

Percursos pedestres sinalizados existentes no território do PNPG | Setembro 2025

Recomenda-se o contacto com as entidades promotoras dos percursos no sentido de obter informação sobre a situação de cada um deles.

Percursos	Entidade promotora	Situação do trilho face ao Plano de Ordenamento do PNPG
Percursos de Grande Rota (GR)		
GR 50 - Grande Rota Peneda-Gerês Atravessa o PNPG, estando organizada em 19 etapas: 1. Ameijoeira – Castro Laboreiro 2. Castro Laboreiro – Lamas de Mouro 3. Lamas de Mouro – Peneda 4. Peneda – Adrão 5. Adrão – Mezio 6. Mezio – Soajo 7. Soajo – Lindoso 8. Lindoso – Ermida 9. Ermida – Germil 10. Germil – Brufe 11. Brufe – Campo do Gerês 12. Campo do Gerês – Gerês 13. Gerês – Ermida 14. Ermida – Fafião 15. Fafião – Cabril 16. Cabril – Sirvozelo 17. Sirvozelo – Outeiro 18. Outeiro – Pitões das Júnias 19. Pitões das Júnias – Tourém	ADERE-PG http://www.walkingpenedageres.pt/pt/grande-rota/	As etapas 2, 8, 13, 14 e 18 podem ser realizadas sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes . A etapa 3 pode ser realizadas sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes . As restantes etapas podem ser realizadas sem autorização prévia do ICNF. Nota: As etapas 7 a 10 foram atingidas por incêndio florestal, não devendo ser percorridas. O troço inicial da etapa 11 (que segue por estrada) acompanha a área ardida mas não foi diretamente afetado.
GR 1 - Travessia das Serras da Peneda e Soajo 76,1 km Circular Início no Mezio, Arcos de Valdevez Sugere-se a realização em 4 etapas.	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
GR 34 - Trilho Interpretativo da Serra Amarela 35 km Circular Início em Cutelo (Cibões), Terras de Bouro Desenvolve-se por território de Terras de Bouro e Ponte da Barca. Sugere-se a realização em 4 etapas.	Municípios de Ponte da Barca e de Terras de Bouro	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes . Nota: Atingido por incêndio florestal, não devendo ser realizado.

Pequenas Rotas (PR) no concelho de Melgaço		
PR II - Castro Laboreiro – Lamas de Mouro 6,5 km Linear Início em Castro Laboreiro e final em Lamas de Mouro	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes .
PR III - Trilho Castrejo 16,7 km Circular Início em Castro Laboreiro	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR IV - Trilho Interpretativo de Castro Laboreiro 5,25 km Circular Possibilidade de fazer versão mais curta. Início em Castro Laboreiro	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR V - Trilho do Megalitismo 25,7 Km Circular Início em Castro Laboreiro	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
PR VI - Trilho do Rio laboreiro 8,1 km Circular Início em Castro Laboreiro	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR VII - Trilho das Inverneiras 6 km Circular Início em Ameijoeira (Castro Laboreiro)	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR VIII - Lamas de Mouro - Dorna 11,9 km Linear Início em Lamas do Mouro e final em Dorna (Castro Laboreiro)	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
PR IX - Trilho Interpretativo de Lamas de Mouro 4,5 km Circular Início em Lamas de Mouro	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR XV - Trilho Curro da Velha 7,3 km Circular Início em Pousios (Castro Laboreiro)	Município de Melgaço	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
Pequenas Rotas (PR) no concelho de Arcos de Valdevez		
PR 1 - Romeiros da Peneda - Rota de Sistelo 18,7 km Linear Início em Sistelo e final na Peneda	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 2 - Romeiros da Peneda: Rota do Soajo 15,3 Km Linear Início no Soajo e final na Peneda	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.

PR 3 - Romeiros da Peneda: Rota dos Bicos 18,7 Km Linear Início na Lombadinha (Gondoriz) e final na Peneda (Arcos de Valdevez)	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
PR 4 - Trilho Interpretativo do Mezio 3 km Circular Início no Mezio	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 7 - Caminhos do Pão, Caminhos da Fé 5,3 km Circular Possibilidade de percorrer uma versão mais curta (4,9 km) Início no Soajo	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 8 - Trilho da Mistura das Águas Percurso principal: 4 km Circular Opção Mistura das Águas: 8,6 Km Início em Beleiral (Gavieira)	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 17 - Trilho da Peneda 9,8 km Circular Início na Peneda (Gavieira)	ADERE-PG	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes .
PR 18 - Trilho Pertinho do Céu 7,8 km Circular Início no lugar da Igreja (Gavieira)	ADERE-PG	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 22 - Trilho do Fojo da Cabrita 11,7 km Circular Início em Travanca	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
PR 28 – Trilho do Contrabando 10,7 km Linear Início no Soajo e final na Várzea (Soajo)	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
Trilho de Rouças 14 km Circular Início em Rouças (Gavieira)	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes
Trilho da Bouça dos Homens 3,7 km Circular Início na Bouça dos Homens (Gavieira)	Município de Arcos de Valdevez	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
Pequenas Rotas (PR) no concelho de Ponte da Barca		
Trilho dos Moinhos de Parada e Penedo do Encanto 7,5 km Circular Início em Parada (Lindoso)	Município da Ponte da Barca	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF. Nota: Atingido por incêndio florestal, não devendo ser realizado.

Trilho do Megalitismo de Britelo 6,8 km Circular Início em Mosteirô (Britelo)	Município de Ponte da Barca	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF. Nota: Atingido por incêndio florestal, não devendo ser realizado.
PR Entre Ambos-os-rios - Ermida 14,8 km Circular Início no lugar de Igreja (Entre Ambos-os-Rios)	Município de Ponte da Barca	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF. Nota: Atingido por incêndio florestal, não devendo ser realizado.
Trilho de Germil 6 km Circular Início em Germil	Município de Ponte da Barca	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF. Nota: Atingido por incêndio florestal, não devendo ser realizado.
Pequenas Rotas (PR) no concelho de Terras de Bouro		
Percurso da Geira no território do PNPG 10 km Linear Início em Campo do Gerês ou Portela do Homem	Município de Terras de Bouro	O troço em Área de Proteção Total pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
PR 1 - Trilho Cidade da Calcedónia 7 km Circular Início em Covide	Município de Terras de Bouro	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 3 - Trilho dos Currais 10 km Circular Início na Vila do Gerês (Vilar da Veiga)	Município de Terras de Bouro	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 5 - Trilho da Águia do Sarilhão 9 km Circular Início em Campo do Gerês	Município de Terras de Bouro	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 6 - Trilho dos Miradouros 10 km Circular Início na Vila do Gerês (Vilar da Veiga)	Município de Terras de Bouro	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF. Desaconselhado.
PR 7 - Trilho de S. Bento 14 km Circular Início em S. Bento (Rio Caldo)	Município de Terras de Bouro	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF. Desaconselhado.
PR 10 - Trilho Interpretativo das Silhas dos Ursos 5 km Circular Início junto à casa florestal da Junceda (Vilar da Veiga), Terras de Bouro	PNPG	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .

PR 11 - Trilho da Preguiça - Percurso interpretativo da Ecologia do Carvalho 5 km Circular Início junto à casa florestal da Preguiça (Vilar da Veiga)	PNPG	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
PR 14 - Trilho do Sobreiral da Ermida do Gerês 13,3 km Circular Início na Ermida do Gerês	ATACE (Associação de Turismo de Aldeia Comunitária da Ermida)	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes .
Pequenas Rotas (PR) no concelho de Montalegre		
PR 4 Trilho do Rio 21,0 km Circular Início em Fiães do Rio	Ecomuseu do Barroso	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 1 Trilho da Pão, Azeite e Miradouros de Fafião 12 km Circular Início em Fafião (Cabril),	Município de Montalegre	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes .
Trilho do Fojo da Portela da Fairra 6 km Circular Início em Parada (Outeiro)	PNPG	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
PR 9 Trilho dos poços verdes do Sabroso 10,3 km Circular Início em Xertelo (Cabril)	Município de Montalegre	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 15 participantes .
PR 11 Trilho do Pastoreio de Pitões das Júnias 15,5 km Circular (tem versões de 8 e 9 km) Início em Pitões das Júnias	Município de Montalegre	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF por grupos até 10 participantes .
Trilho do Contrabando 11 km Circular Início em Tourém	Município de Montalegre	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.
Trilho de Tourém 3 km Circular Início em Tourém	ADERE-PG	Pode ser realizado sem autorização prévia do ICNF.

Informação detalhada:

- Parque Nacional da Peneda-Gerês: <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=p>
- Município de Melgaço: <https://www.cm-melgaco.pt/visitar/conheca-melhor/turismo-de-natureza/trilhos/>
- Município de Arcos de Valdevez:
<http://trilhos.arcosdevaldevez.pt/>
<https://geovaldevez.arcosdevaldevez.pt/trilhos/>
- Município de Ponte da Barca: <https://www.cmpb.pt/ver.php?cod=0D1C0A>
- 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>
- Junta de Freguesia de Pitões das Júnias: Lúcia Jorge (966 563 939) / freguesiapitoes@sapo.pt

Contactos:

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Av.ª António Macedo

4704 - 538 BRAGA

Tel.: + 351 253 203 480

pnpg@icnf.pt

<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

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

www.cm-melgaco.pt

Porta do PNPG no Mezio

4970-092 CABANA MAIOR

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

portadomezio@ardal.pt

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

Porta do PNPG no Lindoso

Lugar do Castelo

4980-451 Lindoso

Telef: + 351 258 578 141

portalindoso@cmpb.pt

<http://www.cmpb.pt/ver.php?cod=0IOAOP>

Porta do PNPG em Campo do Gerês

4840-030 CAMPO DO GERÊS

Tel./Fax: + 351 253 351 888

museudevilarinhodafurna@gmail.com

www.cm-terrasdebouro.pt/

Porta do PNPG em Montalegre

Terreiro do Açougue

pnpg@icnf.pt

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

<http://www.ecomuseu.org/index/>

Recomendações específicas para a prática de passeios pedestres:

- 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;
- Cumprir a legislação referente à defesa da floresta contra incêndios, verificando sempre a previsão de risco de incêndio (<https://www.ipma.pt/pt/riscoincendio/rcm.pt/index.jsp>) e contactando os serviços de proteção civil do(s) concelho(s) onde decorrerá a caminhada;
- Confirmar a extensão e o grau de dificuldade do percurso a efetuar, bem como do tempo necessário à sua realização;
- Recolher informação sobre o estado do percurso (limpeza, sinalética) de forma a garantir que estão reunidas condições para a sua realização em segurança;
- Estar sempre atento à sinalização existente;
- Levar informação e equipamentos adequados (mapa, GPS) para garantir uma boa orientação no terreno;
- Tomar precauções especiais quando caminhar em zonas com declives ou em zonas húmidas ou rochosas, para evitar quedas.

Em caso de necessidade de autorização do ICNF deverá enviar uma mensagem de correio eletrónico (pnp@icnf.pt), com a seguinte informação:

- Identificação completa do requerente
- Direção e contacto telefónico
- Percurso a realizar
- Data da atividade
- Número de participantes na atividade

O pedido de autorização deverá ser feito com, pelo menos, 8 dias úteis de antecedência.