



PR1  
CNF

## CAMINHO DO PRADO

WALKING PATH nr. 1  
Vila de Muros



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**6,7 Km**



DURAÇÃO  
DURATION  
**2h35**



TIPO DE  
PERCURSO  
TYPE OF  
PATH  
**CIRCULAR**



DESNÍVEL  
ACUMULADO  
ACCUMULATED  
CLIMB  
**+236 m**

Este é um percurso circular que se desenvolve no Vale do Bestança ao longo das margens do rio e que passa pelas localidades de Vila de Muros, Covelas e Vale Verde. Tem início no Largo da Nogueira, em Vila de Muros, segue em direção à ponte Romana de Covelas, atravessando o rio Bestança para a margem direita e sobe à aldeia de Covelas por uma calçada antiga. Volta, novamente, a cruzar o rio por uma ponte de cimento e chega a uma zona conhecida por Prado. Depois, sobe por uma antiga calçada até Vale Verde, onde continua por asfalto até Vila de Muros.

*This is a circular path in the valley of Bestança that takes you through Vila de Muros, Covelas and Vale Verde along the river banks. It starts in the Largo da Nogueira (square), in Vila de Muros, heading towards the roman bridge of Covelas. It crosses the Bestança river to the right bank and climbs up to the village of Covelas along the old cobblestone road. It crosses the river again on a cement bridge and arrives in a place called Prado. The path continues up an old stone road to Vale Verde, which changes to asphalt until Vila de Muros.*



PR2  
CNF

## ROTA DO VALE

WALKING PATH nr. 2  
Vila de Muros



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**18,8 Km**



DURAÇÃO  
DURATION  
**5h00**



TIPO DE  
PERCURSO  
TYPE OF  
PATH  
**A → B LINEAR**



DESNÍVEL  
ACUMULADO  
ACCUMULATED  
CLIMB  
**+1273 m**

A Rota do Vale é um percurso linear, com duas portas de entrada, que pode ser iniciado no Largo da Nogueira, na aldeia de Vila de Muros, ou nas Portas de Montemuro, junto da capela das Portas. Desenrola-se num dos vales mais bonitos de Portugal, o Vale de Bestança, e ao longo de um dos rios mais limpos da Europa - o rio Bestança. Este percurso conduz-nos por locais de elevado interesse paisagístico, cultural e arquitetónico, tais como: o Prado do Bestança; Ribeira de Tendais; Rio Bestança; Ponte de Soutelo; Eira Comunitária do Bustelo; Serra de Montemuro; Capela e Muralha das Portas de Montemuro.

*This is a one way path with two entry doors: Largo da Nogueira (square) in the village of Vila de Muros, or Portas de Montemuro by the chapel of Portas. It winds through one of the most beautiful valleys of Portugal, Bestança valley, along one of Europe's cleanest rivers - the Bestança river. This path takes you to places of high landscape, cultural and architectural interest, including the Bestança prairie; Tendais Stream; Bestança River; Soutelo bridge; Bustelo community threshing floor; Montemuro mountain; Portas de Montemuro chapel and bullwork.*



PR3  
CNF

## VALE DE AVELOSO

WALKING PATH nr. 3  
Quinhão - Tendais



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**10,7 Km**



DURAÇÃO  
DURATION  
**3h30**



TIPO DE  
PERCURSO  
TYPE OF  
PATH  
**CIRCULAR**



DESNÍVEL  
ACUMULADO  
ACCUMULATED  
CLIMB  
**+429 m**

O percurso pedestre do Vale de Aveloso é um percurso circular em forma de oito, com início e fim na junta de freguesia de Tendais. Passa pela aldeia de Macieira e segue por calçadas e caminhos entre muros até à ribeira de Covais. Após atravessar a ribeira segue para Aveloso. Desta povoação desce, novamente, até à ribeira de Covais percorrendo-a pela sua margem esquerda até chegar à povoação de Meridãos. Prossegue para Tendais, apanha o vale onde corre a ribeira de Tendais, até que chega à igreja e, novamente, à junta de freguesia.

*Vale de Aveloso is a circular - eight-shaped - path. It starts and finishes in the parish of Tendais. The path crosses the village of Macieira and winds along stone roads and tracks in between walls until it comes to the Covais Stream. It crosses the stream and heads towards Aveloso. From here it descends once more to the Covais, which it follows on the left side until it comes to Meridãos. It continues to Tendais, winding through the valley where the Tendais stream runs, and takes you to the church, finishing at the parish council again.*

# PERCURSOS PEDESTRES

## WALKING PATHS



EU  
VOU  
DES  
COBRIR

VALE DO  
BESTANÇA



PR4  
CNF

## ENCOSTAS DA SERRA

WALKING PATH nr. 4  
Bustelo



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**8,1 Km**



DURAÇÃO  
DURATION  
**2h30**



TIPO DE  
PERCURSO  
TYPE OF  
PATH  
**CIRCULAR**



DESNÍVEL  
ACUMULADO  
ACCUMULATED  
CLIMB  
**+354 m**

Este percurso pedestre tem início e fim junto à eira da Laje, em Bustelo, uma aldeia tradicionalmente serrana. Passa na eira grande, uma lage de granito de grandes dimensões que se destaca no meio dos socacos e prossegue no trilho para sul, que o leva até a povoação de Alhões contornando as estreitas ruas deste lugar. Continua depois para Oeste, em direção ao vale do rio Bestança por antigas calçadas e trilhos. Depois de passar o rio Bestança duas vezes, sobe uma última vez até chegar novamente à povoação de Bustelo.

*This walking path starts and finishes at the Laje threshing floor in Bustelo, a typical mountain village. It takes you to the a large granite slab locked between slopes and heads South, on a track to the village of Alhões, which passes on its narrow roads. Heading West to the valley of the Bestança river, it follows on the old stone roads and tracks. After crossing the Bestança river twice, it climbs to the village of Bustelo.*



PR5  
CNF

## CAMINHO DAS PORTAS

WALKING PATH nr. 5  
Alhões



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**5,4 Km**



DURAÇÃO  
DURATION  
**2h00**



TIPO DE  
PERCURSO  
TYPE OF  
PATH  
**CIRCULAR**



DESNÍVEL  
ACUMULADO  
ACCUMULATED  
CLIMB  
**+246 m**

Percurso circular com início e fim no parque de lazer de Alhões. Inicia-se pela estrada de asfalto, virando logo à esquerda por uma estrada de terra batida que em seguida começa a ser murada. Chega a uma antiga calçada que atravessa várias linhas de água onde o percurso segue pela direita. Continua em direção ao planalto, segue por um trilho entre muros até ao cruzamento onde o percurso prossegue pela direita até Alhões. Atravessa toda a aldeia, cruza a estrada de asfalto entrando numa outra calçada, até ao parque de lazer.

*Circular path starting and finishing at the leisure park of Alhões. The walk sets out on a paved road, and soon after turns left on to a walled dirt road. It comes to an old cobbled road and crosses several water lines, where it turns right. The path winds through a plateau along a walled trail until it comes to a junction and takes you to Alhões. It passes through the village on the tarmac road, finishing at the leisure park.*



PR6  
CNF

## CAMINHO DA VILA

WALKING PATH nr. 6  
Cinfães



DISTÂNCIA  
DISTANCE  
**2,7 Km**



DURAÇÃO  
DURATION  
**1h00**



TIPO DE  
PERCURSO  
TYPE OF  
PATH  
**A → B LINEAR**



DESNÍVEL  
ACUMULADO  
ACCUMULATED  
CLIMB  
**+428 m**

Este é um percurso linear que tem início na Loja Interativa de Turismo de Cinfães ou no Centro de Interpretação Ambiental do Vale do Bestança. Seguindo o sentido aconselhado, inicia-se pela estrada de asfalto em direção a Este, e após subir um pouco sai da Vila por um trilho entre casas. Depois, prossegue por uma estrada de terra batida até à estrada de asfalto. Segue um pouco na estrada de asfalto e vira à esquerda por um trilho antigo entre muros. Continua por uma antiga calçada medieval que leva a Pias, cruza a E.N. 222 e entra nas ruas estreitas que leva ao Centro de Interpretação Ambiental do Vale do Bestança.

*A one way path that starts at the Cinfães Tourist Interactive Shop or the Environmental Interpretive Centre of the Bestança Valley. Heading in the recommended direction - Easterly along the paved road -, after a short climb the path leaves the village on a trail between the houses. It winds along a dirt road until it comes to the tarmac road. After a while on the paved road, it turns left onto an old, walled trail. On an old, medieval cobblestone road to Pias, the path crosses the E.N. 222 and takes you on narrow roads to the Environmental Interpretive Centre of the Bestança Valley.*



www.cm-cinfães.pt

CONTACTOS ÚTEIS / Useful contacts  
505: 112 / 505 Floresta: 117  
Câmara Municipal de Cinfães — Tel.: 255 560 560  
email: turismo@cm-cinfães.pt  
Centro de Saúde de Cinfães — Tel.: 255 561 275  
GNR Cinfães — Tel.: 255 560 070  
Bombeiros Voluntários de Cinfães — Tel.: 255 561 567  
Loja Interativa de Turismo — Tel.: 255 561 051



