SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE

Grandes Travessias BTT (percursos > 1 dia) MTB Long Traverse (> 1 Day)

Circuitos Locais BTT (percursos ≤ 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

Percurso de Ligação Connection Trail

Dois sentidos Two way

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

112
Emergência / Emergency

117
SOS Floresta / Fire Emergency Number

GNR - Guarda Nacional Republicana (Sabugal)
Local Police (Sabugal)
Tel.: 271 601 012

Bombeiros Voluntários do Sabugal
Fire Brigade (Sabugal)
Tel.: 271 753 415

Bombeiros Voluntários do Soito
Fire Brigade (Soito)
Tel.: 271 601 015

Centro de Saúde
Medical Centre
Tel.: 271 75 33 18

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

Casas da Pedra (TER) — Aldeia do Bispo
Tel.: 271 496 224 / Tlm.: 967 195 475
E-mail: geral@casasdapedra.com
www.casasdapedra.com

Casa da Raia Ibérica (TER) — Aldeia do Bispo
Tel.: 271 496 264 / Tlm.: 937 034 913
E-mail: geral@casadaraiaiberica.com
www.casadaraiaiberica.com

Resid. - O Pelicano (Al. Local) — Alfaiates
Tel./ Fax: 271 647 560

Meia Choina - Casa do Manego (TER) Quadrazais
Tel.: 271 606 082 / Tlm.: 966 120 201
E-mail: casadomanego@hotmail.com
www.meiachoina.com

Casas da Vila (TER) — Sabugal
Tlm.: 918 681 770
E-mail: xapeira@gmail.com
www.casas-da-vila.com

Hospedaria Robalo (Aloj. Local) — Sabugal
Tel.: 271 753 566 / Tlm.: 966 122 191
E-mail: restauranterobalo@hotmail.com
www.turismorobalo.com

Palheiros do Castelo (TER) — Sabugal
Tlm.: 916 036 269
www.logradouro.pt

Quinta do Alexandre (TER) — Sabugal
Tel.: 271 754 056 / Tlm.: 962 338 406
E-mail: geral@quintadoalexandre.com
www.quintadoalexandre.com

Residencial - Sol Rio (Aloj. Local) — Sabugal
Tel.: 271 753 197 / Fax: 271 752 070

Casa da Calçada / Casa da Lagariça (TER) Sortelha
Tel.: 271 388 116 / Tlm.: 963 121 130
E-mail: reservas@casalagarica.com
www.casalagarica.com

Casa da Cerca (TER) — Sortelha
Tel.: 271 388 113 / Fax: 271 388 500

Casa da Villa / Casa do Páteo / Casa do Campanário (TER) — Sortelha
Tel.: 271 388 198 / Fax: 271 388 638

Lapa do Viriato (TER) — Sortelha
Tel.: 271 388 182

Casas Carya Tallaya (TER) — Vale das Éguas
Tlm.: 926 035 183
E-mail: caryatallaya@gmail.com

Casa Villar Maior (TER) — Vilar Maior
Tel.: 271 648 027 / Tlm.: 965 471 679
E-mail: casavillarmayor@turispedros.pt
www.turispedros.pt

ONDE COMER / WHERE TO EAT

O Fole — Pousafoles do Bispo
Tel.: 271 697 176

O Robalo — Sabugal
Tel.: 271 753 566

O Templo — Sabugal
Tlm.: 963 097 662 / 968 331 068

2000 — Sabugal
Tel.: 271 752 358

Mira-Côa — Sabugal
Tel.: 271 754 206

Pizzaria Nogueira — Sabugal
Tlm.: 913 434 256 / 919 244 917

Pizzaria Sabugalense — Sabugal
Tel.: 271 754 133

Sabores do Leste — Sabugal
Tel.: 271 615 288

O Lavrador — Sabugal
Tel.: 271 615 021

Sol-Rio — Sabugal
Tel.: 271 753 197

O Martins — Soito
Tel.: 271 601 047 / Tlm.: 966 908 304

Zé Nabeiro — Soito
Tel.: 271 605 116

O Celta — Sortelha
Tel.: 271 388 291

D. Sancho — Sortelha
Tel.: 271 388 267

Sabores do Côa — Rapoula do Côa
Tel.: 271 607 188 / Tlm.: 964 387 240

REGRAS DE CONDUTA NOS TRILHOS / 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

- Ride on open trails only
- Leave no traces of your passage
- Control your bicycle
- Yeld to others
- Never scare the animals
- Plan ahead
- Pay atention to motorvehicles on public roads
- Respect the environnmental or maintenace signage

PERCURSOS / TRAILS

1

Percurso circular com início e final no centro de BTT. É o percurso mais fácil do centro. Acessível a todos os praticantes da modalidade. Desenvolve-se junto à barragem do Sabugal.
Circular route starting and ending in the MTB center. It is the easiest route of the center. Accessible to all. It runs along the banks of the dam of Sabugal.

DISTÂNCIA / DISTANCE 13,2 km / 8,07 mi **TEMPO / TIME** 0h45 - 2h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 192 m / 629 ft

2

Percurso circular com início e final no centro de BTT.
Percurso moderado, contorna a barragem do Sabugal, passa em Malcata, Quadrazais e Torre.
Circular route starting and ending in the MTB center.
Moderate route that passes the dam of Sabugal and the villages of Malcata, Quadrazais and Torre.

DISTÂNCIA / DISTANCE 33,3 km / 20,5 mi **TEMPO / TIME** 3h00 - 4h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 533 m / 1748 ft

3

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT. Percurso difícil, contorna a barragem do Sabugal, passa em Malcata e sobe a Serra da Malcata, obtendo uma vista espetacular da região. Passa Quadrazais, Souto, Pouca Farinha e Cardeal.
Perto do Sabugal vem junto ao Rio Côa até ao seu final no centro de BTT.
Circular route starting and ending in the MTB center. Difficult route that passes by the dam of Sabugal and the Malcata village. It goes up to the Malcata mountain range, getting spectacular views of the region. Passes by the villages of Quadrazais, Souto, Pouca Farinha and Cardeal. Near Sabugal, it goes along the Côa river untill its end at the MTB center.

DISTÂNCIA / DISTANCE 47,5 km / 29,2 mi **TEMPO / TIME** 4h00 - 6h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1124 m / 3687 ft

4

Percurso circular com início e final no Centro de BTT.
Percurso difícil que se desenvolve para noroeste do Sabugal. Passa por Sortelha, Quarta- Feira, Sobreira, Pousafoles do Bispo e Baraçal.
Este percurso é em grande parte comum com o percurso preto e serve de escapatória para quem quiser abandonar o percurso preto.
Circular route starting and ending in the MTB center. Difficult route, that goes to the northwest of Sabugal. Passes by the villages of Sortelha, Quarta-Feira, Sobreira, Pousafoles do Bispo e Baraçal. This route has a significant common part with the black route, wich gives anyone who want to leave the black route an escape.

DISTÂNCIA / DISTANCE 57,2 km / 35,4 mi **TEMPO / TIME** 5h00 - 7h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1349 m / 4425 ft

5

Percurso circular com início e final no Centro de BTT . Percurso muito difícil, aconselha-se uma boa preparação fisíca para a sua realização. Passa em Sortelha, Quarta-Feira, Pena Lobo, PousaFoles do Bispo, Vila do Touro, Rapoula do Côa, sobe à Senhora das Preces, e dai vem sempre junto ao Rio Côa até ao seu final no centro de BTT.
Circular route starting and ending in the MTB center. Severe route, it is recommended a good physical preparation for its accomplishment.
Passes by the village of Sortelha, Quarta-Feira, Pena Lobo, Pousafoles do Bispo, Vila do Touro, Rapoula do Côa, goes up to Senhora das Preces and from there it continues along the Côa river untill its end at the MTB center.

DISTÂNCIA / DISTANCE 74,6 km / 46 mi **TEMPO / TIME** 7h00 - 9h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1685 m / 5528 ft

Motocôa / Travessa da Escola, 5 - Sabugal / Tel.: 271 752 261
José A.Cardoso Robalo / Largo da Fonte, 13 - Sabugal / Tel.: 271 752 129
Casa Nando / Rua do Emigrante, 13 - Sabugal / Tel.: 271 752 147
PRV – Peças de Reposição de Veículos, Unip. Lda
Avenida Ismael Mota, 16 - Sabugal / Tel.: 271 812 020

Posto de Turismo do Sabugal – Tel.: 800 262 788
Posto de Turismo de Sortelha – Tel.: 800 262 788
Câmara Municipal do Sabugal – Tel.: 271 751 040

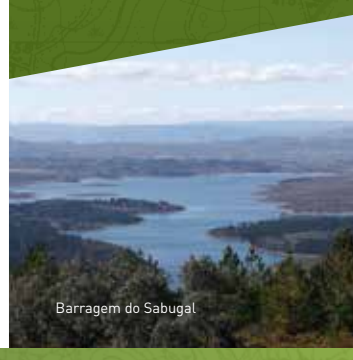
NÍVEIS DE DIFICULDADE / GRADES EXPLAINED

FÁCIL Piso rolante, rijo ou asfaltado e largo. Praticamente plano. (declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos).
EASY Rolling, hard packed or asphalt and wide paths. Relatively flat.(grade < 10% with average < 5%, without obstacles)

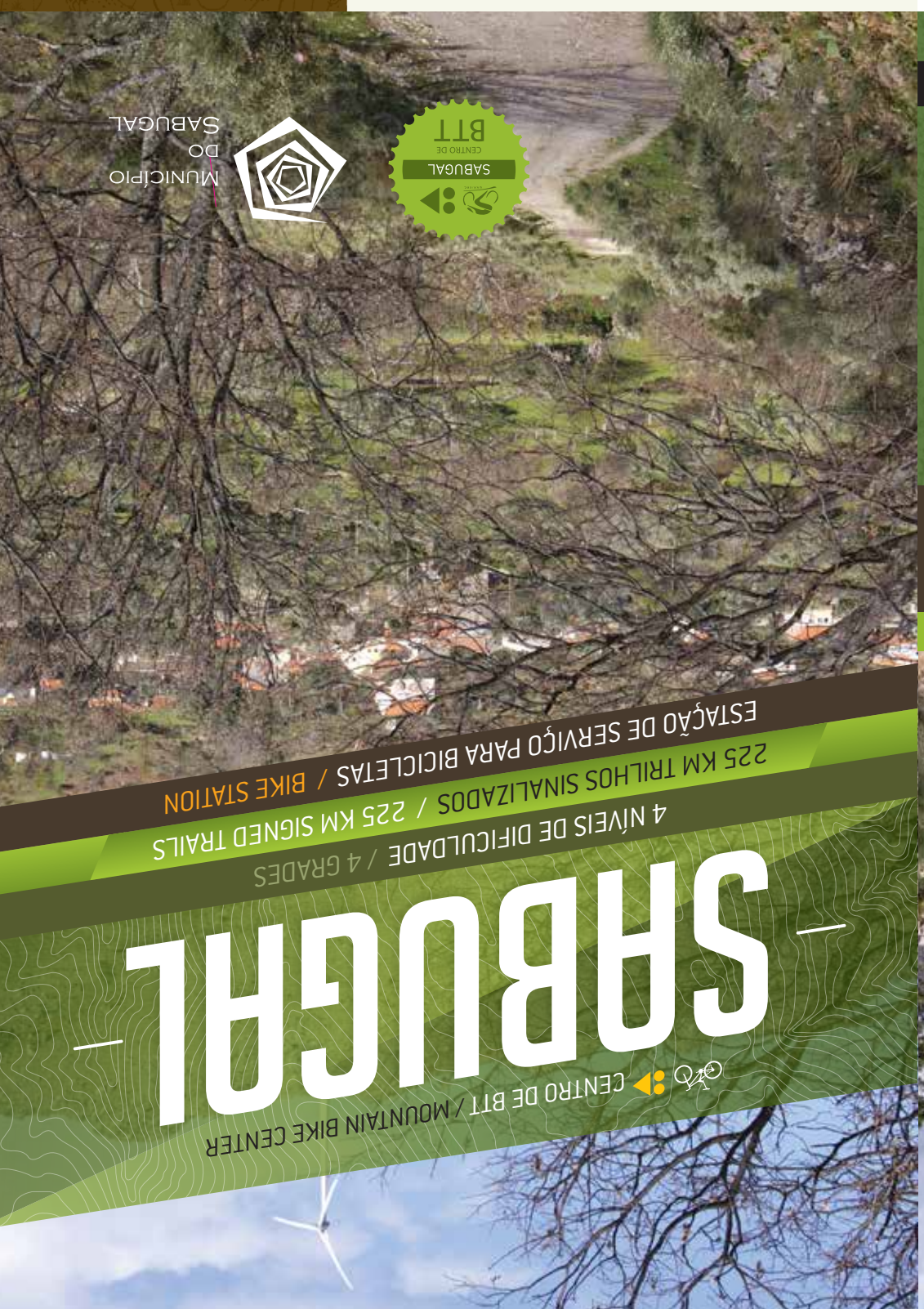
MODERADO Com pequenos obstáculos (altura < 0,2 m) e poucas passagens técnicas e carreiros (declives inferiores a15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável)
MODERATE With small obstacles (height < 0,2m) and few technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface)

DIFÍCIL Com diversos obstáculos, *drops* (altura < 0,5 m), passagens técnicas e subidas desafiantes (declives máximos > 15% com media 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.

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.
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.



Barragem do Sabugal



SABUGAL

CENTRO DE BTT / MOUNTAIN BIKE CENTER

4 NÍVEIS DE DIFICULDADE / 4 GRADES

225 KM TRILHOS SINALIZADOS / 225 KM SIGNED TRAILS

ESTAÇÃO DE SERVIÇO PARA BICICLETAS / BIKE STATION

SABUGAL CENTRO DE BTT

MUNICÍPIO DO SABUGAL

Centro BTT homologado
www.centros-btt.com

SABUGAL CENTRO DE BTT

▶ www.cm-sabugal.pt/centro-btt

apoio:
PROVERE mais CENTRO Programa Operacional Regional do Centro
QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL QREN
UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional

parceiros:
ICNF Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas
iNature PORTUGAL

COMO CHEGAR / HOW TO ARRIVE

De Lisboa: Seguir pela A1 para norte e depois entrar na A23 (Saída 7: Abrantes, Castelo Branco, Torres Novas). Depois de passar Covilhã, saia da auto-estrada (Saída 32: N18-3 Caria, EN 233 Sabugal). Passada a ponte velha de Caria vire à esquerda, entrando numa pequena variante a esta vila. Depois vire novamente à esquerda, pela EN 18-3 e depois pela EN233 até ao Sabugal.

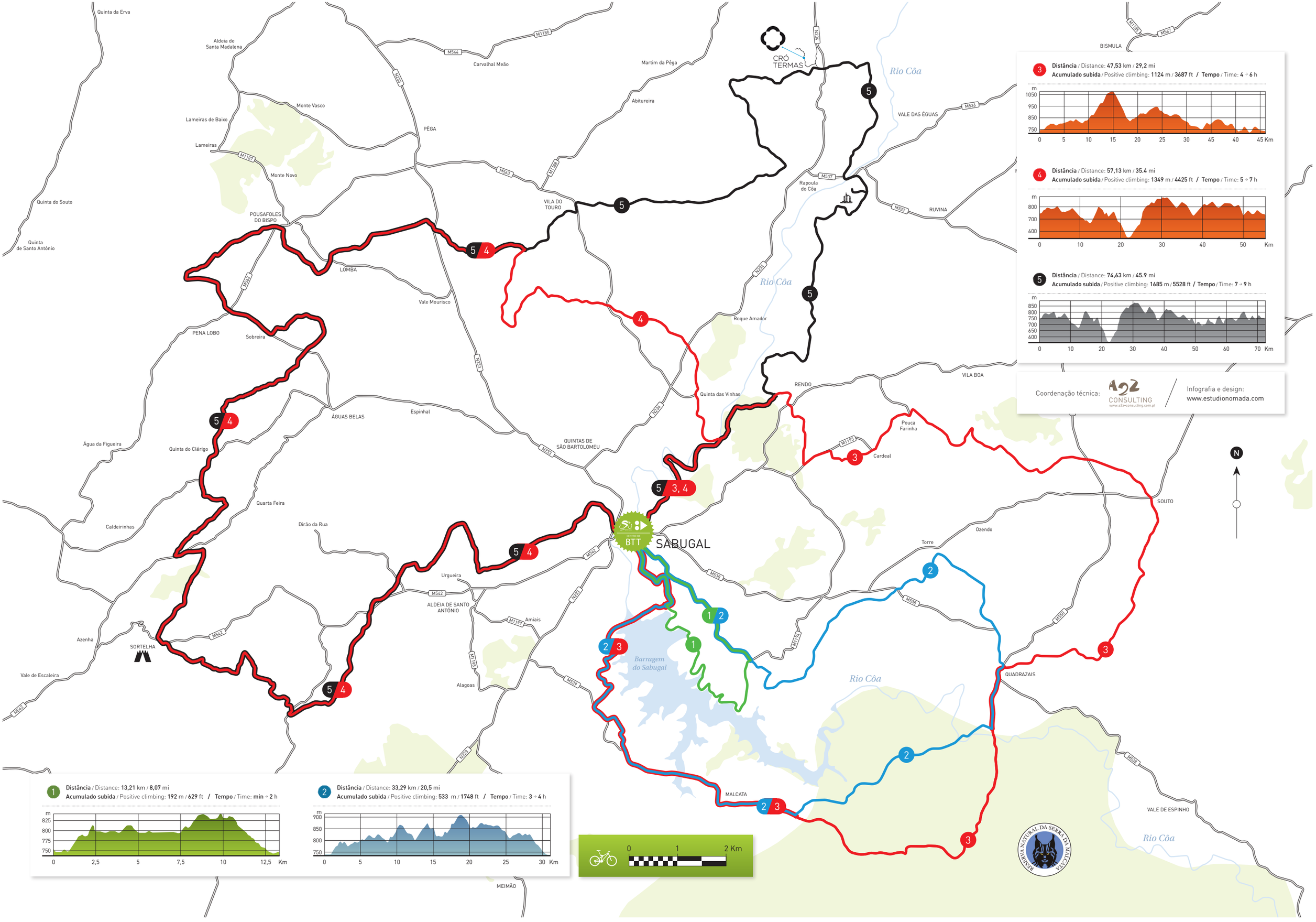
Do Porto: Seguir pela A1 em direção a sul e depois entrar na A25 (Saída 16: Viseu). Logo após a cidade da Guarda, saia da A25 (Saída 30: Guarda-sul, Covilhã, Portalegre) e poucos quilómetros depois saia da A23 e entre na E.N. 233 em direção ao Sabugal (Saída 35: Guarda-sul, Sabugal).

FromLisbon: Follow the A1 highway going north. Enter the A23 highway (Exit 7: Abrantes, Castelo Branco, Torres Novas). After Covilhã, leave the A23 highway (Exit 32: EN18-3 Caria, EN 233 Sabugal). After passing the old bridge in Caria, turn left. Turn left again, following the EN 18-3 and EN233 (National roads), to Sabugal.

From Oporto: Follow the A1 highway going south. Enter the A25 highway (Exit 16: Viseu. After Guarda, leave A25 highway (Exit 30: Guarda-sul, Covilhã, Portalegre) and a few miles later leave the A23 highway, (Saída 35: Guarda-sul,Sabugal) in direction to Sabugal, following the EN 233 (national road).

GPS: 40º20'53.36"N 7º 5'30.72"W

A Câmara Municipal do Sabugal não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos.


Quinta da Erva
Aldeia de Santa Madalena
Carvalhal Meão
Martim da Pêga
CRÓ TERMAS
Rio Côa
BISMULA
Monte Vasco
Lameiras de Baixo
Lameiras
PÊGA
Abitureira
VALE DAS ÉGUAS
Monte Novo
Rapoula do Côa
Quinta do Souto
POUSAFOLES DO BISPO
VILA DO TOURO
RUVINA
Quinta de Santo António
LOMBA
Vale Mourisco
Roque Amador
PENA LOBO
Sobreira
Quinta das Vinhas
RENDO
VILA BOA
ÁGUAS BELAS
Espinhal
Pouca Farinha
Água da Figueira
Quinta do Clérigo
QUINTAS DE SÃO BARTOLOMEU
Cardeal
Quarta Feira
Caldeirinhas
Dirão da Rua
SABUGAL
SOUTO
Ozendo
Torre
Urgueira
ALDEIA DE SANTO ANTÓNIO
Amiais
Azenha
SORTELHA
Barragem do Sabugal
Vale de Escaleira
Alagoas
QUADRAZAIS
MALCATA
VALE DE ESPINHO
MEIMÃO
N
0 1 2 Km
Distância / Distance: 47,53 km / 29,2 mi
Acumulado subida / Positive climbing: 1124 m / 3687 ft / Tempo / Time: 4 → 6 h
Distância / Distance: 57,13 km / 35.4 mi
Acumulado subida / Positive climbing: 1349 m / 4425 ft / Tempo / Time: 5 → 7 h
Distância / Distance: 74,63 km / 45.9 mi
Acumulado subida / Positive climbing: 1685 m / 5528 ft / Tempo / Time: 7 → 9 h
Coordenação técnica:
CONSULTING
Infografia e design:
www.estudionomada.com
Distância / Distance: 13,21 km / 8,07 mi
Acumulado subida / Positive climbing: 192 m / 629 ft / Tempo / Time: min → 2 h
Distância / Distance: 33,29 km / 20,5 mi
Acumulado subida / Positive climbing: 533 m / 1748 ft / Tempo / Time: 3 → 4 h