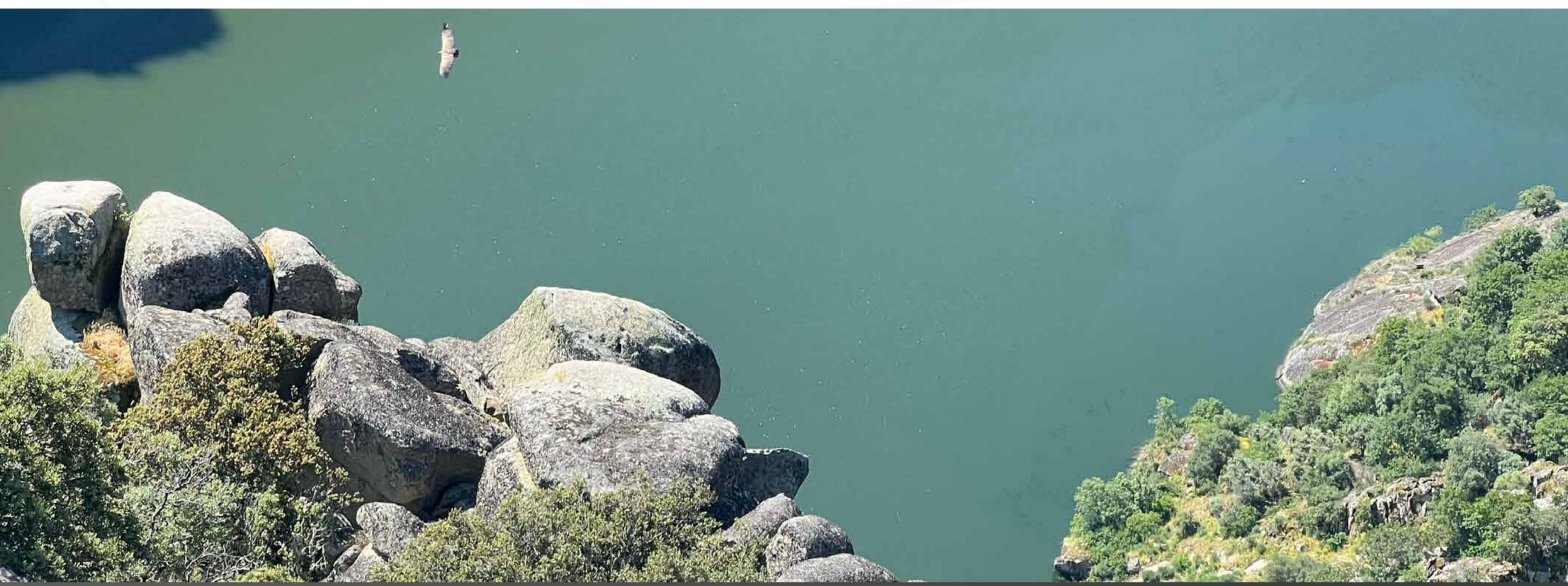




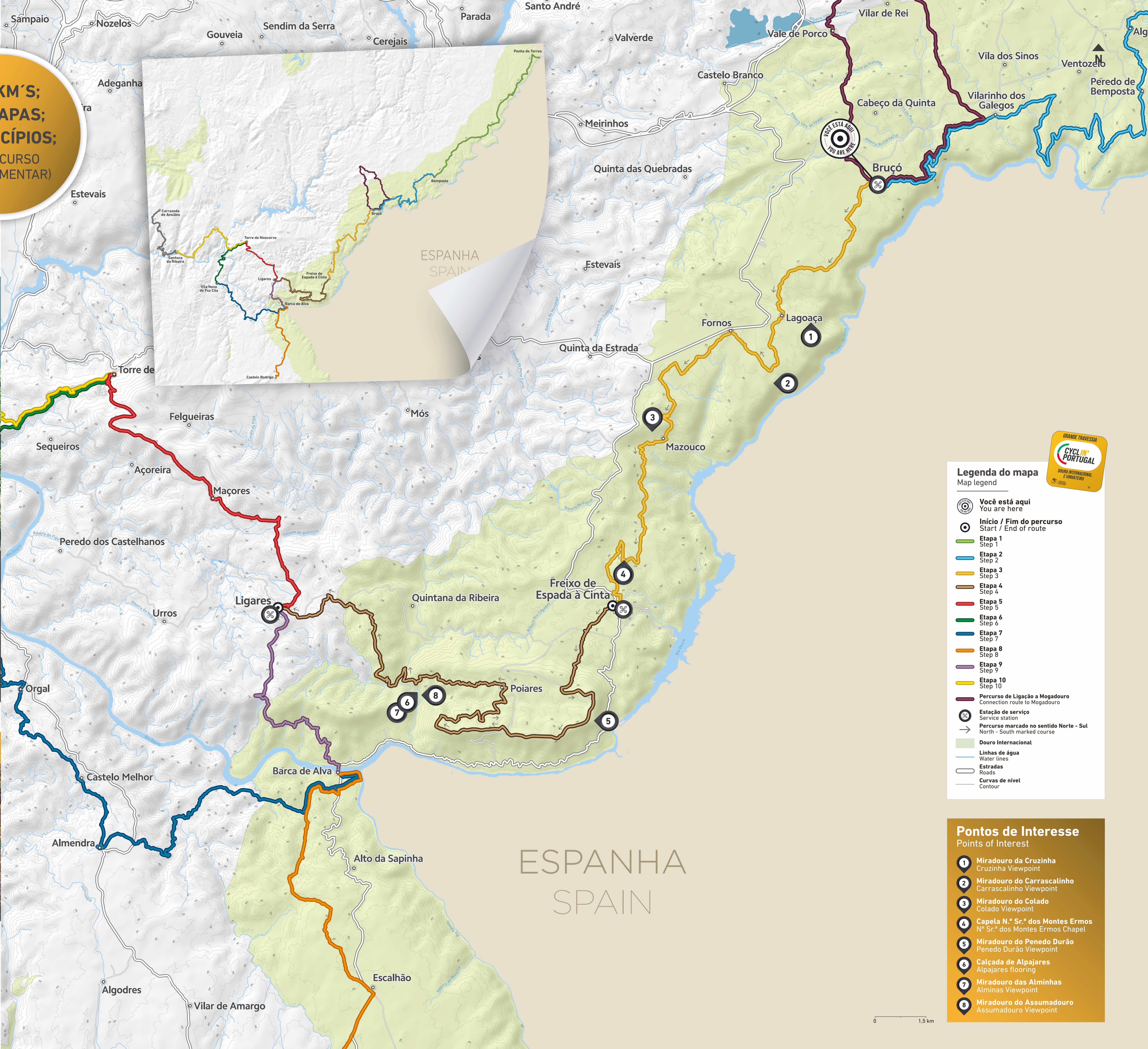
GRANDE TRAVESSIA DO DOURO INTERNACIONAL E VINHATEIRO

327 KM'S;
11 ETAPAS;
7 MUNICÍPIOS;
(1 PERCURSO COMPLEMENTAR)



Extravazando os limites do Parque Natural do Douro Internacional, esta Grande Traversia desafia o ciclista a percorrer o vasto planalto mirandês, contemplando as Arribas do Douro e desfrutando do contacto com a sabedoria popular, a gastronomia e a arquitetura tradicional. À medida que o percurso se desenvolve para Sul, a paisagem transforma-se, e gradualmente as amendoeiras dão lugar a extensos vinhedos. Já o Douro mantém a sua presença e imponência! A bicicleta é o veículo certo para conhecer o território e os trilhos, o cenário ideal para uma experiência inesquecível que une a Penha de Torres a Carrazeda de Ansiães ou à Aldeia Histórica de Castelo Rodrigo.

Beyond the limits of Douro Internacional Natural Park, this Grand Cross challenges the cyclist to go trough the vast mirandese plateau, contemplating the Douro Cliffs and enjoying contact with popular wisdom, gastronomy and traditional architecture. As the route develops South, the landscape transforms, and gradually the almond trees give place to extensive vineyards. The Douro maintains its presence and magnificence! The bicycle is the right vehicle to get to know the territory and the trails, the ideal setting for an unforgettable experience that connects Penha de Torres to Carrazeda de Ansiães or the Historic Village of Castelo Rodrigo.



Bruçó - Freixo de Espada à Cinta



Partindo de Bruçó, dirigimo-nos para Sul em direção a Lagoaça, onde se sugere um primeiro desvio ao Miradouro da Cruzinha.

Returning to the Grand Cross, there is another detour, this time to the Carrascalinho viewpoint, classified by National Geographic as "the most impressive in the international Douro". Next is the passage through the villages of Fornos and Mazouco. The latter will have another charm when observed from the Colado viewpoint. Then we head towards Freixo de Espada à Cinta, having the Douro as a companion, and passing by the Chapel of Nossa Senhora dos Montes Ermos.

Leaving Bruçó, we head south towards Lagoaça, where a first detour to the Cruzinha viewpoint is suggested.

Returning to the Grand Cross, there is another detour, this time to the Carrascalinho viewpoint, classified by National Geographic as "the most impressive in the international Douro". Next is the passage through the villages of Fornos and Mazouco. The latter will have another charm when observed from the Colado viewpoint. Then we head towards Freixo de Espada à Cinta, having the Douro as a companion, and passing by the Chapel of Nossa Senhora dos Montes Ermos.

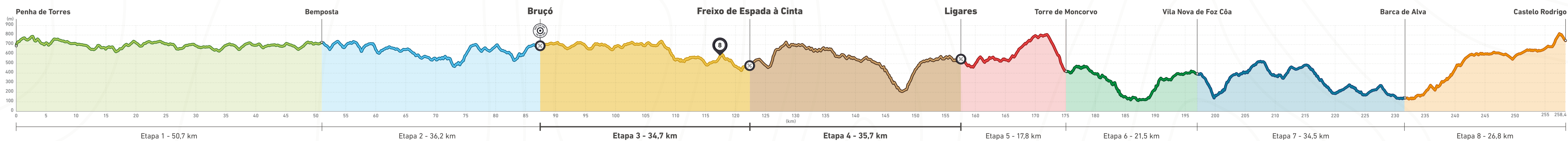
Freixo de Espada à Cinta - Ligares



Deixamos Freixo de Espada à Cinta, onde nos abraça o património manuelino, e partimos para Ligares. Encaixada entre vinhedos, amendois e oliveis, a envolvente oferece-se como antídoto neste percurso feito em modo endurance que exige preparação física a preceito.

We leave Freixo de Espada à Cinta, where the Manueline heritage embraces us, and set off to Ligares. Nestled among vineyards, almond and olive groves, the surroundings offer themselves as an antidote in this route done in endurance mode that requires physical preparation. Solid and rough terrain that invites us to the adrenaline driven by daring but challenging climbs, we approach Ligares and the small mountain range that surrounds it. From here we look to infinity and rest, prepared for the next stage that will take us through unrepeatable paths of so stunning that they are...

Perfil de altimetria - Penha de Torres a Castelo Rodrigo | Gaent Profile - Penha de Torres a Castelo Rodrigo



Ficha Técnica | Technical Sheet

Etapa / Stages	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Distância / Distance	50,7 km	36,2 km	34,7 km	35,7 km	17,8 km	21,5 km	34,5 km	26,8 km	12,1 km	34,9 km	27,5 km
Duração / Duration	5 h 30 min a 7 h 30 min	3 h 40 min a 5 h 20 min	3 h 20 min a 5 h	3 h 40 min a 5 h 20 min	1 h 30 min a 2 h 30 min	2 h a 3 h	3 h a 5 h	2 h 40 min a 4 h	1 h a 2 h	3 h 30 min a 5 h	2 h 40 min a 4 h
Desnível acumulado / Altitude variation	+973 m -987 m	+1090 m -1117 m	+730 m -944 m	+1174 m -1076 m	+555 m -696 m	+647 m -678 m	+1033 m -1289 m	+912 m -306 m	+375 m -807 m	+1149 m -1138 m	+1356 m -725 m
Altitude máx./min / Altitude max./min	785 m 624 m	727 m 471 m	732 m 431 m	723 m 212 m	801 m 421 m	474 m 113 m	524 m 131 m	812 m 131 m	661 m 131 m	835 m 105 m	755 m 113 m

Contactos de Emergência

Emergência numbers
SOS Emergência (Emergency SOS): 112
Associação Municípios do Douro Superior | Associação Municípios do Douro Superior: +351 279 200 740
Parque Natural do Douro Internacional | Parque Natural do Douro Internacional: +351 279 341 596
Bombeiros Voluntários de Carrazeda de Ansiães | Volunteer Firefighters: +351 278 616 104
Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta | Volunteer Firefighters: +351 271 312 405
Bombeiros Voluntários de Miradouro do Douro | Volunteer Firefighters: +351 279 453 230
Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta | Volunteer Firefighters: +351 271 432 122
Bombeiros Voluntários de Mogadouro | Volunteer Firefighters: +351 279 340 020
Bombeiros Voluntários de Torre de Moncorvo | Volunteer Firefighters: +351 279 200 200
Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Foz Côa | Volunteer Firefighters: +351 279 768 100

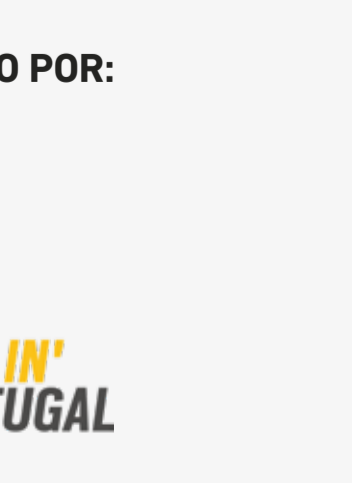
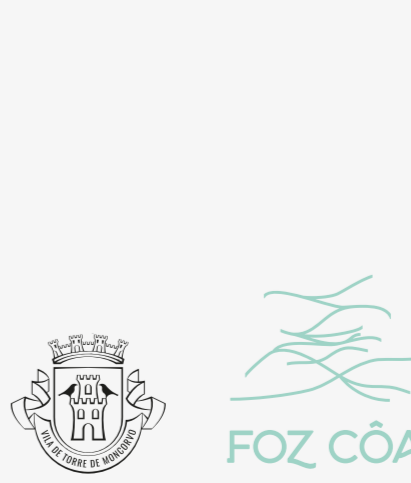
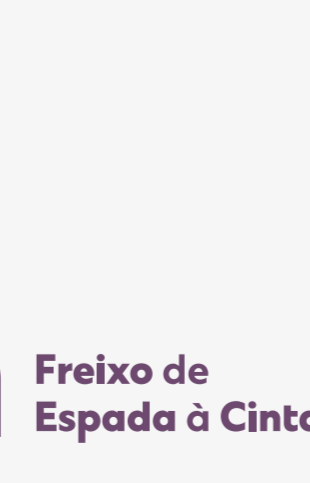
Normas de Conduta

Rules of Conduct
• Circule apenas em trilhos abertos | Ride on open trails only
• Não deixe vestígios da sua passagem | Leave no traces of your passage
• Tenha controlo sobre a sua bicicleta | Control your bicycle
• Ceda sempre a prioridade | Yield to others
• Nunca assuste os animais | Never scare the animals
• Planee antecipadamente o seu passeio | Plan ahead
• Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos sinalizados | Pay attention to motorvehicles on public roads
• É proibida a circulação de veículos motorizados nos percursos de descida | It is forbidden to use motor-vehicles on downhill trails
• Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção | Respect the environmental or maintenance signage
• Aconselhável uso de GPS | Recommended use of GPS device.

Sinalética



Mais Informação:



CO-FINANCIAMENTO: CO FINANCING:

PERCURSO REGISTADO E HOMOLOGADO POR: PATH REGISTERED AND CERTIFIED BY: