



NATUREZA · DESPORTO · LAZER

SABUGAL
RESPIRA DESPORTO



SABUGAL RESPIRA DESPORTO.

O Sabugal é um concelho de grande dimensão. Uma boa parte do território encontra-se coberta por floresta ou apresenta vastos panoramas e aspetos geomorfológicos de grande interesse, de destacar a Reserva Natural da Serra da Malcata considerada um dos últimos refúgios naturais do território português guardando no seu interior interessantes valores botânicos e faunísticos.

Para facilitar ao visitante um acesso agradável a muitos desses locais, usufruindo do contacto direto com a Natureza, existem diversos percursos devidamente sinalizados e alvo de manutenção regular.

Para o apreciador das caminhadas, temos nove Pequenas Rotas, um pouco por todo o concelho, sendo este também atravessado por duas Grandes Rotas.

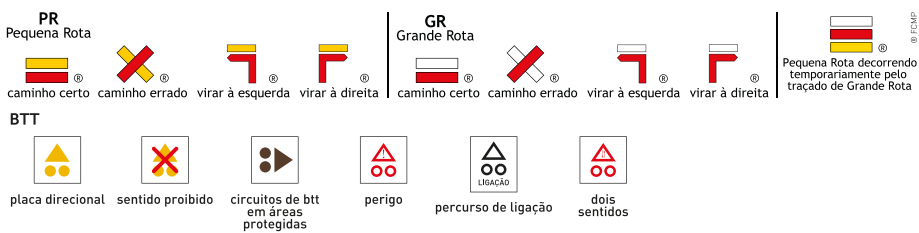
Os adeptos do BTT podem escolher, para além destas duas GR, que também podem ser percorridas em bicicleta, oito percursos, com extensão e grau de dificuldade variável, cobrindo boa parte do concelho. Têm ainda ao seu dispor um Centro Cyclin' Portugal com duas portas, no Sabugal e Termas do Cró.

Pode ainda usufruir dos circuitos de Cicloturismo, desfrutar das Zonas Fluviais de Lazer, e de uma ampla oferta complementar.

REGRAS DE CONDUTA

Seguir somente pelos trilhos sinalizados | Cuidado com o gado, embora manso não gosta da aproximação às crias | Tenha atenção nos dias de caça | Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local | Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos | Não danificar a flora | Não abandonar o lixo, levando-o até ao local onde haja serviço de recolha | Fechar cancelas e aramadas | Respeitar a propriedade privada | Não fazer lume | Não colher amostras de plantas ou rochas | Seja afável com os habitantes locais | Planeie antecipadamente o seu passeio | Respeite a sinalização específica de condicionamentos de utilização dos trilhos por razões ambientais e manutenção.

SINALÉTICA



CONTACTOS

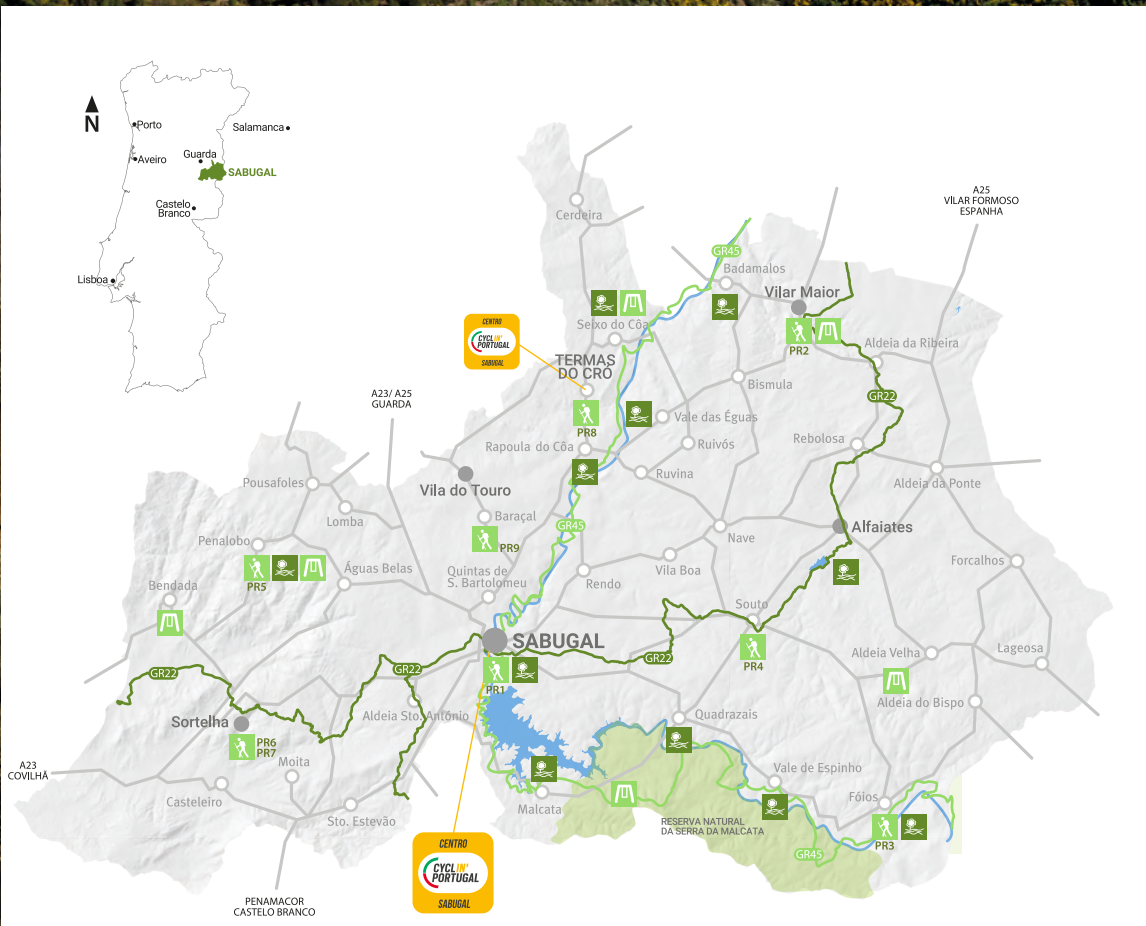
SOS EMERGÊNCIA 112
SOS FLORESTA 117
BOMBEIROS 271 753 415 (Sabugal)
GNR 271 750 110 (Sabugal)
CENTRO DE SAÚDE 271 753 318
TURISMO 800 262 788 (Nº Verde)
CÂMARA MUNICIPAL 271 751 040



www.cm-sabugal.pt



FEV 2023



PERCursos PEDESTRES ZONAS FLUVIAIS DE LAZER BALOIÇOS PANORÁMICOS

ESPAÑA

PERCURSOS PEDESTRES

PEQUENAS ROTAS

PR1 MEANDROS DO CÔA

ÂMBITO Paisagístico, Ambiental e Cultural
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Avenida Infante D. Henrique (ponte nova), Sabugal
DISTÂNCIA 10,3 Km **DURAÇÃO** 3 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 182,52m
DIFICULDADE II - Fácil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR2 VALE DO CESARÃO

ÂMBITO Histórico, Arqueológico e Paisagístico
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Largo da Praça, Vilar Maior
DISTÂNCIA 9,4 Km **DURAÇÃO** 3 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 326m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR3 NASCENTE DO CÔA

ÂMBITO Geomorfológico/Geológico, Arqueológico e Paisagístico
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Largo da Praça, Fóios
DISTÂNCIA 14,3 Km **DURAÇÃO** 4:30 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 407,0m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR4 VILARES

ÂMBITO Paisagístico, Ambiental, Histórico e Cultural
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Linear
PARTIDA/CHEGADA Av. de S.Cristóvão, Soito/ Praça Brás Garcia de Mascarenhas, Alfaiates
DISTÂNCIA 15,9 Km +5,4 Km (variantes) **DURAÇÃO** 4:40 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 653,8m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR5 PENHA DO LOBO

ÂMBITO Paisagístico, Geomorfológico e Arqueológico
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Largo da Rua Principal, Penalobo
DISTÂNCIA 10,8 Km **DURAÇÃO** 3:30 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 419,28m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR6 ROTA DOS CASTELEIROS

ÂMBITO Paisagístico, Geomorfológico e Arqueológico
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Linear
PARTIDA/CHEGADA Largo de S. António, Sortelha/ Largo do Espírito Santo, Casteleiro
DISTÂNCIA 5,85 Km **DURAÇÃO** 2 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 634m
DIFICULDADE II - Fácil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR7 CAMINHO HISTÓRICO DE SORTELHA

ÂMBITO Paisagístico, Ambiental, Histórico e Arqueológico
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Porta da Vila, Sortelha
DISTÂNCIA 7,4 Km +1 Km (variantes) **DURAÇÃO** 2:15 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 437m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR8 TERMAS DO CRÓ

ÂMBITO Paisagístico, Ambiental e Cultural
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Termas do Cró
DISTÂNCIA 16,61 Km +1,83 Km (variantes) **DURAÇÃO** 4:30 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 322m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

PR9 ROTA DA MOIRA ENCANTADA

ÂMBITO Ambiental e Histórico
TIPO DE PERCURSO Pequena Rota Circular
PARTIDA/CHEGADA Baraçal
DISTÂNCIA 24,2 Km **DURAÇÃO** 6:30 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 880m
DIFICULDADE III - Algo Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

GRANDES ROTAS

GR22 ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL

ÂMBITO Natural e Histórico
TIPO DE PERCURSO Grande Rota Circular
DISTÂNCIA 565 Km (+40 Km) **DURAÇÃO** 30 dias a pé; 7 dias de bicicleta
DESNÍVEL ACUMULADO 13,660m
DIFICULDADE Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Todo o ano

GR45 VALE DO CÔA

ÂMBITO Natural
TIPO DE PERCURSO Grande Rota Linear
PARTIDA/CHEGADA Nascente do Côa, Fóios/ Foz do Côa, Vila Nova de Foz Côa
DISTÂNCIA 200 Km **DURAÇÃO** 10-15 dias a pé; 3-6 dias de bicicleta
DIFICULDADE Difícil - Muito Difícil **ÉPOCA ACONSELHADA** Primavera e Outono

CICLOTURISMO

ZONAS DE SUBIDA Fóios - Nascente do Côa (Lameirão) | Aldeia Velha - Serra do Homem de Pedra | Sortelha | Quarta-Feira - Águas Belas | Bendada - Penalobo

C1 ALDEIA HISTÓRICA

ÂMBITO Natural e Histórico
TIPO DE PERCURSO Circular
DISTÂNCIA 42 Km
DESNÍVEL ACUMULADO 850 m

C3 5 VILAS MEDIEVAIS

ÂMBITO Natural e Histórico
TIPO DE PERCURSO Circular
DISTÂNCIA 115 Km
DESNÍVEL ACUMULADO 2150 m

C2 NASCENTE DO CÔA

ÂMBITO Natural
TIPO DE PERCURSO Linear
DISTÂNCIA 80 Km
DESNÍVEL ACUMULADO 1400 m

C4 À VOLTA DO SABUGAL

ÂMBITO Natural e Histórico
TIPO DE PERCURSO Circular
DISTÂNCIA 138 Km
DESNÍVEL ACUMULADO 2330 m



CENTRO CYCLIN' PORTUGAL SABUGAL

PORTA PRINCIPAL SABUGAL 40°20'55.7"N / 7°05'12.5"W **PORTA TERMAS DO CRÓ** 40°26'33.2"N / 7°02'36.4"W

BTT 1

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Centro Cyclin', Sabugal
DISTÂNCIA 11 Km **DURAÇÃO** 1-2 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 221 m
DIFICULDADE Fácil

BTT 3

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Centro Cyclin', Sabugal
DISTÂNCIA 48 Km **DURAÇÃO** 3-6 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 902 m
DIFICULDADE Difícil

BTT 5

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Centro Cyclin', Sabugal
DISTÂNCIA 84 Km **DURAÇÃO** 6-9 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 1584 m
DIFICULDADE Muito Difícil

BTT 7

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Estação de Serviço BTT, Termas do Cró
DISTÂNCIA 28 Km **DURAÇÃO** 2-4 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 576 m
DIFICULDADE Moderado

BTT 2

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Centro Cyclin', Sabugal
DISTÂNCIA 35 Km **DURAÇÃO** 2-4 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 807 m
DIFICULDADE Moderado

BTT 4

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Centro Cyclin', Sabugal
DISTÂNCIA 58 Km **DURAÇÃO** 4-7 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 1072 m
DIFICULDADE Difícil

BTT 6

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Estação de Serviço BTT, Termas do Cró
DISTÂNCIA 7 Km **DURAÇÃO** 1 hora
DESNÍVEL ACUMULADO 117 m
DIFICULDADE Fácil

BTT 8

TIPO DE PERCURSO Circular
PARTIDA/CHEGADA Estação de Serviço BTT, Termas do Cró
DISTÂNCIA 35 Km **DURAÇÃO** 2-4 horas
DESNÍVEL ACUMULADO 697 m
DIFICULDADE Difícil

ZONAS FLUVIAIS DE LAZER

ALBUFEIRA DE ALFAIATES

40°22'55.4"N / 6°55'36.6"W

BADAMALOS

40°29'07.9"N / 6°59'27.1"W

FÓIOS

40°17'10"N / 6°53'25"W

MALCATA

40°18'08.9"N / 7°04'41.2"W

PENALOBO

40°23'45.9"N / 7°12'06.0"W

QUADRAZAIS

40°18'45.42"N / 06°59'11.30"W

RAPOULA DO CÔA

40°25'05.80"N / 07°02'39.15"W

SABUGAL

40°20'55.65"N / 07°05'33.9"W

SEIXO DO CÔA

40°27'50"N / 7°01'03"W

VALE DAS ÉGUAS

40°26'09.7"N / 7°01'26.4"W

VALE DE ESPINHO

40°18'2.59"N / 6°57'54.56"W

OFERTA COMPLEMENTAR

+INFOS: WWW.CM-SABUGAL.PT

SKATE PARQUE

DESTINADO Skate, Patins em linha e BMX
ÁREA 800 m² **NÍVEL** Médio avançado
LOCAL Jardim do Sabugal (Junto ao Centro Cyclin')

OUTRAS PISTAS

DIRT JUMPING E INICIAÇÃO AO BTT
LOCAL Jardim do Sabugal (Junto ao Centro Cyclin')

BALOÇOS PANORÂMICOS

LOCAIS Aldeia Velha, Bendada, Penalobo, Seixo do Côa, Serra da Malcata e Vilar Maior

ESTÁDIO, PAV. E PISCINAS MUNICIPAIS

VALÊNCIAS Campos de relvado natural e sintético, Pista de atletismo sintética, Natação, Ginásio e Aulas de grupo

CENTRO HÍPICO DA RAIÁ

LOCAL Casa da Juventude, Desporto, Cultura e Lazer do Soito

COLÓNIA AGRÍCOLA MARTIM REI

ÁREAS Campo Experimental e de Produção de Material Vegetativo, Viveiros de castanheiros e avelheiras e Entrepasto

ARVOREDO DE INT. MUNICIPAL

Preserve, informe-se, visite e divulgue o arvoredo concelhio - Nosso Património Natural

ZONAS DE CAÇA E PESCA

Zonas de Concessão: WWW.ICNF.PT