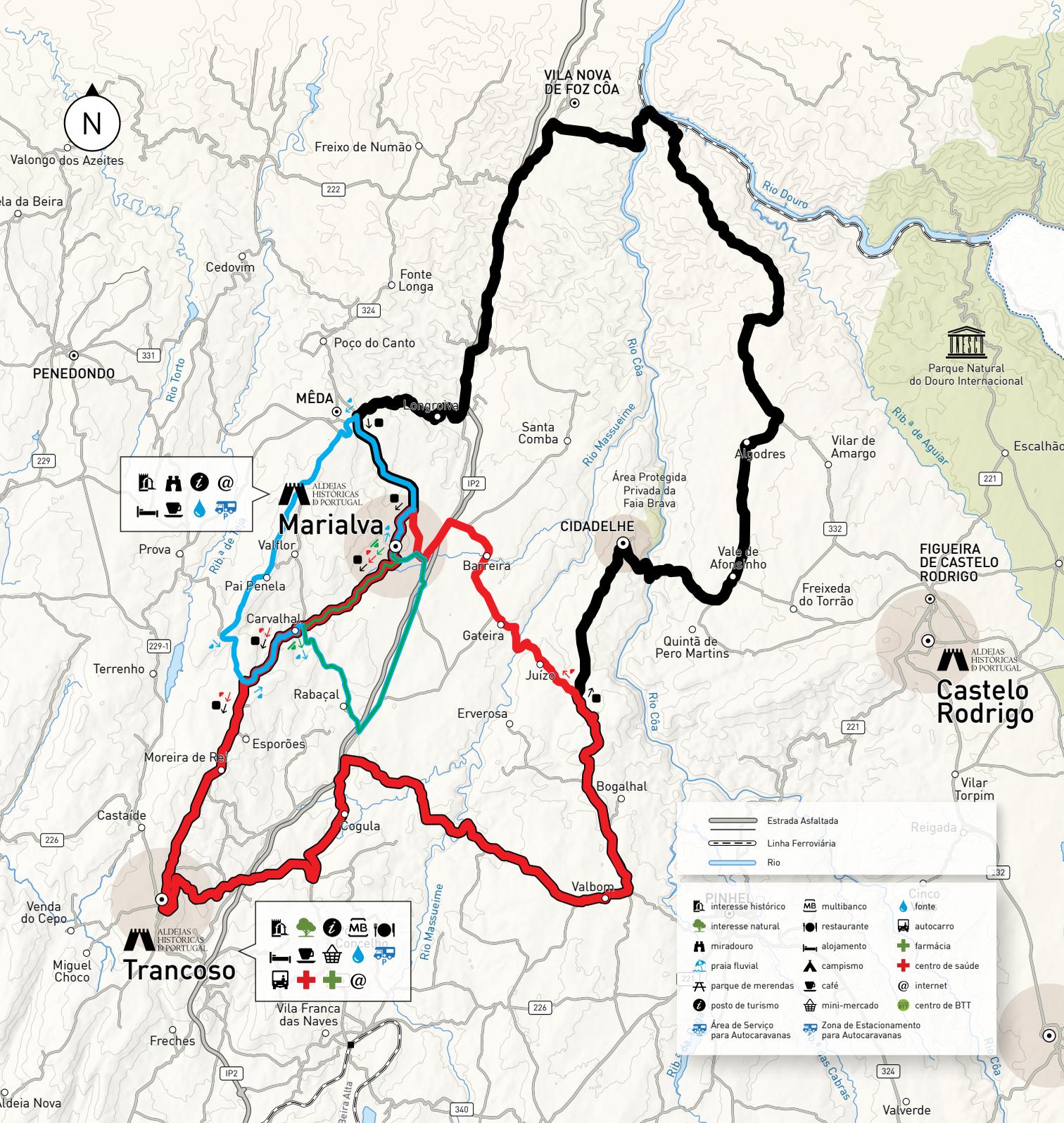
# MARIALVA



Povoada pelos aravos, povo lusitano, a Aldeia Histórica de Marialva guarda os primeiros vestígios do nosso povo, as raízes da nossa História. As envolventes naturais de Marialva são compostas pelo Parque Natural do Douro Internacional, o Vale do Rio Côa, e a Área Protegida Privada da Reserva da Faia Brava. A produção de vinho é típica da região, pelo que a paisagem de Marialva é ainda enriquecida por paisagens entrecortadas de vinhas.

O cabrito assado e o coelho guisado são alguns dos pratos típicos da Aldeia Histórica de Marialva. Nas sopas e acompanhamentos, nunca faltam os gravaços, carrapatos, ervilhas de vagem e o feijão. À sobremesa, em Marialva as preferidas são o arroz doce, milho doce, Pão Leve e o queijo de ovelha com biscoitos e figos secos.

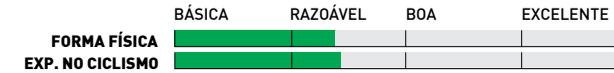




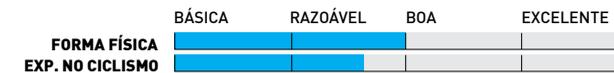
# MARIALVA

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

**Percurso VERDE** 22,28(Km) 366(m) \_ Desnível + ▲  
 01:00 (min.) \_ 01:30 (máx.) Dificuldade: 38,50% ■



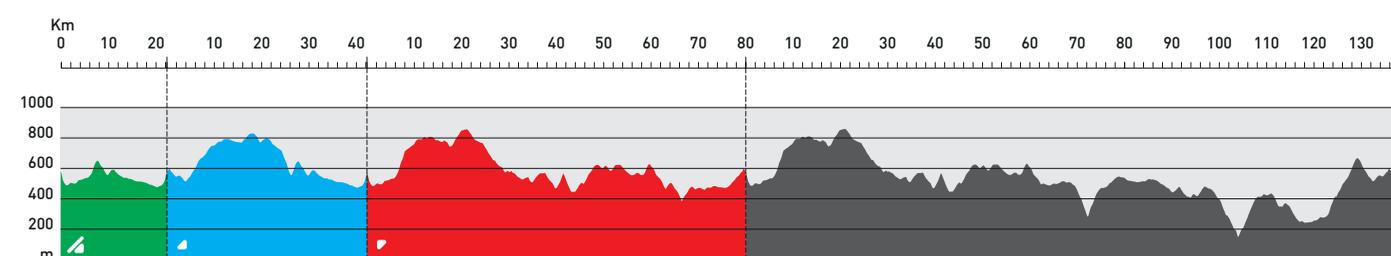
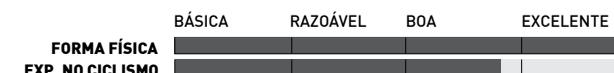
**Percurso AZUL** 42,14(Km) 729(m) \_ Desnível + ▲  
 02:15 (min.) \_ 03:15 (máx.) Dificuldade: 52,25% ■



**Percurso VERMELHO** 79,82(Km) 1502(m) \_ Desnível + ▲  
 04:45 (min.) \_ 07:00 (máx.) Dificuldade: 78,00% ■



**Percurso PRETO** 136,37(Km) 2639(m) \_ Desnível + ▲  
 08:30 (min.) \_ 12:45 (máx.) Dificuldade: 86,25% ■



## MONSANTO



Localizada na encosta de um monte escarpado conhecido como o 'Cabeço de Monsanto', nesta Aldeia Histórica as casas descobrem-se entre as pedras, formando um pitoresco e magnífico cenário. O Parque Natural do Tejo Internacional e o Parque Iconológico de Penha Garcia compõem as sempre diferentes e apaixonantes paisagens da Aldeia Histórica de Monsanto. Os pratos típicos de Monsanto são o ensopado de cabrito ou de borrego, sempre temperados pela hortelã. Na doçaria, destacam-se as papas de carolo.



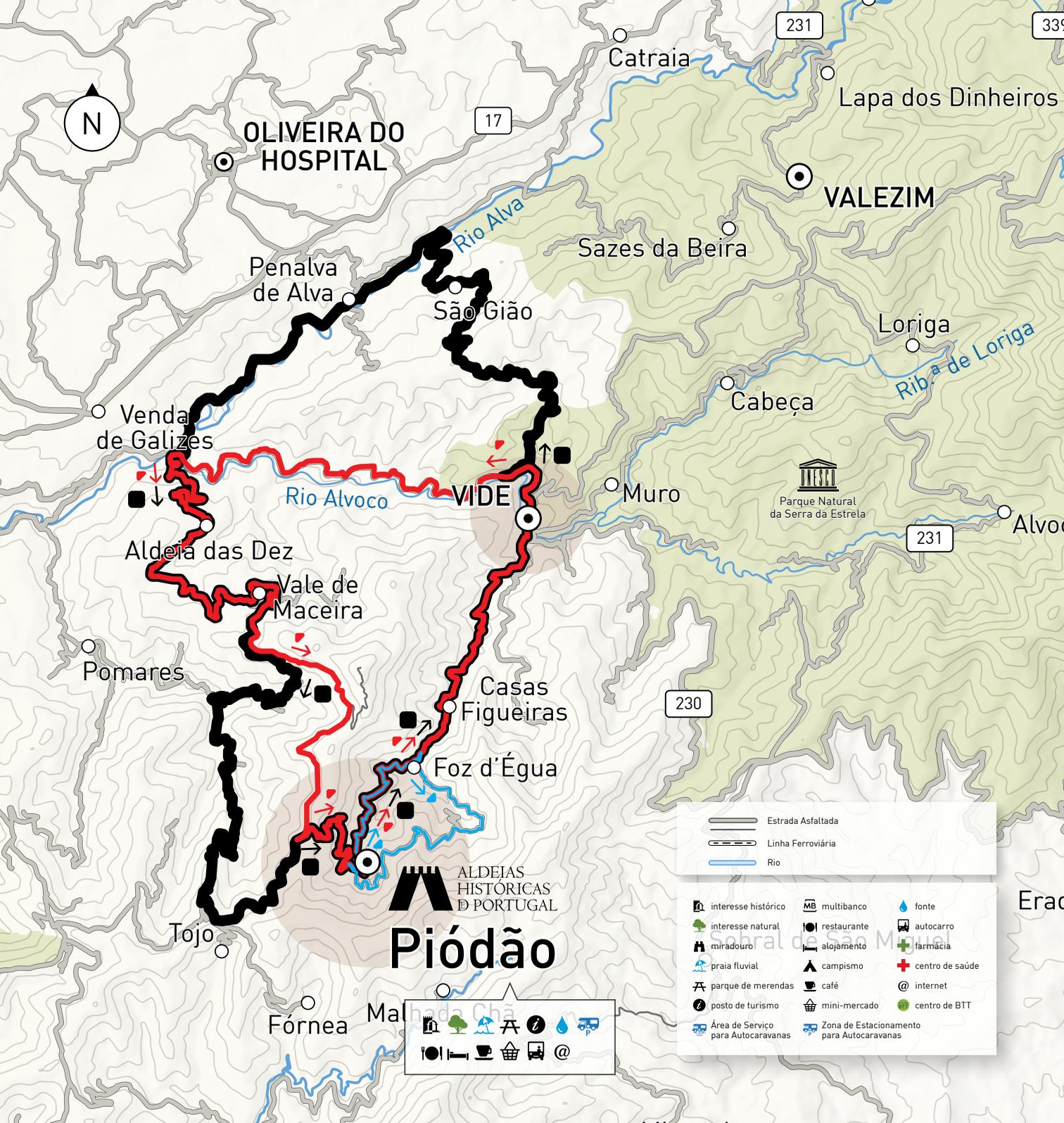


# PIÓDÃO



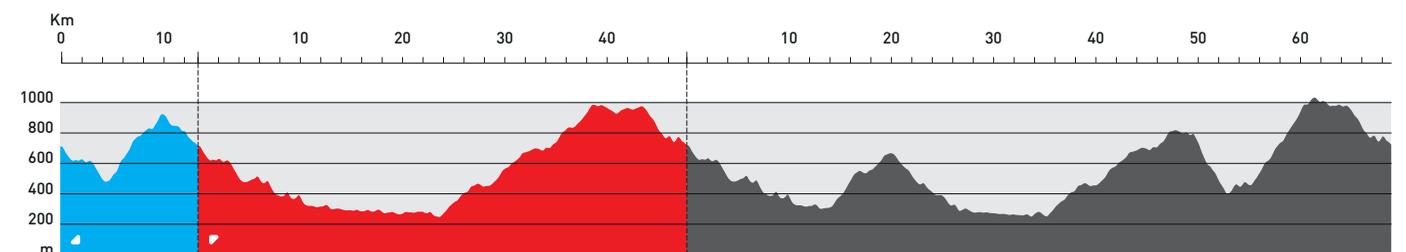
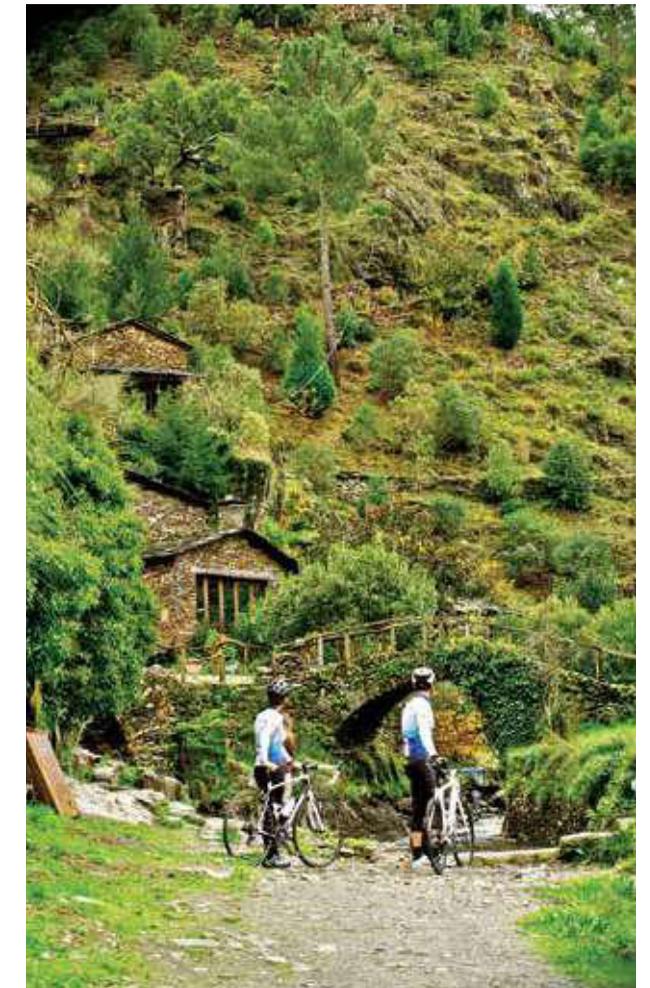
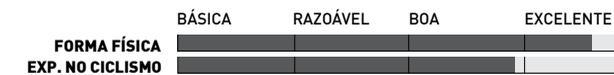
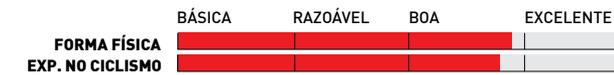
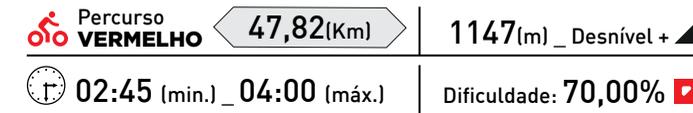
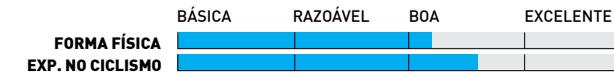
Em plena Serra do Açor, a Aldeia Histórica de Piódão destaca-se como um autêntico presépio. Em socalcos pintalgados de azul, a cor que adorna as janelas e portas das casas de xisto, a Aldeia Histórica de Piódão compõe um quadro único e repleto de beleza. O prato mais icónico e irresistível da Aldeia Histórica do Piódão é a chanfana. Destacam-se também o arroz de coelho e, nas doçarias, o arroz doce e o pão-de-ló.





## PIÓDÃO

**GRAU DE DIFICULDADE**  
 Fácil (0-40%) Médio (40-60%) Difícil (60-80%) Muito difícil (80-100%)



# SORTELHA

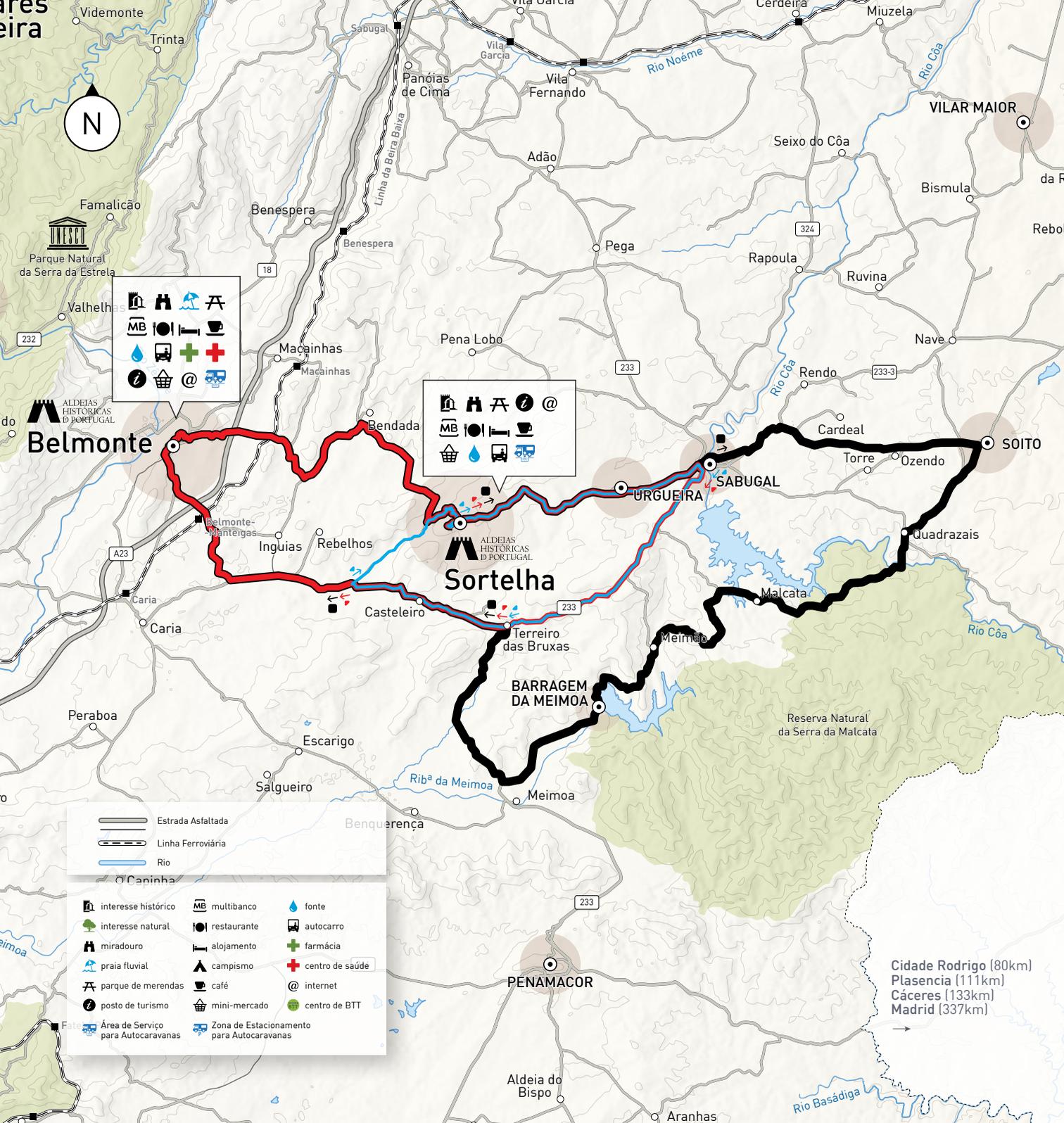


Envolvida por muralhas em forma de anel, e vigiada por um sobranceiro castelo do séc. XIII, a Aldeia Histórica de Sortelha conserva a sua fisionomia urbana e arquitetónica inalterada até aos nossos dias. É uma das mais antigas vilas de Portugal, testemunha dos primórdios do nosso país.

À aventura nas proximidades da Aldeia Histórica de Sortelha cruzamo-nos com o Parque Natural Serra da Estrela (património UNESCO) e a Reserva Natural da Serra da Malcata.

Em termos gastronómicos, uma das melhores iguarias da Aldeia Histórica de Sortelha são as papas de milho doce. Típicos dos longos dias de trabalho no campo, em Sortelha destacam-se também a sopa de grão das Malhas, a bucha das Cavadores e o caldudo das Ceifas.

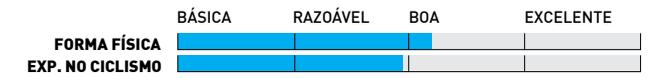




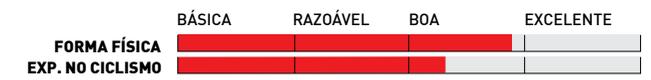
# SORTELHA

**GRAU DE DIFICULDADE**  
■ Fácil (0-40%) ■ Médio (40-60%) ■ Difícil (60-80%) ■ Muito difícil (80-100%)

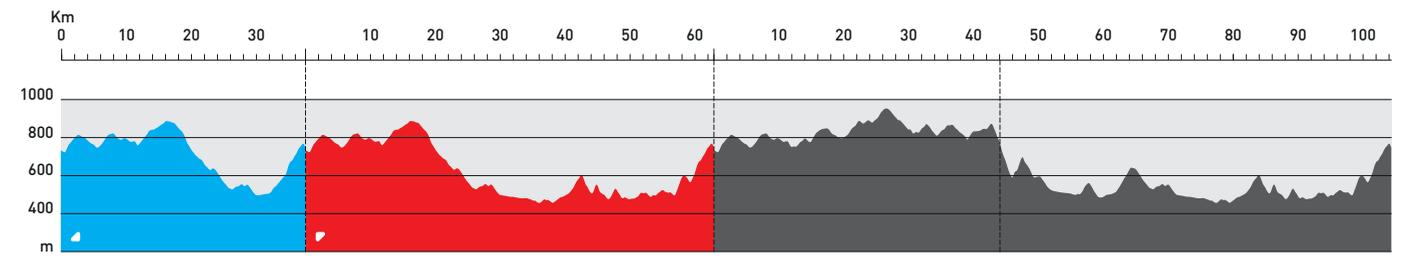
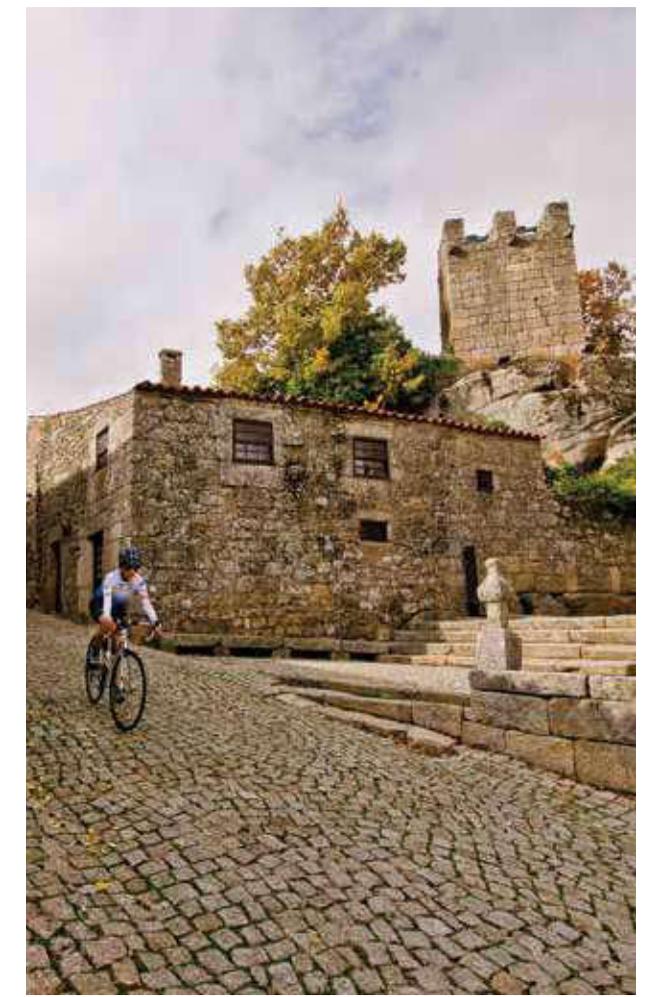
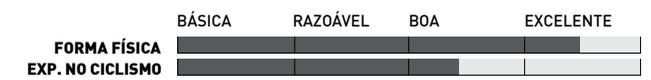
**Percorso AZUL** 37,53(Km) 680(m) \_ Desnível + ▲  
 02:00 (min.) \_ 03:00 (máx.) Dificuldade: 55,00% ■



**Percorso VERMELHO** 62,98(Km) 1146(m) \_ Desnível + ▲  
 03:45 (min.) \_ 05:30 (máx.) Dificuldade: 73,00% ■



**Percorso PRETO** 104,37(Km) 1999(m) \_ Desnível + ▲  
 06:15 (min.) \_ 09:30 (máx.) Dificuldade: 81,00% ■



# TRANCOSO



Rodeada por uma cintura de muralhas medieval, com um vasto património arquitetónico e um castelo milenar, a Aldeia Histórica de Trancoso é um lugar repleto de História e estórias.

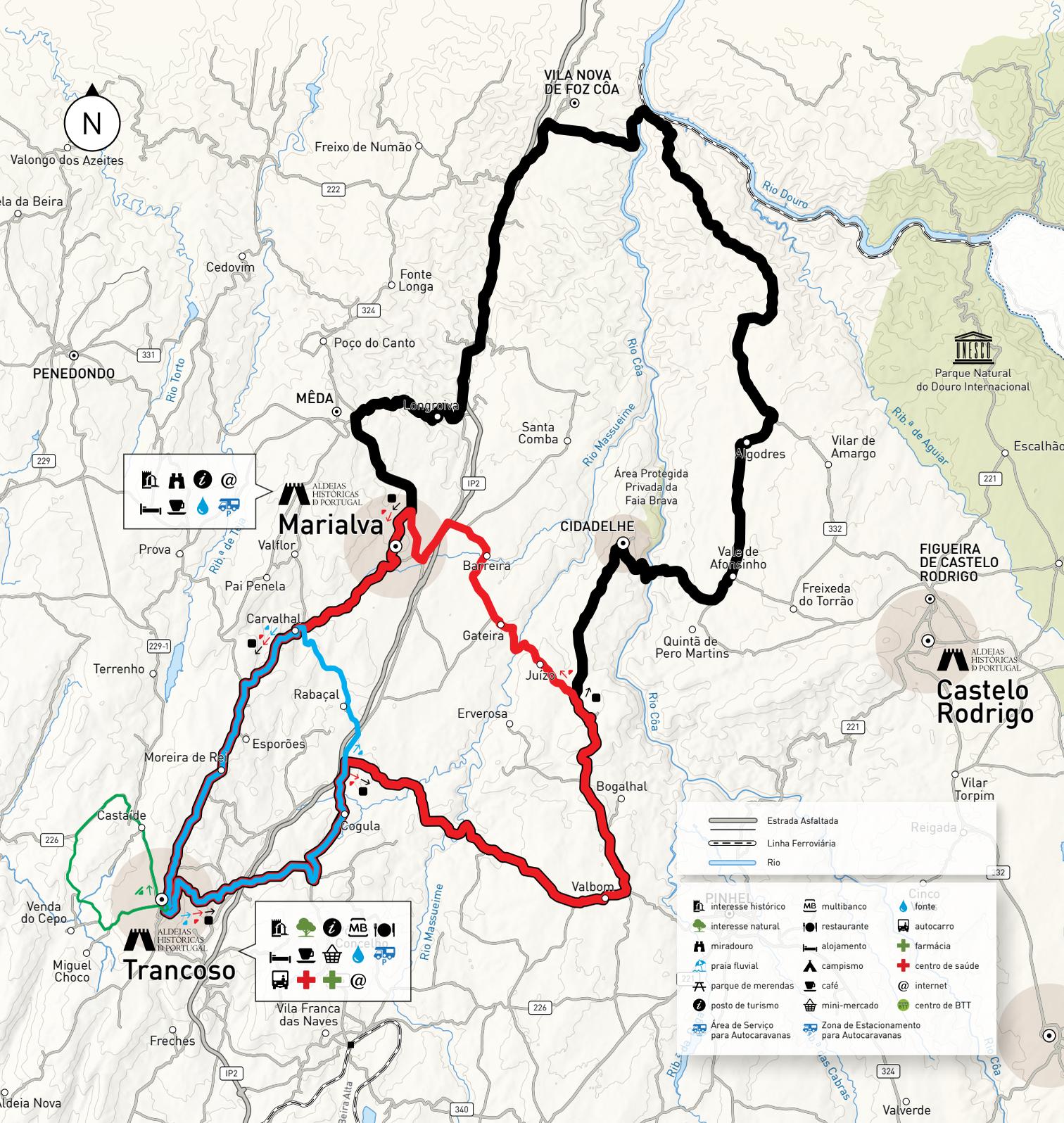
Uma das suas míticas figuras é Gonçalo Anes Bandarra, famoso poeta, profeta e sapateiro que nasceu e viveu em Trancoso, no séc. XVI.

Médico e filósofo judeu, nomeado médico chefe da Corte do rei de Portugal em 1632, Isaac Cardoso foi outra das grandes figuras históricas nascidas em Trancoso.

O Parque Natural do Douro Internacional, o Vale do Rio Côa e a Área Protegida Privada da Reserva da Faia Brava compõem as envolventes naturais de Trancoso.

As sardinhas doces são a mais famosa iguaria de Trancoso, cuja gastronomia é composta ainda por especialidades como o Sarrabulho e as Migas Rechiadas das Segadas feitas nas fontes.

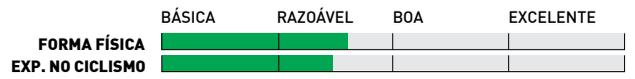




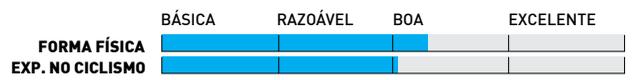
# TRANCOSO

**GRAU DE DIFICULDADE**  
▲ Fácil (0-40%) ▲ Médio (40-60%) ▲ Difícil (60-80%) ▲ Muito difícil (80-100%)

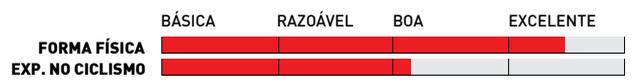
**Percurso VERDE** 16,84(Km) 282(m) \_ Desnível + ▲  
 00:45 (min.) \_ 01:15 (máx.) Dificuldade: 38,25% ▲



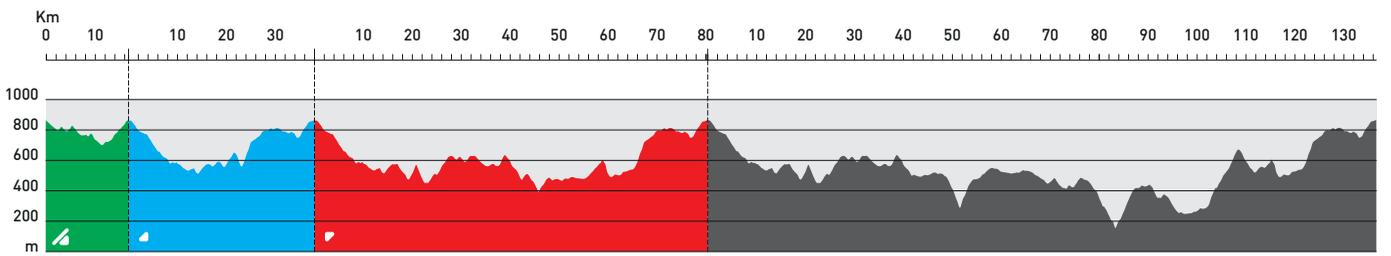
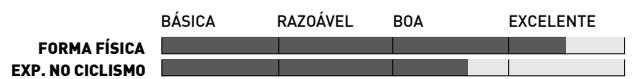
**Percurso AZUL** 37,92(Km) 723(m) \_ Desnível + ▲  
 02:00 (min.) \_ 03:00 (máx.) Dificuldade: 57,25% ▲



**Percurso VERMELHO** 80,30(Km) 1503(m) \_ Desnível + ▲  
 04:45 (min.) \_ 07:15 (máx.) Dificuldade: 77,75% ▲



**Percurso PRETO** 136,67(Km) 2639(m) \_ Desnível + ▲  
 08:15 (min.) \_ 12:30 (máx.) Dificuldade: 82,25% ▲



# ONDE COMER, ONDE DORMIR E O QUE FAZER NAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

Onde dormir



Onde comer



O que fazer



Alojamentos locais, casas de turismo rural, hotéis de luxo, SPAs, restaurantes de gastronomia típica, fine-dining e petiscarias: a oferta em unidades de hotelaria e restauração nas Aldeias Históricas de Portugal é diversa, variada e adequada ao gosto de cada um.

Em cada uma das 12 Aldeias Históricas de Portugal, ou nas localidades envolventes, existem hotéis e restaurantes que garantem o apoio necessário para quem percorre esta Rede de Percursos Cicláveis. Complementam, também, a experiência de escape da rotina, comunhão com a natureza e prática desportiva com momentos de puro deleite gastronómico e de bem-estar. À aventura pela Rede de Percursos Cicláveis das Aldeias Históricas de Portugal, descobrimos não só um sem fim de estradas com paisagens inesquecíveis, como também os mil e um sabores e aromas do território. A gastronomia e os vinhos das Aldeias Históricas de Portugal são, sem dúvida, a cereja no topo do bolo desta viagem. Do mesmo modo, os agentes turísticos e empresas de animação turística presentes no território promovem diversas atividades, passeios e experiências, para que não parta sem conhecer a História de cada cantinho das Aldeias Históricas de Portugal.

AH Marialva



# CONSELHOS ÚTEIS

**Todos os percursos assinalados são na via pública, estradas asfaltadas por onde circulam maioritariamente automóveis ligeiros e pesados, pelo que, obrigatoriamente terão que ser cumpridas todas as regras de trânsito em vigor no código da estrada. No sentido de garantir a segurança do ciclista, aconselhamos que seja feita uma preparação prévia para a realização dos percursos, pelo que é importante ter em atenção aos seguintes pontos:**

## NAVEGAÇÃO

Como não existe sinalização vertical instalada nas estradas, é imprescindível o uso de equipamento de GPS. Antes de iniciar a aventura deverá verificar qual é o percurso que pretende fazer e descarregar o track GPS oficial do percurso que está disponível no site das Aldeias Históricas de Portugal. Depois de descarregar o track deverá verificar o percurso, saber onde estão os pontos de passagem para no caso de ficarem sem bateria no equipamento conseguirem ter uma ideia geral do percurso.

Tendo em conta a dimensão do projeto em termos quilométricos e o elevado número de localidades e serviços aí existentes, nomeadamente cafés, restaurantes, supermercados, museus, etc., nem sempre existirão pessoas nestes locais com conhecimento dos percursos para esclarecimentos de dúvidas, pelo que, a utilização do GPS é de fundamental.

## ANTES DE PEDALAR

- › É extremamente recomendado o uso de capacete de proteção homologado para ciclismo;
- › Deverá fazer uma manutenção da bicicleta, verificar o estado dos travões, transmissão, pneus e restantes componentes;
- › Deverá estar sempre munido com hidratação e nutrição (comida, barras, géis) para evitar ficar sem energia num local remoto sem acesso a apoio;
- › Em situação de travessia de vários dias, deverá distribuir o peso da carga pela bicicleta com recurso a alforges e malas próprias e evitar exagerar no peso das mochilas para não massacrar as suas costas;
- › Deverá estar munido de luzes, uma luz de presença na traseira (cor vermelha) e uma luz frontal, especialmente nos meses de outono e inverno, em que anoitece cedo;
- › Deverá usar calções adequados para ciclismo e creme para evitar a roçadura entre a carneira dos calções e a pele do ciclista “creme chamois”;
- › Deverá usar protetor solar para evitar queimaduras de pele (mediante a altura do ano);
- › Deverá estar munido com uma camisola interior seca e um bom impermeável (mediante a altura do ano);
- › Deverá usar pneus resistentes e transportar sempre pelo menos 2 câmaras de ar suplentes;
- › É aconselhável ter um dropout suplente, compatível com a bicicleta que está a usar. Perguntar na loja como se troca um dropout em caso de partir;
- › Deverá ter na mochila um pedaço de kevlar para remendar pneus trilhados (um retângulo de uma qualquer borracha mais grossa já dá para desenrascar até chegar a uma oficina);
- › Ferramenta multiusos com descravador de corrente;
- › Bomba de encher pneus;
- › Remendos;
- › Óleo para corrente;
- › Calços travão sobressalentes para substituir (dependendo do número de km que vai fazer).

## REGRAS DE CONDUTA

- › Respeitar todas as regras de circulação na via pública previstas no código da estrada;
- › Circular sempre pela direita;
- › Evitar andar lado a lado em zonas de curvas (para não perturbar o trânsito);
- › Evitar fazer ruídos desnecessários;
- › Observar a fauna e a flora sem perturbar;
- › Respeitar monumentos e espaços urbanos que visitar;
- › Seguir sempre as indicações das autoridades policiais;
- › Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem;
- › Não fazer lume;
- › Ser afável com as pessoas que encontre nas localidades.



# CONTACTOS ÚTEIS

**Aldeias Históricas de Portugal**  
- Associação de Desenvolvimento Turístico  
+351 275 913 395  
info@aldeiashistoricasdeportugal.com

**Informação técnica**  
armenio.coelho@aldeiashistoricasdeportugal.com

**Informação turística**  
produto@aldeiashistoricasdeportugal.com

promotor



parceiro institucional



homologação



co-financiamento





\_ALMEIDA\_BELMONTE\_CASTELO MENDO\_CASTELO NOVO\_CASTELO RODRIGO\_IDANHA-A-VELHA\_  
\_LINHARES DA BEIRA\_MARIALVA\_MONSANTO\_PIÓDÃO\_SORTELHA\_TRANCOSO\_

promotor



parceiro institucional



homologação



co-financiamento



ColorADD  
The Color Alphabet



Sistema de  
Identificação  
de Cores para  
Daltónicos