

Oliveira do Hospital



Contactos úteis / Useful contacts

SOS Emergência / SOS Emergency: 112
Incêndios Florestais / National Forest Fire Department: 117
Bombeiros Voluntários de Oliveira do Hospital / Local Fire Department: 238 604 370
Centro de Informação Anti-Venenos / Anti Poisoning Information Centre: 808 250 143
Centro de Saúde de Oliveira do Hospital / Medical Centre: 238 600 250
Câmara Municipal / Town Council: 238 605 250
Posto de Turismo / Tourist Information: 238 609 269
www.aldeiasdoxisto.pt
www.bookinxisto.pt
www.myxistotrails.pt

Como chegar / How to get there



COORDENADAS GPS DO CENTRO CYCLIN'PORTUGAL /
CYCLIN'PORTUGAL CENTER GPS COORDINATES: 40°21'46.1"N 7°51'25.9"W

A Câmara Municipal de Oliveira do Hospital não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos. / The Oliveira do Hospital Municipality takes no liability for accidents that might occur while on the routes.



1 Percurso fácil que leva os utilizadores a conhecer as ruínas romanas da Bobadela a partir do quilómetro 4. Aqui, junta-se aos percursos 4 e 6 até Travanca de Lagos, onde encontra os restantes percursos da região.

2 Percurso moderado que decorre na periferia este de Oliveira do Hospital. O primeiro 1300m segue por um caminho em atacatório, encontrando depois o primeiro caminho rural até ao Parque Industrial. As paisagens, essencialmente rurais e de floresta de pinheiros bravos e mansos, proporcionam um contacto permanente com a natureza. Os últimos 1500m seguem em direção ao Centro Cyclin' pela EN230.

3 Cyclin' pela EN230. Os últimos 1500m seguem em direção ao Centro de contacto permanente com a natureza na maior parte do percurso. O último 500m segue em direção ao Centro Cyclin' pela EN230. The last 500m head towards the Cyclin' Centre on the EN230.

4 Percurso fácil que decorre na periferia este de Oliveira do Hospital. O primeiro 1300m segue por um caminho em atacatório, encontrando depois o primeiro caminho rural até ao Parque Industrial. As paisagens, essencialmente rurais e de floresta de pinheiros bravos e mansos, proporcionam um contacto permanente com a natureza. Os últimos 1500m seguem em direção ao Centro Cyclin' pela EN230.

5 Percurso circular que leva os utilizadores até ao vale do rio Mondego. As paisagens, essencialmente rurais e de floresta de pinheiros bravos e mansos, proporcionam um contacto permanente com a natureza.

6 Percurso circular que leva os utilizadores até ao vale do rio Mondego. As paisagens, essencialmente rurais e de floresta de pinheiros bravos e mansos, proporcionam um contacto permanente com a natureza.

7 Percurso circular que leva os utilizadores até ao vale do rio Alva. Segue em direção ao Parque Industrial de Oliveira do Hospital e atravessa a EN17 para descer ao rio Alva. Aqui, o percurso acompanha a GR51, saindo do rio a partir de Avó. Seguinte em direção a Oliveira do Hospital, passa pelos patrimónios romanos de Lousada e da Bobadela.

8 Percurso circular que leva os utilizadores até ao vale do rio Alva. Segue em direção ao Parque Industrial de Oliveira do Hospital e atravessa a EN17 para descer ao rio Alva. Aqui, o percurso acompanha a GR51, saindo do rio a partir de Avó. Seguinte em direção a Oliveira do Hospital, passa pelos patrimónios romanos de Lousada e da Bobadela.

9 Percurso circular que leva os utilizadores até ao vale do rio Alva. Segue em direção ao Parque Industrial de Oliveira do Hospital e atravessa a EN17 para descer ao rio Alva. Aqui, o percurso acompanha a GR51, saindo do rio a partir de Avó. Seguinte em direção a Oliveira do Hospital, passa pelos patrimónios romanos de Lousada e da Bobadela.

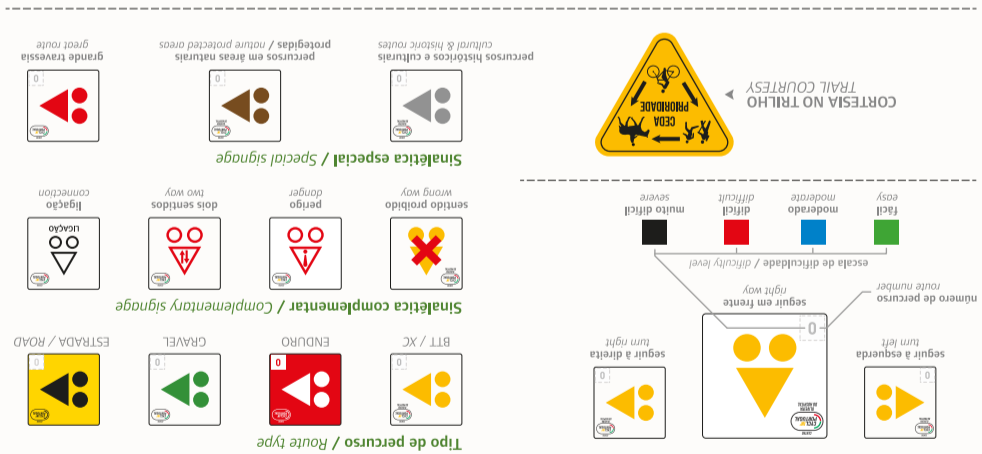
1 Ride on open trails only
Leave no traces of your passage
Control your bicycle
Yield to others
Never score the animals
Plan ahead
It is forbidden to use motor-vehicles on downhill trails
Respect the environmental or maintenance signage
Recommended use of GPS device

2 Circule apenas em trilhos abertos
Não deixe vestígios da sua passagem
Tenha atenção sobre a sua bicicleta
Ceda sempre a prioridade
Nunca assuste os animais
Planeje antecipadamente o seu passeio
Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos sinalizados
É proibida a circulação de veículos motorizados nos percursos de descida
Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção
Aconselhável uso de GPS

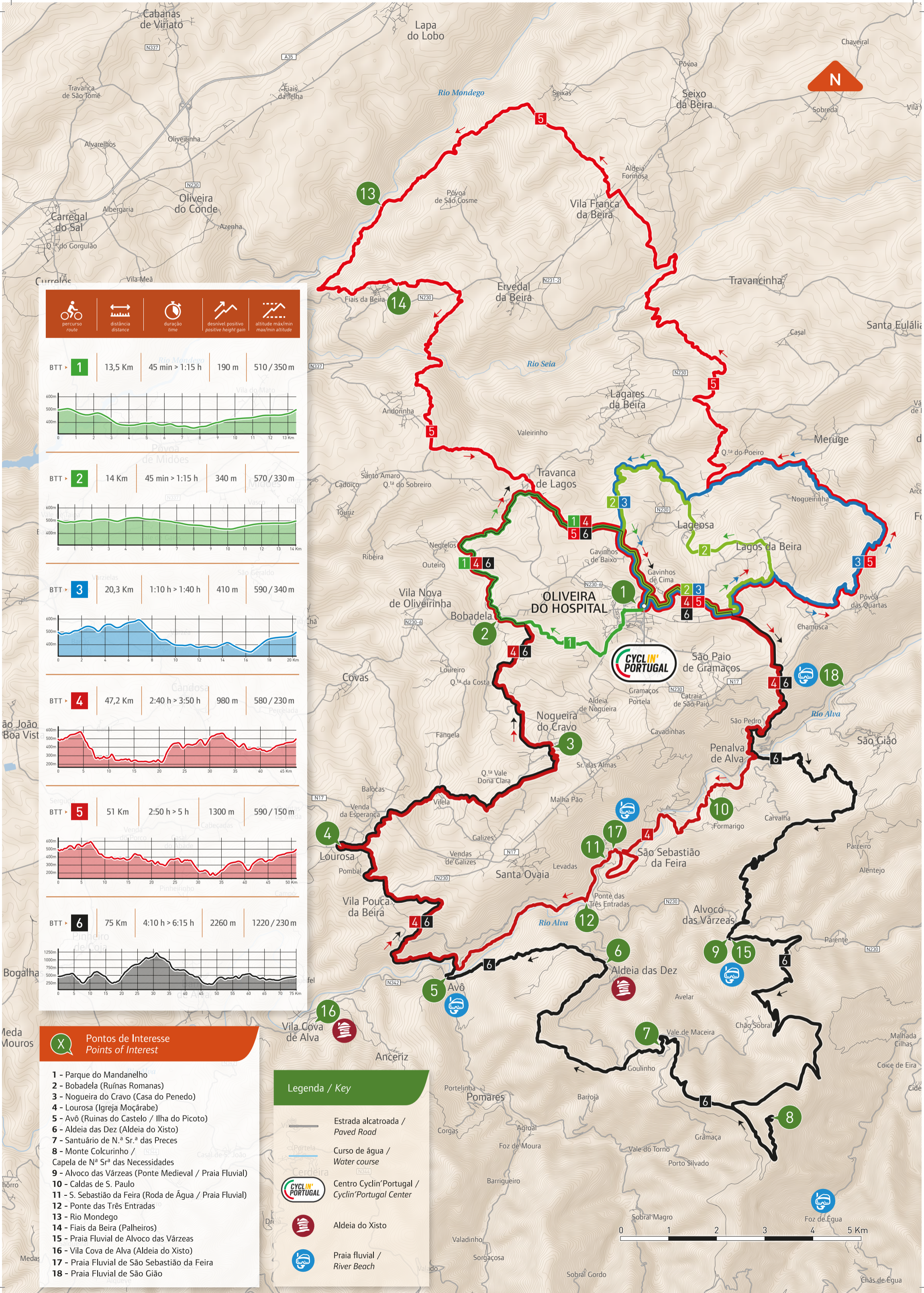
Fácil / Easy
(roiate, piso rijo ou asfaltado e largura > 1,5m; declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos) técnicas, declives máximos >15% com média inferior a 15%, (rolling, hard or asphalt trail, with a width > 1,5m; slopes with < 10% and average <5%, without obstacles)

Difícil / Hard
(com diversos obstáculos altura < 0,5 m e passagens (poucos obstáculos altura < 0,2 m; poucas passagens firme ou estável e largura > 1m) declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso evitáveis altura > 0,5 m; piso imprevisível) (quite technical, for experienced users only, maximum slopes >20%, unavoidable obstacles, height > 0,5 m; unpredictable ground conditions)

Muito Difícil / Very difficult
(bastante técnico, só para praticantes com bastante experiência; declives máximos >20%, obstáculos não evitáveis altura > 0,5 m; piso imprevisível)

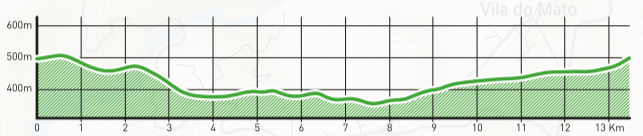


Sinalética usada / Signage used

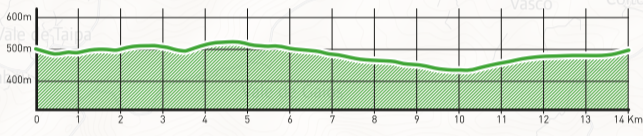


percurso route
 distância distance
 duração time
 desnível positivo positive height gain
 altitude máx/min max/min altitude

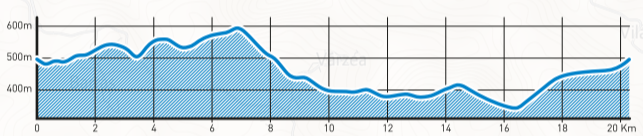
BTT > **1** | 13,5 Km | 45 min > 1:15 h | 190 m | 510 / 350 m



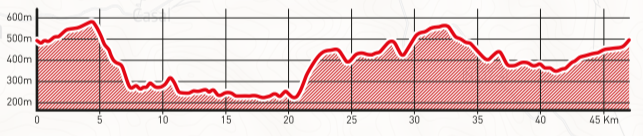
BTT > **2** | 14 Km | 45 min > 1:15 h | 340 m | 570 / 330 m



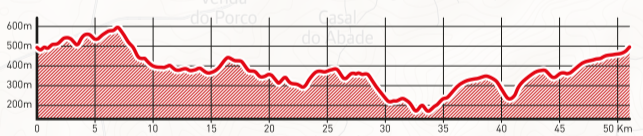
BTT > **3** | 20,3 Km | 1:10 h > 1:40 h | 410 m | 590 / 340 m



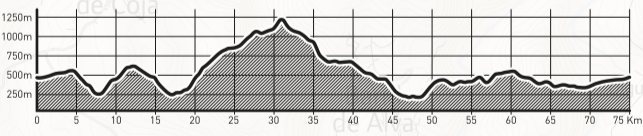
BTT > **4** | 47,2 Km | 2:40 h > 3:50 h | 980 m | 580 / 230 m



BTT > **5** | 51 Km | 2:50 h > 5 h | 1300 m | 590 / 150 m



BTT > **6** | 75 Km | 4:10 h > 6:15 h | 2260 m | 1220 / 230 m



X Pontos de Interesse
Points of Interest

- 1 - Parque do Mandanelho
- 2 - Bobadela (Ruínas Romanas)
- 3 - Nogueira do Cravo (Casa do Penedo)
- 4 - Lourosa (Igreja Moçárabe)
- 5 - Avô (Ruínas do Castelo / Ilha do Picoto)
- 6 - Aldeia das Dez (Aldeia do Xisto)
- 7 - Santuário de N.ª Sr.ª das Precês
- 8 - Monte Colcurinho / Capela de N.ª Sr.ª das Necessidades
- 9 - Alvoco das Várzeas (Ponte Medieval / Praia Fluvial)
- 10 - Caldas de S. Paulo
- 11 - S. Sebastião da Feira (Roda de Água / Praia Fluvial)
- 12 - Ponte das Três Entradas
- 13 - Rio Mondego
- 14 - Fiais da Beira (Palheiros)
- 15 - Praia Fluvial de Alvoco das Várzeas
- 16 - Vila Cova de Alva (Aldeia do Xisto)
- 17 - Praia Fluvial de São Sebastião da Feira
- 18 - Praia Fluvial de São Gião

Legend / Key

- Estrada alcatroada / Paved Road
- Curso de água / Water course
- Centro Cyclin'Portugal / Cyclin'Portugal Center
- Aldeia do Xisto
- Praia fluvial / River Beach

