



## COMO CHEGAR / HOW TO ARRIVE

**Rede viária:**  
A4 - Porto - Amarante, saída em direção ao Marco de Canaveses e siga a variante à EN211 em direção ao Marco de Canaveses. Depois da ponte de Canaveses seguir em direção ao Freixo (sinalética Tongobriga). O Centro de BTT fica próximo da Cidade Romana de Tongobriga.

**Rede ferroviária:**  
Linha do Douro - saída na estação do Marco (km 59,9 a partir do Porto). Seguir em direção ao centro da cidade. No centro, seguir em direção ao Freixo (sinalética Tongobriga). O Centro de BTT fica próximo da Cidade Romana de Tongobriga.

**Road network:**  
A4 - Porto - Amarante, exit towards Marco de Canaveses and follow the expressway to the EN211 towards Marco de Canaveses. After Canaveses bridge, proceed towards the Freixo (signs Tongobriga). The MTB Centre is close to the Roman City of Tongobriga.

**Railway network:**  
Douro Line - exit at Marco railway station [59.9 km from Porto]. Follow towards the city center. In the center, proceed towards the Freixo (signs Tongobriga). The MTB center is close to the Roman city of Tongobriga.

GPS: N: 41° 15.848' W: -8° 14.678'



A Câmara Municipal de Marco de Canaveses não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos.

The Marco de Canaveses Municipality takes no liability for accidents that might occur while riding the trails

PORTO

LISBOA



## CENTRO DE BTT MOUNTAIN BIKE CENTRE

# MARCO DE CANAVESES



www.baixotamega.pt  
www.cm-marco-canaveses.pt

4

Percursos | Trails

4

Níveis | Levels

Estação de Serviço para Bicicletas  
Bike Station

Centro BTT Homologado pela UVP/FPC  
www.centrosdebt.pt



**REGRAS DE CONDUTA NOS TRILHOS**  
Circular trail that begins and ends at the MTB Center. Very difficult trail that passes through the localities of Fontes, Rosem de Cima, Fonte da Pereira, then the left bank of the Tamega river to the Ribeira and Mergelinho river zone. From here, it climbs toward São Domingos, then passes through Qualeva, Bairral, Ausenda and up to Fonte Cova. It then descends toward Viadorea, passing through Nogueira, Senredelas and the Aboboreira hills, then down to Venda da Giesta. Before this location you will find passes through Cadimes, Ramalhais, Searinha and returns to the starting point. A connection to the Baio MTB Center along that center's green trail. It also descends toward Viadorea, passing through Nogueira, Senredelas and the Aboboreira hills, then down to Venda da Giesta. Before this location you will find passes through Cadimes, Ramalhais, Searinha and returns to the starting point.

**Marco de Canaveses: Hospital Santa Isabel**  
Medical Centre:  
255 538 800  
255 538 300 | 255 521 760

**Dolmen - Centro de Promoção de Produtos Locais**  
Alameda Dr. Miranda da Rocha, N.º 266,  
4630-200 Marco de Canaveses  
Tel: 255 521 004 | www.dolmen.pt  
N: 41.186226º | W: -8.14907º

**Danibikes**  
Av. Manuel Pereira Soares, 415  
6630-296 Marco de Canaveses  
Tel: 255 102 957 | 916 402 828  
geral@danibikes.com  
www.danibikes.com

**LOJAS DE BICICLETAS / BIKE SHOPS**  
**Posto de Turismo | Tourist Office:**  
255 538 800  
www.cm-marco-canaveses.pt  
Complete information at:  
www.cm-marco-canaveses.pt

**ONDE COMER / PLACES TO EAT**  
**Posto de Turismo | Tourist Office:**  
255 538 800  
www.cm-marco-canaveses.pt  
Complete information at:  
www.cm-marco-canaveses.pt

**ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP**  
Complete information at:  
www.cm-marco-canaveses.pt

**CONTACTOS ÚTEIS**  
GNR - Guarda Nacional Republicana  
Marco de Canaveses | Local Police  
255 531 277  
B. Voluntários de M. de Canaveses  
Fire Brigade (Marco de Canaveses)  
255 534 115  
Informação Anti-Venenos  
Anti Poisoning Information Centre  
808 250 143

**Emergência**  
112  
Emergency

**USEFUL CONTACTS**  
Seguir à direita (percurso 04) | Go straight ahead (trail 04)  
Seguir à esquerda (percurso 03) | Turn left (trail 03)  
Percurso de ligação | Connection Trail  
Dois Sentidos | Two way  
Sentido Proibido | Prohibited areas  
Sentido Permitido | Allowed areas  
Seguir em frente (percurso 01) | Go straight ahead (trail 01)  
Seguir à direita (percurso 01) | Turn right (trail 01)  
Seguir à esquerda (percurso 01) | Turn left (trail 01)  
Perigo | Danger  
Lado A | Side A  
Lado B | Side B  
Percurso de ligação | Connection Trail  
Dois Sentidos | Two way

**SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS**  
Trail Signage

34

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT. Percorso muito difícil que volta ao início do percurso. Circular trail that begins and ends at the MTB Center. Very difficult trail that passes through the localities of Fontes, Rosem de Cima, Fonte da Pereira, then the left bank of the Tamega river to the Ribeira and Mergelinho river zone. From here, it climbs toward São Domingos, then passes through Qualeva, Bairral, Ausenda and up to Fonte Cova. It then descends toward Viadorea, passing through Nogueira, Senredelas and the Aboboreira hills, then down to Venda da Giesta. Before this location you will find passes through Cadimes, Ramalhais, Searinha and returns to the starting point.

33

Percurso circular em forma de oito com início e fim no Centro de BTT. Percorso difícil, que passa nas localidades de Fontes, Rosem de Cima, Fonte da Pereira, continuando depois alguns quilómetros ao longo da margem esquerda do Rio Tamega até à zona fluvial de Ribeira e Mergelinho. De seguida sobe em direção a São Domingos, passando por Qualeva, Bairral, Ausenda e subindo a Fonte Cova. Daqui desce para Gondimães, passando por Bol Preto e continua a descer até ao final do percurso. Eight shaped circular route that begins and ends at the MTB Center. Difficult trail that passes through the localities of Fontes, Rosem de Cima, Fonte da Pereira, then continues several kilometers along the left bank of the Tamega river to the Ribeira and Mergelinho river zone. Next, it climbs toward São Domingos, then passes through Qualeva, Bairral, Ausenda and up to Fonte Cova. From here it descends to Gondimães, passing through Bol Preto and continues to descend until the end of the trail.

32

Percurso circular em forma de oito, de dificuldade moderada, e excelente para quem se está a iniciar na modalidade de BTT. Começando no campo de futebol de Freixo, este percurso passa pelas localidades de Fontes, Esmoriz, Gondufe, seguindo depois pelo alto da Fonte Cova. Daqui dirige-se para a serra entre Manhuncelos e Mondim, descendo depois para Bol Preto e chegando desta forma ao fim do percurso. Circular trail that begins and ends at the MTB Center. This is the center's easiest trail, accessible to all participants. Starting at the Freixo football field, this trail runs through the localities of Fontes, Esmoriz, Gondufe and Bol Preto. It then descends to Bol Preto, before reaching the end of the trail.

31

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT. É o percurso mais fácil do centro, acessível a todos os praticantes da modalidade. Começando no campo de futebol de Freixo, onde se encontra o Centro de BTT, este percurso percorre as localidades de Fontes, Esmoriz, Gondufe e Bol Preto. Circular trail that begins and ends at the MTB Center. This is the center's easiest trail, accessible to all participants. Starting at the Freixo football field, where you can find the MTB Center, this trail runs through the localities of Fontes, Esmoriz, Gondufe and Bol Preto.

**MUITO DIFÍCIL.** Bastante técnico com obstáculos grandes (altura > 0,5m) e não evitáveis e grandes subidas (declives máximos > 20%, piso imprevisível). 50 para praticantes com bastante experiência e elevada preparação, com bicicletas de qualidade. **SEVERE:** A lot technical with large & unavoidable features (height > 0,5m) and big climbs (max. grade > 20%, unpredictable trail surface). Only for expert and fit mountain bikers with quality off-road mountain bikes.

**DIFÍCIL.** Com diversos obstáculos, drops (altura < 0,5m), passagens técnicas e subidas desafiantes (declives máximos > 15% com média interior a 15%, piso variável). Perçada de bom controle de técnicas BTT e bicicletas de qualidade. **DIFÍCIL:** With several obstacles, drops (height < 0,5m), 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.

**MODERADO.** Com pequenos obstáculos (altura < 0,2m) e poucas passagens técnicas e carreiros (declives interiores a 10%, piso firme ou esteira). **MODERATE:** With small obstacles (height < 0,2m) and few technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface).

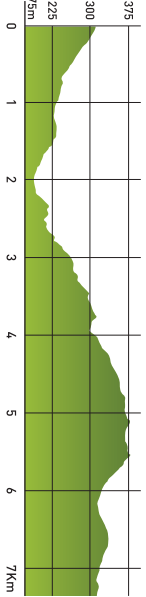
**FÁCIL.** Piso rolante, rijo ou esteira. **EASY:** Rolling, hard packed or asphalt and wide paths. Relatively flat (grade < 10% with average < 5%, without obstacles).

**NÍVEIS DE DIFICULDADE GRADES EXPLAINED**

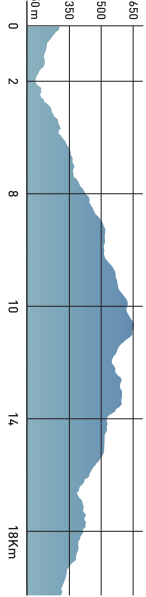
**PERCURSOS / TRAILS**

## ALTIMETRIA / ALTIMETRY

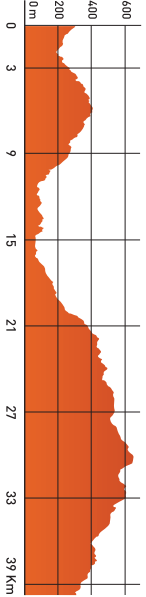
**31** DISTÂNCIA | DISTANCE: 7,32 km / 4,55 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 214 m / 702 ft  
TEMPO | TIME: 1:00 → 1:30



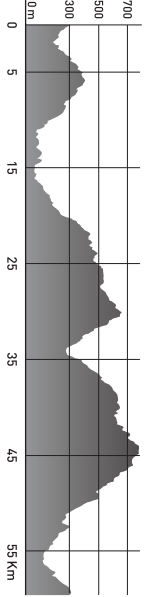
**32** DISTÂNCIA | DISTANCE: 20,17 km / 12,53 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 569 m / 1867 ft  
TEMPO | TIME: 2:00 → 2:30



**33** DISTÂNCIA | DISTANCE: 39,33 km / 24,44 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 1186 m / 3891 ft  
TEMPO | TIME: 3:00 → 4:00

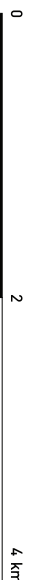


**34** DISTÂNCIA | DISTANCE: 59,29 km / 36,84 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 1974 m / 6478 ft  
TEMPO | TIME: 5:00 → 6:00



## LEGENDA / LEGEND

- ESTRADA PRINCIPAL  
MAIN ROAD
- ESTRADA SECUNDARIA  
SECONDARY ROAD
- ESTRADA DE TERRA  
UNPAVED ROAD
- CURSO DE ÁGUA  
WATER LINE



Coordenação Técnica:

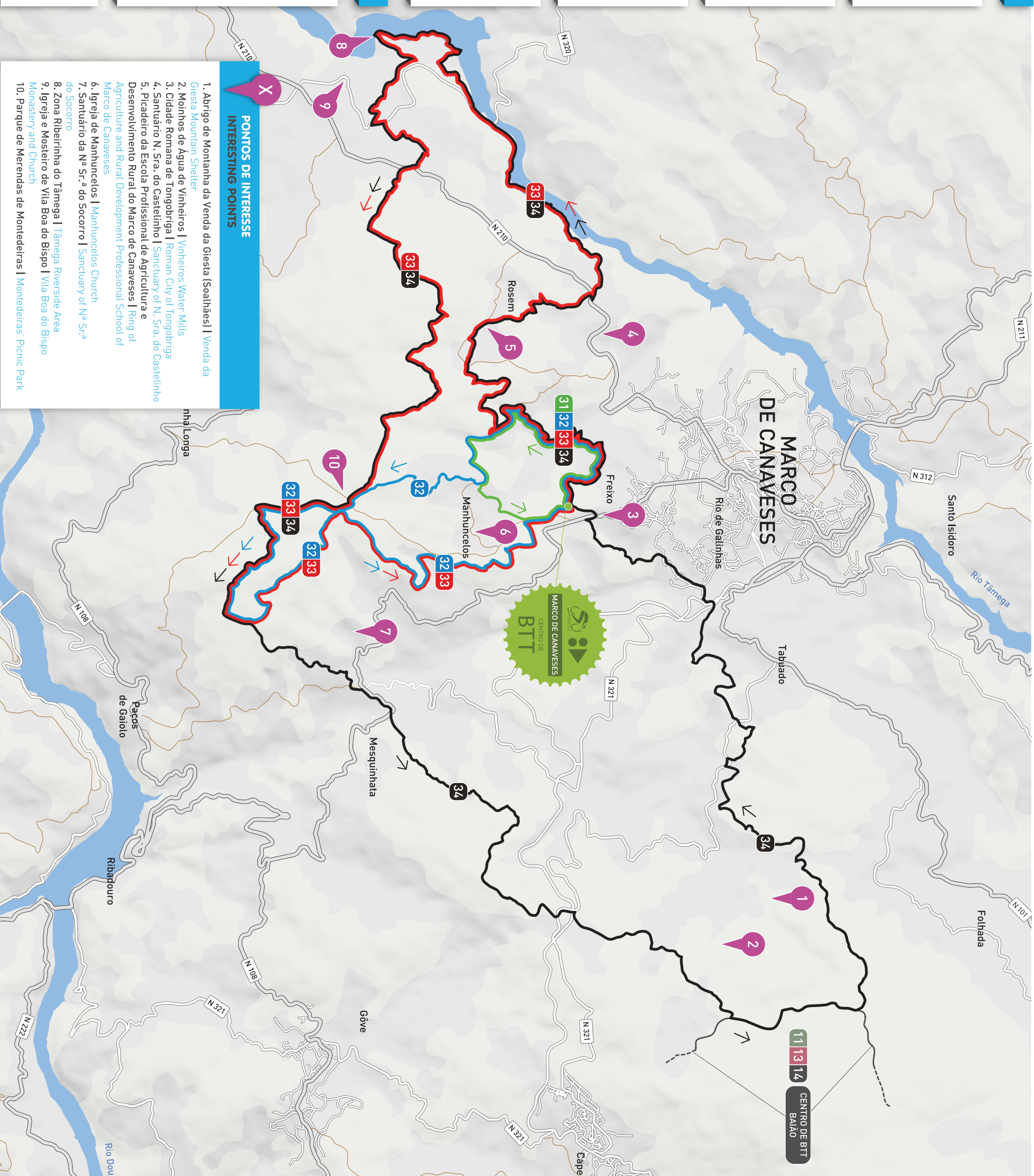
**A92**

CONSULTING

Design:

Infografia:

[www.poldesignstudio.com](http://www.poldesignstudio.com) [www.estudionomada.com](http://www.estudionomada.com)



## PONTOS DE INTERESSE INTERESTING POINTS

1. Abrigo de Montanha da Venda da Giesta (Soalhães) | Venda da Giesta Mountain Shelter
2. Moinhos de Água de Vinheiros | Vinheiros Water Mills
3. Cidade Romana de Tongobriga | Roman City of Tongobriga
4. Santuário N. Sra. do Castelinho | Sanctuary of N. Sra. do Castelinho
5. Picadeiro da Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural do Marco de Canaveses | Ring of Agriculture and Rural Development Professional School of Marco de Canaveses
6. Igreja de Manhuncelos | Manhuncelos Church
7. Santuário da N.ª Sr.ª do Socorro | Sanctuary of N.ª Sr.ª do Socorro
8. Zona Ribeirinha do Tâmega | Tâmega Riverside Area
9. Igreja e Mosteiro de Vila Boa do Bispo | Vila Boa do Bispo Monastery and Church
10. Parque de Merendas de Montedelas | Montedelas Picnic Park