N

Rio Douro

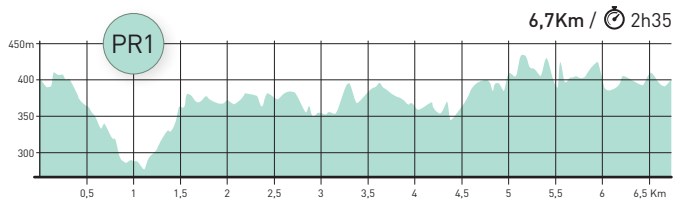
Pala
Ribadouro
Porto Manso
Casal
Porto Antigo
Portela
Souto do Rio
Santa Eulália
Medados
Cidadelhe
Temporão
Bouças
Outeirinhos
Cinfães
Ancede
Adega
Vale
Sequeiros de Baixo
Caldas de Aregos
Granja
Bairral
Boassas
Castanheira
Paredes
Plas
Paçô
Vale Melhorado
Fundoais
Amial
Travassos
Ruivais
Rio Bestança
Prelada
Aldeia
Lagarelhos
Plisqueira
Ferreiros de Tendais
Moinho
Covelas
Vila de Muros
Valverde
Marcelim
Rebolfe
Vila Boa de Baixo
Mourelos
Prado
Vila Boa de Cima
Chã
Meridãos
Tendais
Sá
Casais
Fermentãos
Cimo de Vila
Granja
Soutelo
Macieira
Bustelo
Aveloso
Alhões
Portas de Montemuro (Muralha)
Nascente do Rio Bestança
Tulha Nova
Sobrado
Griió
Tulha Velha
Malhada

PR1 PR2 PR3 PR4 PR5 PR6

1 Cinfães
2 Plas
3 Boassas
4 Covelas
5 Prado
6 Ribeira de Tendais
7 Meridãos
8 Tendais
9 Ribeira de Covais
10 Levada de Aveloso
11 Aveloso
12 Bustelo
13 Alhões
14 Alhões
15 Portas de Montemuro
16 Portas de Montemuro
17 Soutelo

PR1

6,7Km / 2h35

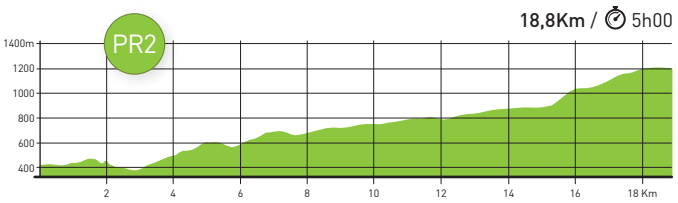


INÍCIO / FIM
Vila de Muros
(Praça da Nespereira)

adversidade do meio *environmental adversity* 1
orientação *orientation* 2
tipo de piso *type of ground* 2
esforço físico *physical effort* 1

PR2

18,8Km / 5h00

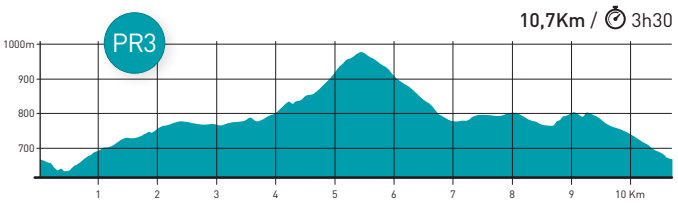


INÍCIO / FIM
Vila de Muros /
Portas de Montemuro

adversidade do meio *environmental adversity* 1
orientação *orientation* 2
tipo de piso *type of ground* 3
esforço físico *physical effort* 1

PR3

10,7Km / 3h30

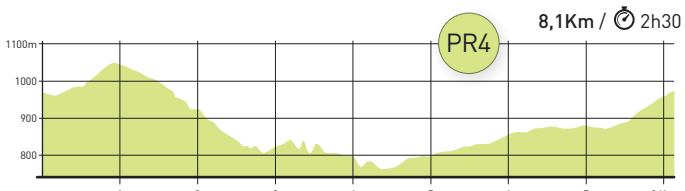


INÍCIO / FIM
Tendais
(Junta de Freguesia)

adversidade do meio *environmental adversity* 1
orientação *orientation* 2
tipo de piso *type of ground* 3
esforço físico *physical effort* 1

PR4

8,1Km / 2h30

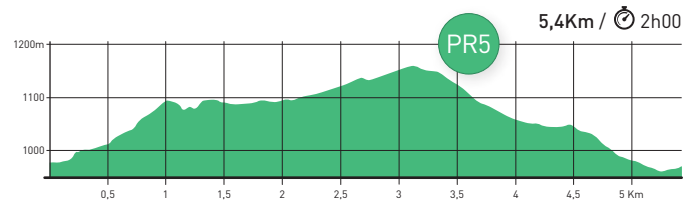


INÍCIO / FIM
Bustelo

adversidade do meio *environmental adversity* 1
orientação *orientation* 2
tipo de piso *type of ground* 2
esforço físico *physical effort* 1

PR5

5,4Km / 2h00

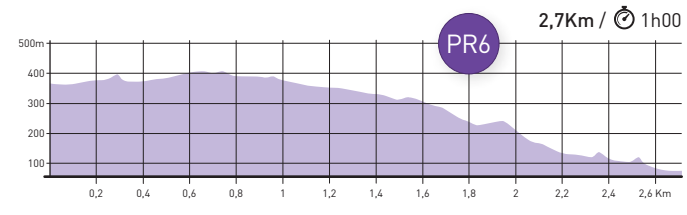


INÍCIO / FIM
Alhões
(Parque de Lazer)

adversidade do meio *environmental adversity* 1
orientação *orientation* 2
tipo de piso *type of ground* 2
esforço físico *physical effort* 1

PR6

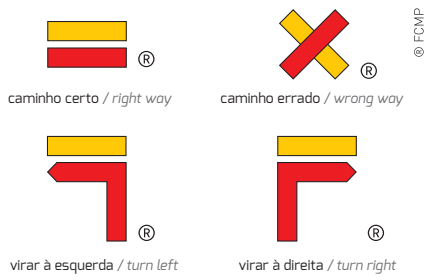
2,7Km / 1h00



INÍCIO / FIM
Posto de Turismo de Cinfães /
Centro de Interpretação
Ambiental do Vale do
Bestança (Pias)

adversidade do meio *environmental adversity* 1
orientação *orientation* 2
tipo de piso *type of ground* 1
esforço físico *physical effort* 2

SINALÉTICA / *Path signage*



CÓDIGO DE CONDUTA

Seguir apenas pelo trilho sinalizado;
Evitar fazer ruídos desnecessários;
Observar a fauna sem perturbar; Não danificar a flora;
Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem;
Não fazer lume; Não colher amostras de plantas ou rochas;
Ser afável com as pessoas que encontre no local.

WALKING CODE

Follow sign-posted trails only;
Avoid making unnecessary noise;
Never scare the animals; Do not damage any vegetation;
Do not litter and leave no trace of your visit;
Do not light fire; Do not collect or damage plants or rocks;
Be kind to people you find along the way.

0 1 2 Km

Cartas militares
(IGEOE / 1:25.000) n.º
Militar maps
(IGEOE / 1:25.000) number
136,146

LEGENDA / key

PERCURSOS PEDESTRES
Walking paths

PR1 PR2 PR3 PR4 PR5 PR6

ESTRADA ASFALTADA / Paved road

CAMINHO DE FERRO / Railway

SENTIDO ACONSELHADO DOS PERCURSOS
Advised direction of the path

INÍCIO / FIM DO PERCURSO
Start / Ending point of the path

LOJA INTERACTIVA DE TURISMO
Tourist Interactive Shop of Cinfães

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL DO VALE DO BESTANÇA
Environmental Tourist Centre of the Bestança Valley

PONTOS DE INTERESSE / Points of interest

1 - Centro Histórico de Cinfães / *Historical center of Cinfães*;
2 - Calçada Medieval de Pias / *Pias Medieval cobbled road*; **3** - Rio Bestança / *Bestança river*;
4 - Ponte de Covelas / *Covelas bridge*; **5** - Prado / *Prado*; **6** - Ribeira de Tendais / *Tendais stream*;
7 - Pelourinho de Meridãos / *Pillory of Meridãos*; **8** - Igreja Matriz de Tendais / *Parish church of Tendais*;
9 - Ribeira de Covais / *Covais stream*; **10** - Levada de Aveloso / *Aveloso waterchannel*;
11 - Eira de Aveloso / *Aveloso threshing floor*; **12** - Eira Grande de Bustelo / *Bustelo threshing floor*;
13 - Parque de Lazer de Alhões / *Alhões leisure park*; **14** - Ribeira de Alhões / *Alhões stream*;
15 - Muralhas das Portas de Montemuro / *Portas de Montemuro bulwark*;
16 - Capela das Portas de Montemuro / *Portas de Montemuro chapel*.
17 - Ponte do Soutelo / *Soutelo Brigde*.