



PERCURSOS DE BTT

COM A FUNDAÇÃO INATEL

por trilhos de norte a sul de Portugal

Manteigas

SOS emergência: 112
Incêndios florestais: 117

INATEL Manteigas
Apartado 17
6260-012 Manteigas
t. 275 980 300

Bombeiros
Manteigas
T. 275 982 333

Regras de Conduta nos Trilhos

- 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 nos caminhos públicos sinalizados.
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção.

Apesar de estes percursos não envolverem qualquer perigo, os ciclistas que os percorram devem fazê-lo de forma consciente e de acordo com as suas limitações pessoais, não assumindo a INATEL qualquer responsabilidade legal ou civil.



em família ou entre amigos

Os percursos são classificados em 4 níveis de dificuldade que correspondem em resumo a:

- Fácil** (rolante, piso rijo ou asfaltado e largura >1,5m; declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos)
- Acessível** (poucos obstáculos altura <0,2m; poucas passagens técnicas, declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável e largura >1m)
- Muito Difícil** (bastante técnico, só para praticantes com bastante experiência, declives máximos >20%, obstáculos não evitáveis altura >0,5 m; piso imprevisível).
- Difícil** (com diversos obstáculos altura <0,5 m e passagens técnicas, declives máximos >15% com média inferior a 15%, piso muito variável)

Percurso AZUL

Descrição do Percorso:

Este percurso tem cerca de 13 km e desenvolve-se na zona envolvente ao Covão da Ponte. O Covão da Ponte é um local de grande beleza que fica a cerca de 8 km do centro de Manteigas. Seguindo a estrada nacional 232 em direcção a Gouveia corta-se à direita na primeira curva de campismo e desenvolve-se em ambas as margens do Rio Mondego com uma passagem superior pelo Corredor de Mouros. É um percurso pouco técnico numa zona de pastoreio e relativamente plana, excepção feita à subida para o Corredor de Mouros. Destina-se a poder ser feito por todas as pessoas que tenham um mínimo de preparação.

Dados técnicos:

Distância: 13,7 km

Acumulado de subidas: 365 metros

Altitude máxima: 1164 metros

Altitude mínima: 911 metros

Nível de dificuldade: azul/acessível

Duração estimada: 1h30m a 2h

Pontos de interesse: Covão da Ponte, Rio Mondego, vista desde o Corredor de Mouros para a zona do Covão da Ponte.

Percurso VERMELHO

Descrição do Percorso:

Percurso com cerca de 44 km que se desenvolve pelas encostas adjacentes a Manteigas. Começa e acaba no edifício principal da Unidade Hoteleira INATEL Manteigas e segue pela margem direita do Rio Zêzere a meia encosta até junto do Sky Parque. Passa pelo Samreio e sobe longamente para a Capela de S. Lourenço. Após este ponto coincide com o percurso Azul e faz toda a zona envolvente do Covão da Ponte. Continua a subir até à Pousada de Manteigas e desce pela Calçada Romana, algo técnica e inclinada, até ao centro de Manteigas, de onde já se está muito perto do ponto de partida.

Dados técnicos:

Distância: 44,65 km

Acumulado de subidas: 1519 metros

Altitude máxima: 1294 metros

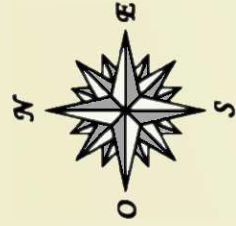
Altitude mínima: 586 metros

Nível de dificuldade: vermelho/difícil

Duração estimada: 4h a 6h

Pontos de interesse: Vistas sobre o Manteigas e sobre o Vale glacial Sky Parque, Capela de S. Lourenço, Covão da Ponte, Rio Mondego e Calçada Romana.





1. Rio Mondego
2. Covão da Ponta
3. Corredor de Mouros
4. Capela de S. Lourenço
5. Ski Parque
6. Calçada Romana
7. Mata de Castanheiros

