

Percursos com sinalização convencional no terreno existentes no território do PNPG

Ponto de situação – Agosto 2018

Percursos/principais aspetos	Entidade promotora/Informação disponível	Estado do percurso	Situação do percurso face ao Plano de Ordenamento do PNPG	
1	Trilho do Megalitismo do Planalto de Castro Laboreiro 13,1 km, cerca de 4h30, fácil Rodeiro, Castro Laboreiro, concelho de Melgaço	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE-PG, no PNPG e nas Portas do PNPG	Falta alguma sinalização na parte inicial/final do percurso. Pode ser realizado, com esta ressalva.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.
2	Trilho de Lamas de Mouro 4,5 km, cerca de 1h45m dificuldade moderada Lamas de Mouro, Melgaço	Porta de Lamas de Mouro/PNPG Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro.	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
3	Trilho Interpretativo de Castro Laboreiro 5,8 km, cerca de 2h20m, dificuldade moderada; possibilidade de fazer versão mais curta. Castro Laboreiro, Melgaço	PNPG Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro.	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
4	Trilho Castrejo 16,8 km, cerca de 6h45m, dificuldade média; possibilidade de fazer versão mais curta. Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro.	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
5	Trilho da Peneda 8,2 km, cerca de 4 horas, dificuldade média Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG	OK Não possui placa de início de percurso.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.
6	Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota de Sistelo 20 km, cerca de 9 horas, dificuldade média Sistelo, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do Mezio	Aconselha-se precaução pois necessita de remarcação, da Branda do Furado até à Peneda. Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
7	Trilho Curro da Velha 7,1 km, cerca de 3h15m horas, dificuldade moderada Castro Laboreiro, Melgaço	Município de Melgaço Folheto disponível na Porta do PNPG em Lamas de Mouro	Ok Folhetos disponível ligeiramente desatualizado.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

8	Trilho Pertinho do Céu 6 km, cerca de 3,30 horas, dificuldade fácil/moderada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE, no PNPNG, nas Portas do PNPNG e nos sites da ADERE ² e do ICNF ¹	Apresenta apenas alguns problemas de limpeza na parte final do traçado (S. Bento do Cando e Gavieira). Pode ser realizado, com esta ressalva.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
9	Trilho da Mistura das Águas 4 km, cerca de 2 horas (opção 1) ou 8,6 km, cerca de 5 horas (opção 2), fácil Gavieira, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
10	Trilho do Ramiscal 7,2 km, cerca de 4 horas, fácil Cabreiro, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio, no site da ARDAL ⁴ , no portal do ICNF ¹ ou no site da ADERE ²	Desaconselhado Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
11	Trilho das Brandas 8 km, cerca de 5 horas, dificuldade elevada Gavieira, Arcos de Valdevez	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE-PG, no PNPNG, nas Portas do PNPNG, no site da ADERE ² ou no portal do ICNF ¹	OK Não possui placa de início de percurso.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
12	Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota dos Bicos 17 km, cerca de 8 horas, dificuldade média Lombadinha (Gondoriz), Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio	Aconselha-se precaução pois necessita de remarcação em algumas zonas. Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG por grupos até 10 participantes.
13	Trilho Interpretativo do Mezio 2 km, cerca de 1 hora, fácil Mezio, Arcos de Valdevez	PNPNG Folheto disponível nos serviços do PNPNG e nos sites do ICNF ¹ e da ADERE ² .	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
14	Percurso de Grande Rota: Travessia Peneda - Soajo 77 km, cerca de 4 dias, dificuldade moderada/elevada Mezio, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio ou no portal do ICNF ¹	Desaconselhado Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
15/16	Caminhos do Pão, Caminhos da Fé 4,9 km, cerca de 2 horas (percurso curto) ou 5,4 km, cerca de 3 horas (percurso longo), fácil Soajo, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio e nos sites da ARDAL ⁴ , do ICNF ¹ e da ADERE ²	Aconselha-se precaução pois necessita de remarcação em algumas zonas. Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.

17	Rota Temática dos Peregrinos e Romeiros da Peneda - Rota do Soajo 15 km, cerca de 7 horas, dificuldade média (Lage, Soajo), Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio	Desaconselhado Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
18	Trilho do Ramil 4 km, cerca de 2 horas, fácil Soajo, Arcos de Valdevez	ARDAL Folheto disponível na Porta do PNPNG no Mezio, no site da ARDAL ⁴ , no portal do ICNF ¹ ou no site da ADERE ²	Desaconselhado Sugere-se contacto com a entidade promotora.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
19	Trilho dos Moinhos de Parada 6 km, cerca de 2h30, dificuldade moderada Lindoso, Ponte da Barca	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE, no PNPNG, nas Portas do PNPNG e nos sites da ADERE ² e do ICNF ¹	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
20	Trilho do Penedo do Encanto 4 km, cerca de 2 horas, fácil Lindoso, Ponte da Barca	ADERE-PG	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
21	Trilho do Megalitismo de Britelo 6,8 km, cerca de 2h30, dificuldade moderada Britelo, Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.
22	GR Alto Minho – Etapa da Ponte da Barca Entre Ambos-os-rios e Lindoso, Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca	Em implementação	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG por grupos até 15 participantes.
23	PR Entre Ambos-os-rios - Ermida 14,8 km, cerca de 5 horas e 30 minutos, dificuldade Moderada Entre Ambos-os-Rios e Ermida Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPNG.

24	GR 34 - Trilho Interpretativo da Serra Amarela 35 km, 24 horas, dificuldade elevada Ponte da Barca e Terras de Bouro	Municípios de Ponte da Barca e de Terras de Bouro Informação detalhada e ficheiros GPX para download em http://adere-pg.pt/serraamarela/	Desaconselhado Percurso circular. Dada a sua extensão, aconselha-se a realização por etapas: Etapa 1: Ermida – Cutelo (9,3 km) Etapa 2: Cutelo – Vilarinho das Furnas (8,6 km) Etapa 3: Vilarinho das Furnas – Louriça (9 km) Etapa 4: Louriça – Ermida (8 km)	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.
25	Trilho de Germil 6 km, cerca de 3 horas, fácil Germil, Ponte da Barca	Município de Ponte da Barca Folheto disponível no portal do ICNF ¹ ou no site da ADERE ²	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
26	Percurso (de parte) da Geira romana no território do PNPG 10 km, cerca de 5 horas, fácil Campo do Gerês, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro/PNPG Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.
27	Trilho da Águia do Sarilhão 9 km, cerca de 3 horas, dificuldade média Campo do Gerês, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	Desaconselhado Possui zonas com piso em mau estado, havendo o risco de queda.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
28	Trilho da Preguiça - Percurso interpretativo da Ecologia do Carvalhal 5 km, cerca de 3 horas, dificuldade média Vilar da Veiga, Terras de Bouro	PNPG Folheto disponível nos serviços do PNPG e nos sites do ICNF ¹ , da ADERE ² e do Município de Terras de Bouro.	OK Não se recomenda a realização com chuva ou após períodos de chuva intensa. Pode ser realizado, com estas ressalvas.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.
29	Trilho Interpretativo das Silhas dos Ursos 5 km, cerca de 3 horas, dificuldade média Vilar da Veiga e Campo do Gerês, Terras de Bouro	PNPG Folheto disponível nos serviços do PNPG e nos sites do ICNF ¹ , da ADERE ² e do Município de Terras de Bouro.	OK A estrada em terra batida de acesso ao local de início do percurso, com uma extensão de 3 km, encontra-se em mau estado. Não se recomenda a circulação automóvel.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 10 participantes.

30	Trilho Cidade da Calcedónia 7 km, cerca de 4,30 horas, dificuldade elevada Covide, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro e ADERE-PG Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	Desaconselhado Este percurso foi parcialmente atingido por incêndio florestal em agosto 2017. Não deve ser realizado em períodos de chuva/humidade	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
31	Trilho dos Currais 10 km, cerca de 5 horas, dificuldade média/elevada Vilar da Veiga, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
32	Trilho dos Miradouros 11 km, cerca de 6 horas, dificuldade elevada - com declives acentuados Vilar da Veiga, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
33	Trilho de S. Bento 15 km, cerca de 6 horas, dificuldade média/elevada Rio Caldo e Covide, Terras de Bouro	Município de Terras de Bouro Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	Desaconselhado	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
34	Trilho do Sobreiral da Ermida do Gerês 13,3 km, cerca de 5 horas, dificuldade média Ermida, Terras de Bouro	ATACE (Associação de Turismo de Aldeia Comunitária da Ermida Folheto disponível na Porta do PNPG em Campo do Gerês, nos sites do Município de Terras de Bouro, do ICNF ¹ e da ADERE ² bem como nos postos de turismo do concelho.	OK Aconselha-se precaução dado que em alguns pontos a sinalização pode não estar muito visível.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG por grupos até 15 participantes.
35	Trilho do Fojo de Fafião 1,1km, cerca de 45 min, fácil Fafião e Cabril, Montalegre	PNPG	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.
36	Trilho do Rio 21,8 km, cerca de 10 horas, dificuldade média/elevada Fiães do Rio, Covelães, Sezelhe e Cambezes do Rio, Montalegre	Ecomuseu do Barroso Folheto disponível no Ecomuseu do Barroso, no site do Ecomuseu do Barroso ⁵ , no portal do ICNF ¹ ou no site da ADERE ²	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPG.

37	Trilho do Fojo da Portela da Fairra 6 km, cerca de 3 horas, fácil Lugar de Parada, freguesia de Outeiro, Montalegre	PNPG Traçado disponível no portal do ICNF ¹	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPg.
38	Trilho de Pitões das Júnias 3,5 km, cerca de 1,30 horas, dificuldade média Pitões das Júnias, Montalegre	PNPG Folheto disponível nos serviços do PNPg e nos sites do ICNF ¹ e da ADERE ² .	OK Este trilho apresenta um troço com piso em mau estado pelo que não se recomenda a pessoas com alguma dificuldade de locomoção. Aconselha-se também cautela junto das ruínas do Mosteiro que se encontram instáveis.	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPg.
39	Trilho do Contrabando 11 km, cerca de 3,30 horas, dificuldade média Tourém, Montalegre	Ecomuseu do Barroso Folheto disponível no Ecomuseu do Barroso, no portal do ICNF ¹ ou no site da ADERE ²	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPg.
40	Trilho de Tourém (Trilho da Costa) 3 km, cerca de 2,30 horas, fácil Tourém, Montalegre	ADERE-PG Folheto disponível na ADERE-PG e nos sites da ADERE-PG ² e do ICNF ¹	OK	Pode ser realizado sem autorização prévia do PNPg.

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 actividade, quando existir;
- c) Respeitar os locais indicados para a prática de cada actividade;
- 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;
- f) Respeitar a sinalização existente;
- g) Zelar pela manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e outros locais ou infra-estruturas de apoio à prática das actividades, bem como garantir a preservação da qualidade ambiental de cada local e respectiva 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 óptico apropriado;
- k) Não danificar elementos do património geológico;
- l) Não danificar elementos do património cultural ou arquitectónico 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) os acidentes ou transgressões ambientais detectados.

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 actividade e informar outras pessoas sobre o percurso e vias a realizar e respectivos horários;
- c) Consultar a meteorologia e garantir que as condições são adequadas para a prática da actividade;
- d) Certificar-se que tem 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).

3. Recomendações específicas para a prática de passeios pedestres

- a) Confirmar a extensão e o grau de dificuldade do percurso pedestre a efectuar, bem como do tempo necessário à sua realização;
- b) Levar informação e equipamentos adequados (mapa, GPS, bússola) para garantir uma boa orientação no terreno;
- c) Estar sempre atento à sinalização existente;
- d) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local e o bom relacionamento com os habitantes;
- e) Ter especial atenção para com o gado e outros animais domésticos que, quando perturbados, se podem revelar agressivos;
- f) Manter cancelas e portelas, caso surjam durante o percurso, abertas ou fechadas conforme as encontrou.