

Percursos com orientação por GPS ou com orientação cartográfica existentes no território do PNPG

Ponto de situação – Julho 2018

Percursos/principais aspetos	Entidade promotora/Informação disponível	Estado do percurso	Situação do percurso face ao novo Plano de Ordenamento do PNPG
1 Planalto de Castro-Laboreiro 15 km, cerca de 8 horas, grau de dificuldade moderado, embora relativamente extenso Início no caminho florestal, em terra batida, à direita antes da Branda de Portos (seguindo a direcção Castro Laboreiro – Padrosouro - Portos)	ADERE-PG Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG	Orientação por GPS	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes. Dada a localização em Área de Protecção Parcial de Tipo I (APPI) apenas permite passeios pedestres, de bicicleta e a cavalo.
2 Percurso Lamas de Mouro – Peneda 11,5 km, cerca de 8 horas, grau de dificuldade médio a elevado Início na Porta de Lamas de Mouro; fim no Santuário da Senhora da Peneda	ADERE-PG Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG	Orientação por GPS	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.
3 Percurso dos Romeiros 10,5 km, cerca de 8 horas, grau de dificuldade médio a elevado Início na Capela do Senhor da Boa Morte, na Inverneira da Ameijoeira; fim no Santuário da Senhora da Peneda	ADERE-PG Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG	Orientação por GPS	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.
4 Percurso dos Bicos 18 km, cerca de 10 horas, grau de dificuldade médio a elevado Início na Porta do PNPG, no Mezio; fim no mesmo local	ADERE-PG Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG	Orientação por GPS	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
5 Rota de Montanha de entre Fojos 10 Km, cerca de 7 horas, dificuldade difícil Travanca (Cabana Maior), Arcos de Valdevez (Junto do Parque de Campismo)	ARDAL	Sinalizado com mariolas Não tem placa de início e o folheto. Recomendamos a obtenção de informações antes da partida na Porta do Mezio. É uma ascensão em montanha. É uma rota destinada a montanhistas perfeitamente enquadrados com o espaço e conhecedores das técnicas de progressão em montanha.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.

6	<p>Percurso da Serra Amarela</p> <p>16 km, cerca de 9 horas, grau de dificuldade elevado</p> <p>Início na Porta do PNPG em Lindoso; fim junto da Albufeira de Vilarinho das Furnas</p>	<p>ADERE-PG</p> <p>Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG</p>	Orientação por GPS	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.</p>
7	<p>Percurso do Pé de Cabril</p> <p>7 km, cerca de 5 horas, grau de dificuldade médio a elevado</p> <p>Início na Portela de Leonte; fim em Campo do Gerês</p>	<p>ADERE-PG</p> <p>Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG</p>	Orientação por GPS	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.</p> <p>Dada a localização em Área de Proteção Parcial de Tipo I (APPI) apenas permite passeios pedestres, de bicicleta e a cavalo.</p>
8	<p>Percurso do Vale da Teixeira</p> <p>10 km, cerca de 6 horas, grau de dificuldade médio a elevado</p> <p>Início num caminho florestal próximo da Pedra Bela; fim em Leonte</p>	<p>ADERE-PG</p> <p>Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG</p>	Orientação por GPS	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.</p> <p>Dada a localização em Área de Proteção Parcial de Tipo I (APPI) apenas permite passeios pedestres, de bicicleta e a cavalo.</p>
9	<p>Trilho da Vezeira</p> <p>20,5 Km, cerca de 8 horas, dificuldade elevada</p> <p>Fafião (Cabril), Montalegre</p> <p>Âmbito: Natural/comunitarismo</p>	<p>ADERE-PG/Baldio de Fafião</p> <p>Folheto disponível na Associação Vezeira de Fafião</p>	Sinalizado com mariolas.	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.</p> <p>Dada a localização em Área de Proteção Parcial de Tipo I (APPI) apenas permite passeios pedestres, de bicicleta e a cavalo.</p>
10	<p>Trilho da Construção Popular</p> <p>8,5 Km, cerca de 3 horas, dificuldade média</p> <p>Fafião (Cabril), Montalegre</p> <p>Âmbito: Natural/comunitarismo</p>	<p>ADERE-PG/Baldio de Fafião</p> <p>Folheto disponível na Associação Vezeira de Fafião</p>	Sinalizado com mariolas.	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.</p>
11	<p>Percurso de Paradela</p> <p>20,5 km, cerca de 10 horas, grau de dificuldade elevado</p> <p>Início na Porta do Parque, em Paradela; fim no mesmo local</p>	<p>ADERE-PG</p> <p>Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG</p>	<p>Orientação por GPS</p> <p>Atingido por incêndio florestal em outubro 2017.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.</p>
12	<p>Percurso de Outeiro</p> <p>21,5 km, cerca de 10 horas, grau de dificuldade elevado</p> <p>Início na Porta do Parque, em Paradela; fim no mesmo local</p>	<p>ADERE-PG</p> <p>Informação disponível no site da ADERE-PG e nas Portas do PNPG</p>	<p>Orientação por GPS</p> <p>Atingido por incêndio florestal em outubro 2017.</p>	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>

Notas:

- 1: site do PNPG/ICNF: <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg>
- 2: site da ADERE-PG: adere-pg.pt/trilhos/percursos.php
- 3: site de Melgaço: www.cm-melgaco.pt/portal/page/melgaco/portal_municipal/Turismo/Turismo_trilhos
- 4: site da ARDAL: www.ardal.pt/modules/wfdownloads/
- 5: site do Ecomuseu do Barroso: www.ecomuseu.org/Portugues/turismo/actividades2.php

Contactos:**PNPG (Sede)**

Av.^a António Macedo
4704 - 538 BRAGA
Tel.: + 351 253 203 480
E-mail: pnpg@icnf.pt
Site: www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg

Porta do PNPG em Montalegre

Terreiro do Açougue
E-mail: pnpg@icnf.pt
Site: www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnpg
5470-250 Montalegre
Tel.: +351 276 518 320
Fax: +351 276 510 201

Porta do PNPG em Lamas de Mouro

Porto Ribeiro
4960-170 MELGAÇO
Tel.: + 351 251 465 013
Telem. + 351 927 525 124.
Fax: + 351 251 465 014
E-mail: portadelamas@cm-melgaco.pt
Site: www.cm-melgaco.pt

Porta do PNPG em Campo do Gerês

4840-030 CAMPO DO GERÊS
Tel./Fax: + 351 253 351 888
E-mail: museudevilarinhodafurna@gmail.com
Site: www.cm-terrasdebouro.pt/

Porta do PNPG no Mezio

4970-092 CABANA MAIOR
Telef: + 351 258 510 100 ou + 351 258 522 157
Fax: + 351 258 510 109
E-mail: portadomezio@ardal.pt
Site: www.portadomezio.pt/mezio/

Porta do PNPG no Lindoso

Lugar do Castelo
4980-451 Lindoso
Telef: + 351 258 578 141
E-mail: portalindoso@cmpb.pt
Site: <http://www.cmpb.pt/ver.php?cod=010A0P>

Recomendações para a vista ao PNPG:

1. Regras gerais de conduta:

- a) Respeitar o enquadramento legislativo do turismo e desporto de natureza em áreas protegidas;
- b) Respeitar o enquadramento legislativo próprio de cada atividade, quando existir;
- c) Respeitar os locais indicados para a prática de cada atividade;
- d) Respeitar os acessos e trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento;
- e) Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano em que a atividade decorra;
- f) Respeitar a sinalização existente;
- g) Zelar pela manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e outros locais ou infraestruturas de apoio à prática das atividades, bem como garantir a preservação da qualidade ambiental de cada local e respetiva área envolvente;
- h) Evitar fazer ruídos e barulho;
- i) Não colher ou danificar plantas ou suas partes, como flores e frutos, nem colher ou danificar líquenes, cogumelos ou amostras minerais;
- j) Não perturbar a fauna nem a tranquilidade dos locais; a fauna deve ser observada à distância e, de preferência, com binóculos ou outro equipamento ótico apropriado;
- k) Não danificar elementos do património geológico;
- l) Não danificar elementos do património cultural ou arquitetónico e outras construções e equipamentos existentes;
- m) Não perturbar os animais domésticos da população residente;
- n) Não fazer qualquer tipo de lume;
- o) Não fazer piqueniques fora dos locais destinados a esse fim;
- p) Não utilizar detergentes, sabões ou outros produtos de limpeza fora das instalações e locais próprios a esse fim;
- q) Não abandonar ou depositar lixo fora dos recipientes destinados a esse fim;
- r) Respeitar a propriedade pública e privada;
- s) Respeitar e cumprir as indicações do pessoal ao serviço do PNPG, nomeadamente dos Vigilantes da Natureza, bem como de outro pessoal com competências em matéria de fiscalização e controlo no território do Parque;
- t) Recolher, sempre que possível, animais selvagens feridos e entregá-los ao ICNF, I.P. ou ao Serviço de Proteção da Natureza e Ambiente da Guarda Nacional Republicana (SEPNA). Em caso de dúvida ou na impossibilidade de recolha, a situação deve ser reportada aos referidos organismos;
- u) Comunicar prontamente ao ICNF, I.P. ou ao SEPNA (linha SOS Ambiente e Território 808 200 520) os acidentes ou transgressões ambientais eventualmente detetados.

2. Regras gerais de segurança:

- a) Planear e preparar a atividade atempadamente, reunindo toda a informação sobre o local onde pretendem realizá-la;
- b) Nunca sair sozinho para a atividade e informar outras pessoas sobre os seus pormenores e respetivos horários;
- c) 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;
- d) Certificar-se que dispõe de vestuário, calçado, alimento e materiais adequados. Levar sempre um pequeno estojo de primeiros socorros e equipamento de comunicação para o caso de ser necessário pedir auxílio (apito, telemóvel, rádio);
- e) Comer, em pausas regulares, alimentos energéticos e ligeiros durante o esforço. Beber bastante água. Não ingerir álcool nem outras drogas;
- f) Caso se depare com más condições atmosféricas, após o início da atividade, terminá-la e regressar imediatamente;

- g) Respeitar a montanha, percecionando a relação entre os seus riscos e as suas possíveis limitações pessoais (físicas, psicológicas e/ou outras);
- h) Caso ocorra algum acidente ou imprevisto contactar o serviço de emergência (112), sendo claros e precisos nas indicações sobre o local onde se encontram e sobre o que se está a passar;
- i) Manter eventuais acidentados em segurança e protegidos de frio ou calor e prestar-lhe os primeiros socorros com calma e prontidão.

3. Recomendações específicas para a prática de passeios pedestres:

- a) Confirmar a extensão e o grau de dificuldade do percurso pedestre a efetuar, bem como do tempo necessário à sua realização;
- b) Levar informação e equipamentos adequados (mapa, bússola, GPS) para garantir uma boa orientação no terreno;
- c) Estar sempre atentos à sinalização existente;
- d) Tomar precauções especiais quando caminharem em zonas com declives ou em zonas húmidas ou rochosas, para evitar quedas;
- e) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local e o bom relacionamento com os habitantes ou outros utilizadores daqueles espaços;
- f) Ter especial atenção para com o gado e outros animais domésticos que, quando perturbados, se podem revelar agressivos;
- g) Manter cancelas e portelas, caso surjam durante o percurso, abertas ou fechadas conforme as encontrarem.