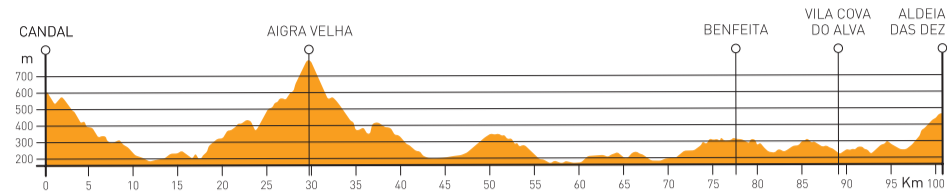
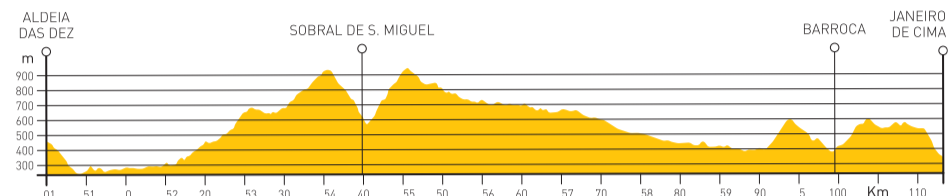


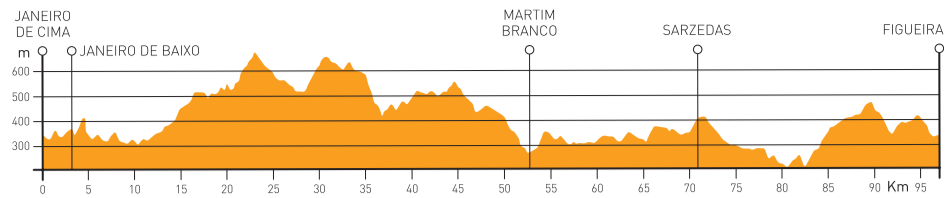
• Sector 1 / Pedrógão Pequeno → Talasnal  
104,6km / ▲+4124m / ▼-3966m



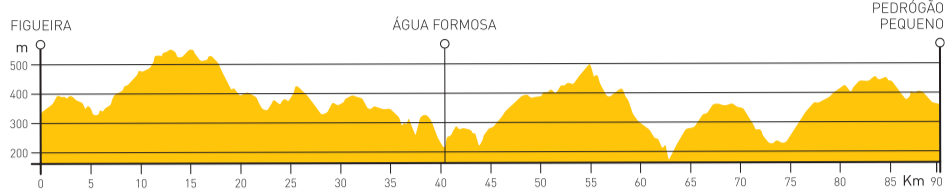
• Sector 2 / Candal → Aldeia das Dez  
100,5km / ▲+3704m / ▼-3795m



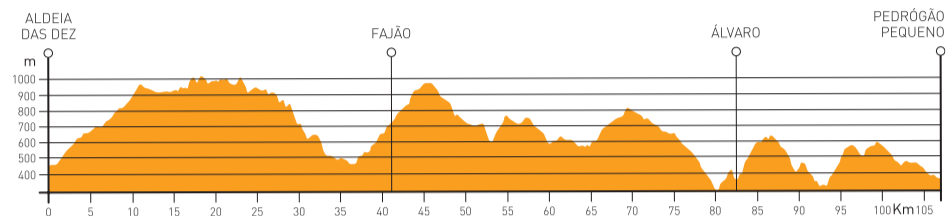
• Sector 3 / Aldeia das Dez → Janeiro de Cima  
113,3km / ▲+3296m / ▼-3368m



• Sector 4 / Janeiro de Cima → Figueira  
96,8km / ▲+2431m / ▼-2448m



• Sector 5 / Figueira → Pedrógão Pequeno  
90,14km / ▲+1966m / ▼-1985m



• Sector 6 / Aldeia das Dez → Pedrógão Pequeno  
107,1km / ▲+4265m / ▼-4342m



A marca **Bikotel**® certifica o reconhecimento de boas práticas das unidades de alojamento (Hotéis e Turismo em Espaço Rural) que apresentam características específicas para receber ciclo-turistas. Para além das unidades de alojamento, integram também a marca **Bikotel**® os destinos turísticos onde várias destas unidades estão situadas, a par de

outras infra-estruturas *bike-friendly*, e que por isso são destinos indicados para a prática de cicloturismo e/ou BTT.

O uso do(s) rótulo(s) **Bikotel**® permite à unidade de alojamento ou destino, uma diferenciação entre a oferta disponível, garantindo um nível de qualificação de serviços prestados ao turista que é utilizador de bicicleta.

► Saiba mais em: [www.biketels.com](http://www.biketels.com)



### O que é um Bike Friendly Hotel (Bikotel®)?

É uma unidade de alojamento com um conjunto de serviços especialmente criados a pensar nas necessidades daqueles para quem andar de bicicleta (de estrada ou BTT) é a coisa mais importante do mundo.

### BOAS PRÁTICAS

#### OBRIGATÓRIAS

- Parque de estacionamento de bicicletas exterior
- Compartimento fechado e coberto para guardar bicicletas de forma segura (garagem para bicicletas)
- Condições para lavagem de bicicletas
- Ementas adequadas a ciclistas (com pratos ricos em hidratos de carbono e reforço de vegetais e frutas a todas as refeições)
- Mini-oficina com ferramentas básicas e enchimento de ar para pneus
- Percursos de BTT e/ou cicloturismo disponíveis (mapas, dados técnicos e tracks GPS)

#### OPCIONAIS

- Massagens especiais para ciclistas e médico acessível a pedido
- Lojas associadas para reparação de avarias mais complexas
- Guias especializados para acompanhar ou aconselhar turistas
- Aluguer de bicicletas e GPS
- Linha de apoio e transferes de/para o Bikotel em caso de necessidade/emergência
- Previsões meteorológicas

[www.biketels.com](http://www.biketels.com)

Reúne todas as unidades de alojamento e destinos distinguidos com a marca Bikotel

Para mais informações contacte:  
[info@biketels.com](mailto:info@biketels.com)

MAPA DE

## PERCURSOS CICLOTURÍSTICOS

BIKOTEL / ALDEIAS DO XISTO

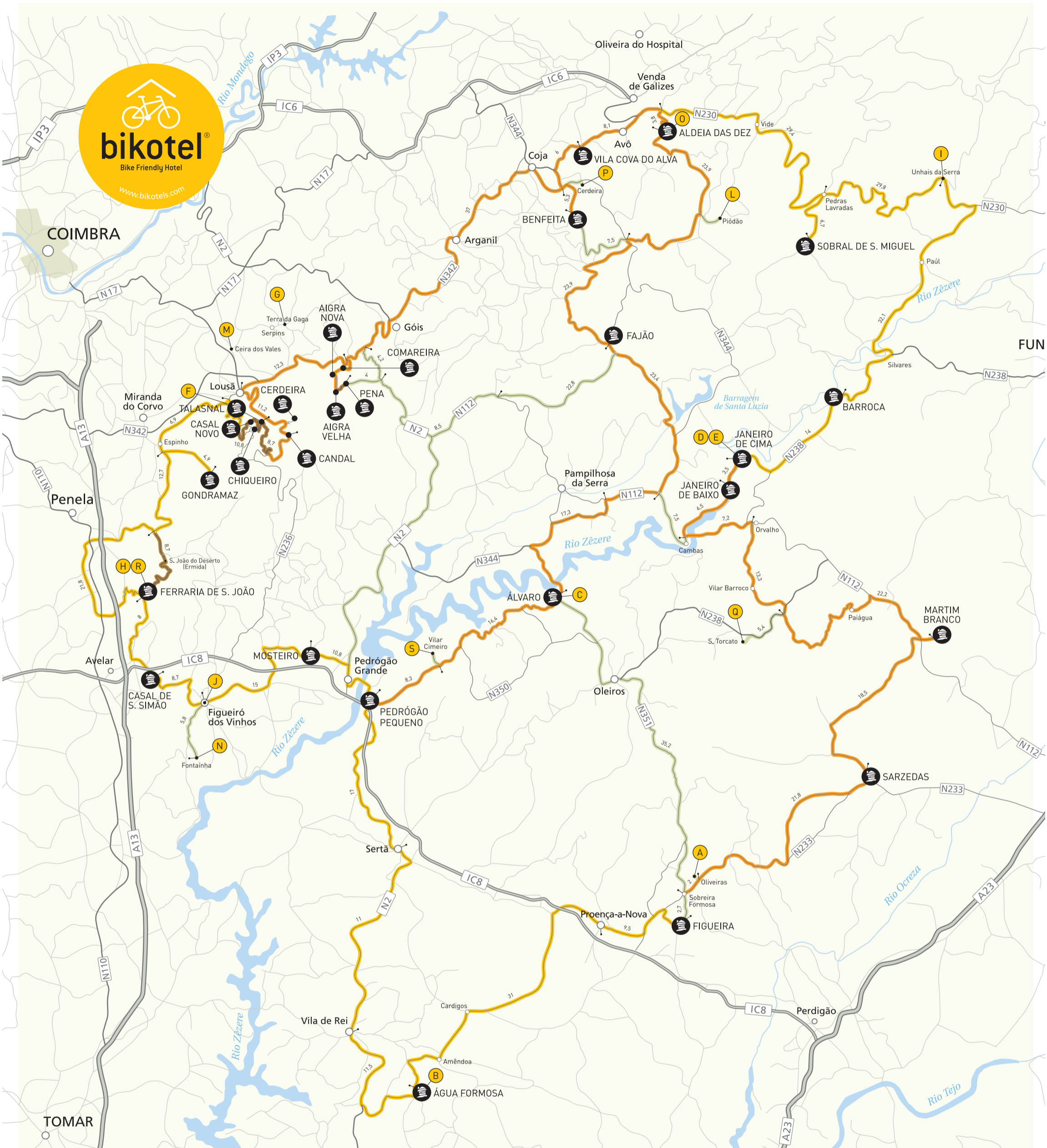


**bikotel**®

Bike Friendly Hotel

[www.biketels.com](http://www.biketels.com)





**ETAPAS SUGERIDAS**

- Pedrógão Pequeno → Mosteiro → Casal de S. Simão → Ferraria de S. João → Gondramaz → Talasnal: 104,6Km
- Candal → Comareira → Aigra Nova → Aigra Velha → Benfeita → Vila Cova do Alva → Aldeia das Dez: 100,5Km
- Ald. das Dez → Sobral S. Miguel → Barroca → Jan. de Cima: 113,3Km
- Janeiro de Cima → Janeiro de Baixo → Martim Branco → Sarzedas → Figueira: 96,8Km
- Figueira → Água Formosa → Pedrógão Pequeno: 90,14Km
- Aldeia das Dez → Fajão → Álvaro → Pedrógão Pequeno: 107,1Km

+ = BIKOTELS

- |   |   |
|---|---|
| A - Aldeia Oliveiras / Oliveiras                          | J - Hotel Rota Malhoa / Figueiró dos Vinhos           |
| B - Casas de Água Formosa / Água Formosa                  | L - Inatel Piódão / Piódão                            |
| C - Casa dos Hospitalários / Álvaro                       | M - Quintal de Além do Ribeiro / Ceira dos Vales      |
| D - Casa da Cova do Barro / Janeiro de Cima               | N - Quinta da Fonte / Fontainha                       |
| E - Casa de Janeiro / Casa da Pedra Rolada / Jan. de Cima | O - Quinta da Geia / Aldeia das Dez                   |
| F - Casa da Princesa Peralta / Casa Lausus / Talasnal     | P - Quinta da Palmeira / Cerdeira                     |
| G - Casa Vale do Linteiro / Terra da Gaga                 | Q - S. Torcato Moradal / S. Torcato                   |
| H - Casa do Zé Sapateiro / Ferraria de S. João            | R - Vale do Ninho Nature Houses / Ferraria de S. João |
| I - H2OTEL / Unhais da Serra                              | S - Vilar dos Condes / Vilar Cimeiro                  |

**LEGENDA**

— Percurso em asfalto    
 — Percurso em terra    
 — Desvio a Bikotel    
 Aldeia do Xisto    
 Bikotel

