

# Visitar



Visitar o Parque Nacional da Peneda-Gerês. Turismo de Natureza. Percursos. Normas e recomendações. Publicações.



Mata de Albergaria.

## Percursos e itinerários automóvel

Se pretende realizar atividades de lazer nesta área protegida saiba quais são as permitidas e os locais onde as pode realizar. No caso específico do pedestrianismo tenha em atenção o seguinte:

Para usufruto dos visitantes, e como forma de organizar a visitação desta área protegida, existe uma rede de percursos pedestres, constituída por percursos sinalizados e percursos de realização com orientação cartográfica ou GPS. A sua grande maioria pode ser realizada sem necessidade de autorização prévia do PNPG. Tenha, porém, em atenção aqueles que estão identificados como condicionados e as condições para a sua realização:

- Situado em **área de proteção parcial I**: Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes;
- Situado em **área de proteção parcial II**: Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.

Qualquer outro percurso que não integre a rede de percursos pedestres do PNPG obedece igualmente a estas condições.

A realização de percursos pedestres em **área de proteção total** carece sempre de autorização do PNPG, independentemente do número de elementos do grupo, que não poderá exceder, no entanto, os 10 participantes.

## + INFO

- [ADERE-PG - Associação de Desenvolvimento das Regiões do Parque Nacional da Peneda-Gerês](#)
- [Visit Portugal](#)
- [Turismo do Porto e Norte de Portugal](#)
- [Município de Arcos de Valdevez](#)
- [Município de Melgaço](#)
- [Município de Montalegre](#)
- [Município de Ponte da Barca](#)

## • Município de Terras de Bouro

A informação contida nestes sítios é da responsabilidade das instituições mencionadas. O ICNF não se responsabiliza pela garantia do acesso.

O Parque Nacional da Peneda-Gerês (PNPG) é um vasto território que se estende por mais de 69 mil hectares e é distinto nas suas diferentes paragens. Existem, pois, vários motivos de interesse para o visitar e existem também diferentes formas de o fazer.

Para visitar o Parque é aconselhável começar por uma visita às estruturas de receção de visitantes existentes ou pelo contacto com as mesmas para recolher a informação necessária, nomeadamente sobre a legislação em vigor, uma vez que se trata de uma área especialmente protegida por lei.

### Recomendações

- **Proteja o Parque;**
- Respeite os valores naturais e culturais do Parque;
- Não danifique a flora nem colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos, rochas ou minerais;
- Não recolha nem perturbe a fauna;
- Evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia;
- Siga pelos trilhos e caminhos existentes;
- Respeite a sinalização existente;
- Respeite a propriedade privada e o modo de vida e o trabalho das populações residentes;
- Transporte consigo o seu lixo até poder colocá-lo num local de recolha apropriado;
- Acampe apenas nos locais autorizados;
- Faça os piqueniques apenas nas áreas de merenda devidamente equipadas para o efeito;
- Mantenha o seu cão preso pela trela;
- Comunique ao PNPG ou à GNR/SEPNA (Linha SOS Ambiente e Território: 808 200 520) alguma infração que presencie;
- Respeite as indicações das entidades oficiais.

### Cuidados

Algumas das atividades na Natureza, como é o caso do montanhismo, envolvem diversos riscos. É por isso importante agir com consciência, sobretudo quando o território é desconhecido ou quando não se domina a atividade.

Assim:

- Tenha sempre em atenção as **previsões meteorológicas** e evite realizar atividades em dias em que se preveja a ocorrência de chuva, trovoadas e nevoeiros;
- Evite ir sozinho(a) para a montanha, mas, se o fizer, informe alguém conhecido ou alguma entidade local da sua partida e do seu regresso;
- Opte por vestuário e calçado simples e confortável;
- Previna-se com agasalhos, alimentos, água, protetor solar e/ou impermeável. Poderá munir-se também de telemóvel, lanterna e isqueiro;
- Tome precauções especiais quando caminha em zonas húmidas e rochosas, para

evitar quedas e não pratique atos que coloquem em risco a sua segurança ou a dos outros;

- Tenha em atenção que em alguns locais existem minas, pelo que não deve sair dos trilhos e caminhos existentes;
- Caso ocorra algum acidente ou imprevisto contacte o serviço de emergência 112. Seja o mais claro e preciso que puder nas indicações sobre o local onde se encontra e sobre o que se está a passar. Caso não seja possível o contacto telefónico, mantenha a calma, coloque eventuais vítimas em segurança e protegidas do frio ou do sol e procure ajuda;
- Em caso de mordedura de víbora (o que só acontecerá se o espécime for diretamente molestado) deve manter-se calmo (a mordedura de víbora raramente é fatal) e evitar movimentações desnecessárias. Se a parte mordida for um membro, como é frequente, este deve ser imobilizado e deve ser limpa a parte mordida. Deverá contactar o Centro de Informação Anti-venenos (808 250 143) e deslocar-se ao hospital mais próximo logo que possível;

## Publicações

- **Parque Nacional da Peneda-Gerês** [PDF 3,6 MB]  
ed. ICNB/PNPG - 30 pp. Uma apresentação geral do único Parque Nacional português.
- **Geira - Via romana XVII** [PDF 1,3 MB]  
ed. ICNB/PNPG - 4 pp. Contém mapa.
- **Carta da rede de percursos pedestres (2016)** [PDF 3,5 MB]
- **Lista de percursos de orientação por GPS ou com orientação cartográfica (julho 2018)** [PDF 75 KB]
  - **Pedestrian routes with GPS or cartographic orientation in the territory of the Peneda-Gerês National Park (PNPG) (julho 2018)** [PDF 77 KB]
- **Lista de percursos sinalizado (agosto 2018)** [PDF 89 KB]
  - **Pedestrian routes with conventional signalling on the ground in the territory of PNPG. (agosto 2018)** [PDF 94 KB]
- **Rotas Áreas Protegidas: 19 Percursos Parques de Portugal** [PDF 3,3 MB];
- **Percursos e itinerários automóvel**
- **Atividades de Educação Ambiental (Ano letivo 2016/2017)** [PDF 1 MB];