

Centro de BTT de Penacova

Penacova

Centros de BTT
Mountain Bike Centre

CENTRO DE BTT PENACOVA
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO
Centro de BTT Homologado

Contactos dos Promotores | Promoter contacts

- **Município de Penacova**
  +351 239 470 300
  geral@cm-penacova.pt
  www.cm-penacova.pt

Contactos úteis | Useful contacts

- SOS Emergência | Emergency: 112
- Informação Anti-Venenos | Antivenom hotline: +351 808 250 143
- Posto de Turismo | Tourist Information Office: +351 239 470 300
- Centro de Saúde | Medical Centre: +351 239 470 040
- Bombeiros | Fire Station: +351 239 477 469
- GNR | Police: +351 239 470 160



A Câmara Municipal de Penacova não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização nos percursos.

The Penacova Municipality takes no liability for accidents that might occur while tracking the patways.

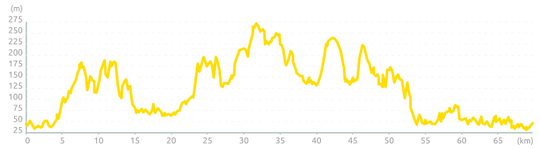
Promotor:

penacova MUNICÍPIO

floema* | 2017

11

DISTÂNCIA | DISTANCE: 9KM | **DURAÇÃO** | TIME: 1H
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 158M

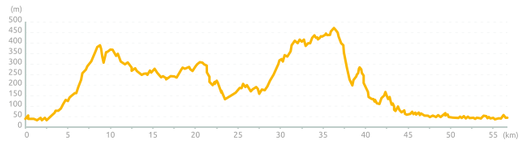


Percurso em forma de raqueta, com início e fim comuns, acessível a todos os praticantes da modalidade. Todo o percurso desenvolve-se ao longo das margens do rio mondego, desfrutando de belíssimas paisagens, iniciando na margem esquerda do rio mondego, atravessa a ponte pedonal do açude da Carvoeira em direção ao parque de lazer da Rebordosa, regressando à mesma margem pela ponte de Louredo, com passagem na ponte romana da ribeira de Poiares.

It is a "Racquet" shaped route, with common start and end points and accessible to all practitioners of the sport. The whole route runs along the riverside of the Mondego River, providing the opportunity to enjoy beautiful landscapes. Starting on the left bank of the Mondego River, it crosses the pedestrian bridge of the Carvoeira Dam towards the leisure park of Rebordosa, returning to the same bank through the bridge of Louredo, passing by the Roman bridge of Poiares.

12

DISTÂNCIA | DISTANCE: 20KM | **DURAÇÃO** | TIME: 2H
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 233M

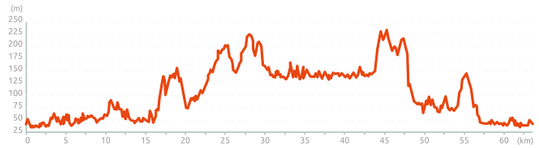


Percurso circular, acessível a todos os praticantes da modalidade. À semelhança do percurso P11, desenvolve-se nos caminhos florestais e single tracks paralelos ao rio Mondego, sendo inverso ao percurso 11 até a ponte pedonal do açude da Carvoeira, seguindo pela margem direita do rio Mondego, passando para a margem esquerda do rio Mondego através do acesso pedonal do Açude da Mini Hídrica, com vários pontos de interesse, fábrica de águas Caldas de Penacova, Livraria do Mondego, pista de pesca de Penacova, parque de Campismo Municipal de Penacova.

It is a circular route, accessible to all practitioners of the sport. Similar to the P11 route, it goes through forest paths and single tracks parallel to the Mondego River, being reverse to route 11 up to the pedestrian bridge of the Carvoeira Dam. It then follows along the right bank of the Mondego, crossing to the left bank through the pedestrian access of the Mini-hydro Dam. It possesses several points of interest, like the Caldas de Penacova waterworks, the "Bookstore of Mondego" (peculiar rock formations resembling books on a shelf), the Penacova fishing lane and the Penacova Municipal Camping Park.

13

DISTÂNCIA | DISTANCE: 30KM | **DURAÇÃO** | TIME: 2H 30M
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 493M

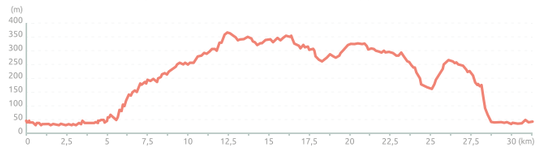


Percurso circular, composto na sua maioria por single tracks, coincidente com o percurso 12 até ao Açude da Mini Hídrica, seguindo pela margem direita do rio Mondego até a Barragem do Coiço, passa para a margem oposta, por onde regressa ao ponto de partida, proporcionando um contacto único com a fauna e flora do rio Mondego.

It is a circular route, consisting mostly of single tracks and coinciding with route 12 up to the Mini-hydro Dam. It follows the right bank of the Mondego River to the Coiço Dam and passes over to the opposite bank, where it returns to the start point, providing a unique contact with the fauna and flora of the Mondego River.

14

DISTÂNCIA | DISTANCE: 40KM | **DURAÇÃO** | TIME: 3H
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 1200M

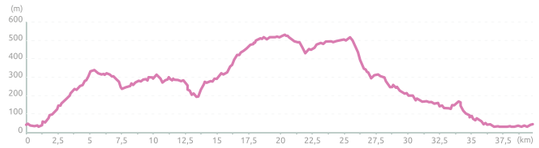


Percurso com início e fim comuns, com algum grau de exigência, que nos leva a conhecer por caminhos rurais e single tracks os moinhos de Vento do Roxo e Aveleira, as azenhas do parque de merendas da Aveleira e do Pisão de Lorvão, o Mosteiro de Lorvão e seus doces conventuais, seguindo pelo caminho do moleiro até a Fonte Santa de Chelo, desaguando nas margens do mondego, até ao ponto de partida.

It is a route with common start and end points, with some level of difficulty, which goes through rural paths and single tracks, passing by the windmills of Roxo and Aveleira, the watermills in the picnic parks of Aveleira and Pisão de Lorvão, the Monastery of Lorvão and its convent sweets. It proceeds through the Miller's Path up to the Holy Fountain of Chelo, ending up at the starting point in the banks of the Mondego River.

15

DISTÂNCIA | DISTANCE: 34KM | **DURAÇÃO** | TIME: 2H 45M
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 780M



Percurso circular, coincidente ao percurso 13 até a zona do Porto da Raiva e no seu final. É um percurso com interesses paisagísticos singulares envolventes do rio Alva, com destaque para as praias fluviais da Maria Delegada e Cornicovo, desenvolve-se em caminhos rurais e single tracks técnicos, mas muito divertidos.

It is a circular route, coinciding with route 13 up to the zone of Porto da Raiva and its end point. It is a route with unique landscape features surrounding the Alva River, with emphasis given to the river beaches of Maria Delegada and Cornicovo. The route runs through rural roads and technical single tracks, but it is lots of fun.

16

DISTÂNCIA | DISTANCE: 31KM | **DURAÇÃO** | TIME: 2H 30M
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 780M



Percurso circular, de dificuldade moderada com início coincidente ao percurso 11 até a ponte Romana da Ribeira de Poiares, levando os praticantes da modalidade por trilhos rurais até ao núcleo de moinhos de Vento da Serra da Atalhada e ao single track com vista soberba sobre a Livraria do Mondego e Vila de Penacova.

It is a circular route, with a moderate level of difficulty, which has a coincident start point with route 11 towards the Roman bridge of Ribeira de Poiares. It leads the mountain bikers through rural trails up to the windmills of the Atalhada Mountain Range and to the single track with a superb view over the "Bookstore of Mondego" (peculiar rock formations resembling books on a shelf) and the town of Penacova.

17

DISTÂNCIA | DISTANCE: 64KM | **DURAÇÃO** | TIME: 4H
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 1195M

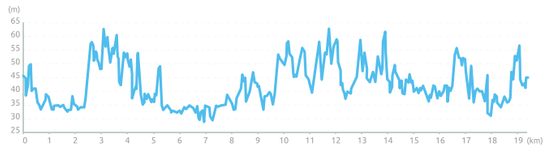


Percurso circular, com início comum a outros percursos, exigente, aconselha-se boa preparação para o fazer, é caraterizado por caminhos florestais e single tracks em vales de grande beleza paisagística, percorrendo as margens da Barragem da Aguieira.

With a common start point to other routes, it is a circular route, which demands a good preparation due to its difficulty. It is characterized by forest paths and single tracks embedded in valleys of great scenic beauty, going along the banks of the Aguieira Dam.

18

DISTÂNCIA | DISTANCE: 57KM | **DURAÇÃO** | TIME: 4H
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 1426M

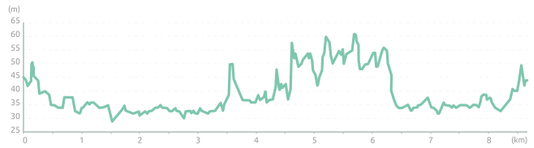


Percurso circular com início e fim comum a outros percursos, aconselha-se boa preparação física para o percorrer, bastante divertido. Desenvolve-se num conjunto de single tracks e caminhos rurais ao longo de vales e serras como Gavinhos e Portela de Oliveira pertencentes a um dos maiores núcleos molinológicos do país.

It is a circular route, with start and end points common to other routes. In order to do it, a good physical preparation is advised, but it is lots of fun. It goes through a set of single tracks and rural paths along valleys and mountain ranges, like Gavinhos and Portela de Oliveira, belonging to one of the major mill clusters in the country.

19

DISTÂNCIA | DISTANCE: 70KM | **DURAÇÃO** | TIME: 5H
DESNÍVEL POSITIVO | POSITIVE HEIGHT GAIN: 1480M

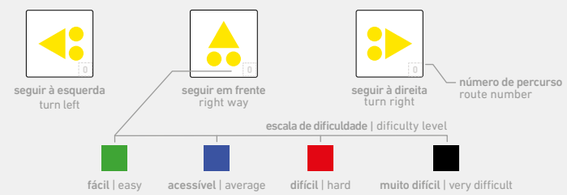


Percurso com início e fim comum a outros percursos, exigente que se desenvolve por caminhos rurais e single tracks. Destacam-se como pontos de interesse as paisagens singulares do rio Alva e suas praias Fluviais, os moinhos de Água e o parque de merendas Ermidas de São Paio do Mondego.

It is a route, with start and end points common to other routes. It demands a good preparation due to its difficulty. It goes through rural paths and single tracks. Highlight is given to points of interests like the unique landscapes of the Alva River and its river beaches, the water mills and the picnic park "Ermidas de São Paio do Mondego".

percurso route	distância distance	duração time	desnível positivo positive height gain	altitude máx/min max/min altitude
11	9 km	1 h	158 m	58/29 m
12	20 km	2 h	233 m	67/29 m
13	30 km	2 h 30 m	493 m	113/29 m
14	40 km	3 h	1200 m	535/29 m
15	34 km	2 h 45 m	780 m	185/30 m
16	31 km	2 h 30 m	780 m	367/29 m
17	64 km	4 h	1195 m	235/31 m
18	57 km	4 h	1426 m	474/31 m
19	70 km	5 h	1480 m	273/31 m

Sinalética usada | Signage used



Tipo de percurso | Route type



Sinalética complementar | Signage supplement

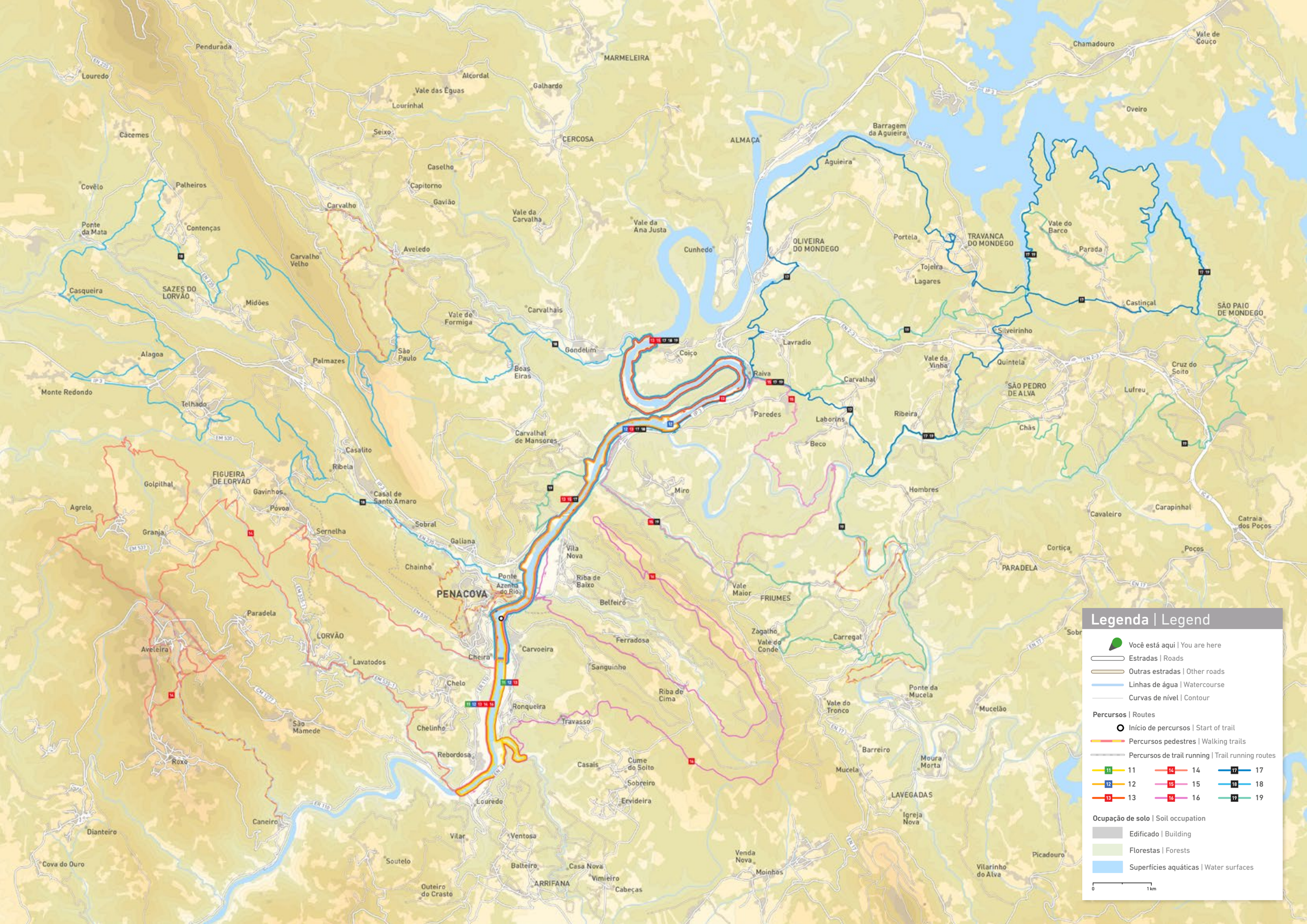


Normas de conduta

- 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
- É proibida a circulação de veículos motorizados nos percursos de descida
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção
- Aconselhável uso de GPS

Rules of the trail

- Ride on open trails only
- Leave no traces of your passage
- Control your bicycle
- Yield to others
- Never scare the animals
- Plan ahead
- Pay attention to motorvehicles on public roads
- It is forbidden to use motor-vehicles on downhill trails
- Respect the environmental or maintenance signage
- Trails are restricted from September to October due to the red deer mating season
- Recommended use of GPS device



Legenda | Legend

- Você está aqui | You are here
- Estradas | Roads
- Outras estradas | Other roads
- Linhas de água | Watercourse
- Curvas de nível | Contour

Percursos | Routes

- Início de percursos | Start of trail
- Percursos pedestres | Walking trails
- Percursos de trail running | Trail running routes

11 · 12 · 13 · 14 · 15 · 16 · 17 · 18 · 19

Ocupação de solo | Soil occupation

- Edificado | Building
- Florestas | Forests
- Superfícies aquáticas | Water surfaces

0 — 1 km