

- Loja Interactiva de Turismo / Tourist Interactive Shop
- Parque de Campismo e Caravanismo de Mourilhe / Mourilhe Camping and Caravanning
- Parque Fluvial de Porto de Rei / Fluvial Park of Porto de Rei
- Centro de Interpretação Ambiental do Vale do Bestança / Environmental Tourist Centre of the Bestança Valley
- Parque Florestal do Ladário / Ladário Forest Park
- CATAM - Centro de Apoio ao Turismo Ativo no Montemuro / Support Centre for Active Tourism in Montemuro
- Parque Nossa Senhora de Lurdes / Nossa Senhora de Lurdes Park
- Centro Interpretativo do Montemuro / Montemuro Interpretive Center

CENTRO DE BTT

SERRA DO MONTEMURO

RESENDE / CINFÃES

Mountain Bike Centre

4
NÍVEIS LEVELS

122KM
DE PERCURSOS SINALIZADOS
SIGNED TRAILS

302KM
DE PERCURSOS DISPONÍVEIS
ROUTES AVAILABLE

SERRA DO MONTEMURO

Centro BTT homologado pela UVP/FPC

SINALÉTICA / Trail signage

Grandes Travessias BTT (percurso > 1 dia) MTB Long Traverse (> 1 Day)	Circuitos Locais BTT (percurso ≤ 1 dia) MTB Local Circuits (≤ 1 Day)
Circuitos de BTT em áreas protegidas MTB Circuits in protected areas	Sentido Proibido Wrong way
Seguir em frente (percurso 04) Go straight ahead (trail 04)	Seguir à direita (percurso 01) Turn right (trail 01)
Seguir à esquerda (percurso 03) Turn left (trail 03)	Perigo Danger
LIGAÇÃO Connection Trail	Dois sentidos Two way

COORDENAÇÃO TÉCNICA

PERCURSOS REGISTRADOS E HOMOLOGADOS POR

CO-FINANCIAMENTO

PROMOTOR

LEGENDA / key

PERCURSOS / Trails

- 01
- 02
- 03
- 04

PERCURSO DE LIGAÇÃO
Connection trail

ESTRADA ASFALTADA
Paved road

LINHA FERROVIÁRIA
Railway

RIO / River

NÍVEIS DE DIFICULDADE / Grades Explained

- FÁCIL** Piso rolante, rijo ou asfaltado e largo. Praticamente plano. (declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos).
- MODERADO** Com pequenos obstáculos (altura < 0,2 m) e poucas passagens técnicas e carreiros (declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável).
- MUITO DIFÍCIL** Bastante técnico com obstáculos grandes (altura > 0,5 m) e não evitáveis, e grandes subidas (declives máximos > 20%, piso imprevisível). Só para praticantes com bastante experiência e elevada preparação, com bicicletas de qualidade.

REGRAS DE CONDUTA / Rules of the trail

- Circule apenas em trilhos abertos
- Não deixe vestígios da sua passagem
- Tenha controlo sobre a sua bicicleta
- Ceda sempre a prioridade
- Nunca assuste os animais
- Planeie antecipadamente o seu passeio
- Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos sinalizados
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção

PERCURSO DE LIGAÇÃO
Connection trail

MODERADO With small obstacles (height < 0,2m) and few technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface).

DIFÍCIL Com diversos obstáculos, drops (altura < 0,5 m), passagens técnicas e subidas desafiantes (declives máximos > 15% com média inferior a 15%, piso muito variável). Precisa de bom controlo de técnicas BTT e bicicletas de qualidade.

DIFFICULT with several obstacles, drops (height < 0,5 m), technical sections and challenging climbs (max. grade > 15% with average < 15%, wide range of surface types). Needs good off-road riding skills & fitness and good mountain bikes.

SEVERE A lot technical with large & unavoidable features (height > 0,5 m), and big climbs (max. grade > 20%, unpredictable trail surface). Only for expert and fit mountain bikers with quality off-road mountain bikes.

Daní Bikes
Av. Manuel Pereira Soares, 415 — 4630-296 Marco de Canaveses
Tel.: 255 102 957 / geral@danibikes.com / www.danibikes.com

SERRA DO MONTEMURO

SERRA DO MONTEMURO

112 :SOS

Colabore com a manutenção destes trilhos.
Reporte-nos os problemas que encontrar.
e turismo@resende.pt

Loja de turismo: 255 561 051

Bombeiros: 255 561 567 / 256 955 445

GNR: 255 560 070

Centro de Saúde: 255 561 275

Câmara Municipal: 255 560 560

CINFÃES:

Loja de turismo: 254 871 031

Bombeiros: 254 877 122

GNR: 254 870 040

Centro de Saúde: 254 870 060

Câmara Municipal: 254 877 153

RESENDE:

Loja de turismo: 254 871 031

Bombeiros: 254 877 122

GNR: 254 870 040

Centro de Saúde: 254 870 060

Câmara Municipal: 254 877 153

RESENDE:

CONTACTOS ÚTEIS / Useful contacts

41



DISTÂNCIA
DISTANCE

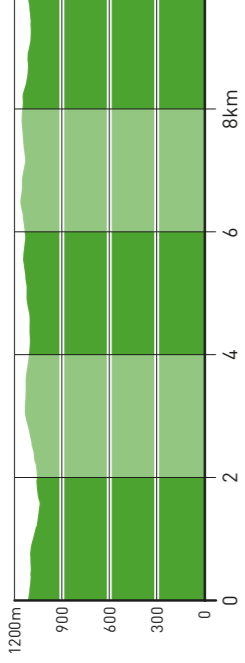
9,7 Km

DURAÇÃO
DURATION

1h-1h30

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 194 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular, em formato de raquete, com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra do Montemuro. É o percurso mais fácil do centro, acessível a todos os praticantes da modalidade. O percurso inicia-se em direção à localidade de Panchorra e continua por uma estrada em pleno planalto, conhecido como Alto do Coteló, até regressar novamente a Gralheira.

DESCRIPTION

Circular route, in racket shape, beginning and ending at the Gralheira MTB Centre situated in the old elementary school in the Serra do Montemuro (mountains). It is the easiest route from the center, accessible to all practitioners of this sport. The route begins towards Panchorra (locality) and continues down a road in the middle of the plateau, known as Alto Coteló until it returns again to Gralheira.

44



DISTÂNCIA
DISTANCE

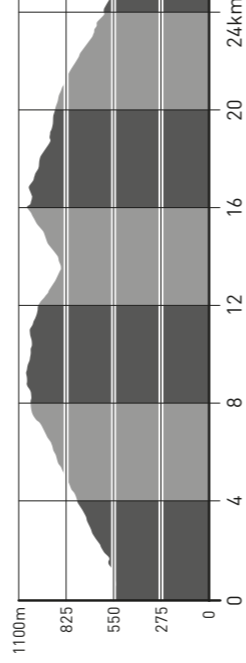
24 Km

DURAÇÃO
DURATION

1h30-3h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 1078 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular, com início e fim em Nespereira. Percurso muito difícil, aconselha-se uma boa preparação física e técnica para a sua realização. Inicia-se por um ambiente mais urbano até a povoação de Lourosa, até que de seguida tem uma longa subida até as antigas minas da Fraga da Venda. Continuando até à N. Sra. do Castelo onde é possível apreciar uma vista espetacular de toda a região. Deste ponto, o percurso faz-se em descida até a Nespereira.

DESCRIPTION

Circular route, beginning and ending in Nespereira. It is a very difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. It starts in a more urban environment until it arrives to Lourosa village that has a long climb until the old mines of Fraga da Venda. Continuing to Nossa Senhora do Castelo (hermitage) where you can enjoy a spectacular view of the entire region. From this point, the route is in descent to Nespereira.

47



DISTÂNCIA
DISTANCE

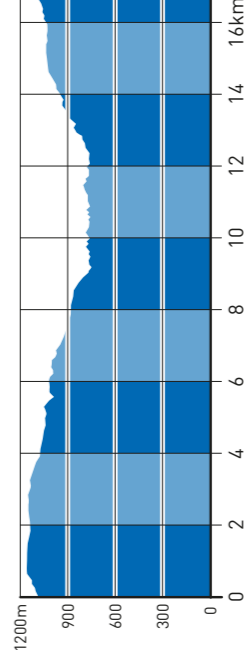
16,8 Km

DURAÇÃO
DURATION

1h30-2h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 600 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular com início e fim na porta de entrada do Centro de BTT do Montemuro em Feirão. Percurso de baixa dificuldade que explora a zona nordeste da Serra do Montemuro. Para além de Feirão passa próximo das localidades de Mourmís e Fazamões. Oferece boas vistas uma vez que se localiza numa zona alta e planáltica, sendo que no vale de Paus é possível observar o rio Douro.

DESCRIPTION

Circular route beginning and ending at the entrance door of the MTB Center of Montemuro in the village of Feirão. Low difficulty route that explores the northeast area of the Serra do Montemuro. Beyond Feirão passes near the localities of Mourmís and Fazamões. It offers good views since it is located in a high and plateau area. In the Paus river valley it is possible to observe the river Douro.

42



DISTÂNCIA
DISTANCE

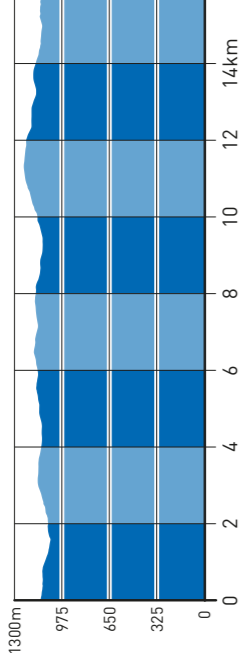
15,7 Km

DURAÇÃO
DURATION

1h30-2h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 330 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular, em formato de oito, com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra do Montemuro. Percurso moderado, é excelente para quem se está a iniciar na modalidade do btt. O percurso inicia-se em direção à localidade de Panchorra e continua por uma estrada em pleno planalto, conhecido como Alto do Coteló. Seguindo agora em direção ao Penedo da Saúde, lugar onde terá vistas deslumbrantes sobre o Vale do Bestança, continua pelo Alto da Teixosa, até regressar a Gralheira.

DESCRIPTION

Circular route, shaped like an 8 figure, beginning and ending at the MTB Centre in Gralheira situated in the old elementary school in the Serra do Montemuro. It is a moderate difficulty route which is excellent for those who are beginners in the mountain biking sport. The route begins towards Panchorra (locality) and continues down a road in the middle of the plateau, known as Alto do Coteló until it returns to Gralheira. It heads towards the Penedo da Saúde (cliff), where you will have stunning views of the Bestança valley, and then continues through Alto da Teixosa until it returns to Gralheira.

45



DISTÂNCIA
DISTANCE

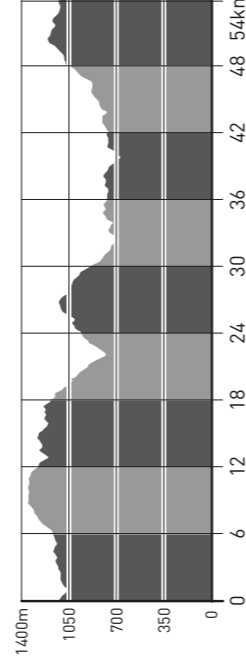
54,4 Km

DURAÇÃO
DURATION

4h-5h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 1892 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária. Percurso muito difícil para o qual é necessária uma boa preparação física e técnica. O percurso inicia-se passando o Rio Cabrum, num antigo caminho de pedra, até chegar ao alto do Coteló. Sobee até chegar ao ponto mais alto, o Talefe, com uma altitude de 1381 metros, passando pelas portas de Montemuro. Seguindo em descida, pela povoação de Tendais, até ao Rio Bestança. Inicia-se uma nova subida, passando no Bustelo e no parque de lazer de Alhões, até chegar de novo à Gralheira.

DESCRIPTION

Circular route, beginning and ending at the MTB Centre in Gralheira situated in the old elementary school. It is a very difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. The route starts by passing the Rio Cabrum (river), through an old stone path until you reach Alto do Coteló. Goes up until it reach the highest point, the Talefe, with an altitude of 1381 meters, passing by the Portas de Montemuro (bulwark). From here it starts going down through the villages of Tendais until the Rio Bestança (river). Begins a new climb, passing in Bustelo and Alhões leisure park, until you get back to Gralheira.

43



DISTÂNCIA
DISTANCE

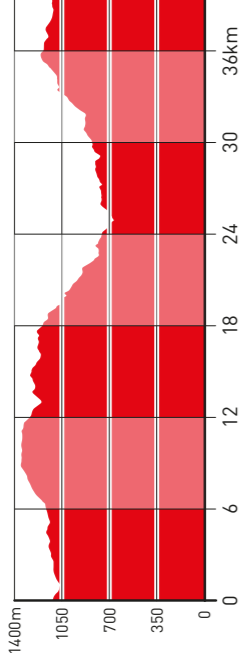
39 Km

DURAÇÃO
DURATION

3h-4h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 1320 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT na Gralheira situado na antiga escola primária em plena Serra do Montemuro. Percurso difícil, ao qual se aconselha uma boa preparação física e técnica. O percurso passa o Rio Cabrum, num antigo caminho de pedra, até chegar ao Alto do Coteló. Daqui sobe até chegar ao ponto mais alto, o Talefe, com uma altitude de 1381 metros, passando pelas Portas de Montemuro e pelas povoações de Tendais, seguindo até ao Rio Bestança. Daqui inicia-se uma nova subida, passando no Bustelo e no parque de lazer de Alhões, até chegar de novo à Gralheira.

DESCRIPTION

Circular route, beginning and ending at the MTB Centre in Gralheira situated in the old elementary school in the Serra de Montemuro. It is a difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. It passes Rio Cabrum (river), through an old stone path until you reach the Alto Coteló. Here it goes up to reach the highest point, the Talefe, with an altitude of 1381 meters, passing through Portas Montemuro and the Tendais village's. Then it goes down to the Rio Bestança (river). At this point it begins a new climb, passing in Bustelo and Alhões leisure park, until you get back to Gralheira.

46



DISTÂNCIA
DISTANCE

37,3 Km

DURAÇÃO
DURATION

3h-4h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 858 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular, com início e fim em Nespereira. Percurso muito difícil, aconselha-se uma boa preparação física e técnica para a sua realização. No Monte de São Pedro é possível entrar no percurso preto 45 até a Gralheira, utilizando o percurso de ligação. Inicia-se por um ambiente mais urbano até a povoação de Lourosa, até que de seguida tem uma longa subida até as antigas minas da Fraga da Venda. Daqui segue-se uma longa descida até Cinfaes, onde é possível recarregar energias nos cafés existentes antes de continuar o percurso, passando ainda em Sogueira, até chegar a Nespereira.

DESCRIPTION

Circular route, beginning and ending in Nespereira. It is a very difficult route so it is advisable a good physical preparation to do it. At the Monte de São Pedro (mount) is possible to enter the black route (nr.45) until Gralheira, using the connection route. It starts in a more urban environment until it arrives to Lourosa village that has a long climb until the old mines of Fraga da Venda. From this point it starts a long climb until Cinfaes where you can recharge your energies at the existing cafés before continuing the route, passing also by Sogueira, until you get to Nespereira.

49



DISTÂNCIA
DISTANCE

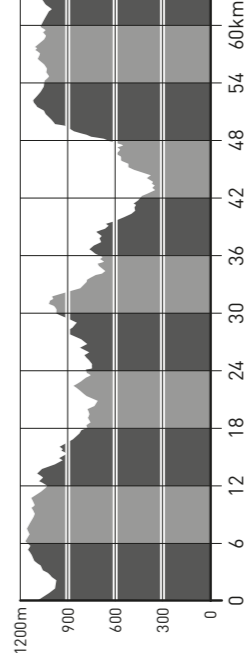
64,6 Km

DURAÇÃO
DURATION

5h-6h

DESNIVEL
ACUMULADO
POSITIVE CLIBING

+ 2500 m



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular de grande dificuldade que cobre grande parte do concelho de Resende. Passa nas três portas de entrada no centro de BTT, Gralheira em Cinfaes, Feirão e Felgueiras em Resende e conta ainda com um pequeno troço em Castro Daire, na zona de Coteló.

Parte deste percurso é coincidente com os percursos azul (47) e vermelho (48), estendendo-se mais para a zona do rio Douro a norte e pelos vales do Cabrum e Corvo. Percorre ainda a linha de festo da Serra das Meadas oferecendo vistas panorâmicas.

DESCRIPTION

Circular route of great difficulty that covers part of the municipality of Resende. It passes in the three entrance doors of the MTB Center of Montemuro, Gralheira in Cinfaes, Feirão and Felgueiras in Resende and also has a small section in Castro Daire, near Coteló.

Part of this route coincides with the blue (47) and red (48) routes, extending to a zone of the river Douro and by Cabrum and Corvo. It also crosses the top of Serra das Meadas offering panoramic views.