



GRANDE TRAVESSIA DO DOURO INTERNACIONAL E VINHATEIRO



Extravazando os limites do Parque Natural do Douro Internacional, esta Grande Traveissia 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.



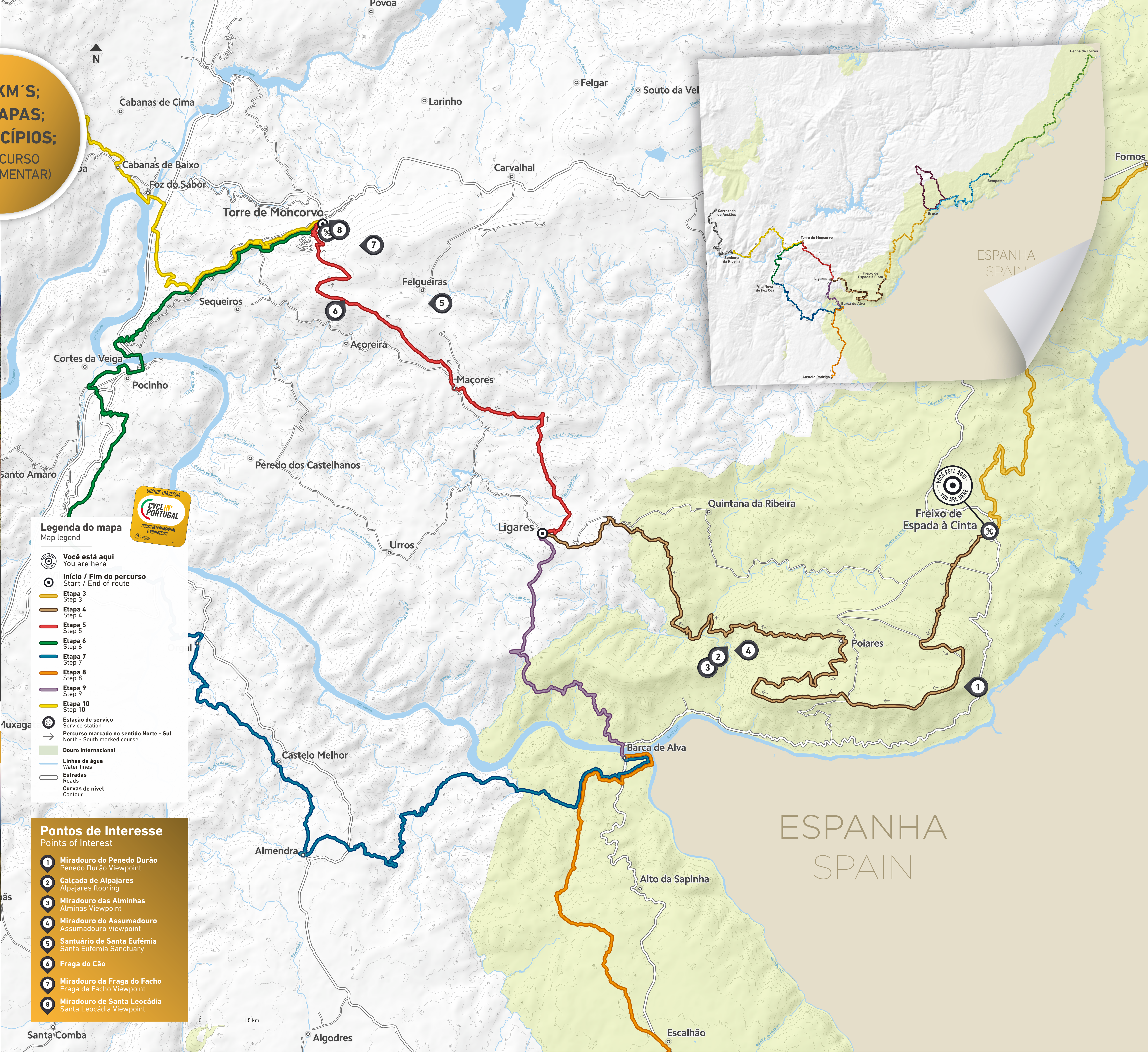
Deixamos Freixo de Espada à Cinta, onde nos abraça o património manuelino, e partimos para Ligares. Encaixada entre vinhedos, amendoeais e oliveais, a envolvente oferece-se como antídoto neste percurso feito em modo endurance que exige preparação física a preceito. Terreno sólido e agreste que nos convida à adrenalina impulsionada por subidas atrevidas mas desafiadoras, aproximamo-nos de Ligares e da pequena serra que a circunda. Daqui olha-se para o infinito e repousamos preparados para a etapa seguinte que nos levará por caminhos irrepelíveis de tão deslumbrantes que são...

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...

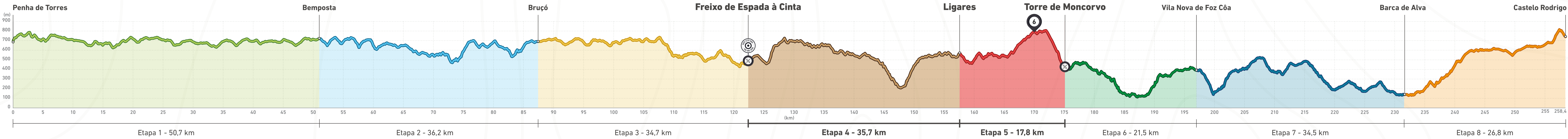


De Ligares a Torre de Moncorvo o percurso é de perder a vista no horizonte. Trilho a requerer boa preparação física, ganha-se folego para pedalar em direção ao Miradouro da Fraga do Cão e ao sabor do vento, deparamo-nos com a beleza sólida desta estrutura em Pedra milenar em "forma de cão". Do alto da Serra do Reboredo os sentidos são aguçados pela paisagem sublime sobre o Rio Douro e, aí, assimilamos a força da linguagem da natureza para nos conduzir em direção à sobranceira Torre de Moncorvo e à Basílica Nossa Senhora da Assunção, ex-libris do Património local.

From Ligares to Torre de Moncorvo the route is a sight to behold on the horizon. A trail that requires good physical preparation, we gain strength to cycle towards the Miradouro da Fraga do Cão and with the wind, we come across the solid beauty of this ancient stone structure in 'dog shape'. From the top of the Reboredo Mountain the senses are sharpened by the sublime landscape over the Douro River, and there, we assimilate the power of nature's language to lead us towards the overlooking Torre de Moncorvo and the Basílica Nossa Senhora da Assunção, ex-libris of the local heritage.



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
Desnivel 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./mín 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

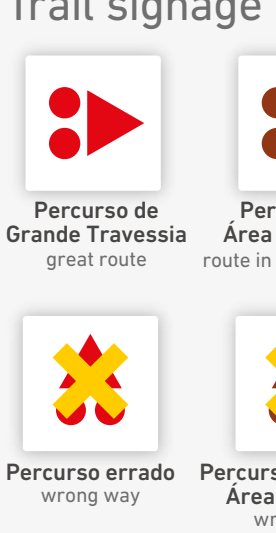
Contactos de Emergência

Emergency 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 Figueira de Castelo Rodrigo | Volunteer Firefighters: +351 271 312 405
Bombeiros Voluntários de Freixo de Espada à Cinta | Volunteer Firefighters: +351 279 453 230
Bombeiros Voluntários de Miranda do Douro | 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;
• Planeie 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:



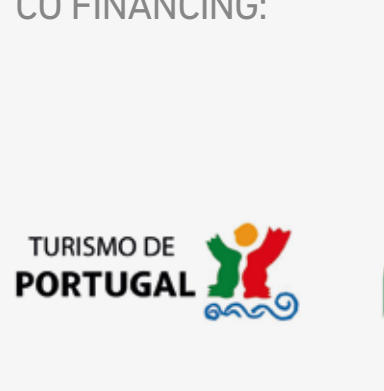
Promotor:



Parceiros:



CO-FINANCIAMENTO:



PERCURSO REGISTADO E HOMOLOGADO POR:

