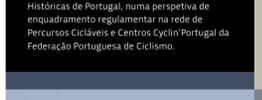
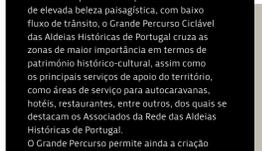


- GPC/AHP
- Loop Norte | GPC/AHP
- Loop Sul | GPC/AHP
- Dificuldade - Fácil
- Dificuldade - Médio
- Dificuldade - Difícil
- Dificuldade - Muito Difícil
- Estrada Asfaltada
- Linha Ferroviária
- Rio
- interesse histórico
- interesse natural
- miradouro
- praia fluvial
- parque de merendas
- posto de turismo
- Área de Serviço para Autocaravanas
- multibanco
- restaurante
- alojamento
- campismo
- café
- mini-mercado
- Zona de Estacionamento para Autocaravanas
- fonte
- autocarro
- farmácia
- centro de saúde
- internet
- centro de BTT



**Setor 1 BELMONTE/SORTELHA**  
 20,55Km | 612m | Desnivel +  
 01:00 (min.) | 01:30 (máx.) | Dificuldade: 51,75%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 2 SORTELHA/CASTELO MENDO**  
 48,29Km | 804m | Desnivel +  
 02:30 (min.) | 03:45 (máx.) | Dificuldade: 58,00%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 3 CASTELO MENDO/ALMEIDA**  
 23,11Km | 327m | Desnivel +  
 01:00 (min.) | 01:30 (máx.) | Dificuldade: 39,00%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 4 ALMEIDA/CASTELO RODRIGO**  
 33,34Km | 539m | Desnivel +  
 01:45 (min.) | 02:30 (máx.) | Dificuldade: 56,25%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 5 CASTELO RODRIGO/MARIALVA**  
 65,11Km | 1129m | Desnivel +  
 03:45 (min.) | 05:30 (máx.) | Dificuldade: 69,50%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 6 MARIALVA/TRANCOSO**  
 21,46Km | 547m | Desnivel +  
 01:00 (min.) | 01:30 (máx.) | Dificuldade: 51,25%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 7 TRANCOSO/LINHARES DA BEIRA**  
 37,33Km | 741m | Desnivel +  
 02:00 (min.) | 03:00 (máx.) | Dificuldade: 58,50%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 8 LINHARES DA BEIRA/PIÓDÃO**  
 98,35Km | 2355m | Desnivel +  
 06:00 (min.) | 09:00 (máx.) | Dificuldade: 83,50%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 9 PIÓDÃO/CASTELO NOVO**  
 89,30Km | 1995m | Desnivel +  
 05:30 (min.) | 08:15 (máx.) | Dificuldade: 82,00%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 10 CASTELO NOVO/IDANHA-A-VELHA**  
 43,01Km | 447m | Desnivel +  
 02:15 (min.) | 03:30 (máx.) | Dificuldade: 57,25%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 11 IDANHA-A-VELHA/MONSANTO**  
 15,28Km | 490m | Desnivel +  
 00:45 (min.) | 01:15 (máx.) | Dificuldade: 55,25%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 12 MONSANTO/BELMONTE**  
 82,04Km | 1463m | Desnivel +  
 05:00 (min.) | 07:30 (máx.) | Dificuldade: 82,50%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 1a BELMONTE/LINHARES DA BEIRA**  
 47,63Km | 1219m | Desnivel +  
 02:45 (min.) | 04:00 (máx.) | Dificuldade: 67,50%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**Setor 8a LINHARES DA BEIRA/ BELMONTE**  
 46,98Km | 1034m | Desnivel +  
 02:30 (min.) | 04:00 (máx.) | Dificuldade: 67,50%  
 FORMA FÍSICA: BÁSICA RAZÁVEL BOA EXCELENTE  
 EXP. NO CICLISMO

**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, 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.



### ALMEIDA

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

**Percurso VERDE** 21,71(Km) 185(m) Desnivel + Dificuldade: 30,75%  
01:00 (min.) 01:30 (máx.)

**Percurso AZUL** 45,65(Km) 404(m) Desnivel + Dificuldade: 30,75%  
02:15 (min.) 03:30 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 65,60(Km) 846(m) Desnivel + Dificuldade: 30,75%  
03:45 (min.) 05:45 (máx.)

**Percurso PRETO** 112,30(Km) 1530(m) Desnivel + Dificuldade: 83,00%  
06:45 (min.) 10:15 (máx.)

### BELMONTE

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

**Percurso VERDE** 20,06(Km) 301(m) Desnivel + Dificuldade: 39,00%  
01:00 (min.) 01:30 (máx.)

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

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

**Percurso PRETO** 104,00(Km) 2006(m) Desnivel + Dificuldade: 82,00%  
06:15 (min.) 09:30 (máx.)

### CASTELO MENDO

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

**Percurso VERDE** 21,37(Km) 246(m) Desnivel + Dificuldade: 35,50%  
01:00 (min.) 01:30 (máx.)

**Percurso AZUL** 44,53(Km) 571(m) Desnivel + Dificuldade: 54,75%  
02:15 (min.) 03:30 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 67,37(Km) 1119(m) Desnivel + Dificuldade: 68,25%  
03:45 (min.) 05:45 (máx.)

**Percurso PRETO** 127,36(Km) 1996(m) Desnivel + Dificuldade: 80,75%  
07:45 (min.) 11:30 (máx.)

### CASTELO NOVO

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

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

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

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

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

### CASTELO RODRIGO

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

**Percurso VERDE** 26,85(Km) 370(m) Desnivel + Dificuldade: 39,25%  
01:15 (min.) 01:45 (máx.)

**Percurso AZUL** 40,28(Km) 523(m) Desnivel + Dificuldade: 53,75%  
02:00 (min.) 03:00 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 69,03(Km) 1232(m) Desnivel + Dificuldade: 71,25%  
04:00 (min.) 06:00 (máx.)

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

### IDANHA-A-VELHA

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

**Percurso VERDE** 20,70(Km) 310(m) Desnivel + Dificuldade: 36,50%  
01:00 (min.) 01:30 (máx.)

**Percurso AZUL** 44,65(Km) 584(m) Desnivel + Dificuldade: 52,50%  
02:15 (min.) 03:30 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 81,12(Km) 1083(m) Desnivel + Dificuldade: 78,75%  
04:45 (min.) 07:15 (máx.)

**Percurso PRETO** 151,58(Km) 2024(m) Desnivel + Dificuldade: 84,25%  
09:15 (min.) 14:00 (máx.)

### LINHARES DA BEIRA

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

**Percurso AZUL** 31,34(Km) 656(m) Desnivel + Dificuldade: 52,00%  
01:30 (min.) 02:30 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 67,14(Km) 1590(m) Desnivel + Dificuldade: 75,50%  
04:00 (min.) 06:00 (máx.)

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

### MARIALVA

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

**Percurso VERDE** 22,28(Km) 366(m) Desnivel + Dificuldade: 38,50%  
01:00 (min.) 01:30 (máx.)

**Percurso AZUL** 42,14(Km) 729(m) Desnivel + Dificuldade: 52,25%  
02:15 (min.) 03:15 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 79,82(Km) 1502(m) Desnivel + Dificuldade: 78,00%  
04:45 (min.) 07:00 (máx.)

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

### MONSANTO

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

**Percurso VERDE** 20,72(Km) 320(m) Desnivel + Dificuldade: 38,00%  
01:00 (min.) 01:30 (máx.)

**Percurso AZUL** 40,50(Km) 613(m) Desnivel + Dificuldade: 51,75%  
02:00 (min.) 03:00 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 81,21(Km) 1085(m) Desnivel + Dificuldade: 78,75%  
04:45 (min.) 07:15 (máx.)

**Percurso PRETO** 151,73(Km) 2037(m) Desnivel + Dificuldade: 84,25%  
09:15 (min.) 14:00 (máx.)

### PIODÃO

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

**Percurso AZUL** 13,28(Km) 481(m) Desnivel + Dificuldade: 52,50%  
00:45 (min.) 01:00 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 47,82(Km) 1147(m) Desnivel + Dificuldade: 70,00%  
02:45 (min.) 04:00 (máx.)

**Percurso PRETO** 68,85(Km) 2021(m) Desnivel + Dificuldade: 82,50%  
04:15 (min.) 06:15 (máx.)

### SORTELHA

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

**Percurso AZUL** 37,53(Km) 680(m) Desnivel + Dificuldade: 55,00%  
02:00 (min.) 03:00 (máx.)

**Percurso VERMELHO** 62,98(Km) 1146(m) Desnivel + Dificuldade: 73,00%  
03:45 (min.) 05:30 (máx.)

**Percurso PRETO** 104,37(Km) 1999(m) Desnivel + Dificuldade: 81,00%  
06:15 (min.) 09:30 (máx.)

### TRANCOSO

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

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

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

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

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



## 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 existindo pessoas nestes locais com conhecimento dos percursos para esclarecimentos de dúvidas, pelo que, a utilização do GPS é 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 situações de travessia de vários dias, deverá distribuir o peso da carga pela bicicleta com recurso a alforjes 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".

### 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.
- Singrar 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.

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

Alojamentos locais, casas de turismo rural, hotéis de luxo, SPA's, 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 adaptada 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 Ciclavéis. 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. Aventura pela Rede de Percursos Ciclavéis 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, passiosos e experiências, para que não parta sem conhecer a História de cada cantinho das Aldeias Históricas de Portugal.



## CONTACTOS ÚTEIS

Aldeias Históricas de Portugal – Associação de Desenvolvimento Turístico  
+351 275 913 395 | info@aldeiahistoricasdeportugal.com

Informação turística  
armenio.coelho@aldeiahistoricasdeportugal.com

Informação turística  
produto@aldeiahistoricasdeportugal.com

