

126km

Trilhos Sinalizados  
Signed Trails



CENTRO DE BTT  
MOUNTAIN BIKE CENTRE

MARCO DE  
CANAVESES



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

4

Percurso | Trails

4

Níveis | Levels

Estação de Serviço para Bicicletas  
Bike Station Centro BTT Homologado pela UVP/FPC  
www.centrosdebtb.pt

### SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE



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



Circuitos Locais BTT  
(Percurso ≤ 1 dia)  
Circuitos Locais BTT  
(Percurso ≤ 1 dia)



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

GNR - Guarda Nacional Republicana  
Marco de Canaveses | Local Police  
☎ 255 531 277

Marco - Junta de Freguesia  
(Town Hall):  
☎ 255 538 800

Bombeiros Voluntários  
Marco de Canaveses  
Fire Brigade (Marco de Canaveses)  
☎ 255 534 115

Marco de Canaveses:  
Câmara Municipal (Town Council):  
☎ 255 538 800

Informação Anti-Venenos  
Anti-Poisoning Information Centre  
☎ 808 250 143

Marco de Canaveses:  
Hospital Sta. Isabel (Medical Centre):  
☎ 255 538 300 | 255 521 760

www.centrosdebtb.pt

Coordenação Técnica:



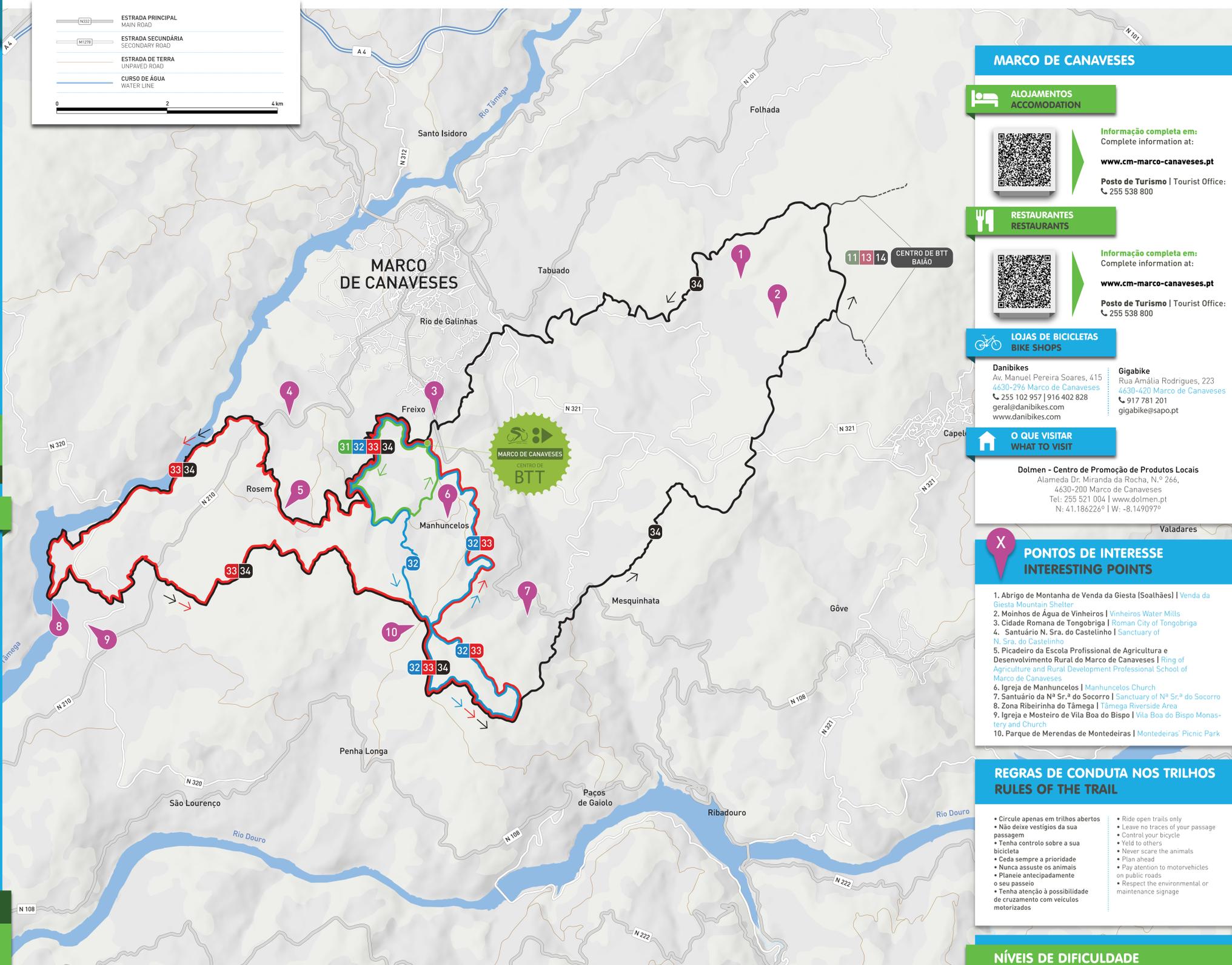
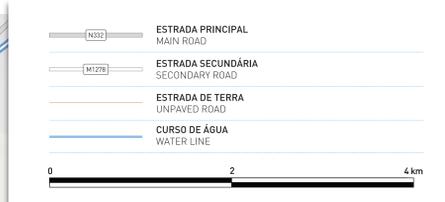
Design:



www.polidesignstudio.com

Infografia:

www.estudionomada.com



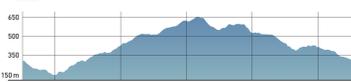
**31** DISTÂNCIA | DISTANCE: 7,32km | 4,97mi  
TEMPO | TIME: 3h00 - 4h00  
DESNIVEL ACUMULADO | POSITIVE CLIMBING: 214m | 702ft



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 do Freixo, onde se encontra o Centro de BTT, este percurso percorre as localidades de Fontes, Esmoriz, Gondufe e Boi Morto.

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 Boi Morto.

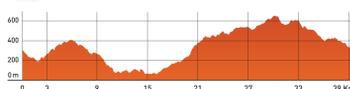
**32** DISTÂNCIA | DISTANCE: 20,18km | 12,95mi  
TEMPO | TIME: 3h00 - 4h00  
DESNIVEL ACUMULADO | POSITIVE CLIMBING: 569m | 1867ft



Percurso circular em forma de oito, de dificuldade moderada, é excelente para quem se está a iniciar na modalidade do BTT. Começando no campo de futebol do 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 Boi Morto e chegando desta forma ao fim do percurso.

Eight shaped circular trail, moderately difficult, is excellent for MTB beginners. Starting at the Freixo football field, this trail runs through the localities of Fontes, Esmoriz, Gondufe, and then heads toward the top of Fonte Cova. From here it travels to the mountains between Manhuncelos and Mondim, and then descends to Boi Morto, before reaching the end of the trail.

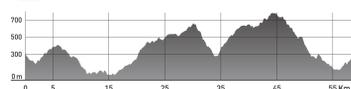
**33** DISTÂNCIA | DISTANCE: 39,55km | 24,10mi  
TEMPO | TIME: 3h00 - 4h00  
DESNIVEL ACUMULADO | POSITIVE CLIMBING: 1201m | 3940ft



Percurso circular em forma de oito com início e fim no Centro de BTT. Percurso difícil, que passa nas localidades de Fontes, Rosem de Cima, Fonte da Pereira, continuando depois alguns quilómetros ao longo da margem esquerda do Rio Tâmega até à zona fluvial de Ribeira e Merejeiro. De seguida sobe em direção a São Domingos, passando por Qualva, Bairral, Ausenda e subindo a Fonte Cova. Desce depois em direção a Viaduros, passando por Nogueira, Senradelas e em seguida na serra da Aboboreira, descendo depois por Venda da Giesta. Antes desta localidade encontra uma ligação ao Centro de BTT de Baião através do percurso verde desse centro. Passa ainda por Cadimes, Ramalhais, Searinha e volta ao início do percurso.

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 Merejeiro river zone. Next, it climbs toward São Domingos, then passes through Qualva, Bairral, Ausenda and up to Fonte Cova. From here it descends to Gondimães, passing through Boi Preto and continues to descend until the end of the trail.

**34** DISTÂNCIA | DISTANCE: 59,14km | 36,13mi  
TEMPO | TIME: 3h00 - 4h00  
DESNIVEL ACUMULADO | POSITIVE CLIMBING: 1986m | 6516ft



Percurso circular com início e fim no Centro de BTT. Percurso muito difícil que passa nas localidades de Fontes, Rosem de Cima, Fonte da Pereira, continuando depois alguns quilómetros ao longo da margem esquerda do Rio Tâmega até à zona fluvial de Ribeira e Merejeiro. Daqui, sobe em direção a São Domingos, passando depois por Qualva, Bairral, Ausenda e subindo a Fonte Cova. Desce depois em direção a Viaduros, passando por Nogueira, Senradelas e em seguida na serra da Aboboreira, descendo depois por Venda da Giesta. Antes desta localidade encontra uma ligação ao Centro de BTT de Baião através do percurso verde desse centro. Passa ainda por Cadimes, Ramalhais, Searinha e volta ao início do percurso.

Very difficult 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 continues several kilometers along the left bank of the Tamega river to the Ribeira and Merejeiro river zone. From here, it climbs toward São Domingos, then passes through Qualva, Bairral, Ausenda and up to Fonte Cova. It then descends toward Viaduros, passing through Nogueira, Senradelas and the Aboboreira hills, then down to Venda da Giesta. Before this location you will find a connection to the Baião MTB Center along that center's green trail. It also passes through Cadimes, Ramalhais, Searinha and returns to the starting point.

### MARCO DE CANAVESES

#### ALOJAMENTOS ACCOMODATION



Informação completa em:  
Complete information at:

www.cm-marco-canaveses.pt

Posto de Turismo | Tourist Office:  
☎ 255 538 800

#### RESTAURANTES RESTAURANTS



Informação completa em:  
Complete information at:

www.cm-marco-canaveses.pt

Posto de Turismo | Tourist Office:  
☎ 255 538 800

#### LOJAS DE BICICLETAS BIKE SHOPS

Danibikes  
Av. Manuel Pereira Soares, 415  
4630-296 Marco de Canaveses  
☎ 255 102 957 | 916 402 828  
geral@danibikes.com  
www.danibikes.com

Gigabike  
Rua Amália Rodrigues, 223  
4630-420 Marco de Canaveses  
☎ 917 781 201  
gigabike@sapo.pt

#### O QUE VISITAR WHAT TO VISIT

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: -8.149097º

#### PONTOS DE INTERESSE INTERESTING POINTS

1. Abrigo de Montanha de 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 Montedeiras | Montedeiras' Picnic Park

#### 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
- Ride 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
- Respect the environmental or maintenance signage

#### 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 < 0,2m) e poucas passagens técnicas e carreiros (declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável).  
MODERATE: With small obstacles (height < 0,2m) and low technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface).

**DIFÍCIL:** Com diversos obstáculos, drops (altura < 0,5m), passagens técnicas e subidas desafiantes (declives máximos > 15% com média inferior a 15%, piso muito variável). Precisa de bom controlo de técnicas BTT e bicicletas de qualidade.  
DIFFICULT: 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.

**MUITO DIFÍCIL:** Bastante técnico com obstáculos grandes (altura > 0,5m) 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 > 0,5m) and big climbs (max. grade > 20%, unpredictable trail surface). Only for expert and fit mountain bikers with quality off-road mountain bikes.

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



O NOVO NORTE  
PROGRAMA OPERACIONAL  
REGIONAL DO NORTE



QUADRO DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL  
OPERACIONAL



UNião Europeia  
Fundo Europeu de  
Desenvolvimento Regional