



Póvoa e Meadas

CONDUTA, RECOMENDAÇÕES E AUTO-SEGURANÇA

- Planeie antecipadamente o seu passeio.
- Consulte as previsões meteorológicas para o período de utilização do percurso e tenha presente as indicações de risco e os avisos prestados pela proteção civil.
- Respeite a sinalização específica de condicionamento da utilização dos trilhos por razões ambientais, de manutenção ou de domínio privado, relembrando que alguns dos percursos não estão sinalizados e que requerem a utilização de GPS ou similar.
- Circule apenas em trilhos abertos.
- Não deixe vestígios na sua passagem.
- Tenha controlo sobre a sua bicicleta, utilize sempre equipamento de proteção (luvas, capacete, óculos, etc.) e leve consigo equipamento de manutenção (bomba de ar, câmara de ar suplenente, etc.).
- Ceda sempre a prioridade.
- Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos.
- Nunca assuste os animais.
- Deixe as cancelas como foram encontradas. Se estiverem fechadas, confirmar que, após a sua transposição, ficam bem fechadas.

Mais informação em:
www.turismodeportugal.pt

NÍVEIS DE DIFICULDADE

- FÁCIL
- MODERADO
- DIFÍCIL
- MUITO DIFÍCIL

A classificação destes percursos é determinada pelos seguintes critérios: a distância, o desnível, o tipo de piso e os aspetos técnicos do percurso.

Mais informações em:
www.cyclinportugal.pt

CONTACTOS ÚTEIS

- | | | | |
|--|--|---|---|
| ARRONCHES
☎ 245 580 020
☎ 245 583 274
☎ 245 589 100
☎ 245 580 080 | CASTELO DE VIDE
☎ 245 901 314
☎ 245 901 444
☎ 245 900 160
☎ 245 908 227 | MARVÃO
☎ 245 993 617
☎ 245 920 135
☎ 245 909 100
☎ 245 909 131 | PORTALEGRE
☎ 245 609 320
☎ 245 307 000
☎ 245 301 000
☎ 245 307 445 |
|--|--|---|---|

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS

SINALÉTICA BASE

SINALÉTICA COMPLEMENTAR

--	--	--	--

ONDE COMER E DORMIR

www.visitalentejo.com

Percurso 01 Beirã - XC

Beirã, Fonte Salgueiro de Cima e Barretos.
Percurso Sinalizado

14,9 Km 145 m 1h15m



Percurso 02 Beirã - XC

Beirã, Cabeçudos, Ranginha e Menir dos Pombais.
Percurso Sinalizado

17,1 Km 210 m 1h25m



Percurso 03 Beirã - XC

Marvão e Portagem.
Percurso Não Sinalizado

34,5 Km 775 m 2h55m



Percurso 04 Beirã - XC

Beirã, Marvão, Portagem, Porto Espada, Apartadura, Carreiras, Castelo de Vide, Barragem de Póvoa e Meadas e Menir da Meada.
Percurso Não Sinalizado

96,3Km 1810 m 9h30m



Percurso 05 Beirã - XC

Castelo de Vide, Carreira, Escusa, Marvão, Portagem, Ponte Velha, Porto Espada, Galegos, Montes de Baixo, Santo António das Areias e Beirã.
Percurso Não Sinalizado

74,8 Km 2340 m 8h10m

Percurso 06 Castelo de Vide - XC

Castelo de Vide e sua envolvente.
Percurso Sinalizado

6,1 Km 155 m 0h30m



Percurso 07 Castelo de Vide - XC

Parque Megalítico Coureiros, Menir da Meada e Castelo de Vide.
Percurso Sinalizado

31,2 Km 415 m 2h35m

Percurso 08 Castelo de Vide - XC

Parque Megalítico Coureiros, Menir da Meada, Beirã, Marvão e Castelo de Vide.
Percurso Não Sinalizado

44,6 Km 965 m 4h00m

Percurso 09 Póvoa e Meadas - XC

Barragem de Póvoa e Meadas.
Percurso Não Sinalizado

32,2Km 400 m 2h45m



Percurso 11 Beirã - ES

Beirã e paisagem envolvente.
Percurso Sinalizado

16,6Km 95 m 0h50m

Percurso 12 Beirã - ES

Parque Natural da Serra de S. Mamede, Marvão e Beirã.
Percurso Sinalizado

26 Km 275 m 1h20m



Percurso 13 Beirã - ES

Santo António das Areias, Beirã, Galegos, La Fontañera / San Pedro (Troço Transfronteiriço opcional) e Ponte Velha.
Percurso Não Sinalizado

44,7 Km 790 m 2h15m

Percurso 14 Beirã - ES

Beirã, Marvão, Escusa, Portagem e Santo António das Areias.
Percurso Não Sinalizado

39,2 Km 765 m 2h00m



Para mais informações sobre os percursos sinalizados e não sinalizados, consulte:
www.visitalentejo.com

Percurso 15 Beirã - ES

Póvoa e Meadas, Barragem de Póvoa e Meadas, Sra. da Penha, Castelo de Vide, Marvão, Carreiras, Porto de Espada e Galegos.
Percurso Não Sinalizado

82,9 Km 1380 m 4h30m

Percurso 16 Castelo de Vide - ES

Castelo de Vide e zonas envolventes.
Percurso Sinalizado

8,1 Km 195 m 0h25m



Percurso 17 Castelo de Vide - ES

Castelo de Vide e zonas envolventes.
Percurso Sinalizado

16,8 Km 255 m 0h50m

Percurso 18 Castelo de Vide - ES

Castelo de Vide, Barragem de Póvoa e Meadas, Póvoa e Meadas e Meada.
Percurso Não Sinalizado

41,6Km 670 m 2h50m

Percurso 19 Castelo de Vide - ES

Póvoa e Meadas, Barragem de Póvoa e Meadas, Sra. da Penha e Castelo de Vide.
Percurso Não Sinalizado

55,8Km 900 m 2h10m



Percurso 20 Póvoa e Meadas - ES

Barragem de Póvoa e Meadas.
Percurso Sinalizado

21,4 Km 195 m 1h05m



Percurso 21 Póvoa e Meada - GR

Barragem de Póvoa e Meadas.
Percurso Sinalizado

18,3 Km 190 m 1h10m

Percurso 31 Reguengo - GR

Reguengo e Serra de São Mamede.
Percurso Sinalizado

12,8 Km 195 m 0h50m



Percurso 32 Reguengo - GR

Reguengo, Portalegre, Joinal e Assentos.
Percurso Sinalizado

21 Km 315 m 1h20m

Percurso 33 Reguengo - GR

Reguengo, Nave Longa, S. Tiago, Outeiro do Alho, Joinal e Assentos.
Percurso Sinalizado

28 Km 445 m 1h45m

Ligação 01 - XC

Fronteira em Puerto Roca / Portalegre.
Percurso Não Sinalizado

4,2 Km 160 / 85m 0h20m

Ligação 02 - XC

Fronteira em Puerto Roca / C.Cycling C.Vide-Marvão.
Percurso Não Sinalizado

5,7 Km 50 / 182m 0h30m



CYCLING PORTUGAL

4 PERCURSOS
320km PERCORSOS ALLENTEJO
1200km ALLENTEJO
4 ESTÁGIOS DE SERVIÇO
33 PERCURSOS

cycling
alentejo e ribatejo

SERRA DE SÃO MAMEDE
Arronches | Castelo de Vide
Marvão | Portalegre



Percurso 34 Reguengo - GR
 Reguengo, Ribeira de Nisa, Areeiro de Cima e Azinhaga do Carvoeiro.
Percurso Não Sinalizado
 21,9 Km 545 m 1h22m

Percurso 35 Reguengo - GR
 Monte Sete, Teixinha, Sobral, Soverete e Alegrete.
Percurso Não Sinalizado
 52,5 Km 1220 m 3h35m

Percurso 36 Reguengo - GR
 Porto Espada, Serra da Selada, Carreiras, N. Sra. da Penha, Fortios, Sr. Jesus dos Aflitos e Portalegre.
Percurso Não Sinalizado
 81,7 Km 1700 m 5h50m



Percurso 37 Reguengo - Gravel
 Serra de São Mamede, Barrocaço, São Julião, Cabroeira de Baixo, Besteiros, Mosteiros, Alegrete e Reguengo.
Percurso Não Sinalizado
 65,6 Km 1705 m 4h50m



Percurso 41 Arronches - ES
 Arronches e Mosteiros.
Percurso Sinalizado
 17,2 Km 190 m 0h50m

Percurso 42 Arronches - ES
 Arronches, Esperança, Nave Fria e Hortas de Baixo.
Percurso Sinalizado
 20,5 Km 242 m 1h00m

Percurso 43 Arronches - ES
 Arronches, Mosteiros e Arronches.
Percurso Sinalizado
 23 Km 271 m 1h10m



Percurso 44 Arronches - ES
 Arronches e Mosteiros.
Percurso Sinalizado
 30,3 Km 408 m 1h30m

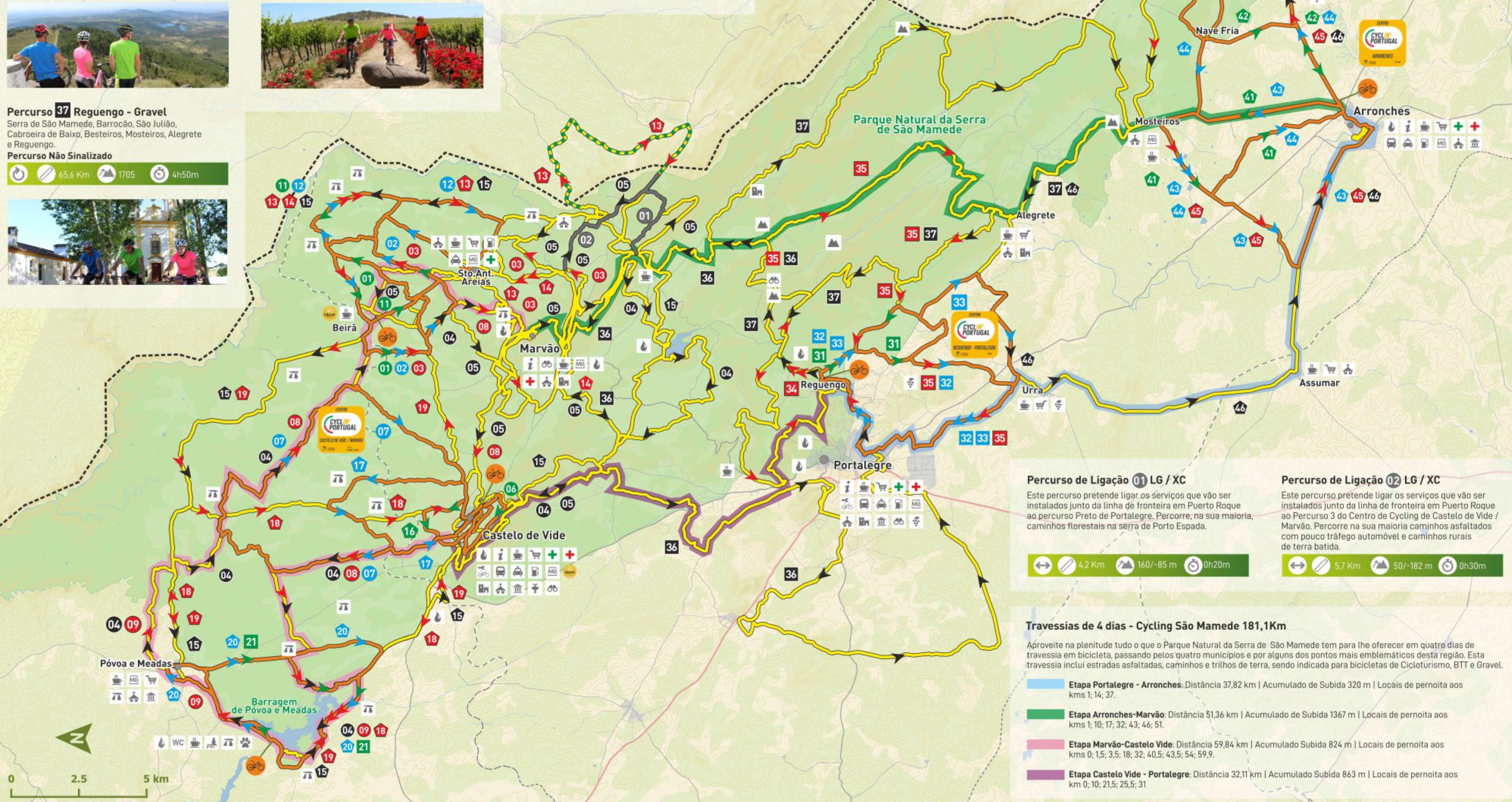
Percurso 45 Arronches - ES
 Arronches, Esperança, Nave Fria e Mosteiros.
Percurso Não Sinalizado
 37,3 Km 490 m 1h50m



Percurso 46 Arronches - ES
 Arronches, Esperança, Mosteiros, Alegrete e Urrea.
Percurso Não Sinalizado
 60,1 Km 780 m 3h00m



Para mais informações sobre os percursos sinalizados e não sinalizados, consulte:
www.visitalentejo.com



Percurso de Ligação 01 LG / XC
 Este percurso pretende ligar os serviços que vão ser instalados junto da linha de fronteira em Puerto Roque ao percurso Preto de Portalegre. Percorre, na sua maioria, caminhos florestais na serra de Porto Espada.
 4,2 Km 160/-85 m 0h20m

Percurso de Ligação 02 LG / XC
 Este percurso pretende ligar os serviços que vão ser instalados junto da linha de fronteira em Puerto Roque ao Percurso 3 do Centro de Cycling de Castelo de Vide / Marvão. Percorre na sua maioria caminhos asfaltados com pouco tráfego automóvel e caminhos rurais de terra batida.
 5,7 Km 50/-182 m 0h30m

- Travessias de 4 dias - Cycling São Mamede 181,1Km**
 Aproveite na plenitude tudo o que o Parque Natural da Serra de São Mamede tem para lhe oferecer em quatro dias de travessia em bicicleta, passando pelos quatro municípios e por alguns dos pontos mais emblemáticos desta região. Esta travessia inclui estradas asfaltadas, caminhos e trilhos de terra, sendo indicada para bicicletas de Cicloturismo, BTT e Gravel.
- Etapa Portalegre - Arronches:** Distância 37,82 km | Acumulado de Subida 320 m | Locais de pernoita aos kms 1; 14; 37.
 - Etapa Arronches-Marvão:** Distância 51,36 km | Acumulado de Subida 1367 m | Locais de pernoita aos kms 1; 10; 17; 32; 43; 46; 51.
 - Etapa Marvão-Castelo Vide:** Distância 59,84 km | Acumulado Subida 824 m | Locais de pernoita aos kms 0; 1,5; 3,5; 18; 32; 40,5; 43,5; 54; 59,9.
 - Etapa Castelo Vide - Portalegre:** Distância 32,11 km | Acumulado Subida 863 m | Locais de pernoita aos km 0; 10; 21,5; 25,5; 31

GPS ESTACIONES DE SERVIÇO
 O acesso a partir de oeste é realizado pela A23, desviando para a N244 (Oliveira), posteriormente para a N118 (Alentejo) e para a IP2 em direção ao Parque Natural da Serra de São Mamede. Transportes públicos: Estação de Combóios de Portugal.

COMO CHEGAR

LEGENDA

- Estrada - Rede Complementar
- Estrada - Rede Fundamental
- Curso de Água
- Percurso Sinalizado
- Percurso Não Sinalizado
- Percurso de Ligação
- Linha de Fronteira
- Percurso em território Espanhol

Percurso XC (BTT) Sinalizado
Percurso XC (BTT) Não Sinalizado
Percurso GR (GRAVEL) Sinalizado
Percurso GR (GRAVEL) Não Sinalizado
Percurso ES (ESTRADA) Sinalizado
Percurso ES (ESTRADA) Não Sinalizado

Centros de Cycling: Arronches, Castelo de Vide / Marvão, Reguengo / Portalegre

Estações de Serviço: Arronches, Beirã, Castelo de Vide, Barragem de Póvoa e Meadas, Reguengo

PONTOS DE APOIO

- Bike Parking
- Bike Repair
- Biketel
- Ponto de Água
- Posto de Turismo
- WC
- Café
- Supermercado
- Zona de Descanso
- Bus
- Táxi
- Comboio
- Combustível
- ATM
- Hospital / Centro Saúde
- Farmácia

PONTOS DE INTERESSE

- Monumento
- Edifício Religioso
- Museu
- Megalitismo
- Fauna
- Flora
- Geologia
- Termas
- Miradouro
- Enoturismo