

## Percursos com sinalização convencional existentes no território do PNPG

### Ponto de situação – Junho 2021

Percursos/principais aspetos	Entidade promotora	Estado do percurso	Situação do percurso face ao Plano de Ordenamento do PNPG
Grande Rota Peneda-Gerês (GR50) 19 etapas; 190 km no total Grau de dificuldade: variável, de acordo com as etapas	ADERE-PG <a href="http://www.walkingpenedageres.pt/pt/grande-rota/">http://www.walkingpenedageres.pt/pt/grande-rota/</a>	Aconselhado	A necessidade de autorização dependa da etapa.
Trilho do Megalitismo do Planalto de Castro Laboreiro 13,1 km, cerca de 4h30, dificuldade baixa Rodeiro, Castro Laboreiro, concelho de Melgaço	ADERE-PG	Desaconselhado Apresenta problemas de sinalização.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
Trilho de Lamas de Mouro 4,5 km, cerca de 1h45m dificuldade moderada Lamas de Mouro, Melgaço	Município de Melgaço	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho Interpretativo de Castro Laboreiro 5,8 km, cerca de 2h20m, dificuldade moderada; possibilidade de fazer versão mais curta. Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço	Aconselhado com precaução uma vez que apresenta alguns problemas de sinalização e limpeza.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho Castrejo 16,8 km, cerca de 6h45m, dificuldade moderada; possibilidade de fazer versão mais curta. Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço	Aconselhado com cautela uma vez que apresenta alguns problemas de limpeza e sinalização.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho da Peneda 8,2 km, cerca de 4 horas, dificuldade moderada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG	Fechado por questões de segurança. Ocorreu um desabamento que atingiu o percurso e terá de ser avaliada a segurança do local. Além disso, apresenta alguns problemas de sinalização.  Não possui placa de início de percurso (41.974749 -8.222815)	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b>

Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota de Sistelo  20 km, cerca de 9 horas, dificuldade moderada Sistelo, Arcos de Valdevez	Município de Arcos de Valdevez	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho Curro da Velha 7,1 km, cerca de 3h15m horas, dificuldade moderada Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço	Aconselhado embora apresente alguns problemas de limpeza.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho Pertinho do Céu 6 km, cerca de 3,30 horas, dificuldade baixa/moderada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho da Mistura das Águas 4 km, cerca de 2 horas (opção 1) ou 8,6 km, cerca de 5 horas (opção 2), baixa Gavieira, Arcos de Valdevez	Município de Arcos de Valdevez	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho do Ramiscal 7,2 km, cerca de 4 horas, dificuldade baixa Cabreiro, Arcos de Valdevez	Município de Arcos de Valdevez	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho das Brandas 8 km, cerca de 5 horas, dificuldade elevada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG	Aconselhado Não possui placa de início de percurso.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota dos Bicos  17 km, cerca de 8 horas, dificuldade moderada Lombadinha (Gondoriz), Arcos de Valdevez	Município de Arcos de Valdevez	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
Trilho Interpretativo do Mezio  2 km, cerca de 1 hora, dificuldade baixa Mezio, Arcos de Valdevez	Município de Arcos de Valdevez	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Percurso de Grande Rota: Travessia Peneda - Soajo  77 km, cerca de 4 dias, dificuldade moderada/elevada Mezio, Arcos de Valdevez	Município de Arcos de Valdevez	Desaconselhado. Necessita limpeza e sinalização. Na etapa com passagem junto à Fraga da Meadinha ocorreu um desabamento que atingiu o percurso e terá de ser avaliada a segurança do local. A passagem no encontra-se encerrada.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

<p>Caminhos do Pão, Caminhos da Fé</p> <p>4,9 km, cerca de 2 horas (percurso curto) ou 5,4 km, cerca de 3 horas (percurso longo), dificuldade baixa</p> <p>Soajo, Arcos de Valdevez</p>	<p>Município de Arcos de Valdevez</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
<p>Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota do Soajo</p> <p>15 km, cerca de 7 horas, dificuldade moderada</p> <p>Soajo, Arcos de Valdevez</p>	<p>Município de Arcos de Valdevez</p>	<p>Desaconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
<p>Trilho do Ramil</p> <p>4 km, cerca de 2 horas, dificuldade baixa</p> <p>Soajo, Arcos de Valdevez</p>	<p>Município de Arcos de Valdevez</p>	<p>Desaconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
<p>Trilho do Penedo do Encanto e Moinhos de Parada</p> <p>7,5 km, cerca de 3 horas, dificuldade moderada</p> <p>Lindoso, Ponte da Barca</p>	<p>Município de Ponte da Barca</p>	<p>Aconselhado com cautela uma vez que apresenta alguns problemas de limpeza e sinalização.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
<p>Trilho do Megalitismo de Britelo</p> <p>6,8 km, cerca de 2h30, dificuldade moderada</p> <p>Britelo, Ponte da Barca</p>	<p>Município de Ponte da Barca</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
<p>PR Entre Ambos-os-rios - Ermida</p> <p>14,8 km, cerca de 5 horas e 30 minutos, dificuldade moderada</p> <p>Entre Ambos-os-Rios e Ermida, Ponte da Barca</p>	<p>Município de Ponte da Barca</p>	<p>Aconselhado</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>
<p>GR 34 - Trilho Interpretativo da Serra Amarela</p> <p>35 km, 24 horas, dificuldade elevada</p> <p>Ponte da Barca e Terras de Bouro</p>	<p>Municípios de Ponte da Barca e de Terras de Bouro</p> <p>Informação detalhada e ficheiros GPX para download em <a href="http://adere-pg.pt/serraamarela/">http://adere-pg.pt/serraamarela/</a></p>	<p>Aconselhado com <u>muita precaução e uso de GPS</u></p> <p>Percurso circular. Dada a sua extensão, aconselha-se a realização por etapas:</p> <p>Etapa 1: Ermida – Cutelo (9,3 km)</p> <p>Etapa 2: Cutelo – Vilarinho das Furnas (8,6 km)</p> <p>Etapa 3: Vilarinho das Furnas – Louriça (9 km)</p> <p>Etapa 4: Louriça – Ermida (8 km)</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b></p>

Trilho de Germil 6 km, cerca de 3 horas, dificuldade baixa Germil, Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Percurso (de parte) da Geira romana no território do PNPG 10 km, cerca de 5 horas, dificuldade baixa Campo do Gerês, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
Trilho da Águia do Sarilhão 9 km, cerca de 3 horas, dificuldade moderada Campo do Gerês, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro	Aconselhado Apresenta alguns troços com piso em mau estado.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho da Preguiça - Percurso interpretativo da Ecologia do Carvalhal 5 km, cerca de 3 horas, dificuldade moderada Vilar da Veiga, Terras de Bouro	PNPG	Aconselhado com precaução pois tem algumas marcas menos visíveis. Não se recomenda a sua realização com chuva ou após períodos de chuva intensa.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
Trilho Interpretativo das Silhas dos Ursos 5 km, cerca de 3 horas, dificuldade moderada Vilar da Veiga e Campo do Gerês, Terras de Bouro	PNPG	Aconselhado com precaução pois poderá ter em algumas marcas menos visíveis.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b>
Trilho Cidade da Calcedónia 7 km, cerca de 4,30 horas, dificuldade elevada Covide, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro e ADERE-PG	Aconselhado O percurso não inclui a subida da fenda da Calcedónia (o atravessamento da fenda implica sair do percurso sinalizado).	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho dos Currais 10 km, cerca de 5 horas, dificuldade moderada/elevada Vilar da Veiga, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro	Aconselhado com precaução pois apresenta algumas falhas de sinalização e limpeza de vegetação.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho dos Miradouros 11 km, cerca de 6 horas, dificuldade elevada - com declives acentuados Vilar da Veiga, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro	Aconselhado com precaução pois apresenta algumas falhas de sinalização e limpeza de vegetação.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

Trilho de S. Bento 15 km, cerca de 6 horas, dificuldade moderada/elevada Rio Caldo e Covide, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho do Sobreiral da Ermida do Gerês 13,3 km, cerca de 5 horas, dificuldade moderada Ermida, Terras de Bouro	ATACE (Associação de Turismo de Aldeia Comunitária da Ermida)	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b>
Trilho da Pão, Azeite e Miradouros de Fafião 12km, cerca de 6 horas, dificuldade elevada Fafião, Montalegre	Ecomuseu do Barroso	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b>
Trilho do Rio 21,8 km, cerca de 10 horas, dificuldade moderada/elevada Fiães do Rio, Covelães, Sezelhe e Cambezes do Rio, Montalegre	Ecomuseu do Barroso	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho do Fojo da Portela da Fairra 8 km, cerca de 4 horas, dificuldade baixa Lugar de Parada, freguesia de Outeiro, Montalegre	PNPG	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho dos Poços Verdes do Sabroso 10,3 km, cerca de 5 horas, dificuldade moderada Cabril, Montalegre	Ecomuseu do Barroso	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b>
Trilho de Pitões das Júnias 3,5 km, cerca de 1,30 horas, dificuldade moderada Pitões das Júnias, Montalegre	PNPG	Aconselhado  Este trilho apresenta um troço com piso em mau estado pelo que não se recomenda a pessoas com alguma dificuldade de locomoção.  Aconselha-se também cautela junto das ruínas do Mosteiro que se encontram instáveis.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

Trilho do Contrabando 11 km, cerca de 3,30 horas, dificuldade moderada Tourém, Montalegre	Ecomuseu do Barroso	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
Trilho de Tourém (Trilho da Costa) 3 km, cerca de 2,30 horas, dificuldade baixa Tourém, Montalegre	ADERE-PG	Aconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

#### Links para informação detalhada sobre os percursos:

Parque Nacional da Peneda-Gerês: <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=en>

Município de Melgaço: <https://www.cm-melgaco.pt/visitar/conheca-melhor/turismo-de-natureza/trilhos/>

Município de Arcos de Valdevez: <http://trilhos.arcosdevaldevez.pt/>

Município de Ponte da Barca: <https://www.cmpb.pt/ver.php?cod=OD1COA>

Município de Terras de Bouro: <https://turismo.cm-terrasdebouro.pt/listing-category/aventura/trilhos-pedestres/>

Município de Montalegre/Ecomuseu do Barroso: <https://www.cm-montalegre.pt/pages/407>

ADERE – Peneda Gerês: <http://adere-pg.pt/trilhos/percursos.php>

#### Contactos:

##### Parque Nacional da Peneda-Gerês

Av.ª António Macedo

4704 - 538 BRAGA

Tel.: + 351 253 203 480

[pnpng@icnf.pt](mailto:pnpng@icnf.pt)

<http://www2.icnf.pt/portal/ap/pnpng>

<https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=pt>

##### ADERE – Peneda Gerês

Rua D. Manuel I s/n

4980 - 649 Ponte da Barca

Tel.: +351 258 452 250

[geral@adere-pg.pt](mailto:geral@adere-pg.pt)

[www.adere-pg.pt](http://www.adere-pg.pt)

##### Porta do PNPG em Lamas de Mouro

Porto Ribeiro

4960-170 MELGAÇO

Tel.: + 351 251 465 013

Telem. + 351 927 525 124.

[portadelamas@cm-melgaco.pt](mailto:portadelamas@cm-melgaco.pt)

[www.cm-melgaco.pt](http://www.cm-melgaco.pt)

##### Porta do PNPG no Mezio

4970-092 CABANA MAIOR

Telef: + 351 258 510 100 ou + 351 258 522 157

Fax: + 351 258 510 109

[portadomezio@ardal.pt](mailto:portadomezio@ardal.pt)

<http://www.portadomezio.pt/>

<https://www.cmav.pt/>

##### Porta do PNPG no Lindoso

Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telef: + 351 258 578 141  
[portalindoso@cmpb.pt](mailto:portalindoso@cmpb.pt)  
<http://www.cmpb.pt/ver.php?cod=010A0P>

**Porta do PNPG em Campo do Gerês**  
4840-030 CAMPO DO GERÊS  
Tel./Fax: + 351 253 351 888  
[museudevilarinhodafurna@gmail.com](mailto:museudevilarinhodafurna@gmail.com)  
[www.cm-terrasdebouro.pt/](http://www.cm-terrasdebouro.pt/)

**Porta do PNPG em Montalegre**  
Terreiro do Açougue  
[pnpg@icnf.pt](mailto:pnpg@icnf.pt)  
[www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg](http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg)  
5470-250 Montalegre  
Tel.: +351 276 518 320

**Ecomuseu do Barroso – Espaço Padre Fontes**  
Terreiro do Açougue  
5470-250 Montalegre  
Tel.: + 351 276 510 203  
[ecomuseu@cm-montalegre.pt](mailto:ecomuseu@cm-montalegre.pt)  
<http://www.ecomuseu.org/index/>

### **Recomendações para a visita ao PNPG**

#### **Regras gerais de conduta:**

- Respeitar o enquadramento legislativo do turismo e desporto de natureza em áreas protegidas;
- Respeitar o enquadramento legislativo próprio de cada atividade, quando existir;
- Respeitar os locais indicados para a prática de cada atividade;
- Respeitar os acessos e trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento;
- Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano em que a atividade decorra;
- Respeitar a sinalização existente;
- Zelar pela manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e outros locais ou infraestruturas de apoio à prática das atividades, bem como garantir a preservação da qualidade ambiental de cada local e respetiva área envolvente;
- Evitar fazer ruídos e barulho;
- Não colher ou danificar plantas ou suas partes, como flores e frutos, nem colher ou danificar líquenes, cogumelos ou amostras minerais;
- Não perturbar a fauna nem a tranquilidade dos locais; a fauna deve ser observada à distância e, de preferência, com binóculos ou outro equipamento ótico apropriado;
- Não danificar elementos do património geológico;
- Não danificar elementos do património cultural ou arquitetónico e outras construções e equipamentos existentes;
- Não perturbar os animais domésticos da população residente;
- Não fazer qualquer tipo de lume;
- Não fazer piqueniques fora dos locais destinados a esse fim;
- Não utilizar detergentes, sabões ou outros produtos de limpeza fora das instalações e locais próprios a esse fim;
- Não abandonar ou depositar lixo fora dos recipientes destinados a esse fim;
- Respeitar a propriedade pública e privada;

- Respeitar e cumprir as indicações do pessoal ao serviço do PNPG, nomeadamente dos Vigilantes da Natureza, bem como de outro pessoal com competências em matéria de fiscalização e controlo no território do Parque;
- Recolher, sempre que possível, animais selvagens feridos e entregá-los ao ICNF, I.P. ou ao Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente da Guarda Nacional Republicana (SEPNA). Em caso de dúvida ou na impossibilidade de recolha, a situação deve ser reportada aos referidos organismos;
- Comunicar prontamente ao ICNF, I.P. ou ao SEPNA (linha SOS Ambiente e Território 808 200 520) os acidentes ou transgressões ambientais eventualmente detetados.

#### **Regras gerais de segurança:**

- Planear e preparar a atividade atempadamente, reunindo toda a informação sobre o local onde pretendem realizá-la;
  - Nunca sair sozinho para a atividade e informar outras pessoas sobre os seus pormenores e respetivos horários;
  - Consultar a meteorologia e garantir que as condições são adequadas para a prática da atividade, evitando realizá-la em dias em que se preveja a ocorrência de chuvas, trovoadas ou nevoeiros ou em que haja outros avisos de eventuais riscos;
  - Certificar-se que dispõe de vestuário, calçado, alimento e materiais adequados. Levar sempre um pequeno estojo de primeiros socorros e equipamento de comunicação para o caso de ser necessário pedir auxílio (apito, telemóvel, rádio);
  - Comer, em pausas regulares, alimentos energéticos e ligeiros durante o esforço. Beber bastante água. Não ingerir álcool nem outras drogas;
  - Caso se depare com más condições atmosféricas, após o início da atividade, terminá-la e regressar imediatamente;
  - Respeitar a montanha, percecionando a relação entre os seus riscos e as suas possíveis limitações pessoais (físicas, psicológicas e/ou outras);
  - Caso ocorra algum acidente ou imprevisto contactar o serviço de emergência (112), sendo claros e precisos nas indicações sobre o local onde se encontram e sobre o que se está a passar;
  - Manter eventuais acidentados em segurança e protegidos de frio ou calor e prestar-lhe os primeiros socorros com calma e prontidão.
- **Recomendações específicas para a prática de passeios pedestres:**
- Confirmar a extensão e o grau de dificuldade do percurso pedestre a efetuar, bem como do tempo necessário à sua realização;
  - Levar informação e equipamentos adequados (mapa, bússola, GPS) para garantir uma boa orientação no terreno;
  - Estar sempre atentos à sinalização existente;
  - Tomar precauções especiais quando caminharem em zonas com declives ou em zonas húmidas ou rochosas, para evitar quedas;
  - Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local e o bom relacionamento com os habitantes ou outros utilizadores daqueles espaços;
  - Ter especial atenção para com o gado e outros animais domésticos que, quando perturbados, se podem revelar agressivos;
  - Manter cancelas e portas, caso surjam durante o percurso, abertas ou fechadas conforme as encontrarem.