

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

**Ponto de situação – Julho 2019**

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

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 <b>até 15 participantes.</b></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 <b>até 10 participantes.</b></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 <b>até 10 participantes.</b></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 no Ecomuseu do Barroso – Vezeira e Serra (Fafião)</p>	Sinalizado com mariolas.	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 10 participantes.</b></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 no Ecomuseu do Barroso – Vezeira e Serra (Fafião)</p>	Sinalizado com mariolas.	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b></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>	Orientação por GPS	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos <b>até 15 participantes.</b></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>	Orientação por GPS	<p>Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.</p>

## Contactos:

### **Parque Nacional da Peneda-Gerês**

Av.ª António Macedo  
4704 - 538 BRAGA  
Tel.: + 351 253 203 480  
[pnp@icnf.pt](mailto:pnp@icnf.pt)  
[www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnp](http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnp)  
<http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/1>

### **ADERE – Peneda Gerês**

Rua D. Manuel I s/n  
4980 - 649 Ponte da Barca  
Tel.: +351 258 452 250  
[geral@adere-pg.pt](mailto:geral@adere-pg.pt)  
[www.adere-pg.pt](http://www.adere-pg.pt)

### **Porta do PNPG em Lamas de Mouro**

Porto Ribeiro  
4960-170 MELGAÇO  
Tel.: + 351 251 465 013  
Telem. + 351 927 525 124.  
[portadelamas@cm-melgaco.pt](mailto:portadelamas@cm-melgaco.pt)  
[www.cm-melgaco.pt](http://www.cm-melgaco.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  
[portadomezio@ardal.pt](mailto:portadomezio@ardal.pt)  
<http://www.portadomezio.pt/>  
<https://www.cmav.pt/>

### **Porta do PNPG no Lindoso**

Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telef: + 351 258 578 141  
[portalindoso@cmpb.pt](mailto:portalindoso@cmpb.pt)  
<http://www.cmpb.pt/ver.php?cod=010AOP>

### **Porta do PNPG em Campo do Gerês**

4840-030 CAMPO DO GERÊS  
Tel./Fax: + 351 253 351 888  
[museudevilarinhodafurna@gmail.com](mailto:museudevilarinhodafurna@gmail.com)  
[www.cm-terrasdebouro.pt/](http://www.cm-terrasdebouro.pt/)

### **Porta do PNPG em Montalegre**

Terreiro do Açogue  
[pnp@icnf.pt](mailto:pnp@icnf.pt)  
[www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnp](http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pnp)  
5470-250 Montalegre  
Tel.: +351 276 518 320

### **Ecomuseu do Barroso – Espaço Padre Fontes**

Terreiro do Açogue  
5470-250 Montalegre  
Tel.: + 351 276 510 203  
[ecomuseu@cm-montalegre.pt](mailto:ecomuseu@cm-montalegre.pt)  
<http://www.ecomuseu.org/index/>

## **Recomendações para a vista ao PNPG**

### **Regras gerais de conduta:**

- Respeitar o enquadramento legislativo do turismo e desporto de natureza em áreas protegidas;
- Respeitar o enquadramento legislativo próprio de cada atividade, quando existir;
- Respeitar os locais indicados para a prática de cada atividade;
- Respeitar os acessos e trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento;
- Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano em que a atividade decorra;
- Respeitar a sinalização existente;
- 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;
- Evitar fazer ruídos e barulho;
- Não colher ou danificar plantas ou suas partes, como flores e frutos, nem colher ou danificar líquenes, cogumelos ou amostras minerais;
- 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;
- Não danificar elementos do património geológico;
- Não danificar elementos do património cultural ou arquitetónico e outras construções e equipamentos existentes;
- Não perturbar os animais domésticos da população residente;
- Não fazer qualquer tipo de lume;
- Não fazer piqueniques fora dos locais destinados a esse fim;
- Não utilizar detergentes, sabões ou outros produtos de limpeza fora das instalações e locais próprios a esse fim;
- Não abandonar ou depositar lixo fora dos recipientes destinados a esse fim;
- Respeitar a propriedade pública e privada;
- 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;
- 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;
- Comunicar prontamente ao ICNF, I.P. ou ao SEPNA (linha SOS Ambiente e Território 808 200 520) os acidentes ou transgressões ambientais eventualmente detetados.

### **Regras gerais de segurança:**

- Planear e preparar a atividade atempadamente, reunindo toda a informação sobre o local onde pretendem realizá-la;
- Nunca sair sozinho para a atividade e informar outras pessoas sobre os seus pormenores e respetivos horários;
- 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;
- 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);
- Comer, em pausas regulares, alimentos energéticos e ligeiros durante o esforço. Beber bastante água. Não ingerir álcool nem outras drogas;
- Caso se depare com más condições atmosféricas, após o início da atividade, terminá-la e regressar imediatamente;

- Respeitar a montanha, percecionando a relação entre os seus riscos e as suas possíveis limitações pessoais (físicas, psicológicas e/ou outras);
  - 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;
  - Manter eventuais acidentados em segurança e protegidos de frio ou calor e prestar-lhe os primeiros socorros com calma e prontidão.
- 
- **Recomendações específicas para a prática de passeios pedestres:**
  - Confirmar a extensão e o grau de dificuldade do percurso pedestre a efetuar, bem como do tempo necessário à sua realização;
  - Levar informação e equipamentos adequados (mapa, bússola, GPS) para garantir uma boa orientação no terreno;
  - Estar sempre atentos à sinalização existente;
  - Tomar precauções especiais quando caminharem em zonas com declives ou em zonas húmidas ou rochosas, para evitar quedas;
  - Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local e o bom relacionamento com os habitantes ou outros utilizadores daqueles espaços;
  - Ter especial atenção para com o gado e outros animais domésticos que, quando perturbados, se podem revelar agressivos;
  - Manter cancelas e portas, caso surjam durante o percurso, abertas ou fechadas conforme as encontrarem.