

CYCLIN' PORTUGAL

Percursos Cicláveis de Portugal • Ano 1 • 2021



Descubra de bicicleta o melhor do nosso país



O que as Aldeias Históricas de Portugal têm?

Conheça o vasto património cultural e humano da região Centro na Grande Travessia das Aldeias Históricas

Pela Estrada Fora

A volta a Portugal de um casal de Guimarães na primeira pessoa

Infraestruturas Cyclin' Portugal

Quem é quem, da criação à ativação no terreno?

www.cyclinportugal.pt/

A NOVA RAIL

TÃO DIVERTIDA A SUBIR COMO A DESCER



A Rail é uma e-MTB que desce como as melhores bicicletas de trail, e que te leva com potência de volta ao topo da montanha para mais.

trekbikes.com

TREK

EDITORIAL: INSPIRA, PORTUGAL! ↗ 4**GRANDES TRAVESSIAS, GRANDES HISTÓRIAS: A VOLTA A PORTUGAL DA VIDA DE LILIANA E NUNO ↗ 7**

Um casal vimarense deu a volta a Portugal por estrada em 47 dias. “Não é nada que não se faça!”, provocam-nos Liliana Freitas e Nuno Neto.

DOSSIER: PERCURSOS CICLÁVEIS E CENTROS CYCLIN' PORTUGAL ↗ 12

Preparámos-lhe um dossier com imagens inspiradoras do nosso país e dicas úteis que o vão ajudar a planear melhor a sua viagem.

OS BASTIDORES DA REDE CYCLIN' PORTUGAL: QUEM É QUEM, DA PROMOÇÃO À ATIVAÇÃO DAS INFRAESTRUTURAS? ↗ 64**DOSSIER “SOB O RADAR”: CENTRO DE PORTUGAL. PELOS CAMINHOS DAS ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL ↗ 72**

Vários agentes no terreno, além do presidente e da coordenadora da rede Aldeias Históricas de Portugal, contam-nos como foi, é e querem que venha a ser vivido este belo destino “doze-em-um”.

Reportagem: O que é que as Aldeias Históricas de Portugal têm? ↗ 74**P&R: António Robalo ↗ 87****À conversa com Dalila Dias ↗ 89****AS NOSSAS PUBLICAÇÕES ↗ 91****CYCLIN' PORTUGAL NO MUNDO: ENTREVISTA COM THOMAS SCHMIDT, DA IMBA EUROPE ↗ 93**

Conheça a visão e a atividade desta organização europeia de advocacia do BTT à qual pertence a Federação Portuguesa de Ciclismo pela voz do seu presidente.

VIAJE CONECTADO: 8 FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O CAMINHO ↗ 97

Seleccionámos uma mão cheia de aplicações e sites para lhe facilitarem a vida em cima de uma bicicleta.

PRINCIPAIS EVENTOS CICLISMO PARA TODOS ↗ 99**MAPA E CONTACTOS: FPC E ASSOCIAÇÕES DE CICLISMO ↗ 102****Ficha Técnica:**

Cyclin' Portugal - 2021

Edição

Federação Portuguesa de Ciclismo

Cyclin' Portugal

Sandro D. Araújo (direção de projeto)
Agnelo Quelhas (direção técnica)

Redação

Tiago Pereira Carvalho

Revisão

José Carlos Gomes
Tiago Pereira Carvalho
Sandro D. Araújo

Design e Paginação

Luís Gregório

União Velocipédica Portuguesa
- Federação Portuguesa de Ciclismo
Rua de Campolide, 237 - 1070-030 Lisboa
Portugal
www.fpciclismo.pt
www.cyclinportugal.pt
cyclinportugal@fpciclismo.pt

Imagens apresentadas são propriedade dos respetivos Promotores dos Centros e Percursos Cicláveis Cyclin' Portugal.

Parceiros Institucionais

1ª Edição - Março 2021

ISBN 978-972-99955-3-8

Distribuição Gratuita - Venda Proibida

Todos os textos desta edição foram escritos segundo o novo Acordo Ortográfico. 2021 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios.

Inspira, Portugal!

Num momento particularmente desafiante das nossas vidas, em que todos fomos forçados a alterar comportamentos devido ao contexto pandémico, a bicicleta e o ciclismo permitem encarar com otimismo os próximos tempos.

Se, até agora, já assistíamos a uma tendência crescente de valorização social daquela que é uma das mais grandiosas invenções da humanidade, nomeadamente nos domínios da mobilidade urbana, da prática desportiva amadora e do turismo, tornou-se ainda mais evidente que o apelo das atividades de ar livre sairá reforçado da crise global provocada pela COVID-19. Por um lado, devido ao menor risco sanitário associado aos ambientes exteriores, e ao incremento da adoção de estilos de vida ativos, responsáveis e saudáveis; mas também pela necessidade de estimular a retoma económica, de forma sustentável, mesmo em territórios de baixa densidade.

Neste enquadramento, o ciclismo de recreio e o turismo com bicicleta apresentam um assinalável potencial de aproveitamento do património natural e humano do nosso país, valorizando as excelentes condições com que Portugal presenteia quem gosta de pedalar, sobejamente reconhecido e já sinalizado - embora pouco mais do que isso, até ao momento - na **Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável (ENMAC)**.

A recuperação da economia e do emprego no período pós-pandemia passa, pois, pelo investimento nesta área, ao nível do desenvolvimento e regulamentação de produto turístico, da sua promoção e ativação, mas também capacitando os agentes envolvidos nesta cadeia de valor ainda pouco explorada.

Com a iniciativa **Cyclin' Portugal**, a Federação Portuguesa de Ciclismo tem alargado a sua intervenção no setor do turismo, na medida em que este se sobrepõe com o estímulo da prática desportiva e ciclismo de recreio. Tal desiderato tem sido compatível com a realização de competições nacionais e internacionais (das quais a Volta ao Algarve é o expoente máximo), bem como com a promoção de estágios desportivos (com epicentro no **Anadia Cycling Center**), ou no apoio à organização de eventos na vertente "Ciclismo para Todos".

A rede de infraestruturas que, em finais de 2020, ascendeu a um “record” de 35 projetos homologados e mais de 12.000 quilómetros de percursos mapeados (BTT, estrada e “gravel”), demonstra a relevância de regular a implementação dos diferentes projetos, mas também que é possível integrar, num mesmo pelotão, entidades privadas, públicas e associativas em prol de objetivos comuns.

Em termos qualitativos, destaque-se o trabalho realizado no apoio à estruturação, mapeamento e classificação turístico-desportiva da rede de percursos cicláveis das **Aldeias Históricas de Portugal**, numa ação

particularmente rigorosa, colaborativa e inovadora pela amplitude da recolha e tratamento técnico da informação, bem como pelos conteúdos produzidos.

As centenas de participações no **II Fórum Cyclin’ Portugal**, realizado em março, reforçam o interesse suscitado por esta área de atividade, e a importância da formação e partilha de conhecimento no seio de uma rede crescente que abrange profissionais, praticantes e entusiastas voluntários.

A publicação da primeira edição do Anuário representa mais uma etapa na consolidação desta rede e das

suas ambições e propostas, visando sistematizar a oferta regulada pela FPC, num formato concebido para alcançar público interessado em pedalar pelos caminhos de Portugal com conforto e em segurança. Esperamos também que seja a matéria-prima com a qual agentes e operadores turísticos possam inspirar cada vez mais ciclistas nacionais e estrangeiros a usufruírem da diversidade e qualidade da nossa oferta.

Façamos todos votos para que, em 2021, voltemos a pedalar, e não mais parar de inspirar o ar puro por esse país fora.

SANDRO D. ARAÚJO
Coordenador do projeto Cyclin’ Portugal
Vice-Presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo

II FÓRUM CYCLIN'PORTUGAL

CYCLIN' PORTUGAL



PROGRAMA (RESUMO)

_26 FEVEREIRO 14:30H

SESSÃO ABERTA

REDES DE PERCURSOS

DESAFIOS DE GESTÃO A MÉDIO E LONGO PRAZO

_05 MARÇO 15:00H

MÓDULO TÉCNICO

REGULAMENTAÇÃO E SINALÉTICA

UNIFORMIZAÇÃO E QUALIDADE DAS INFRAESTRUTURAS

_12 MARÇO 15:00H

MÓDULO PRÁTICO

SOFTWARE ESPECÍFICO E PRÁTICAS DE MANUTENÇÃO

GESTÃO, MANUTENÇÃO E ATIVAÇÃO DE INFRAESTRUTURAS

_19 MARÇO 14:30H

SESSÃO ABERTA

REDES DE PERCURSOS

ATIVAÇÃO DO TERRITÓRIO, PARCERIAS E INOVAÇÃO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES EM:
WWW.CYCLINPORTUGAL.PT

ORGANIZAÇÃO



APOIO



PARCEIROS



**26 FEVEREIRO
05, 12, 19 MARÇO
2021**



A volta a Portugal da vida de Liliana e Nuno

Pouco experientes nas lides ciclísticas, os trotamundos **Liliana Freitas e Nuno Neto** deixaram para trás Guimarães a 1 de junho. Quarenta e sete dias depois regressavam à casa de partida com uma volta a Portugal no currículo. A Grande Travessia das Aldeias Históricas de Portugal foi um dos pontos altos do desafio, como nos relata em primeira mão este destemido casal vimaranense.

PELA ESTRADA FORA A PARTIR DA CIDADE-BERÇO



©Debercatotheworld

Por que nos fizemos à estrada

Liliana (L): Estávamos numa grande viagem fora de Portugal e, devido à pandemia, tivemos de voltar. Quando estávamos a tentar perceber o que fazer quando o confinamento acabasse, disse ao Nuno “Podíamos dar uma volta por Portugal!”. Como não temos carro não seria muito fácil. A pé também era capaz de ser um bocadinho mais difícil. “Então, por que não de bicicleta?”, atirei para o ar. O Nuno disse “é capaz de ser uma boa ideia”. Ligámos a um amigo que tem uma loja e perguntámos o que achava. Ficou contente e disse “Eu arranjo-vos as bicicletas, vou já tratar disso”. Em poucos dias tínhamos nas mãos duas bicicletas de estrada adaptadas, com guiador de BTT.

Antes da partida: Os treinos, o plano e as expetativas

L: Não tínhamos grande preparação. Começámos a treinar quinze dias antes, de 10 a 15 km por dia. O máximo que fizemos foi 20, mas nunca com os alforges, com o peso. Faz um bocadinho diferença. Fizemos o plano da volta com um amigo que propôs descermos pela costa e subirmos pelo interior. A nossa ideia era usufruir, não competir. Avançámos com o objetivo de pedalar 50 km por dia.

Caindo na real: os nossos máximos e mínimos

Nuno [N]: Às vezes fazíamos 40 km, uma vez chegámos a fazer perto de 100 km, de Aveiro à Figueira da Foz. O mínimo deve ter sido 30...

L: Nas subidas o Nuno gosta de ir com mais lanço, eu gosto de ir no meu vagar. Eu lá chego. Cheguei a Guimarães.

N: Quanto ao trajeto fazíamos sempre um estudo prévio de como seria a etapa do dia seguinte. Às vezes havia imprevistos. Por exemplo, uma noite íamos ficar na Guarda, mas depois vimos que até Celorico era sempre a descer e fomos antes do previsto. Com Trancoso aconteceu o mesmo, não dormimos lá, acabámos por ir antes para Foz Côa.

O que levámos connosco

N: Cada um levou dois equipamentos, um **oferecido pela FPC** e outro pela loja de bicicletas, duas mudas de roupa, calções, chinelos, t-shirts e toalhas práticas de lavar e secar, produtos de higiene, duas garrafas de água e material de mecânica, incluindo câmaras de ar, bomba e zips. Cada um devia levar cerca de 7 kg nos alforges.

L: O essencial foram mesmo os calções de ciclismo.

Por que fomos de bicicleta?

N: Portugal é um país lindíssimo de se percorrer de bicicleta, tendo a vantagem de, em bicicleta, o país se tornar maior. Outra vantagem: sendo Portugal pequeno, mesmo quem não tem muita preparação, como é o nosso caso, pode fazê-lo bem. Destacamos o pessoal acolhedor e a facilidade de alojamento. Para quem quiser viajar de tenda, também não faltam sítios onde acampar e há água potável por todo lado. Uma coisa boa na bicicleta é que já traz estacionamento, encosta-se a um poste, prende-se a cadeado e pronto... está resolvido. Para além disso, em grande parte do país, as estradas são muito boas.



Delmino Pereira, presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, à conversa com os filiados Liliana Freitas e Nuno Neto em Guimarães.

O Portugal que (re)descobrimos

N: Já tínhamos estado em todos os distritos do país, mas com o tempo caíram no esquecimento. E desta vez fomos com tempo! O Alto Douro Vinhateiro é qualquer coisa de incrível. Não conhecíamos o Alqueva pós-barragem e é lindíssimo. Num dia de muito calor dei aí um mergulho que, como costume dizer, foi mel. Também não conhecíamos bem as zonas das Aldeias Históricas de Portugal, de Foz Côa e Quiaios e achámos muito bonitas. Depois há uma série de praias por onde passámos que se não fôssemos de bicicleta não íamos lá...

A paisagem a mudar em câmara lenta

N: É curioso que às vezes está-se a atravessar o Alentejo e a paisagem vai mudando: ou é vinhas, ou é oliveiras, ou é albufeiras ou é montanhas. Também há estufas a perder de vista. E há quem ache que é todo plano e não é. Depois do passeio na Costa Vicentina, que é espetacular, chega-se ao Algarve e a paisagem muda bastante, as falésias já não são tão escuras, mas claras.

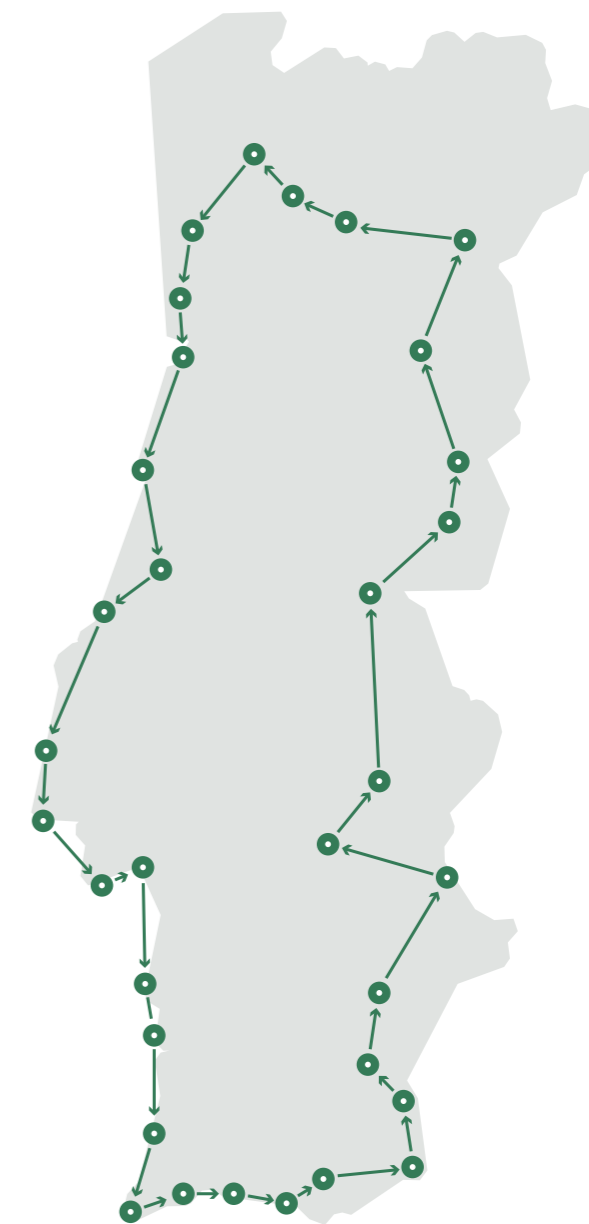
A passagem pela Grande Travessia das Aldeias Históricas de Portugal

N: Na **Grande Travessia** [GR22], passámos ou parámos em várias Aldeias Históricas, entre elas Monsanto, Sortelha, Belmonte, Trancoso e Marialva. Destacamos, no geral, as casas muito arranjadinhas e os castelos bem conservados. Ficámos com vontade de voltar com mais tempo.

L: Nas Aldeias Históricas o empedrado tem de ser à moda histórica. Do ponto de vista ciclístico da coisa, em algumas delas não é fácil, mas também não teria sentido que fosse de outra maneira. Por exemplo, em Marialva apanhámos uma parte de percurso em pedra antiga e andámos um bocadinho aos saltos e os alforjes também. Já a subida a Monsanto foi das etapas mais difíceis desta viagem, por causa da acentuação do declive. Estava muito calor, e subimos mesmo, mas no fim compensou, porque é muito bonito.

N: Trancoso também é fantástico. Na zona histórica passámos numa ruela que tinha um montão de hortênsias, que quase não conseguíamos contornar com a bicicleta. As vistas da entrada do castelo de Belmonte são igualmente espetaculares. Nessa Aldeia ficámos hospedados num alojamento local e comemos

um bom porco preto e vinho da zona. Aliás, é uma boa coisa que há no interior: pelo mesmo valor uma pessoa come o dobro e a comida é muito boa, muito bem confeccionada, parece feita em casa.



“Portugal é um país lindíssimo de se percorrer de bicicleta, tendo a vantagem de, em bicicleta, o país se tornar maior.”

Viajar a dois é uma mais-valia

N: Aturar a Liliana não é fácil... Agora a sério: Imaginemos que há uma queda, se eu estiver sozinho é mais complicado. Mesmo as experiências de introspeção, consegue-se fazê-las na mesma, porque há muitos quilómetros em que cada um vai no seu mundo.
L: É uma mais-valia, em casal ou com um amigo. Nem que seja para reclamar um com o outro “quem é que escolheu este caminho?”.



A bicicleta permite ver e sentir melhor o território

N: Além da liberdade que sentimos, quanto mais devagar se viaja, de bicicleta ou a pé, quer queiramos quer não, estamos mais atentos aos pormenores. De bicicleta, às vezes vai-se a um ritmo tão lento, em subidas ou em paralelo, que o contacto com as pessoas e a natureza é muito mais próximo... E os cheiros... nem se fala.

L: Houve muitas zonas em que tive de ir com a bicicleta à mão a subir. Quando parava para apanhar fôlego olhava para os lados e conseguia apreciar.

Os obstáculos ultrapassam-se

N: Os principais obstáculos foram o calor e o vento de frente. Foi intenso, parecia que as 24 horas não chegavam para aquilo que estávamos a fazer, para descansar...

L: Com as viagens lá fora ficámos com um bocado mais de estaleca. Agora somos muito mais práticos em relação às nossas tralhas e mais desenrascados. Não é qualquer coisinha que é um obstáculo, se acontecer alguma coisa resolve-se. Nesta viagem, tirando três ou quatro situações chatas com carros que passavam rente a alta velocidade, não aconteceu nada de extraordinário a este nível.

99% pela estrada fora e um pouco de todo-o-terreno

N: Tentámos não fugir muito da estrada, porque com bicicletas rígidas e pneus fininhos é melhor não arriscar. Fizemos um percurso ali na Guarda, que ligava a Celorico da Beira, numa estrada lindíssima onde não passavam carros. A dada altura não havia mais estrada. Voltar para trás não era opção. Fomos por um caminho que era praticamente uma pista de downhill. Então,

fizemos um pouco de BTT. Ainda deu para dar uma queda, mas não foi nada de grave.

Sem reservas

N: Durante esta viagem, em 99% dos casos em que chegávamos a um destino, não tínhamos dormida reservada. Às vezes íamos almoçar e perguntávamos no restaurante “onde se dorme aqui?” e arranjavam-nos um quarto num alojamento que não aparece em lado nenhum na Internet. Ou então fazíamos uns telefonemas para aqueles alojamentos alistados nos sites das Câmaras Municipais. Arranja-se sempre qualquer coisa.

Um momento “MacGyver”

N: Na minha bicicleta o suporte dos alforjes estava preso por um parafuso. Na Margem Sul apanhámos um piso danificado e como íamos a descer, e até bastante rápido, o parafuso soltou-se. O suporte ficou preso só de um lado, com o peso dos alforjes a raspar na roda. Como não tinha parafusos suplentes, para prender apliquei um zip no orifício. Conseguimos chegar a um alojamento perto de Sesimbra assim. Mais tarde, o parafuso que prendia as garrafas de água passou a prender os alforjes e o maior foi usado para segurar as garrafas de água. O zip faz milagres, é a ferramenta mais importante do mundo.

Menos carros, mais ciclistas

N: Em todo o país há muita gente a andar de bicicleta, sobretudo nas ciclovias e nos percursos mais fáceis.... Nós já tínhamos um bocado a noção porque gente nossa conhecida ligada a essa área já tinha dito que

nunca se tinham vendido tantas bicicletas como agora. L: Reparámos em famílias. Era o pai, a mãe, o filho, cada um com a sua bicicleta. É uma maneira de virem para a rua durante a pandemia. Uma das vantagens de viajar por estas alturas é que não há assim tantos carros como era costume.

Nós e os outros

N: Não sei como, um grupo de ciclismo de Foz Côa, que não conhecíamos de lado nenhum, ultrapassou-nos perto de Trancoso. Mais tarde aperceberam-se pela Internet que tínhamos chegado a Foz Côa e contactaram-nos, convidando-nos a juntarmo-nos a eles numa churrascada. No dia a seguir fomos almoçar outra vez juntos. Um senhor fez de guia e andou a mostrar-nos a zona.

L: Tivemos quase sempre boas experiências com os outros ciclistas. A maioria do pessoal cumprimentava ou abanava a cabeça. Os que desciam diziam “Força!” aos que subiam...

N: Havia ainda aquele pessoal mais *pro* que ia tão concentrado e que para não perder o ritmo levantava a mão, normalmente esquerda, com um movimento muito ligeiro...

A comunicação é uma arma

N: Não trocamos uma boa conversa com quem nos está acolher por uma atualização nas redes sociais do **Do Berço to the World**. Nem pode acontecer. Ainda assim por dia publicávamos umas 10 *stories* no **Instagram** a contar o dia e à medida que íamos a passar por cada região tentávamos partilhar canções típicas que tivessem a ver com a zona.

L: Antes de começarmos a volta, houve pessoal nas

redes sociais que disse “se passarem em tal sítio, digam que teremos todo o gosto em receber-vos”, gente desconhecida...

N: Ficámos em casa de algumas dessas pessoas que agora se tornaram nossos amigos. É como se já os conhecêssemos há muito tempo. Estiveram ali horas e dias intensos connosco. Ficámos muito surpreendidos principalmente nesta altura, que anda toda a gente com receio de toda a gente. Foram de uma amabilidade fora do normal.

Volta a Portugal: Não é nada que não se faça!

N: Às vezes achamos que temos algumas limitações que na prática não temos. Estão na nossa cabeça. Temos a ideia “volta a Portugal? Não conseguimos”. Epá, se calhar conseguimos... Não é nada que não se faça!

Mais detalhes sobre esta aventura nas páginas Do Berço To The World no [Facebook](#) e [Instagram](#)

“Vivemos quase sempre boas experiências com os outros ciclistas. A maioria do pessoal cumprimentava ou abanava a cabeça. Os que desciam diziam ‘Força’ aos que subiam...”





Descubra de bicicleta o melhor do nosso país

Tem uma bicicleta a apanhar teias de aranha na garagem?
Anda à procura de um pretexto para conhecer o Portugal mais profundo e genuíno?
Os percursos cicláveis e os centros Cyclin' Portugal podem bem ser a escolha indicada para o
seu próximo programa de férias ou escapadinha de fim de semana.



DOSSIER

PERCURSOS CICLÁVEIS
E CENTROS CYCLIN' PORTUGAL



Águeda ↗	18	Montemuro ↗	34	Seia ↗	50
Alcanena ↗	20	Mortágua ↗	36	Serra do Açor ↗	52
Baião ↗	22	Odemira ↗	38	Serpa ↗	54
Gardunha ↗	24	Pampilhosa da Serra ↗	40	Valongo ↗	56
Lagos ↗	26	Penacova ↗	42	Vinhais ↗	58
Manteigas ↗	28	Porto Moniz ↗	44	G. Travessia AHP ↗	60
Melgaço ↗	30	Proença-a-Nova ↗	46	Percursos Mafra ↗	62
Mondim de Basto ↗	32	Sabugal ↗	48		

Caraterísticas-base dos Percursos Cicláveis e Centros Cyclin' Portugal

Percursos cicláveis Cyclin' Portugal

	Estrada	Gravel	BTT XC
Km	50 km ou +	40 km ou +	25 km ou +
Percursos		2 ou +	
Níveis difíc.		2 ou +	
Sinalética obrig.	Nenhuma	Verdes e Azuis nas zonas fora de Estrada	Verdes e Azuis
Recursos obrig.		Painel informativo	

Centros Cyclin' Portugal

	Estrada	Gravel	BTT XC	BTT Enduro
Km	150 km ou +	120 km ou +	100 km ou +	20 km ou +
Percursos		6 ou +		4 ou +
Níveis difíc.		4		
Sinalética obrig.	Nenhuma	Verdes e Azuis nas zonas fora de Estrada	Verdes e Azuis	Todos
Recursos obrig.	Centro/edifício de apoio com WC, água potável, bike station (lavagem e manutenção básica de bicicletas), painel informativo e tomadas elétricas.			

Grandes Travessias Cyclin' Portugal

	Estrada	Gravel	BTT XC
Km	120 km ou +	120 km ou +	120 km ou +
Percursos	2 ou +	2 ou +	3 ou +
Níveis difíc.	Verde, azul, vermelho		
Sinalética obrig.	Nenhuma	Zonas fora estrada	Todos os setores
Recursos obrig.	Centro/edifício de apoio no final com WC, água potável, bike station (lavagem e manutenção básica de bicicletas) e tomadas elétricas. Painel informativo no início de cada setor.		

2021

52 PROJETOS

35 PROJETOS HOMOLOGADOS

6 PROJETOS PRÉ-HOMOLOGADOS

12 CANDIDATURAS

3 REDES DE PERCURSOS DE ESTRADA (MAPEAMENTO)

+12.000 KM

PROJETOS HOMOLOGADOS

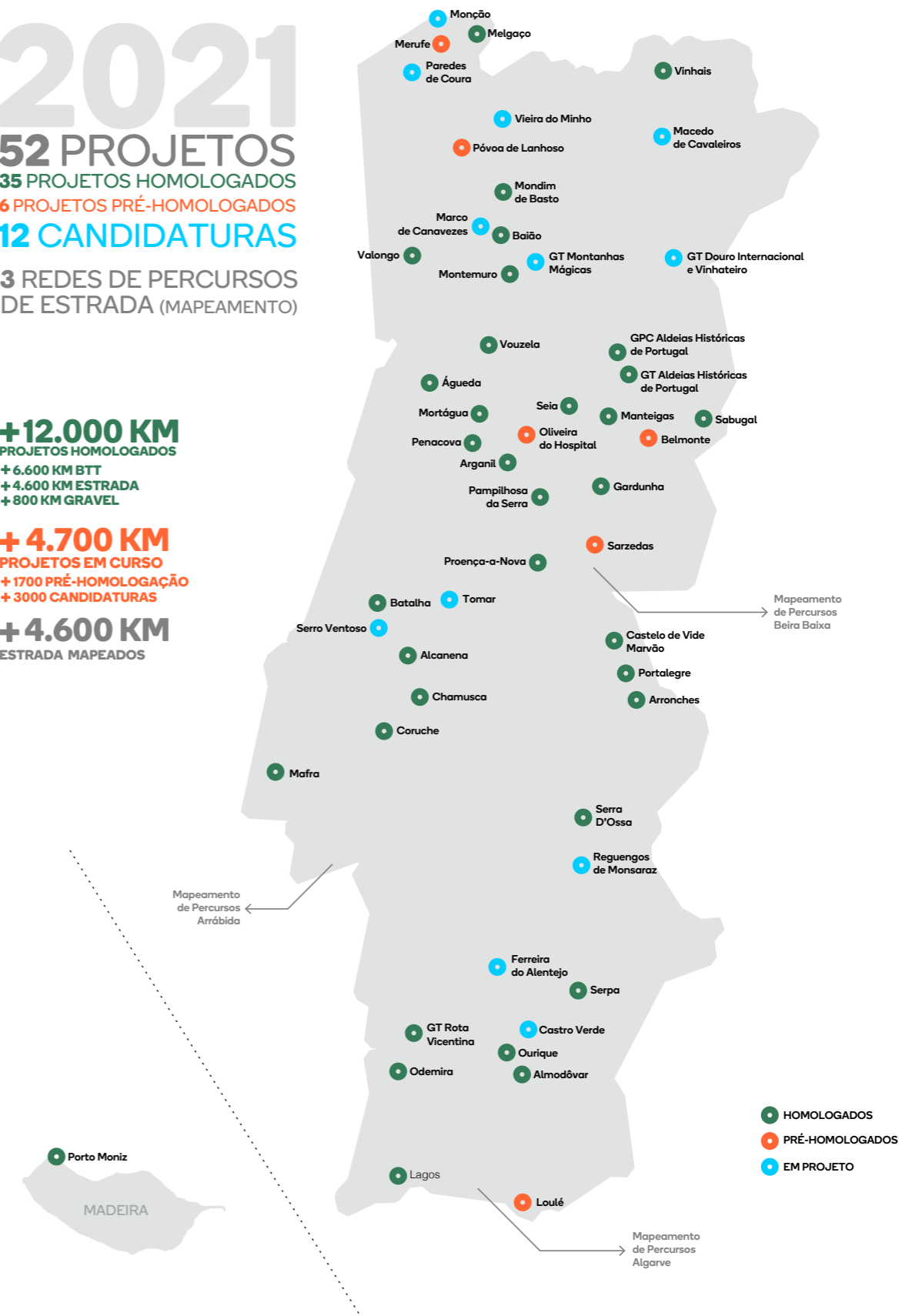
+6.600 KM BTT
+4.600 KM ESTRADA
+800 KM GRAVEL

+4.700 KM

PROJETOS EM CURSO
+1700 PRÉ-HOMOLOGAÇÃO
+3000 CANDIDATURAS

+4.600 KM

ESTRADA MAPEADOS



Privilegia o contacto com a natureza? Do Minho ao Algarve, passando pela Madeira, uma rede de equipamentos altamente qualificados para a prática do ciclismo de recreio está à sua espera. E, desta vez, a desculpa da falta de experiência não colhe, até porque a oferta de trilhos de dificuldade baixa e média é gigante.

Por estrada também não estamos nada mal servidos: nas últimas décadas largos investimentos resultaram em longos traçados em ótimo estado de conservação, mais do que adequados à prática de ciclismo.

Se o selo de excelência da **Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC)** pode ser um ótimo cartão de visita, é a confirmação no terreno de quem ousa experimentar estas infraestruturas que confere alma e sentido aos percursos cicláveis e centros **Cyclin' Portugal**.

Enquanto pedala ao seu gosto e ritmo confira *in loco*, com os cinco sentidos alerta, a riqueza do património cultural e natural da região em que estes equipamentos certificados foram estabelecidos. Vai perceber nos primeiros quilómetros que estes percursos e centros são uma oportunidade única de, em segurança, conhecer parques naturais, aldeias remotas, vilas e cidades de pequena e média dimensão, mas também pessoas com interesses comuns, que de outra forma não conheceria.

Saiba ainda que ao aventurar-se por estes percursos pode até pôr em prática o seu elevado sentido cívico, ao contribuir para a exploração sustentável e responsável dos recursos naturais, tornando-se num agente ativo na vigilância dos recursos florestais. **Reporte à Federação Portuguesa de Ciclismo eventuais anomalias, deficiências e riscos que encontre pelo caminho**, mas acima de tudo construa uma estória sobre rodas. Experiências memoráveis não lhe vão faltar!

+ 20 centros diferentes com qualidade semelhante

Em 2020 Melgaço, Mortágua e Odemira juntaram-se a uma já vasta rede de centros promovidos por municípios e associações locais. Todos estes atores partilham uma determinação incansável de valorizar o seu património e a aptidão do seu território para o turismo da natureza.

E são bem diferentes as infraestruturas que vêm sendo homologadas desde 2011 pela FPC, **um processo que tem acelerado a regulação da prática do ciclismo em Portugal**. Prepare-se para, ao entrar pelas suas portas adentro, desbravar um país menos conhecido e mais diverso do que imagina. Os diferentes tipos de morfologia de terreno, vegetação, clima e gastronomia vão condicionar claramente a sua experiência, sendo que esta variedade pode acontecer dentro de uma mesma infraestrutura ou de um mesmo território.

Vários pontos de contacto ligam estas entidades. Todos estes centros Cyclin' Portugal dispõem de equipamentos desportivos de lazer permanentes e de acesso gratuito, bem como de redes de trilhos sinalizados e locais de acolhimento dotados de um conjunto de equipamentos de apoio, como estacionamento, balneários e uma estação de serviço para bicicletas (lavagem, ar e mini-oficina). Sendo que na sua maioria os percursos são do tipo BTT *cross country*, poderá encontrar em alguns centros percursos de *enduro*, sinalizados com marcações específicas adotadas internacionalmente.

Já por estrada assinalamos neste ano a homologação de uma **rede de percursos cicláveis de Mafra**, mais do que pronta para o receber.





Uma rede de percursos e de gente especial

De modo a potenciar o impacto económico destes equipamentos, têm sido estabelecidas parcerias com e entre agentes locais como municípios, postos de turismo, hotéis (alguns *bike hotels*), restaurantes, bares, agentes de viagens e empresas de animação turística.

Não se admire, portanto, que num folheto turístico de uma dada câmara municipal seja convidado a dar

um salto ao município vizinho para experimentar o centro mais próximo ou que o informem de atividades promovidas em conjunto por dois municípios. Afinal, os percursos cicláveis e os centros Cyclin' Portugal são uma rede de infraestruturas, mas também de pessoas que têm um objetivo comum: trazer turistas e bicicletas à sua região. Conheça-os, um a um, nas próximas páginas e leia os convites que cada promotor fez questão de vos endereçar.

Boas leituras e melhores pedaladas!

SABIA QUE...

Pode contribuir para a melhoria das infraestruturas Cyclin' Portugal, reportando as anomalias que encontrar pelo caminho?

Águeda

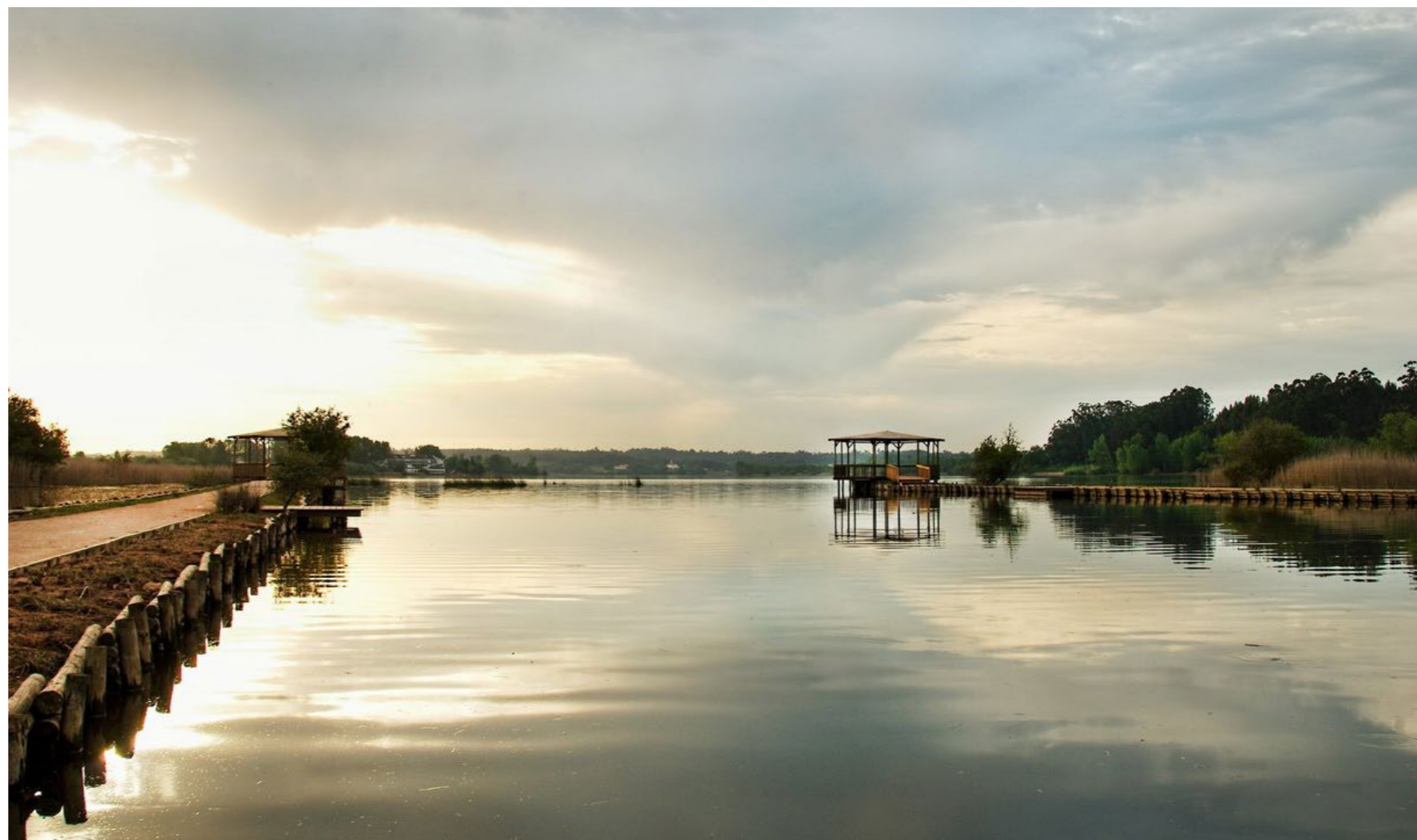
Da natureza intacta à arte urbana

Instalado no *bike park* de Águeda, no distrito de Aveiro, o **Centro Cyclin' Portugal de Águeda**, inclui, além de uma pista de *cross country*, quatro linhas de salto e uma pista adaptada para pessoas com deficiência.

Ao percorrer os trilhos deste centro, é possível que lhe caia o queixo diante de três grandes vultos do património natural da região e do país: a **Pateira de Fermentelos**, a Serra do Caramulo e o Parque Fluvial de Alfusqueiro.

A primeira é a maior lagoa natural da Península Ibérica, conhecida pela tradicional apanha do moliço. Considerada uma área sensível e importante zona húmida da Rede Natura 2000, contempla habitats, ecossistemas e espécies com estatutos de proteção nacional e internacional e tem a proeza de contrariar o efeito de estufa.

Já na zona de transição entre a Beira Alta e a Beira Litoral, o **Caramulo** combina florestas e zonas de vegetação rasteira com cursos de água cristalina e pequenas cascatas. À inspiração do ar puro da serra acrescenta a experiência de palmilhar aldeias com casas e espigueiros em granito que se foram desenhando placidamente ao longo dos tempos nos recortes da paisagem.



“Venha visitar a beleza e imponência da Pateira e da zona serrana. Encontre espigueiros, azenhas, moinhos de água e palacetes nas freguesias do concelho. A zona ribeirinha da cidade convida a passeios de bicicleta e várias zonas de comércio tradicional, onde pode apreciar a gastronomia regional e os típicos doces tradicionais de Águeda.”

Se é dado a banhos no rio, na orla desta serra, na freguesia de Préstimo, junto à ponte do Alfusqueiro experimente o **parque fluvial**. Em vários pontos deste rio formam-se várias línguas de areia, podendo aproveitar nas suas margens as sombras das árvores para ler um livro ou simplesmente para dormir uma soneca. Mas como nem só da natureza vive o betetista, recomenda-se um périplo pela história e cultura da cidade de Águeda.



Neste contexto, o **ÁgitÁgueda**, um festival de arte agraciado com o prémio “Best Touristic Promotion” nos Iberian Festival Awards, merece uma menção especial. Desde a sua primeira edição a cidade e os seus moradores nunca mais foram os mesmos, sendo os milhares de chapéus de chuva coloridos nas ruas da cidade ou os bancos de jardim e escadarias pintados a várias mãos apenas o legado mais visível deste certame.

Quando baterem as saudades do mundo rural, suba à Urgueira, na aldeia típica de **Macieira de Alcoba**, a povoação mais alta e mais longínqua do concelho, onde no mês de agosto costuma ter lugar o festival-romaria “Milagre d’Urgueira” à volta de um ritual secular: um homem entra no forno comunitário para aí depositar a chamada “broa do milagre”, de nada mais nada menos do que... 50 quilos.



Total de km de percursos	273 km
Percursos	6
Localização do Centro	Águeda
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Águeda
Fauna	Rã-Ibérica, Sável, Milhafre-Preto, Toupeira-de-Água
Flora	Nenúfar, Pinheiro, Eucalipto
Ex libris	Pateira de Fermentelos
A Degustar à Mesa	Leitão à Bairrada, Pastel de Águeda
Evento(s) Local(ais)	AgitÁgueda (jul), Festival Gest’Orelhudo (out)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-12 (AGD) , Caminhos de Santiago

Alcanena

Onde a Serra e a Lezíria se encontram



Um espaço de lazer e desporto para a família. É assim que o **Centro Cyclin' Portugal de Alcanena – Nascentes do Alviela**, situado na praia fluvial dos Olhos D'Água, se tem apresentado aos entusiastas do recreio ao ar livre, de dentro e fora da região e do país.

E se os trilhos de BTT são a menina dos olhos do **Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros** (área protegida incluída na Rede Natura 2020 onde assenta este equipamento), muitas outras atividades de ócio têm animado este vasto território verde: piqueniques e barbecues, jogos de areia, natação e canoagem no rio Alviela, exercício físico em circuitos de manutenção, além de passeios a pé por vários percursos devidamente assinalados.

Mesmo ao lado, pode aprender no **Centro de Ciência Viva – Carsoscópio**, de forma divertida e interativa, sobre percursos subterrâneos de água e a evolução geológica do mais importante maciço calcário do país desde a época dos dinossauros até aos dias de hoje, ou acerca das doze espécies de morcegos residentes nas grutas de Alviela, entre elas o morcego-lanudo, raro em Portugal e que apenas se reproduz nesta zona. À hora em que estes mamíferos essenciais à preservação dos ecossistemas terrestres saem para caçar saiba que pode aninhar-se e repousar numa camarata do Carsoscópio. Isto se não quiser pernoitar no parque de campismo ou nos albergues da vila.

“Não deixe de percorrer a crista da serra de Santo António ou testar a perícia na descida dos Moinhos do Abadio. À chegada espera-o um mergulho nas águas frescas do rio Alviela.”

Mas afinal o que esperar deste centro? A partir do Centro de Acolhimento tem pela frente 200 km de puro deleite e adrenalina, com trilhos para todos os gostos e níveis de preparação física. Os cinco percursos são, aliás, muito diversos: conte com zonas ribeirinhas, onde é mais fácil rolar por caminhos rurais nas margens do **rio Alviela**, e zonas mais elevadas repletas de trilhos ladeados por muros de pedra e passagens mais arriscadas.

Quer ter uma perspetiva mais panorâmica do terreno que está a desbravar com a sua bicicleta? Suba aos miradouros que se foram fixando naturalmente na paisagem para observar a flora e fauna em todo o seu esplendor. Aí alce os olhos para assistir a um espectáculo singular de dança interpretado por milhafres-pretos, águias-brancas e cegonhas-calçadas e garças-reais. E se a experiência lhe parece

tentadora, saiba que o não são menos os inúmeros *single-tracks* e as descidas mais técnicas do centro.

Já em Alcanena pergunte por que é que esta vila do distrito de Santarém se reclama como a “Capital das Peles” e viaje no tempo com uma fascinante coleção privada de 7000 peças de cerâmica e de outros materiais no Museu das Bonecas. Em Minde, aproveite para saborear A Fina da Aldeia, perceber que língua em código é a **Piação do Ninhou**, ou ainda visitar o Museu da Aguarela ou o Polge de Minde, um importante reservatório de água, ainda que sazonal, alimentando várias nascentes próximas. Em Monsanto delicie-se com o tordo à moda local. Ah, e já lhe dissemos que as **grutas de Mira D’Aire** são ali ao lado?



Total de km de percursos	200 km
Percursos	5
Localização do Centro	Praia Fluvial dos Olhos d’Água
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Alcanena
Fauna	Morcego, Milhafre-Preto, Carpa, Texugo
Flora	Gilbardeira, Viburno, Choupo-Negro, Caniço
Ex libris	Piação do Ninhou (Minde)
A Degustar à Mesa	Tordo de Monsanto, A Fina da Aldeia
Evento(s) Local(ais)	Festival da Biodiversidade – Observacarso (mai)
Para Caminhar	Grande Rota do Carso - Pequena Rota 1-11 (ACN) , Road-book na Rota dos Moinhos

Baião

A Cidade e as Serras... sobre rodas

Ninguém disse que subir ao topo da **serra do Marão** era canja. Muito menos aqueles que já se esalfaram para chegar ao fim do percurso preto (14) do **Centro Cyclin' Portugal do Baião**. Uma distância de 61,74 km e um acumulado de subida de 2,8 km exigem aos ciclistas mais corajosos, além de uma dose generosa de resiliência, uma ótima preparação física. Porém, quem supera este desafio, deparando-se lá do alto com uma vista de cortar a respiração, acaba por referir que este esforço mais do que compensa.

Antes de chegar, saiba que esta infraestrutura de excelência parte do Centro Hípico de Baião, em sentidos diferentes, rumo às serras da Aboboreira, do Castelo e do Marão. O desenho da rede de trilhos abrange um vasto conjunto de pontos de interesse da região, permitindo assim várias ligações e combinações entre os percursos.

Ao longo dos trilhos da **serra da Aboboreira**, permita-se uma pausa à sombra de frondosos castanheiros, deixe-se embrenhar nas florestas naturais de carvalho e espantar com a diversidade de espécies que estes espaços encerram. Respire fundo e sinta o ar fresco da serra e as fragrâncias da terra esquentada pelo sol na região que inspirou o célebre romance novecentista “A Cidade e as Serras”, de Eça de Queiroz.



“Prepare-se para descobrir aldeias escondidas, a simpatia das suas gentes, os trilhos de água e os mosaicos agroflorestais. Pedale connosco nos percursos das serras da Aboboreira e do Marão.”

Ao longo dos vários percursos deste centro não se admire se lhe passarem pelos olhos uma série de aldeias e capelas históricas e emblemáticos monumentos megalíticos (do **dólmen de Chã da Parada** ao menir da Pena), mas também excêntricos batólitos graníticos.

Pelo caminho, improvise uma malga com as mãos e prove a água fresca que corre na Fonte do Mel. Não deixe escapar ainda o festival aromático das pequenas flores campestres, nem os movimentos dos pequenos insetos que se lhe atravessarem à frente e as aves que vão rasgando o céu, entre as quais o rapino e belo caçador-coletor, que em pleno voo se revela um acrobata de primeira água.

Baião, um município amigo de desportos de montanha, como o *trail*, o BTT e o pedestrianismo, e distinguido com o título de “Destino Turístico Sustentável” pelo Global Sustainable Tourism Council, destaca-se ainda no campo gastronómico pelo **anho assado com arroz de forno**, um típico prato de festa, e pelo vinho verde da região, leve, fresco e com ótimas propriedades digestivas.

Em Baião-cidade, aprecie as artes das bengalas de Gestaçô, da cestaria em giesta piorna de Frende, da marcenaria e do mosaico, e em Santa Cruz do Douro, reencontre Eça e o seu viajado Jacinto na **Casa de Tormes**.



Total de km de percursos	124 km
Percursos	4
Localização do Centro	Centro Hípico de Baião
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Baião
Fauna	Caçador-Coletor, Rã-Ibérica, Lagarto-de-Água, Pavão-Diurno
Flora	Feto Real, Salgueiro, Amieiro, Carvalho Alvarinho
Ex libris	Dólmen de Chã da Parada
A Degustar à Mesa	Anho Assado com Arroz de Forno
Evento(s) Local(ais)	Feira do Fumeiro, do Cozido à Portuguesa e dos Vinhos de Baião (mar)
Para Caminhar	Pequena Rota 1, 3 e 4 (BAO)



Gardunha

A cereja no topo da Beira Interior



Sabia que “Guardunha” significa “refúgio” em árabe? E porque a fama às vezes carece de confirmação, recomendamos-lhe vivamente a fazer as malas, pôr-se a caminho do concelho do Fundão (se é que já não está lá) e a validar se tal nome faz jus à sua experiência no terreno.

Apesar de não ser um território muito extenso, a **serra da Gardunha**, um dos maciços montanhosos mais singulares da



Beira Interior, compreende uma grande diversidade biológica e geomorfológica e reúne elementos naturais do norte, centro e sul de Portugal. Descobrir esta síntese e riqueza aos comandos de uma bicicleta a partir do **Centro Cyclin'Portugal da serra da**

Gardunha é capaz de ser uma grande ideia. Agora só falta pô-la em prática.

Antes de chegar, saiba que esta infraestrutura edificada na encosta da serra da Gardunha tem duas portas de

“Com um vasto leque de combinações a realizar, consoante o nível de dificuldade e duração da visita, percorrerá a serra da Gardunha sempre de uma forma adaptável às suas capacidades físicas.”

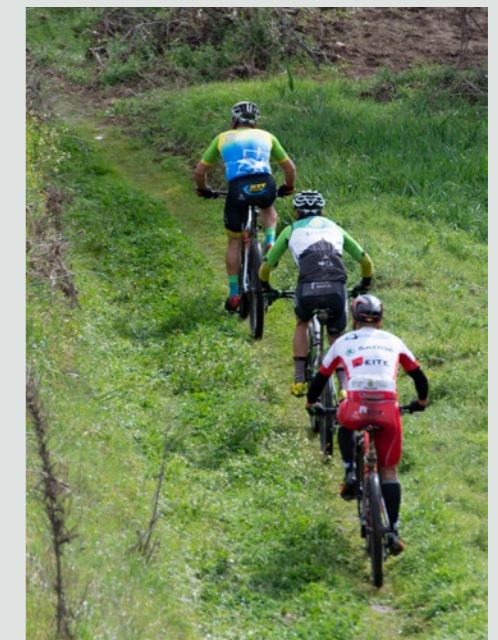
entrada. A do Norte situa-se junto ao Parque de Campismo do Fundão, no **Parque do Convento**, um espaço de aventura com atividades de arborismo, escalada, slide e zarabatana. Daí pode seguir para quatro percursos de dificuldade moderada a difícil, com a aldeia de Joanes com ponto de paragem obrigatório. Já a entrada a Sul, pode encontrá-la no **Louriçal do Campo** e daí, com alguma perseverança, alcançar o alto da Gardunha, a 1227 m de altitude, mas também a Senhora da Orada, São Vicente da Beira, a barragem de Santa Águeda e a vila da Soalheira.

No *bike point* aceda a todas as rotas e respetivas informações do circuito de BTT e faça o *download* das mesmas para o seu GPS. Neste ponto pode ainda lavar a bicicleta, encher os pneus e conectar-se a um dispositivo Bluetooth que lhe permitirá ouvir música no seu telemóvel enquanto pedala... *Et voilà!* Parta “rumo à maravilha”.

Ao pisar os solos que melhor cereja produzem em Portugal pode contar com 250 km de trilhos sinalizados, atravessando habitats bem conservados de castiçais e paisagens onde o xisto e o granito lhe vão recordando de que massa é feita esta terra resiliente.

Esteja ainda atento às espécies endémicas como a abrótea e a caldoneira ou fuinhas conhecidas por “Gardunhas”.

Os Chocalhos – Festival dos Caminhos de Transumância na vila de Alpedrinha, as Aldeias do Xisto da Barroca e de Janeiro de Cima, a Aldeia Histórica de Castelo Novo, as excelentes praias e parques fluviais, o centro histórico e o circuito de arte urbana do Fundão, já para não falar do **Centro UNESCO – Casas e Lugares do Sentir** e da prova XCO Fundão, são outras razões para fazer-se à Beira Interior com a sua bicicleta num comboio ou no carro em direção ao concelho do Fundão.



Total de km de percursos	250 km
Percursos	5
Localização do Centro	Parque do Convento (norte), Louriçal do Campo (sul)
Entidade Promotora	Câmara Municipal do Fundão
Fauna	Lagarto-de-água, Fuinha “Gardunha”, Bordalo, Águia-calçada
Flora	Feto Real, Salgueiro, Amieiro, Carvalho Alvarinho e Negral
Ex libris	Aldeia Histórica de Castelo Novo
A Degustar à Mesa	Cereja do Fundão
Evento(s) Local(ais)	Gardunha Fest (ago), Chocalhos – Festival dos Caminhos da Transumância (set)
Para Caminhar	Pequena Rota 1 - Gardunha
Outro(s) Percurso(s)	Grande Travessia das Aldeias Históricas

Lagos

Já conhece este concelho?

Não é por acaso que **o primeiro Centro Cyclin' de Portugal homologado no Algarve** abriu portas durante o **Walk & Art Fest** de Barão de São João. Na edição de 2019 o BTT valorizou ainda mais o programa de um festival de educação ambiental que alia a fruição da natureza, a arte e caminhadas.

Quem o estreou percebeu logo que num só percurso é possível vislumbrar encostas e falésias junto à praia, dar um mergulho em águas atlânticas ou desbravar floresta à sombra de uma vasta fileira de pinheiros mansos.

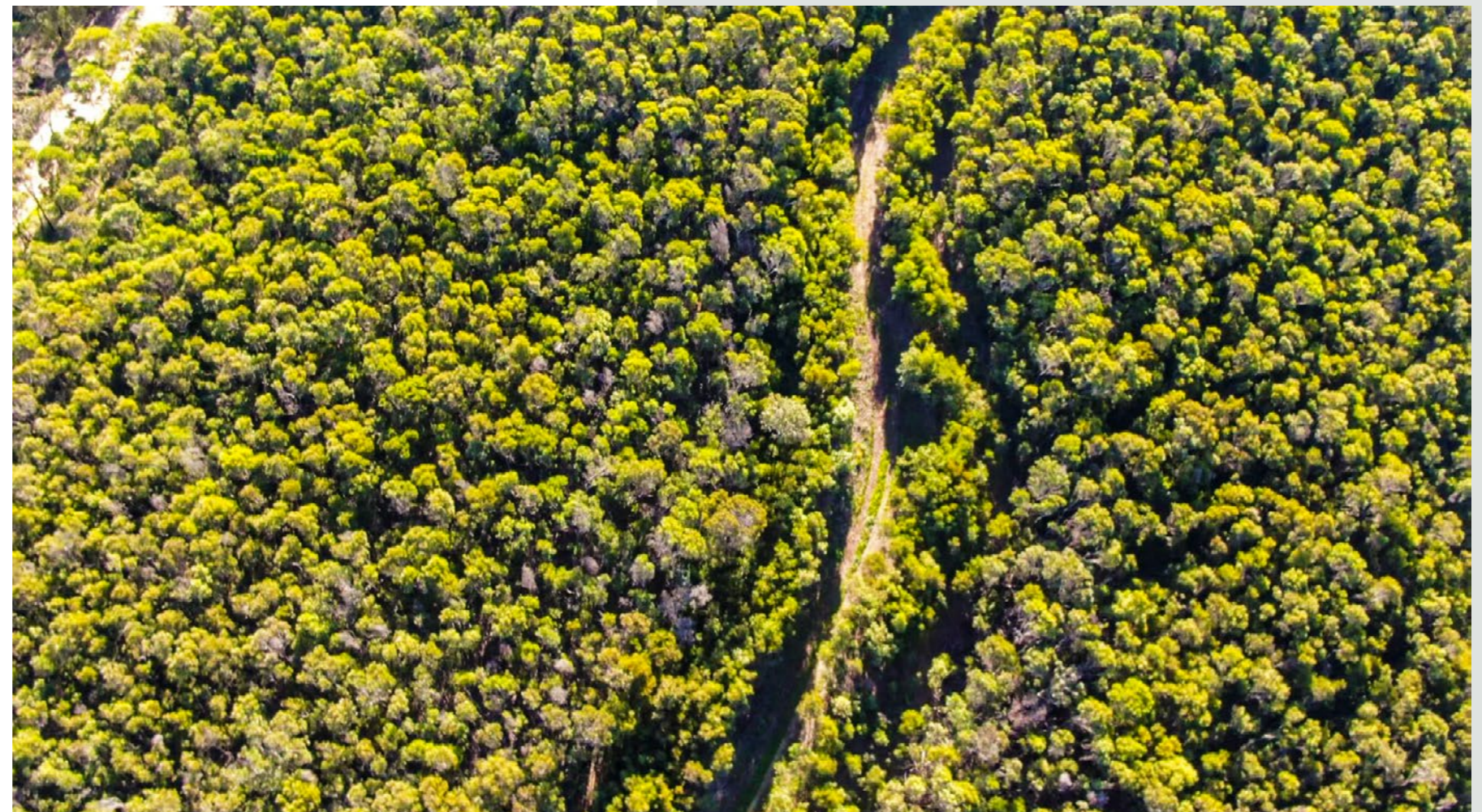
E se no verão este pode ser um roteiro alternativo às férias de sol e praia, a procura deste centro nas restantes estações do ano tem uma importância ainda mais vital para o território e quem o habita, ao contribuir para um turismo sustentável ao nível da economia local.

Os 300 km cicláveis da **Mata Nacional de Barão de São João**, património natural sob a alçada da Câmara de Lagos e do Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, têm deixado marcas indeléveis em quem os ousa experimentar: os ciclistas costumam



destacar a segurança que sentiram num território de encostas e falésias, bem como a diversidade da paisagem, da serra de Espinhaço de Cão à costa, da graciosidade natural e biodiversidade do interior da mata às praias mais selvagens.

“Venha pedalar e desfrutar do silêncio desta mata, dos cheiros dos pinheiros, dos eucaliptos e das acácias floridas na primavera. Oiça ainda os pássaros a chilrear e aviste alguns animais selvagens, sem risco de se perder e em total segurança.”



Se está a pensar seguir-lhes os passos, pelo caminho, estacione a bicicleta na pacata e mágica aldeia de Barão de São João o tempo suficiente para entender porque é que aí a arte é tão relevante para a comunidade quanto a natureza. A aldeia e as suas cercanias albergam imensos artistas de várias nacionalidades e disciplinas. Ruas e ruelas transbordam criatividade e, mesmo dentro do perímetro florestal, poder-se-á deliciar com a perfeita simbiose entre cultura e natureza. Esculturas de arte popular e poemas gravados nas pedras podem ser admirados durante rotas temáticas como o “Passeio das Figuras” e o “Passeio dos Poetas”.

A cerca de 10 km, não deixe de visitar a charmosa cidade de Lagos, elemento-chave da rede de *slow cities* do Algarve e com um papel central nos Descobrimentos.

Aí, além das célebres praias de bilhete postal, merecem a sua atenção o farol da Ponta da Piedade, o Forte da Ponte da Bandeira, o **Museu dos Escravos**, as muralhas do castelo, bem como os petiscos à base de peixe, percebes e moluscos e o doce local Dão Rodrigo. E em junho, se tudo correr pela melhor, marque presença nas mais animadas festas populares de São João do Algarve.

Total de km de percursos	300 km
Percursos	9
Localização do Centro	Barão de São João
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Lagos
Fauna	Javali, Raposa, Lebre, Perdiz
Flora	Acácia, Cipestre Lusitano, Macrocarpa, Medronheiro
Ex libris	Aldeia de Barão de São João
A Degustar à Mesa	Arroz de Lingueirão, Dom Rodrigo, Sardinha assada
Evento(s) Local(ais)	Feira do Folar e Artesanato (mar-abr), Walk & Art Fest (nov)
Para Caminhar	Grande Rota 13 - Via Algarvia
Outro(s) Percurso(s)	Centro Cyclin' Portugal de Odemira

Manteigas

Perto do coração da serra da Estrela

Quem conhece os cantos à serra da Estrela sabe que nela cabem várias serras da Estrela, consoante os troços e as estações do ano em visita: No inverno o branco da neve e as imensas linhas de água que correm entre as montanhas e vales. Na primavera a cor e o perfume das plantas que matizam as encostas. No verão o ar fresco e as águas límpidas dos rios e lagoas. No outono as cores douradas que dão outro colorido a uma paisagem avassaladora.

Também é possível que afinal a conheça apenas pela rama, e aqui está o **Centro Cyclin' Portugal de Manteigas** para ajudá-lo a colmatar essa falha. Afinal a bicicleta pode levá-lo a recantos onde o carro nunca chegará. Explore-os num equipamento de excelência contribuindo assim para a afirmação deste território no que diz respeito à prática de desportos de natureza, ao oferecer uma rede de percursos diversificados e de uma beleza ímpar.



“Manteigas insere-se totalmente na área do Parque Natural da Serra da Estrela, com paisagens deslumbrantes e recantos para descobrir. Um local aprazível seja qual for a estação do ano. Esperamos por si.”



Total de km de percursos	157 km
Percursos	5
Localização do Centro	Lugar da Várzea
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Manteigas
Fauna	Coruja-das-Torres, Peneireiro-Comum, Cão da Serra da Estrela, Tartaranhão-Caçador
Flora	Zimbro, Nogueira, Tramazeira, Coldoneira
Ex libris	Vale Glaciário do Zêzere
A Degustar à Mesa	Feijocas, Trutas de Manteigas
Evento(s) Local(ais)	Expo Estrela (fev)
Para Caminhar	Manteigas Trilhos Verdes
Outro(s) Percurso(s)	Grande Rota 22 - Aldeias Históricas



O **Parque Natural da Serra da Estrela**, onde se situa este centro, já perdeu a conta às vezes que recebeu distinções, sendo os vínculos ao Geoparque Mundial da UNESCO e à Rede Natura 2000 os seus maiores feitos

internacionais. Ao desbravar devagar ou sob efeito da adrenalina este território vai entender o porquê do reconhecimento.

Considere-se perante um autêntico livro aberto de estudo da biodiversidade da região e um museu fora de portas da ação glaciária em Portugal. Renda-se ao Bosque das Faias de São Lourenço, uma densa floresta centenária que bem podia servir de cenário a um conto mágico de outono e ao **Vale Glaciário do Zêzere**, 13 km de uma formação da era do gelo em U que se estende do topo da Serra da Estrela até Manteigas. Já que anda pela zona, não desperdice a oportunidade de conhecer o incrível Poço do Inferno, uma queda de água com cerca de dez metros e com origem nas míticas Penhas

Douradas, e no Covão da Ponte testemunhe o início do curso do rio Mondego.

Fora dos trilhos recomenda-se uma pausa no posto de venda das trutas criadas num viveiro de águas cristalinas e bravas que irrompem a serra. Se tiver tempo e curiosidade, dê ainda um pulo à **Fábrica de Burel**, dedicada ao homónimo tecido ancestral e autóctone tradicionalmente usado na confeção das capas dos pastores e agora utilizado em contextos muito mais diversos do design de moda e interiores. Entre ainda nas lojas de artesanato local. Prove o queijo da Serra.

Estando virado para o turismo de saúde, experimente pernoitar na **Estância Termal Caldas de Manteigas**. E não se esqueça: suba ao ponto mais alto de Portugal continental para inspirar os bons ares da serra e lavar as vistas antes de regressar à realidade.

Melgaço

Um destino radical à sua espera



Já conhece aquele que se reclama “o destino de natureza mais radical de Portugal”? Segundo o município de Melgaço é neste território que se podem praticar os mais desafiantes desportos de natureza, de rio e de montanha do país, ainda por cima durante todo o ano.

Localizado a menos de duas horas do Porto e uns passos de Galiza, o recém-inaugurado **Centro Cyclin' Portugal de Melgaço** tem como ponto de partida a Porta de Lamas de Mouro, uma das cinco entradas do **Parque Nacional Peneda-Gerês**, a única área protegida nacional que possui a categoria de Parque Nacional, o nível mais elevado de classificação destas áreas.

“Venha pedalar no silêncio do planalto de Castro Laboreiro, por florestas e vales encantados, pelas antigas rotas de contrabando, no meio de garranos e outros animais curiosos a olhar para si.... onde consegue apenas ouvir as suas pedaladas, sabendo que no final vai estar de sorriso rasgado a saborear um copo de alvarinho.”

Fique a saber de antemão que a **Porta de Lamas de Mouro** dispõe de uma ampla área de lazer enquadrada num ambiente natural paradisíaco e que, além dos habituais espaços de recreio, repouso, banho e merendas, inclui um parque de campismo onde poderá pernoitar. Antes de começar a explorar os pontos de interesse do concelho e sentir a terra está a pisar, espreeite na Oficina Temática, mesmo à entrada desta infraestrutura, uma inovadora maqueta que representa em 3D o município e a área envolvente através de um sistema de projeção de informação georreferenciado.



A partir daqui o que vai testemunhar sobre rodas pelos cinco percursos que esta infraestrutura tem para lhe oferecer é de pasmar. Atravessará zonas de rara beleza selvagem, algumas das quais povoadas por cavalos garranos e outros animais autóctones que certamente darão pela sua presença, mas que seguramente não

serão o obstáculo maior que terá de contornar nesta infraestrutura Cyclin' Portugal novinha em folha.

Em termos culturais, Melgaço é uma caixinha de surpresas e não é só devido ao requintado **vinho alvarinho** que poderá degustar num ambiente amigável e acolhedor. Se é cinéfilo vai descobrir no **Museu do Cinema Jean Loup Passek** dezenas de objetos alusivos à história da sétima arte colecionados por um ilustre francês que dirigiu o departamento cinematográfico do Centro Pompidou, em Paris, e que se apaixonou por esta vila minhota. Se lhe interessam estórias de gente anónima à volta do tema do contrabando e da emigração ilegal dos anos 1920 pule a cerca do Espaço Memória e Fronteira.

Nas imediações recomendamos vivamente um passeio na região de **Castro Laboreiro**. Aí vai ter a oportunidade de atravessar pontes romanas, refrescar-se numa das mais belas cascatas do país ou apreciar o planalto homónimo a partir de um castelo encantador. Formações rochosas incríveis que lembram águias e bicos de patelo ou uma necrópole megalítica vão pô-lo em sentido. Vai uma aposta?



Total de km de percursos	176 km
Percursos	5
Localização do Centro	Porta de Lamas de Mouro
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Melgaço
Fauna	Cão de Castro Laboreiro, Garrano, Lobo Ibérico, Bovino Barrosão
Flora	Carqueija, Turfeira, Anémoma dos Bosques
Ex libris	Parque Natural Peneda-Gerês
A Degustar à Mesa	Vinho Alvarinho
Evento(s) Local(ais)	Festa do Alvarinho e do Fumeiro (mai), Melgaço em Festa (ago)
Para Caminhar	Travessia da Ribeira Minho
Outro(s) Percurso(s)	Centro de BTT Serra de Xurés, Galiza, Espanha

Mondim de Basto

É a pronúncia (escarpada) do Norte



A gratificação mais imediata a que um Centro Cyclin' Portugal pode aspirar é que quem vem de fora para o experimentar deseja voltar onde foi feliz. “Regressaremos para percorrer tão belos trilhos e apreciar as fantásticas paisagens do **Parque Natural do Alvão**, [as quedas de água das] Fiskas de Ermelo, [o santuário da] Senhora da Graça e o Monte Farinha”, escreveu no site do centro um betetista da Póvoa do Varzim em nome de uma organização local.

O passa-a-palavra é outra das mais elevadas formas de reconhecimento. Um ciclista de Guimarães também deixou registo



do seu apreço: “Depois de um dia a galgar trilhos pelas serranias de Basto foi muito agradável chegar ao centro e descobrir chuveiros impecavelmente cuidados. Parabéns pelo equipamento e trabalho de manutenção. Irei recomendar a quaisquer desportistas que se aventurem pelas **belas terras de Basto!** Obrigado por tudo”.

“A excelente localização do centro, bem como as suas valias e a grande diversidade de trilhos, serão do agrado daqueles que nos procuram. Desafiamos os nossos visitantes a serem exploradores. Exploradores da natureza, de emoções e sabores.”

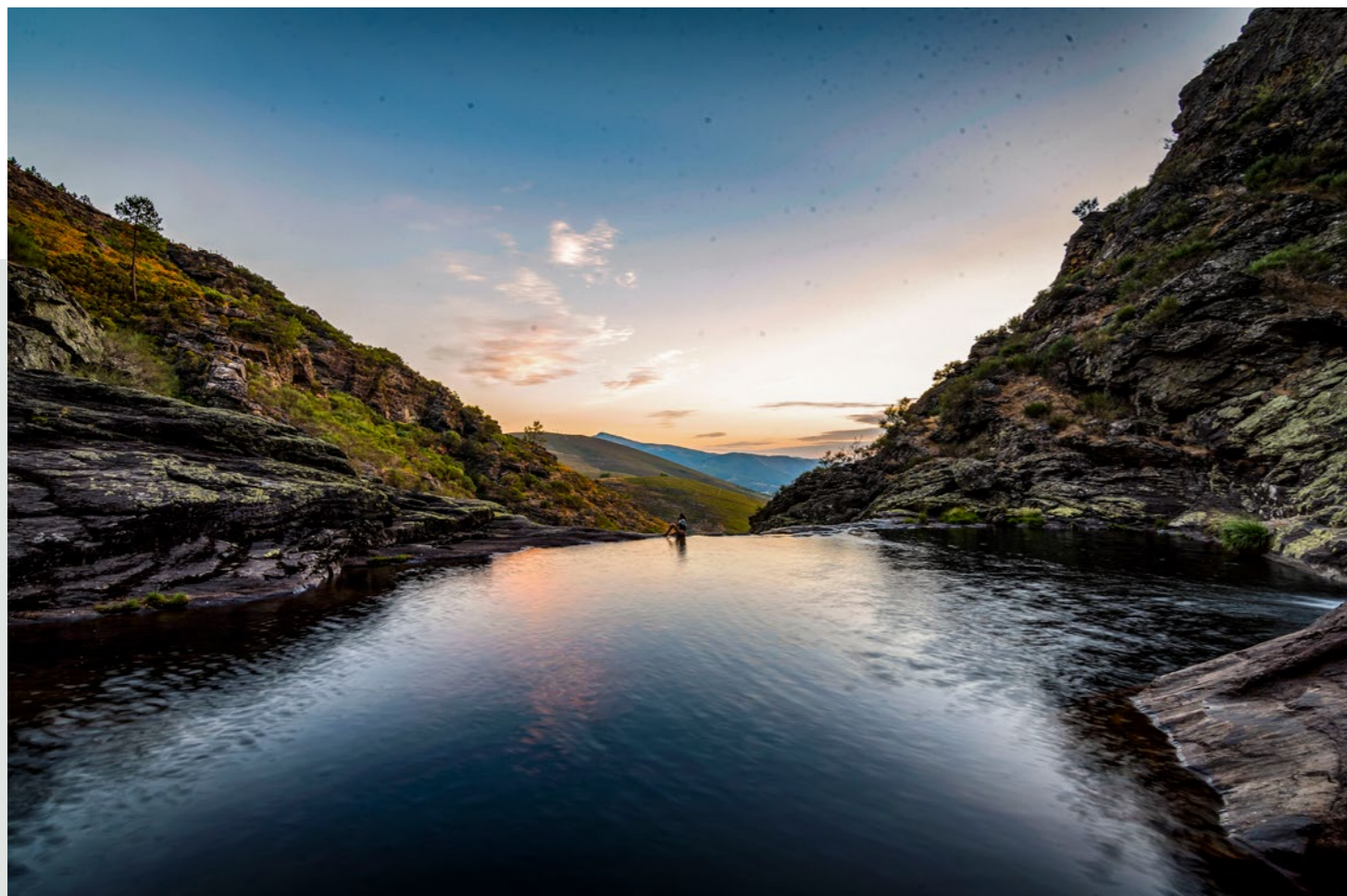
Uma singularidade desta **infraestrutura instalada na antiga Casa Florestal de Sobreira**, na base da mítica subida da Senhora da Graça (962 m), é a capacidade de albergar até doze atletas, permitindo o acesso a uma sala de apoio e a uma cozinha, onde se pode preparar, por exemplo, um delicioso peixe pescado nas águas do rio Tâmega.

As várias montanhas acima dos 1000 m – com sinalização ao quilómetro nas subidas e informação sobre a inclinação e altitude pelo caminho – são o grande desafio deste centro, mas a passagem por **aldeias típicas** de uma beleza rara acaba por ajudar a suavizar o esforço de pedalada.

De resto, é entregar-se à poesia da natureza e do quotidiano rural: levadas de água límpida, cascatas e riachos, uma infindável mancha florestal, igrejas e capelas românticas, brasões, pontes e vias medievais, castros e menhires, relógios de sol e pelourinhos, mas também varandas transmontanas, lavadouros, sardinheiros e craveiros pendurados nas janelas, vinhas de enforcado, adegas e lagares, carros de bois a chiar, campos de milho, eiras e espigueiros, azenhas, teares de linho, rebanhos e pastores...

Às gentes locais pergunte o que a **Noite dos Romeiros de Santiago** tem de tão especial. E à mesa, ofereça a si mesmo um encontro em primeiro grau com a succulenta e tenra **carne bovina maronesa** criada nos lameiros verdejantes da montanha e com um vinho verde de Basto.

Sendo a água abundante neste concelho atravessado pelos cursos de Olo, Tâmega e Cabril, pode levar mesmo à letra a expressão “todo-o-terreno” e aventurar-se por águas mais bravas de canoa ou pelos ares de parapente.



Total de km de percursos	154 km
Percursos	5
Localização do Centro	Sobreira de Mondim
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Mondim de Basto
Fauna	Falcão-Peregrino, Lobo-Ibérico, Gato-Bravo, Corvo
Flora	Carvalho, Azevinho, Videiro, Castanheiro
Ex libris	Monte Farinha
A Degustar à Mesa	Posta Maronesa
Evento(s) Local(ais)	Noite dos Romeiros de Santiago (jul)
Para caminhar	Ecopista do Tâmega
Outro(s) Percurso(s)	Bike Roads Mondim de Basto

Montemuro

Cinfães e Resende todo-o-terreno

Nas proximidades do **Centro Cyclin' Portugal de Montemuro** corre um dos rios mais limpos da Europa, o **rio Bestança**. O reflexo da sua face naquelas águas revela de forma muito nítida o sorriso entusiasta de quem está prestes a conhecer com olhos-de-ver o lado mais puro e selvagem dos concelhos de Cinfães e Resende.

Ao chegar a uma das duas portas principais deste centro vai dizer adeus ao carro, sem qualquer arrependimento. Afinal, está ansioso por explorar de bicicleta toda a linha de cumeadas e os vales mais emblemáticos desta região do distrito de Viseu. Há quanto tempo esperava por este momento?

Situada entre o rio Douro, a norte, e o rio Paiva, a sul, a **serra de Montemuro** tem bastante relevo e é íngreme por todos os lados, mas não se preocupe se os seus passos nestas andanças ainda são de bebé. Há percursos para todos os níveis de preparação física.

Uma boa parte desta serra integra a Rede Natura, à imagem do que acontece com a zona ribeirinha do rio Paiva, na parte baixa do concelho de Cinfães. Os relatos de alguns utilizadores desta irresistível rede de trilhos propícios à prática do BTT



fazem crescer a vontade de dar lá um salto em qualquer altura do ano... Porém, já imaginou fazer um dos percursos com neve, enquanto desfruta de toda a beleza da serra e no regresso tomar um belo banho quente nas instalações do centro? Não, não é ficção.

“Vamos praticar desporto, conhecer uma das serras mais desconhecidas de Portugal e deliciarmo-nos com a gastronomia, o vinho verde e sobretudo com a hospitalidade e simpatia das nossas gentes no Centro Cyclin' Portugal de Montemuro.”



Se gosta de observar pássaros, recomendamos-lhe que suba à Gralheira, a cerca de 1100 metros de altitude. Nesta que é considerada uma das aldeias mais altas de Portugal vai poder deleitar-se com as danças das alvéolas-cinzentas. Em redor, num vasto planalto dominado por giestas, prepare-se para cruzar os olhos com lavercas, ferreirinhas-comuns, papa-amoras ou pintarroxos. Quem já lá esteve diz-nos que a primavera é a melhor altura para o fazer.

Caso esteja com pouco tempo para percorrer a **Rota do Românico**, alcance a freguesia de Panchorra, no concelho

de Resende, e atravesse pelo menos a **ponte romana** que une as margens do rio Cabrum e que é uma obra exemplar do primeiro estilo arquitetónico europeu.

Na chamada “Porta de Entrada no Douro Vinhateiro”, Resende, não deixe ainda de bater à porta do Museu Municipal e do Centro Interpretativo da Cereja.

Já na vila de Cinfães descubra onde se encontram os deliciosos bolos de manteiga locais e na freguesia de Tendais, no mesmo concelho, procure as famigeradas **Mamoas de São Pedro**, um conjunto de antas datadas dos períodos Neolítico e Calcolítico.

Total de km de percursos	302 km
Percursos	9
Localização do Centro	Gralheira (Cinfães), Felgueiras (Resende)
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Cinfães e Câmara Municipal de Resende
Fauna	Lontra, Lobo Ibérico, Bovino de Raça Arouquesa, Mocho de Orelhas
Flora	Carvalho, Amieiro, Planta Arméria, Pinheiro
Ex libris	Rota do Românico
A Degustar à Mesa	Posta Arouquesa, Vinho Verde, Cavaca de Resende, Bolo de Manteiga
Evento(s) Local(ais)	Festival da Cereja (Resende, mai), Douro Green Fest (Cinfães, ago)
Para Caminhar	Grande Rota 47 – Montemuro

Mortágua

Difícil é escolher por onde começar



Descobrir o concelho de Mortágua de bicicleta é uma experiência única que poderá desfrutar 365 dias por ano. Mais do que promessas, os sinuosos caminhos de terra batida e obstáculos naturais são experiências autênticas que poderá testemunhar *in loco* no Centro Cyclin' Portugal de Mortágua.

Abraçado pelas serras do Caramulo e do Buçaco, com a **albufeira da Aguieira** a seus pés, e com 85% do seu território vestido de verde-floresta, o município de Mortágua está mesmo a pedir uma visita demorada. Ao explorá-lo a partir do **Parque Verde da Ponte**, terá a floresta como fiel companheira, mas também os vales agrícolas e as ribeiras não o vão deixar desamparado. Aliás, confirmará com os próprios olhos que a água é aqui um recurso abundante, fazendo jus ao nome desta bela terra do distrito de Viseu. “Perdido” entre montes e vales, deixe-se seduzir por cascatas, pequenas cachoeiras e labirintos serpenteados de grande beleza, mas também por inebriantes rios e ribeiros de águas cristalinas que continuam a fazer movimentar os tradicionais moinhos.



“Sempre na companhia de cenários de serra com caminhos por montes e vales, perfumados por aromas campestres, onde a agricultura e a vida rural são predominantes, Mortágua proporciona uma variedade de traçados cicláveis para experiências de bicicletas de *touring*, estrada ou de BTT. Com uma variedade tão grande, difícil será escolher por onde começar...”

A diversidade da fauna e flora é outro dos grandes atributos desta região. Por aqui, não seria nada inapropriado iniciar o penejar de um conto, à sombra de um salgueiro, desta forma: “Era uma vez uma floresta densa onde javalis, raposas, ginetas e coelhos conviviam com cabras louras, pavões diurnos, escaravelhos rinocerontes, falcões peneireiros e pintassilgos rodeados de salgueiros, amieiros, freixos, urzes, festucas e carvalhos...”

Ao acompanhar com os sentidos alerta esta galeria de espécies com nomes mais ou menos excêntricos, perguntamo-nos se a imaginação fértil de **Branquinho da Fonseca**, o escritor filho desta terra que pariu o fantástico e sombrio “O Barão”, além de ter projetado e dirigido o Serviço de Bibliotecas Itinerantes da Fundação Calouste Gulbenkian, não começou a ser aguçada aqui...



Se a Terceira Invasão Francesa sempre o fascinou, dirija-se à freguesia de Trezói em busca do Moinho de Sula, posto de comando do general inglês Robert Crawford, e do Moinho da Moura, posto de comando do Marechal Massena durante esta importante batalha oitocentista. Já na vila de Mortágua, para aprofundar ou rever a matéria dada, aproveite para visitar o Centro de Interpretação “Mortágua na **Batalha do Buçaco**”.

Nos restaurantes da vila deixe-se tentar pela famosa **lampantana**, uma especialidade local à base de carne de ovelha assada em caçoila, acompanhada de batata e grelos. Para enriquecer o prato principal, privilegie os **vinhos da região do Dão**, e por fim, como sobremesa, descubra a que sabe um bolo de cornos. Uma alternativa aos espaços fechados é encomendar ou trazer de casa comida e ir piquenicar para o Parque Urbano das Nogueiras ou para o Parque Verde da Ponte.



Total de km de percursos	264 km
Percursos	8
Localização do Centro	Parque Verde da Ponte
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Mortágua
Fauna	Toirão, Chapim Real, Cauda de Andorinha, Borboleta do Medronheiro
Flora	Amieiro, Carqueija, Festuca, Salgueiro
Ex libris	Raízes e Memórias – Núcleo Museológico da Irmânia
A Degustar à Mesa	Lampantana, Vinho Quinta da Giesta - Dão DOC
Evento(s) Local(ais)	Festa da Juventude (ago)
Para Caminhar	Ecopista do Dão , Pequena Rota 1-2 (MRT)
Outro(s) Percurso(s)	Centros Cyclin' Portugal de Penacova, Águeda, Vouzela e Serra do Açor

Odemira

Era uma vez no Sudoeste Alentejano

Dois ciclistas encontram-se numa esplanada da Costa Vicentina ao fim da tarde. Ele pede um cozido de grão, ela um polvo. Começam por trocar impressões sobre o **Centro Cyclin' Portugal de Odemira**, onde passaram o dia, apercebendo-se que as suas aventuras e desventuras podem ter ocorrido em realidades paralelas. Ele é suíço e veio pela paixão pelo BTT e pelo surf. Ela é portuguesa e está aqui pela bicicleta e pelo amor às rochas e às aves.

Não aconteceu, mas poderia ter acontecido, uma vez que os 1000 km desta infraestrutura, e a partida de cinco núcleos para 38 percursos diferentes, permitem impressões muito distintas. Pelo caminho, a biodiversidade a testemunhar é notável: montados, prados, pomares e olivais, lontras em ribeiros, cogumelos à mão de colher em florestas de pinheiros e sobreiros, moluscos e crustáceos na foz dos rios, e estrelas-do-mar e búzios à beira-mar.

Temperado pelo sol durante quase 300 dias por ano, cruzando a natureza selvagem com uma cultura rural autêntica, o **concelho de Odemira** tem-se afirmado como um destino muito tentador para o turista com bicicleta. Para esta atração contribuem em muito os mágicos



©rotavicentina

“Descubra um território de natureza excepcional, cultura única e modo de vida autêntico. Seja um turista responsável e apoie esta iniciativa da Associação Rota Vicentina, que integra uma grande rede de empresas, proprietários, voluntários e comunidade local. Estamos prontos para o receber.”

caminhos rurais e florestais, incluindo alguns pequenos *single-tracks* onde a presença humana rareia, ou aldeias perdidas no tempo, além de **sítios de grande deslumbre natural** junto ao rio Mira, à ribeira do Torgal, ao monte da Estrada ou à barragem de Santa Clara.

Para os mais incansáveis, as subidas a Fóia e aos Algarés merecem no mínimo palmas e no máximo uma celebração com uma aguardente de medronho ou uma taça de um bom vinho da Região Demarcada do Alentejo. Consumir e interagir local, na senda de um turismo ativo e responsável, é aliás o repto que vos deixa a **Rota Vicentina**, uma sólida rede de agentes económicos e culturais que está a dinamizar este Centro Cyclin' Portugal e outras infraestruturas *walkin'* and *cyclin'* da região. Por exemplo, ao aderir à iniciativa Touro Azul, está a dedicar o seu tempo a conhecer o modo de vida local e a partilhar experiências com quem vive por aqui. E no Alentejo o degustar do tempo de qualidade é sempre um valor a ter em conta...

Durante este sonho acordado, compreenda ainda como a serra e o mar influenciam a variadíssima gastronomia local, conhecendo gente que conserva tradições seculares à volta do mel, do azeite, da pesca, mas também da cortiça, da tapeçaria, da olaria, da pesca e da construção de taipa. Paralelamente, meça o pulso à criatividade e inovação a brotar por estas bandas e a contaminar, sem trair a história, a cultura e a arte de bem receber e promover a mais bela e bem preservada zona costeira do sul da Europa.

Total de km de percursos	504 km
Percursos	38
Localização do Centro	Odemira
Entidade Promotora	Rota Vicentina
Fauna	Lontra, Estrela-do-Mar, Rabirruivo, Falcão
Flora	Carvalho Português, Liana, Pinheiro, Sobreiro
Ex libris	Teresa Fernandes, campeã nacional de XCO
A Degustar à Mesa	Alcôncoras, Aguardente de Medronho
Evento(s) Local(ais)	Brisas do Atlântico (jun), Sonoridades e Sabores (nov-jan)
Para Caminhar	Trilho dos Pescadores, Caminho Histórico
Outro(s) Percurso(s)	Centros Cyclin' Portugal de Serpa e Lagos



©rotavicentina

©rotavicentina

Pampilhosa da Serra

Onde a vida pode ser simples

No que toca à geografia, o **Centro Cyclin' de Pampilhosa da Serra** foi bafejado pela sorte: vai encontrá-lo na confluência de uma rede de percursos terrestres que liga as acolhedoras Aldeias do Xisto de **Fajão** e **Janeiro de Baixo**.

Enquadrado na área de lazer da barragem de Santa Luzia, tem como pano de fundo um imenso espelho de água, sendo delimitado pelo deslumbrante manto de vegetação que cobre o solo xistoso. As faustosas Cristas Quartzíticas fazem jus ao quadro pitoresco de toda a área envolvente.

Aliás, de elevado interesse e valor, o património natural do território é reconhecido à escala europeia, tendo sido incluído na lista de Sítios de Importância Comunitária da Rede Natura 2000. Destacam-se aqui as comunidades vegetais, bosques caducifólios de carácter reliquial, com elevado valor botânico e fitogeográfico.

Ao fazer o pleno dos miradouros (Portela de Unhais, Casal da Lapa e Vidual), poderá avistar, numa fascinante manifestação de imponência e cor, o magistral Picoto de Cebola, o alto e o parque eólico de Fajão, capelas rústicas, a bacia hidrográfica e o açude da barragem de Santa Luzia. Lá em baixo as belas aldeias de Vale Grande e Unhais-o-Velho deixam um recado: a vida pode ser simples.



“Visitar Pampilhosa da Serra é ligar-nos à natureza, à história e à tradição. Aqui viajamos por caminhos rurais, aldeias de xisto, áreas da Rede Natura, rodeando a albufeira de Santa Luzia.”

É daqueles que, ao pedalar nas alturas, se sente nas nuvens? Então, fique a saber que parte dos trilhos deste centro situam-se em cotas elevadas, por vezes acima dos 1.300 metros.

Quando a fome apertar, aproveite para provar o famigerado maranho, um prato popular da Beira Baixa à base de bucho e carne de cabra, arroz e fortemente condimentado com serpão. Após a digestão, porque não mergulhar nas águas de uma das **praias fluviais** do concelho da Pampilhosa da Serra? Quatro delas – Santa Luzia, Pessegueiro, Janeiro de Baixo e Pampilhosa da Serra – foram distinguidas neste ano com Bandeira Azul pela Agência Portuguesa do Ambiente e Bandeira de Ouro pela QUERCUS.

Se estiver a fim de um programa cultural, visite em Fajão o **Museu Monsenhor Nunes Pereira**, onde poderá ver várias xilografias e aguarelas deste padre-artista nascido nesta aldeia e que fundou a Sociedade Cooperativa de Gravadores de Portugal e dirigiu do Museu de Arte Sacra do Seminário Maior de Coimbra.



Por altura do Natal não perca, na Pampilhosa da Serra, o Festival da Filhó Espichada, uma das reservas mais bem guardadas da gastronomia típica serrana, à venda lado a lado com outros produtos alimentícios endógenos e artesanato local.



Total de km de percursos	122 km
Percursos	4
Localização do Centro	Casal da Lapa, Barragem Santa Luzia
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra
Fauna	Veado, Javali, Raposa, Gaio
Flora	Azereiro, Medronheiro, Carvalho, Azinheira
Ex libris	Aldeias de Xisto, “Contos de Fajão” do monsenhor Nunes Pereira
A Degustar à Mesa	Maranho
Evento(s) Local(ais)	Inspira Natal - Festival da Filhó Espichada no (dez)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-9 (PPS)
Outro(s) Percurso(s)	Grande Rota 22 - Aldeias Históricas, Centro Cyclin' Portugal de Arganil

Penacova

Bom ar e ótimas praias fluviais



“Penacova tem bom ar” não é um mero *slogan* de promoção de um município que inaugurou em 2019 um Centro de Inovação de Turismo da Natureza, a **KM0**.

Já bem nas entranhas do **Centro Cyclin' Portugal de Penacova**, ao aceitar a experiência de seguir um percurso circular e de dificuldade moderada como o 16, em grupo ou de forma autónoma, vai ter de lidar com deslumbrantes trilhos rurais até ao núcleo de moinhos de vento da Serra da Atalhada. Poucos quilómetros à frente, a vista soberba sobre a espantosa **Livraria do Mondego** e a vila de Penacova, bem como a travessia da ponte romana da ribeira de Poiães, vão corroborar

essa simpática impressão transformada em dizer publicitário.

Mas quem diz o percurso 16, diz outro qualquer. No percurso 19, por exemplo, as paisagens singulares do **rio Alva e as suas praias fluviais**, os moinhos de água e o parque de merendas Ermidas de São Paio do Mondego também têm ótimo ar...

Esta infraestutura de desporto e lazer tem o condão de atrair um leque diversificado de visitantes, desde famílias a grupos de amigos de fora e da região para a prática de atividades ao ar livre. Uns escolhem

“Não espere menos do que passeios arrebatadores em cenários idílicos, capazes de apaixonar qualquer amante da natureza. Descubra a gastronomia local, as descidas de rio, o mosteiro de Lorvão, os moinhos da Portela de Oliveira, a serra da Atalhada e Gavinhos.”



os percursos cicláveis, outros as rotas pedestres, os percursos do Centro de Trail Running ou ainda as **descidas do rio Mondego em caiaque**.

Para as pessoas, como você, que privilegiam estilos de vida saudável e o contacto com a natureza, o paraíso pode bem ser aqui. As praias fluviais do Reconquinho e Vimieiro (ambas galardoadas com o símbolo da Bandeira Azul), bem como todos os recantos aquáticos mais selvagens deste concelho onde os vários percursos e levam, convidam de forma natural a um relaxante mergulho nas suas águas límpidas e aconchegantes. Em concreto, na praia

do Reconquinho pode ainda desfrutar de demorados passeios de **Barca Serrana**. Já no cume das suas serras e penedias pode ainda descortinar paisagens de uma beleza rara, desenhadas por uma flora tipicamente mediterrânica e envolvidas por um ar puro inigualável.

O **mosteiro medieval do Lorvão** é outro ponto de interesse neste concelho para o qual chamamos a atenção. Por fim, se os relatos da Batalha do Buçaco sempre o impressionaram, percorra e descubra *in loco* o palco do mítico confronto que resultou numa vitória decisiva das forças anglo-portuguesas no âmbito da terceira invasão francesa.

Total de km de percursos	340 km
Percursos	9
Localização do Centro	Praia Fluvial do Reconquinho
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Penacova
Fauna	Boga, Esquilo, Corso, Ruivaco
Flora	Pilriteiro, Urze, Amieiro, Medronheiro
Ex libris	Serra do Buçaco
A Degustar à Mesa	Nevada e Pastel de Lorvão
Evento(s) Local(ais)	Festival Gastronómico da Lampreia (fev)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-5 (PCV)
Outro(s) Percurso(s)	Centros Cyclin' Portugal de Mortágua, Arganil e Vouzela

Porto Moniz

O Paraíso do *enduro* na terra



O paraíso do *mountain biking* na terra. Foi assim que o francês Regnier Bryan, um atleta profissional de *enduro*, apodou a experiência que teve nos pitorescos trilhos da ilha da Madeira no verão de 2016, uma rendição registada no inspirador **vídeo “From the Ashes to Paradise”** [Das cinzas para o Paraíso].

Bryan viajou para a ínsula do Atlântico poucos dias após ter perdido a casa e outros pertences num forte incêndio na zona de Marselha, onde costumava treinar. Ao comando da sua JEFFSY, acabou a promover a Madeira como um destino de sonho para os adeptos mais destemidos da adrenalina sobre duas rodas.

“Se gosta de descobrir locais únicos e de viver novas experiências, este é o local perfeito para a aventura. Aos mais afoitos: percorram todos os trilhos de *enduro* que descem à Ribeira da Janela.”

Grande parte do potencial dos trilhos validados por este campeão internacional, multimedalhista de ouro, foi materializado pelo **Clube Naval do Seixal**, que viu o seu projeto todo-o-terreno ser reconhecido pela Federação Portuguesa de Ciclismo três anos mais tarde.

O **Centro Cyclin' Portugal mais peculiar da rede** é também o único homologado na Região Autónoma da Madeira. Apesar dos 4 níveis de dificuldade, é especialmente vocacionado para o praticante de *enduro*, dispondo de um circuito bem definido e desafiante que “desagua” na Ribeira da Janela. Claro que o amante do *cross country* também tem direito ao seu parque de diversões: por exemplo, um percurso circular estimulante, integrado num circuito na sua maioria em *single-track* e rodeado por paisagens com vistas fantásticas e de floresta extasiante.



A biodiversidade é, aliás, uma constante nos sete percursos que, não por acaso, foram desenhados dentro da área mais protegida e sensível da Madeira, a **Floresta Laurissilva**, parte da Rede Natura 2000 e Património Mundial da UNESCO desde 1999.

No bosque do Planalto do Fanal, um dos lugares mais emblemáticos e belo do concelho de Porto Moniz, o til, espécie endémica que remonta à formação da ilha, é o *ex libris* verde, mas o loureiro ou o urze vinhático também dão o ar da sua graça.

Nos trilhos recuperados para o todo-terreno pode subir ao Miradouro do Fio e

apreciar a engenhosa instalação de cabos para o transporte de lenha para o Chão da Ribeira ou ainda pedalar ao lado da lagoa de Inverno do **Fanal**, uma cratera vulcânica que enche com a abundância de chuva.

Outros pontos de interesse? As piscinas naturais de Porto Moniz, a praia do Cais do Seixal com o seu assombroso areal negro e, claro, a **gastronomia tradicional**, do arroz de lapas à filete de espada com banana.

Uma curiosidade: O atleta português Rui Costa, ex-campeão mundial de ciclismo, quando vai à Madeira, costuma treinar pelas estradas da zona de Porto Moniz.

Total de km de percursos	26 km
Percursos	7
Localização do Centro	Parque de Campismo da Ribeira da Janela
Entidade Promotora	Clube Naval do Seixal
Fauna	Bis-bis, Pombo-Trocaz, Lavandeira, Tentilhão
Flora	Til, Loureiro, Urze Vinhático e Faia das Ilhas
Ex libris	Piscinas Naturais de Porto Moniz
A Degustar à Mesa	Arroz de Lapas, Poncha
Evento(s) Local(ais)	Mountain Bike Madeira Meeting (set/out)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-23 (Madeira) , incluindo Levadas e Caminhos Reais

Proença-a-Nova

Guie até onde o alcatrão não chega



Fixe este nome: **praia fluvial da Fróia**. É aqui que está instalado o **Centro Cyclin' Portugal de Proença-a-Nova**, pronto a acolher os amantes do turismo de natureza e a não dar descanso às rodas e aos pedais. É também aqui, na nascente da ribeira da Fróia, ou nas muitas praias fluviais das redondezas, que se pode banhar enquanto explora o Centro de Portugal de bicicleta.

Agora imagine um portal criado pela natureza separando uma serra, neste caso a das Talhadas, em duas poderosas cristas escarpadas, onde as oliveiras vingam em pequenos patamares até ao limite praticável

pela mão dos seus proprietários. Acrescente a esse cenário comunidades de zimbros e grifos a sobrevoarem este milagre geológico. Não, não é ficção: são as **Portas de Almourão**, uma garganta quartzítica escavada pelo rio Ocreza nos últimos dois milhões de anos, com várias paredes escaláveis, que consta do inventário mundial de geossítios e geomonumentos levado a cabo pela UNESCO. Património geológico e geomineiro local e mundial, estas portas imponentes estão abertas 24 horas por dia no **GeoParque Naturtejo**, o primeiro Geoparque criado em Portugal, à espera de uma visita sua, caso esteja com vagar e predisposição.

“Conheça a nossa história: das pinturas rupestres e antas pré-históricas aos vestígios das guerras peninsulares no forte das Batarrias de Catraia, passando pelas Conheiras da época romana... E prove a gastronomia típica da região: do [enchido] plangaio às [doces] papas de carolo.”



Se além do desporto é um apaixonado por cultura, não deixe de conhecer o **Roteiro Arte na Paisagem**, uma iniciativa de um estúdio de arquitetura do Porto que está a aproximar os municípios de Proença-a-Nova, Oleiros e Sertã na nobre causa de combater a desertificação do interior.

Já na sede do concelho, quando puder parar numa esplanada, peça a tradicional **tigelada de Proença** enquanto mete conversa com as



gentes locais. Bem perto, nas Moitas, porque não vestir a bata no Laboratório de Vinhos do **Centro de Ciência Viva da Floresta** ou ainda, se acha que tem queda para o paraquedismo, sobrevoar o Sky Fun Center?

Estando mais virado para os trabalhos manuais, dirija-se às aldeias típicas de Pedreira e Oliveiras, onde encontrará artesãos a laborar ao vivo em xisto e verga. Se quiser ainda espreitar uma montra generosa da etnografia deste concelho, toque à campainha do **Museu Isilda Martins**, na Sobreira Formosa.

Desafiemo-lo a descobrir, com a ajuda de uma bicicleta, sozinho ou acompanhado, uma fatia relevante do território de Proença-a-Nova que de outro modo dificilmente viria a conhecer. Das paisagens panorâmicas à passagem por aldeias típicas de xisto, moinhos recuperados e cascatas escondidas em recantos naturais onde o alcatrão não chega, razões não faltam para a prática de BTT nestas paragens.



Total de km de percursos	138 km
Percursos	4
Localização do Centro	Praia Fluvial da Fróia
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Proença-a-Nova
Fauna	Grifo, Águia, Bufo-Real, Lontra
Flora	Zimbro, Medronheiro, Pinheiro, Azinheira
Ex libris	Portas do Almourão
A Degustar à Mesa	Cabrito Assado, Beijinhos da Catraia
Evento(s) Local(ais)	Cortiçada Art Fest (jul-ago)
Para Caminhar	Grande Rota 39 - Cortiçada , Pequena Rota 1-7 (PNV), Trilhos de Praia

Sabugal

Pedalar na Malcata? Com todo o gosto.



“Não há como percorrer o território para ter uma visão mais adequada da forma como o homem se foi adaptando ao meio ambiente que encontrou nas margens do Côa e como se relacionou com os vizinhos.”

Natureza, Desporto e Lazer. Eis três áreas levadas muito a sério na divulgação e dinamização turística do concelho do Sabugal, no distrito da Guarda. Aqui são mais do que bem-vindos adeptos e simpatizantes do ciclismo e pedestrianismo, praticantes da pesca desportiva e recreativa, amantes da equitação ou simplesmente gente que venha por bem em busca de paz e sossego.

Saiba, antes de partir, que está prestes a pisar um município amigo do ciclista. Se tem preferência pela estrada, poderá aventurar-se por largos troços sinalizados onde não passam praticamente carros. Por outro lado, o **Centro Cyclin' Portugal do Sabugal**, com os seus 306 km de trilhos e serviços de apoio, também lhe garante as condições necessárias para explorar a região, contribuindo assim para a valorização do espaço e do património rural deste pedaço de território beirão.



Total de km de percursos	225 km
Percursos	5
Localização do Centro	Sabugal
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Sabugal
Fauna	Lince-Ibérico, Fuinha, Truta-de-Rio, Rouxinol-do-Mato
Flora	Carvalho-Negral, Castanheiro, Lameiro, Roseira Brava
Ex libris	Reserva Natural da Malcata
A Degustar à Mesa	Truta de Escabeche à Moda de Sortelha
Evento(s) Local(ais)	RaceNature Sabugal (jul), Muralhas com História, em Sortelha (set)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-8 (SBG), Grande Rota do Vale do Côa
Outro(s) Percurso(s)	Grande Rota 22- Aldeias Históricas de Portugal



Quem entrar por estas terras adentro vai aprender com os olhos que nesta região habitada desde a Pré-História os vales são muito encaixados e as encostas muito declivosas, desenhando enfilamentos de grande beleza. Notará ainda que o relevo é mais suave no **vale do Côa**, sendo que, ao percorrer os trilhos do centro, é provável que a fisionomia e a fragrância dos sobreiros, roseiras brancas, urzes ou freixiais o deixem extasiado.

E se é inegável que a **Reserva Natural da Serra da Malcata**, onde nasce o rio Côa, é o *ex libris* natural do concelho, ignorar a mancha de carvalho negral de Nave



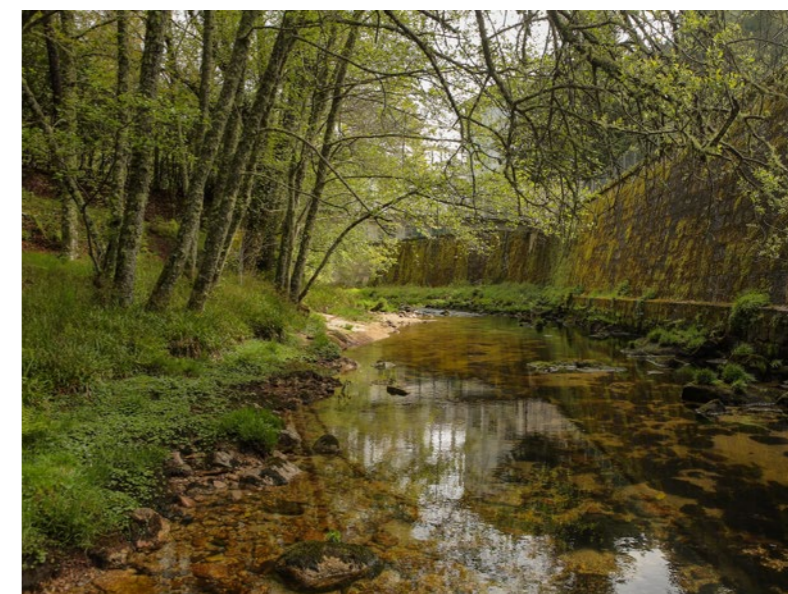
de Haver – Vilar Maior é passar ao lado de uma vivência única. Na Malcata não se esqueça de respeitar o ritmo de animais em vias de extinção como o lince-ibérico, mas também do gato-bravo, da gineta, da fuinha, da raposa, do sapo-corredor, da rã-ibérica, do cágado, do abutre-preto e da pega-azul.

Fora dos habitats mais selvagens, há vilas medievais a aguardar a sua visita, entre elas Alfaiates, **Sortelha** e Vila do Touro. Redescubra, entretanto, a ruralidade que emerge no caudal do Côa, ao mesmo tempo que se vai redescobrimo: quando o calor apertar, **várias praias fluviais**, piscinas ou planos de águas de barragem estarão de braços abertos para acolher o seu tão desejado e merecido mergulho.

Devorador da obra literária de **Manuel António Pina**? Procure a casa onde viveu o autor de “Um Sítio onde Pousar a Cabeça”. E sendo de emoções fortes, espreite a tradicional Capeia Arraiana. Não se despeça é do concelho sem pisar o recém-reabilitado **Castelo das Cinco Quinas** ou sem provar as célebres trutas do Côa, os vários enchidos à base do porco, como o bucho ou a farinha, além das saborosas castanhas locais.

Seia

Aqui pensa-se e pedala-se mais alto



O céu é o limite? É possível que conclua que sim ao carimbar o passaporte de saída do **Centro Cyclin' Portugal de Seia**, uma rede de caminhos de montanha cicláveis que parte de Santa Comba de Seia, no sopé da serra da Estrela, rumo às alturas.

Se se considera bem preparado física e psicologicamente, privilegie os itinerários que cobrem as zonas de maior altitude. Ao aceitar esse desafio terá de dar o litro, mas receberá os devidos louros: cruzar-se-á não só com uma paisagem mais agreste e acidentada, mas também com alguns dos mais emblemáticos locais da região, como as Penhas Douradas e o **Vale do Rossim**.

Na criação desta infraestrutura a **ADARIM – Associação de Desenvolvimento Integrado da Rede das Aldeias da Montanha** e o **Município de Seia** pensaram alto e tiveram o cuidado de assegurar que os trilhos cicláveis permitiriam a passagem pelos campos que são o pasto das ovelhas bordaleiras da serra, na Rota do Vale do Seia.

Lembramos-lhe que estamos numa região onde o pastoreio, a transumância e a lã, além do queijo, têm uma forte tradição. A propósito, saiba que uma vez por ano poderá ser pastor por um dia, acompanhando os zagais locais na deslocação anual dos rebanhos para os pastos de altitude. Passará obrigatoriamente pela mítica **Aldeia de Montanha do Sabugueiro**, onde poderá visitar um forno comunitário que confeciona sabores e saberes únicos.

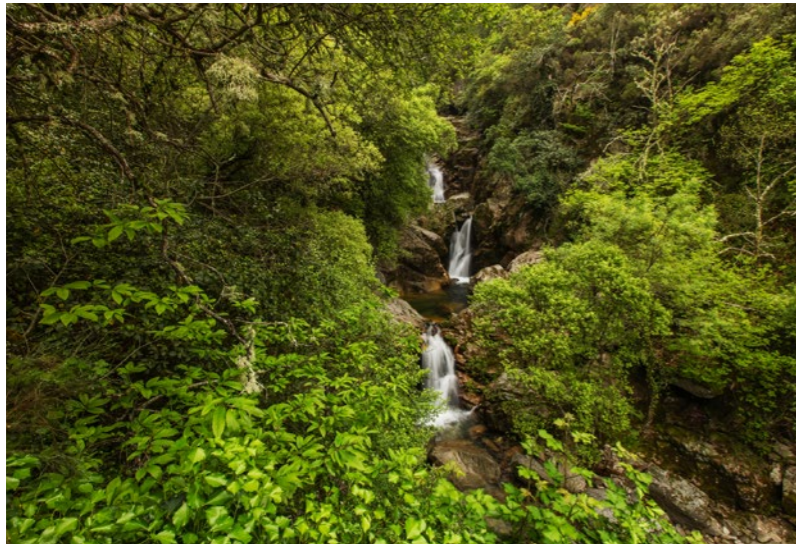
Se procura algo completamente diferente, opte pelos trajetos que o conduzem às vinhas que fazem a ponte entre a serra da Estrela e a cultura vinhateira do Dão. Um luxo sem preço, no mínimo.

Das terras chãs da montanha aos pontos mais altos da serra, vai poder observar um **conjunto rico e diversificado de espécies de flora**, incluindo inúmeras

plantas raras e ameaçadas, como o teixo, a argençana-dos-pastores ou a campânula da estrela. Em terra, no céu ou em água, atente nos movimentos de animais muito especiais como a lagartixa da montanha, a víbora cornuda, o melro das rochas e o falcão peregrino.

Se necessitar de um enquadramento dos habitats existentes no **Parque Natural da Serra da Estrela**, não deixe de passar algum tempo no CISE - Centro de Interpretação da Serra da Estrela, em Seia. Também na cidade aproveite para saborear os ensinamentos do **Museu Nacional do Pão** ou soltar a criança que há em si no Museu do Brinquedo. Deixe a autoestrada lá em baixo e pedale bem alto!

“Os percursos atravessam cenários bucólicos, onde as vinhas, além de constituírem um elemento estruturante da paisagem, estabelecem a ligação entre a Serra da Estrela e a cultura vinhateira do Dão.”



Total de km de percursos	166 km
Percursos	4
Localização do Centro	Santa Comba de Seia
Entidade Promotora	ADIRAM - Associação para o Desenvolvimento Integrado da Rede das Aldeias de Montanha
Fauna	Lagartixa da Montanha, Víbora Cornuda, Melro das Rochas, Falcão-Peregrino
Flora	Argençana-dos-Pastores, , Giesta, Zimbro
Ex libris	Transumância
A Degustar à Mesa	Queijo da Serra da Estrela, Vinho do Dão
Evento(s) Local(ais)	Festa da Transumância e dos Pastores
Para Caminhar	Grande Rota 22 - Aldeias Históricas de Portugal, Rede de Caminhos das Aldeias de Montanha
Outro(s) Percurso(s)	Centro Cyclin' Portugal de Manteigas

Serra do Açor

Em busca da genuinidade perdida



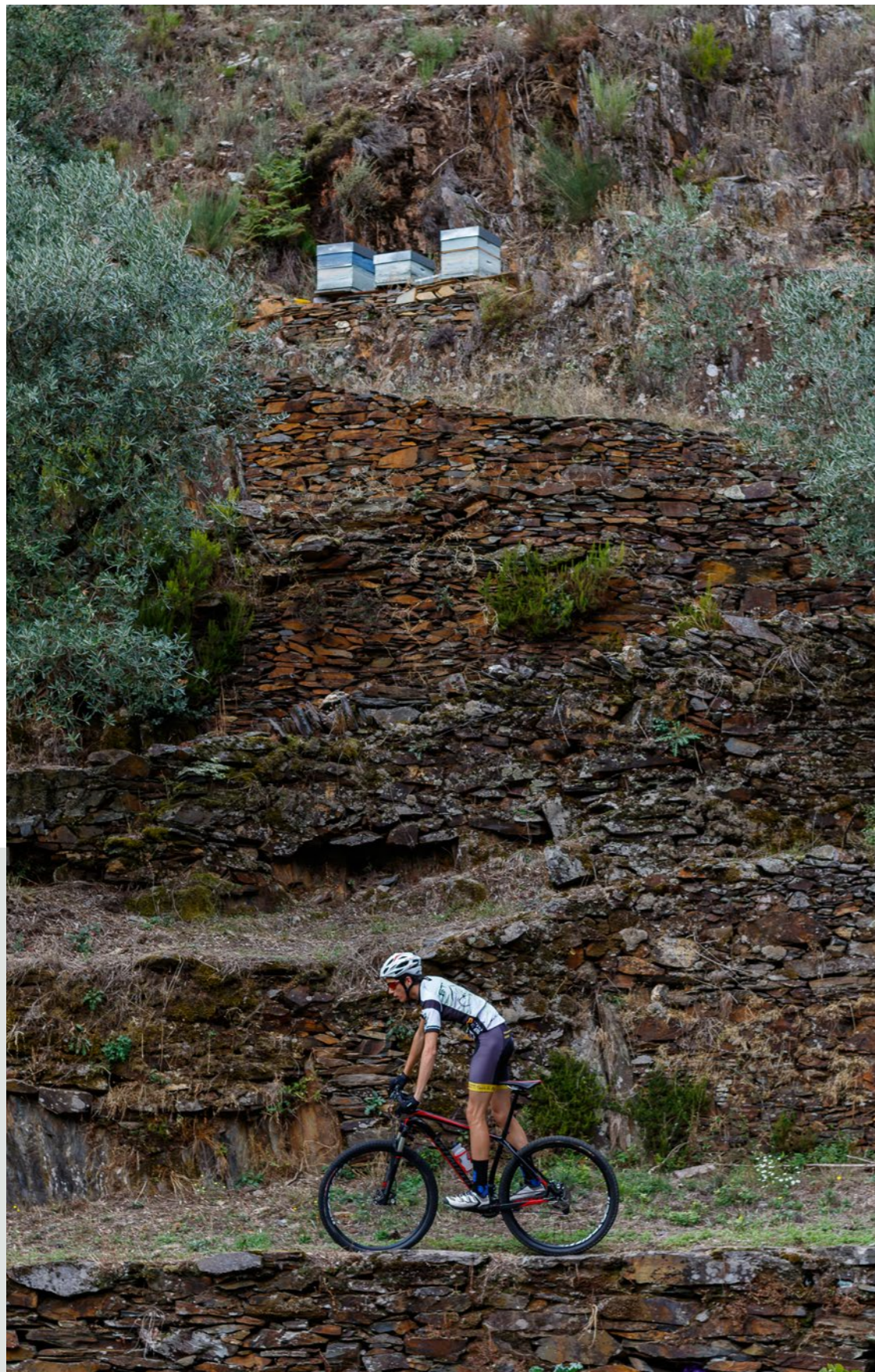
Traga a bicicleta e parta rumo a um desconhecido curiosa e paradoxalmente familiar. O cheiro do pão acabado de sair do forno e a comida como só a avó sabia confeccionar e que lhe conforta o estômago vão fazê-lo sentir-se em casa. Deixe-se guiar pelo sorriso e por um *bom dia* a cada curva. Siga o rio, atravesse aldeias, suba a montanha, olhe o horizonte interminável e respire fundo. Este é o seu mundo. Bem-vindo ao **Centro Cyclin' Portugal da Serra do Açor**.

Se o convite deste centro “aparcado” em Côja, no **concelho de Arganil**, não lhe espicaçou os sentidos, então talvez não seja de todo a sua praia, perdão, a sua serra. É a genuinidade deste território que acaba por proporcionar a quem aqui acorre uma experiência ao mesmo tempo diversificada e singular. O património natural e humano, como cada vez mais o BTT, aqui são sagrados. E já lá vamos aos motivos.



Porque este centro também é feito das estórias dos seus utilizadores, partilhamos neste espaço uma deliciosa: um betetista que passou por aqui, a dada altura, furou o pneu. Depois de aplicar uma câmara de ar, que acabou por furar também, e não tendo mais recursos à disposição, qual MacGyver, encheu o *tubeless* com ervas, mato e fetos e acabou por chegar a um local onde lá o assistiram.

“Desça o trilho, faça o drop, salpique-se na água, serpenteie pelos caminhos a fundo, com pó, suor e lama. Este é o Centro Cyclin' Portugal da serra do Açor. Bem-vindo!”



Além de uma história mais antiga na qual os agricultores, os pastores e os apicultores foram protagonistas, a região da serra do Açor conta com um gigante monumento a céu aberto digno de admiração: uma montanha fendida por dezenas de ribeiras de águas límpidas e pequenas e belas povoações, como as centenárias Aldeias do Xisto de **Vila Cova de Alva** e **Benfeita**. Nesta última tente bater à porta de um colhereiro e peça-lhe para ver como este talha a madeira de pinho que se vai transformar em colheres de pau nas suas mãos.

Além das mais de cem aldeias rústicas que polvilham a serra com autenticidade humana, incluindo a **Aldeia Histórica de Piodão**, pode encontrar ainda na região um **local de observação de aves** perto de Parrozelos, um Centro Interpretativo de Arte Rupestre em Chãs d'Égua e várias praias fluviais de águas cristalinas. Nas imediações dos percursos pode ainda visitar a **Paisagem Protegida da Serra do Açor**, além do Complexo do Açor da Rede Natura 2000, que abrange a mítica Mata da Margaraça, uma floresta ancestral Laurissilva, e a Fraga da Pena, um acidente geológico com várias quedas de água.

Se gosta de picar aqui e ali os pontos altos da gastronomia local num restaurante típico, peça uma chanfana ou um bucho recheado à moda de Vila Cova de Alva e, como sobremesa, uma tigelada. Certamente lhos servirão com todo o gosto e com o já clássico bem-receber das gentes destas bandas.

Total de km de percursos	150 km
Percursos	4
Localização do Centro	Côja
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Arganil
Fauna	Açor, Lagarto-de-água, Águia-de-Asa-Redonda, Esquilo-Vermelho
Flora	Arabis Beirana, Azereiro, Azevinho
Ex libris	Aldeia Histórica de Piodão
A Degustar à Mesa	Chanfana, Bucho, Tigelada
Evento(s) Local(ais)	Feira das Freguesias de Arganil (jun) Fava – Feira de Artesanato, Velharias e Antiguidades de Côja (ago)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-4 (AGN), Grande Rota do Alva

Serpa

Terra do Cante, do Guadiana e do BTT

Ir ao **Centro Cyclin' Portugal de Serpa** sem visitar a Azenha da Ordem, na margem do Guadiana, é como ir a Roma e não ver o Papa. Um sacrilégio, no mínimo. E para quem anseia há meses por contemplar o místico horizonte alentejano ao pôr-do-sol, a visão quase onírica a partir da serra de Serpa facilmente satisfará os seus mais do que legítimos desejos. Por outro lado, se quer passar por uma experiência genuína em terras raianas, fique a saber que pode fazê-lo: Rosal de La Frontera é aqui ao lado. Os percursos deste centro permitem chegar a todas as freguesias do concelho, oferecendo uma panorâmica privilegiada da região.

É inegável que a paisagem é um dos maiores atrativos de um concelho onde se evidenciam as vinhas, os olivais, as estepes cerealíferas e os montados de azinho, mas também nada lhe fica a dever o ilustre **Cante Alentejano**, Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO desde 2014. Aliás, aqui a simbiose entre música e natureza é notável, ou não celebrasse o cantar alentejano a vida rural através de animosas palavras e os intemporais sons polifónicos saídos das bocas das gentes sábias e vividas da terra.



“Visite-nos na Feira do Queijo do Alentejo, nas festas de Nossa Senhora de Guadalupe, nos Encontros de Cultura e complete esta experiência ciclística e cultural que lhe propomos.”

Na região não deixe passar em branco – uma cor tão cara aqui, na chamada “Vila Branca” – o deslumbrante **Parque Natural do Vale do Guadiana**, dentro do qual o Pulo do Lobo, a cerca de 70 km de Serpa, proporciona uma estupenda vista sobre o grande rio do sul.

Numa pausa do BTT, aventure-se de **canoa pelo Guadiana** acima ou a pé num dos vários percursos que Serpa oferece, entre os quais os caminhos outrora utilizados por contrabandistas ou a Rota Moinhos Velhos do Guadiana, que além de moinhos tem no cardápio um picar-de-ponto no Parque Fotovoltaico de Serpa. Nestes campos, a linha entre o passado e o futuro em Serpa é ténue...

Se a cultura e a história o entusiasma, na cidade, as Muralhas de Serpa, o Palácio de Ficalho e a **Casa do Cante** valem todo o tempo que lhes vier a dispensar. Deambulando pelas ruas, ou numa das tabernas de portas abertas, atreva-se a meter conversa com os cantadores que dão alma a esta tradição ancestral e que, de vez em quando, começam a afinar as vozes espontaneamente.

Traga ou alugue uma tenda e faça do **parque de campismo** local o seu porto de abrigo depois de pedalar pelos trilhos mais remotos e selvagens. Ao instalar-se aqui, terá acesso à piscina municipal e ao descanso mais do que merecido.



Total de km de percursos	238 km
Percursos	4
Localização do Centro	Serpa
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Serpa
Fauna	Lince Ibérico, Águia-de-Bonelli, Cegonha-Negra, Bufo-Real
Flora	Trevo-de-Quatro-Folhas-Peludo, Erva-Abelha, Loendro, Mariola
Ex libris	Casa do Cante
A Degustar à Mesa	Queijo de Serpa DOP , Vinho de Pias
Evento(s) Local(ais)	Feira do Queijo do Alentejo (fev), Encontro de Culturas (jun)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-3 (SRP)
Outro(s) Percurso(s)	Centro Cyclin' Portugal de Odemira

Valongo

Um refúgio natural às portas do Porto



“Caro betetista: temos para oferecer 150 km de percursos, com uma mistura de calçada, terra, gravilha, pedra, fraga, para praticantes menos ou mais experientes. A mais-valia do nosso centro são as vistas fabulosas sobre a cidade do Porto.”

Parece mentira, mas é possível praticar BTT à vontade a 15 minutos da cidade do Porto, transitando de cenário em cenário sem espaço para bocejos. Prepare-se para atravessar vales, cumeadas, áreas urbanas, segmentos com muita sombra, principalmente nas serras a sul, e menos sombrios na serra norte.

Implementado em 2017 no **Parque das Serras do Porto**, com acessos excelentes a partir da Cidade Invicta, o **Centro Cyclin' Portugal de Valongo** veio reforçar uma já muito sedutora oferta de desportos de aventura às portas da malha urbana. Agora escolha: *Trail Running*, Espeleologia, Orientação, Parapente ou BTT.

Não é alheia a esta vasta oferta a ímpar geografia desta região. No caso da infraestrutura preparada para a prática de BTT, fique a saber que passa pelas serras de Santa Justa e Pias, inseridas na Rede Natura 2000, mas também no Alto Saldanha e na zona do Sobrado.

A **pictórica aldeia de Couce**, na margem direita do rio Ferreira, vestígios do maior complexo do mundo de extração de ouro da era romana e vistas deslumbrantes sobre a cidade do Porto, de pelo menos três pontos, serão alguns dos maiores chamarizes desta viagem nestas serras, mas a magia está longe de ficar-se por aqui.



Total de km de percursos	138 km
Percursos	6
Localização do Centro	Campo
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Valongo
Fauna	Saramântiga, Tritão-de-Ventre-Laranja, Toirão, Mocho-Galego
Flora	Feto-Filme, Musgo-do-Mato, Narciso-Martelinho, Gilbardeira
Ex libris	Museu da Lousa , Aldeia de Couce
A Degustar à Mesa	Pão e Regueifa de Valongo
Evento(s) Local(ais)	Festa da Bugiada e Mouriscada (jun), Festa do Brinquedo (set)
Para correr	Centro de Trail Running
Outro(s) Percurso(s)	Centro Cyclin' Portugal de Baião

Se é fascinado por fósseis, saiba que pode encontrar, com o avançar da viagem, **reminiscências da Era Paleozoica**. Também a diversidade florística nesta região marcada por charnecas, rochas siliciosas e grutas pouco exploradas é vasta e singular: os únicos núcleos conhecidos em Portugal continental de feto-filme encontram-se aqui, sendo que as únicas populações de musgo-do-mato e feto-de-cabelinho conhecidas no continente europeu também se foram apropriando destas serras.

Fora do Centro Cyclin' Portugal de Valongo, desengane-se quem pensa que município e as suas gentes andam a dormir. Das

biscoitarias e da indústria da regueifa às fábricas de extração e transformação da ardósia e da produção do iPedra, passando pelo **fabrico artesanal de brinquedos** de chapa, madeira e plástico o cardápio artesanal é longuíssimo e longo.

E ainda nem lhe falámos das celebrações do Couce em Festa, da Mostra de Teatro Amador, do MagicValongo e da representação teatral da lenda **Bugiada e Mouriscada**, em São João de Sobrado, a evocar as lutas entre Mouros e Cristãos, bem como do seu centro de documentação. Precisa de mais motivos para se pôr a caminho?

Vinhais

Terra Fria, coração quente

Tudo a postos para uma experiência memorável em família em pleno **Parque Natural de Montesinho**? O **Centro Cyclin' Portugal de Vinhais** pode bem ser o pretexto que andava à procura para uma escapadela a Trás-os-Montes.

Além dos bosques de carvalhais que ocupam grande parte da área envolvente, nas margens das linhas de água e no fundo dos vales, vai ter oportunidade de cruzar-se com salgueirais arbóreos de amieiro, amiais ripícolas, e sanguinho-de-água. Já agora, ensaie, antes de chegar, uma saudação aos gafanhotos-cantores, às libélulas-cor-de-sangue ou às saponárias, porque pode vir a passar por algumas destas espécies.

E se a abundante castanha, o autóctone porco bísaro e a tradição secular **Os Mil Diabos À Solta** em quarta-feira de cinzas se destacam como bandeiras culturais do concelho, também é verdade que a prática do BTT, integrada numa estratégia de ecoturismo, começa a deixar raízes por estas paragens.

No **Parque Biológico de Vinhais**, onde esta infraestrutura desportiva e de lazer assentou arraiais, pode aprender-se sobre e interagir com as raças autóctones num centro interpretativo, bem como desfrutar de tranquilos passeios a cavalo ou de uma pernoita num lugar de sonho.

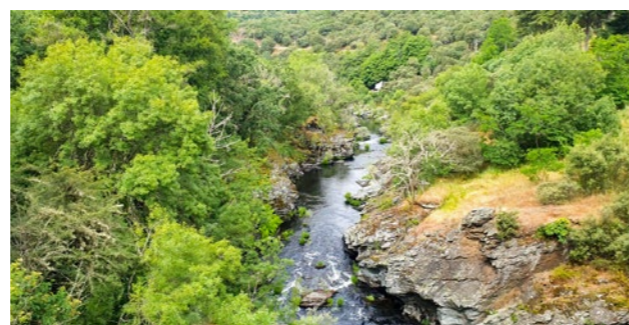
A porta de entrada do centro fica a uns três escassos quilómetros do centro de Vinhais, a célebre “Capital do



“Em pleno Parque de Montesinho, a sua localização permite desfrutar do ciclismo, mas também de um convívio são com a natureza. Para os acompanhantes [do ciclista], há o arborismo e os percursos pedestres.”



Fumeiro”, onde em fevereiro se dá **uma das maiores feiras gastronómicas do país** e durante o ano inteiro pode visitar a muralha medieval do Castelo de Vinhais, uma construção do reinado de Dom Dinis e uma das grandes vítimas de assédio “vecino” durante as guerras da Restauração.



Para os ciclistas mais experientes há uma cereja no topo do bolo deste Centro Cyclin' Portugal: o percurso vermelho dá acesso ao **Centro de BTT das Portas da Galiza**, em Espanha, onde pode observar a Fraga dos Três Reinos, uma elevação de montanha que limita a fronteira entre Galiza, Portugal, Leão e Castela que serviu de rota para contrabandistas no passado.

Nas proximidades deleite-se com este cenário bucólico: aldeias típicas, moinhos

recuperados, pontos de observação de aves na serra da Coroa ou uma barragem de regadio que pode ser usada para uns belos mergulhos, caso não agüente esperar pela chegada à piscina exterior biológica do Parque Biológico de Vinhais.

A 24 km de Vinhais, atravesse a ponte romana sobre o rio Tuela na **aldeia da Moimenta**, perto da fronteira, onde também pode testemunhar vestígios da arte rupestre nas fragas da Ponte das Vinhas e das Almas.

Total de km de percursos	273 km
Percursos	4
Localização do Centro	Parque Biológico de Vinhais
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Vinhais
Fauna	Cabre de Montesinho, Lobo-Ibérico, Gafanhoto-Cantor, Borboleta-Zebra
Flora	Carvalho, Salgueiro-Negro, Cravina, Arméria
Ex libris	Parque Natural de Montesinho
A Degustar à Mesa	Porco Bísaro, Tarte de Castanha
Evento(s) Local(ais)	Feira do Fumeiro (fev), Mil Diabos à Solta (fev)
Para Caminhar	Rota da Terra Fria Transmontana
Outro(s) Percurso(s)	Centro de BTT Portas da Galiza (Espanha)

Grande Travessia das Aldeias Históricas de Portugal: Monumentalidade, liberdade e paz sobre rodas

Afinal o que tem de tão promissor a **Grande Travessia das Aldeias Históricas** [ou Grande Rota 22], a primeira a ser homologada pela Federação Portuguesa de Ciclismo? De uma assentada, diríamos natureza em estado selvagem, castelos medievais, lugares repletos de lendas, sabores e tradições que, no fim, vão dar àquilo que todos procuramos em viagem: corações cheios e dezenas de histórias para contar aos amigos e família, mas também a perfeitos desconhecidos. Os ciclistas que já participaram no **The Castles Quest** certamente sabem do que falamos.

Se é verdade que a definição da fronteira mais antiga da Europa passou, em muito, pelos povoados a que hoje chamados **Aldeias Históricas de Portugal**, também não é menos rigoroso dizer que a natureza pela qual se passa ao pedalar entre estes doze núcleos centenários, e que nos estarrece do alto de cada castelo ou muralha, também tem uma história e monumentalidade bastante sólida e longeva.

O mais fascinante património natural ao longo desta Travessia que se estende entre o Douro e o Tejo, abrangendo 20 municípios, tem uma história muito anterior à própria ideia de nação. Por exemplo, o icónico Castelo de Marialva, comparado com as gravuras rupestres na região do Vale do Côa, é património relativamente recente, e em ambos os



“Aqui todos os dias cruzamos património nacional, protegido e variado. As próprias serras são completamente diferentes. Hoje vamos por uma zona baixa, temos os afluentes todos do Côa, carvalhos negrais... Amanhã já estaremos numa zona de planalto, de oliveiras.”

Arménio Coelho, técnico das Aldeias Históricas de Portugal, em visita guiada à Grande Travessia



casos é impossível dissociar o elemento natural do histórico e humano.

Neste percurso circular de aproximadamente 600 km, o aventureiro de duas rodas vai descobrir o traçado com que sempre sonhou. Não espere menos do que experiências inesquecíveis e inusitadas ao atravessar os inúmeros parques naturais, as serras, planícies, paisagens agrícolas, zonas ribeirinhas e áreas protegidas que compõem

esta rota sem igual em Portugal e no mundo.

Saiba de antemão que grande parte do trajeto coincide com a vertente das caminhadas (certificada com o selo **Leading Quality Trails – Best of Europe** pela European Ramblers Association), embora existam alternativas cicláveis a oferecer novas leituras do território.

Pode pernoitar nas Aldeias Históricas de Portugal, e entre estas também encontrará alguns estabelecimentos hoteleiros que lhe garantirão serviços de apoio essenciais ao seu restabelecimento entre pedaladas. A propósito, em cada uma delas e entre elas, não deixe de provar a gastronomia local, que segundo a Associação Aldeias Históricas de Portugal, promotora desta travessia que conhece bem os cantos à terra, é de alto gabarito.



Total de km de percursos	560 km 40 km variante (Ligação Belmonte – Vale do Rossim)
Percursos	12 1 (Ligação Belmonte – Vale do Rossim)
Localização do Centro	Belmonte (embora a partida possa ser em qualquer início de setor). Aconselhado o sentido anti-horário, ou seja, iniciando da AH Belmonte para a AH Sortelha, AH Castelo Mendo e assim sucessivamente
Entidade Promotora	Aldeias Históricas de Portugal – Associação de Desenvolvimento Turístico
Património Natural	Parque Natural da Serra da Estrela, Parque Natural do Douro Internacional, Reserva Natural da Serra da Malcata, Paisagem Protegida Regional da Serra da Gardunha, Paisagem Protegida da Serra do Açor, Área Protegida Privada Faia Brava (zona de proteção especial do Vale do Côa)
Património Cultural :	As 12 AHP e o riquíssimo património cultural ao longo de todo o traçado da GR22
A Degustar à Mesa	“Tudo é bom!”
Para Caminhar	GR22
Evento(s) Local(ais)	GR22 – The Castles Quest (set)
Outro(s) Percurso(s)	Centros Cyclin' Portugal de Serra do Açor, Gardunha, Manteigas, Sabugal, Seia, Pampilhosa da Serra

Mafra

Pela estrada fora, entre a terra e o mar

As reiteradas promessas da riqueza e diversidade paisagística, cultural e gastronómica de Mafra e arredores que lhe chegam através de ecrãs digitais já não lhe bastam? Talvez esteja na hora de se fazer à estrada...

À primeira vista, Mafra remete-nos para o peso da história e da arquitetura barroca e para as surfáveis ondas das praias do Oeste, e é nestas referências que nos detemos quando este nome sonante nos entra pela casa adentro. Porém, ao pedalar por aqui os horizontes alargam-se, e não é pouco. Novos odores e sons, e novas imagens e memórias vão-se formando, a começar pelos frescos vales junto aos rios ou pelas vastas zonas arborizadas, entre matas e bosques, num concelho coberto por 80% de vegetação natural.

Ao circular nesta **rede de percursos cicláveis** homologada pela Federação Portuguesa de Ciclismo vai ter a oportunidade de conhecer e fruir das singularidades das onze freguesias de um concelho que deve tanto à terra saloia que o cimenta como ao oceano que o banha. São oito percursos, e quatro os níveis de dificuldade, para explorar.

“Dos mais bem treinados ao utilizador casual da bicicleta, este é um desafio para todos: venha descobrir o concelho de Mafra... a pedalar!”





Total de km de percursos	319 km
Percursos	8
Checkpoints da Rede de Percursos	Parque Desportivo Municipal de Mafra, Ericeira Camping, Parque Ecológico e Intermodal da Venda do Pinheiro
Entidade Promotora	Câmara Municipal de Mafra
Fauna	Gamo, Veado, Javali
Flora	Urze, Choupo, Plátano
Ex libris	Real Edifício de Mafra
A Degustar à Mesa	Caneja d'Infundice
Evento(s) Local(ais)	Festival do Pão (jul)
Para Caminhar	Pequena Rota 1-9 (MFR)

O que há afinal para descobrir de bicicleta por estas bandas? Numa viagem ao passado poderá dar de caras com os fortes das Linhas de Torres, uma referência da arquitetura militar europeia, ou com várias igrejas e capelas históricas. Poderá ainda deambular pela **Aldeia Típica de José Franco**, no Sobreiro, que recria o modo de vida das comunidades de tempos idos, ou restabelecer-se nos restaurantes à beira-estrada e à beira-mar...

Fruto da sua vocação agrícola e piscatória, esta região distingue-se por uma variedade gastronómica que o **guia "Mafra Cycling"** tão bem ilustra. Do peixe fresco e do marisco da costa marítima às carnes e aos enchidos da terra, passando pelo famoso Pão de Mafra, pelos queijos saloios frescos e curados, pelo limão,

pelos morangos, pela pera rocha e pelo vinho da região, o difícil é escolher.

Já agora, gosta de se perder em jardins com animais a passearem-se em liberdade e apreciar ou surfar ondas de meter respeito? Pare na **Tapada Nacional de Mafra**, Património Mundial da UNESCO, e na **Reserva Mundial de Surf da Ericeira**, a primeira da Europa e a segunda no mundo. Criada no reinado de D. João V como parque de lazer para si e para a sua corte, a Tapada é hoje um espaço público aberto a todos. Quanto à Reserva, entre as praias da Empa e São Lourenço, saiba que concentra sete ondas de classe mundial em apenas quatro km: Pedra Branca, Reef, Ribeira d'Ilhas, Cave, Crazy Left, Coxos e São Lourenço. Agora a sério, ainda está no sofá?



Infraestruturas Cyclin' Portugal: Quem é quem?

Quem está por detrás da criação, manutenção, auditoria e dinamização das infraestruturas homologadas pela Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC) para a prática do ciclismo de lazer? E que desafios enfrenta esta vasta rede de agentes locais que, acima de tudo, quer que nada lhe falte quando chegar ao terreno com a sua bicicleta? As respostas já a seguir, na primeira pessoa.



DO ESBOÇO DO TRAÇADO À CRITERIOSA HOMOLOGAÇÃO

No início eram os percursos pedestres. À Câmara Municipal de Odemira parecia óbvio o passo seguinte: os trilhos cicláveis. Tanto que desafiou a **Rota Vicentina**, uma rede composta por cerca de 80 associações e empresas maioritariamente viradas para o turismo ativo e de natureza, a avançar com um projeto de promoção da Costa Alentejana e Vicentina enquanto destino de excelência para o BTT. Da candidatura a fundos estruturais, via Alentejo 2020, à homologação distam cerca de três intensos anos.

“O caminho histórico pedestre já estava a ser visitado por ciclistas. Precisávamos de dar uma resposta alternativa aos betetistas para que cada um [caminhante e ciclista] pudesse experienciar os seus trilhos em segurança e sem confusões”, lembra Marta Cabral, a presidente desta associação que, no âmbito deste projeto, se rendeu aos encantos da bicicleta todo-o-terreno.

Trata-se de uma rede de percursos de 1.051,50 km, metade dos quais sinalizados. O **Centro Cyclin' Portugal de Odemira** veio acrescentar “uma nova leitura do território”, permitindo explorar a zona mais interior da costa com maior autonomia, continua Marta Cabral. “A pé as distâncias tornam-na impraticável”.

E porquê arrancar logo com um projeto desta dimensão? “Sentimos que tinha de ter uma escala suficientemente interessante para nos permitir fazer uma divulgação a nível nacional e internacional”, garantindo alguma flexibilidade de programas turísticos de uma semana. Além de escala, “tínhamos de ter alguma diversidade [cultural e natural]”.

Depois do “esboço grosseiro” de percursos circulares que “começassem e terminassem em algumas das aldeias mais emblemáticas do concelho”, foi a vez de estruturar o projeto e avançar para a “verificação no terreno desta ideia”, um processo “complexo” que “passou por várias mãos”, inclusive as da FPC, “que



contribuiu positivamente no ajuste de traçados dos percursos e da disposição da sinalética no terreno para uma melhor atratividade e segurança dos betetistas”. Mas não se ficou por aí: “Um momento importante” ocorreu no âmbito de uma vistoria, quando a Federação recomendou a criação de uma Grande Travessia, como um traçado de ligação aos cinco núcleos da rede de percursos. “Fazia todo o sentido. Com esta nova funcionalidade, e muito pouco esforço adicional, acrescentámos muito ao projeto”, assinala Marta Cabral sem olhar para trás. Agregar um percurso para bicicletas *gravel* na rede, conclui, é “uma grande mais-valia”. A Grande Travessia Rota Vicentina, que oferece 144,5 km entre Amoreiras-Gare e Santa Clara-A-Velha, foi entretanto inaugurada.

MANTER UM “BOM PERFIL DE QUALIDADE” DA REDE CYCLIN' PORTUGAL

Além de gestor dos projetos **Cyclin' Portugal**, Agnelo Quelhas é ciclista. Pedala desde miúdo e pratica BTT há cerca de 30 anos. Como não bastasse, conta no currículo com um longo historial como fotógrafo de eventos de ciclismo. Tendo percorrido e registado Portugal por estrada e fora-de-estrada, conhece bem o terreno que pisa, o que lhe permite “ter uma noção daquilo que é a criação deste tipo de infraestrutura de uma maneira mais abrangente”.

Um dos papéis de Quelhas é fazer “a ponte com os promotores e responsáveis por estes projetos”, no sentido de “manter as condições de excelência que se quer para as infraestruturas Cyclin' Portugal”. Mas isso é após a homologação, para a qual apenas a FPC tem competências a nível nacional. Até lá muita água corre debaixo da ponte. Há muito trabalho a fazer com os municípios ou associações locais que “querem promover numa perspetiva turística os seus territórios e acabam por reconhecer nesses territórios valias para a prática desportiva *outdoor* e avançam para a criação destas infraestruturas”. Os projetos acabam por ser “adaptados um pouco” para que possam integrar a rede Cyclin' Portugal, “um selo de garantia da qualidade”.

No caso dos centros Cyclin' Portugal, o processo até à homologação dura cerca de um ano. Após o envio da proposta de percursos em GPS e da localização da infraestrutura, e de a Federação validar a sua relevância para o território, entram em ação os auditores. “Os auditores arbitram o que os promotores criaram, [avaliando] de que maneira se enquadra no regulamento da Federação”. Há quatro “árbitros” no país – três no continente, no norte, centro e sul, e outro na Madeira. Numa primeira visita ao terreno, cabe-lhes percorrer de bicicleta, com o apoio dos *tracks* de GPS, os percursos propostos, bem como sugerir melhorias ou correções.



Agnelo Quelhas

Depois de instalados os painéis e sinalética e concluídas as obras do centro de acolhimento, o auditor volta ao centro. “Há uma auditoria final de um dia, [na qual este] verifica a parte da arquitetura, os painéis e escolhe um ou dois percursos sinalizados de forma aleatória, percorrendo-o(s) para saber se está tudo conforme as regras da FPC. Se sim, dá-se a homologação final”. Depois de assinado um protocolo, a entidade promotora recebe um certificado de homologação válido por dois anos. Durante este período, “manter a rede com um bom perfil de qualidade” é o grande desafio dos centros Cyclin' Portugal, com a ajuda da FPC. A mesma fasquia é exigida às Travessias.

QUEM SÃO OS AUDITORES DAS INFRAESTRUTURAS CYCLIN' PORTUGAL?



Marco Fernandes

Idade:	36
Ocupação:	Coordenador de tours & rentals
Um hobby:	Viajar
Onde audito:	Madeira e Algarve
Para o terreno leve:	Bloco de notas, bicicleta, GPS, telemóvel ou câmara fotográfica
O maior desafio:	A incerteza e a surpresa na auditoria de pré-homologação
Um auditor deve ser:	Íntegro, perspicaz e com capacidade de orientação
Uma experiência única:	Aquando da auditoria ao Centro Cyclin' Portugal de Porto Moniz, após verificar infraestruturas e percursos num primeiro dia, comecei o segundo a fazer uma levada com direito a mergulho numa lagoa com uma queda de água de mais de 70 metros.
Recomendo:	Os centros Cyclin' Portugal de Lagos e Porto Moniz



Nuno Lopes

Idade:	31
Ocupação:	Organizador de eventos de ciclismo
Um hobby:	Andar de Bicicleta
Onde audito:	Porto e Norte
Para o terreno leve:	Bicicleta, GPS, bomba de ar, elo de engate, cabo de mudanças, câmaras de ar suplentes, conjunto de chaves multifunções, lanternas, barras e gel para comer, corta-vento e telemóvel
O maior desafio:	Muitas vezes há trilhos marcados em mapa [tracks em GPX] pelas entidades promotoras que na realidade não existem
Um auditor deve ser:	Sensato, compreensivo e imparcial
Uma experiência única:	Andar perdido no meio da serra
Recomendo:	O Parque Nacional Peneda-Gerês

QUEM SÃO OS AUDITORES DAS INFRAESTRUTURAS CYCLIN' PORTUGAL?



Ricardo Pinto

Idade:	42
Ocupação:	Professor de Educação Física e empresário
Um hobby:	BTT
Onde audito:	Madeira
Para o terreno leve:	Tablet e inclinómetro
O maior desafio:	Observador, crítico e profissional
Um auditor deve ser:	Íntegro, perspicaz e com capacidade de orientação
Uma experiência única:	Participar no UTFLUKT SYKKELFESTIVAL, o maior evento dedicado ao BTT na Noruega, apresentando a história da Madeira como destino mundialmente conhecido para a prática do BTT
Recomendo:	A Madeira. É para muitos portugueses ainda um paraíso por descobrir e para os entusiastas do BTT um destino obrigatório



Sérgio Gomes

Idade:	45
Ocupação:	Jornalista radiofónico
Onde audito:	Porto e Norte
Para o terreno leve:	Cartão de Cidadão, GPS, abastecimento sólido e líquido, protetor solar, repelente para insetos, bicicleta, acessórios de substituição, kit de resolução rápida de furo "tacos", a licença e algum dinheiro
O maior desafio:	Fazer com que os territórios que estamos a visitar, às vezes novos para nós, sejam a escolha de milhares de pessoas
Um auditor deve ser:	Bom observador, respeitador e afável para as pessoas, a fauna e a flora
Uma experiência única:	A travessia dos Pirenéus na 16.ª Etapa do Tour, entre Pau e Bagnères-de-Luchon, em 2012. Foram 201 km de estrada num sobe e desce inesquecível.
Recomendo:	As serras de Sintra, Estrela, Gerês e Arrábida, e o Douro

SERRA DO AÇOR: UM CENTRO CYCLIN' PORTUGAL RENASCIDO DAS CINZAS

Em julho o **Centro Cyclin' Portugal da Serra do Açor** voltou a abrir portas “com os percursos cicláveis a 100%”, mas teve de pedalar muito até aqui chegar. Nos últimos dois anos vários incêndios e as tempestades Elsa e Fabian destruíram uma catrefada de equipamentos no concelho, entre eles os desta infraestrutura. “É praticamente uma reabertura. Aproveitámos para fazer uma lavagem de cara e relançar [o centro]”, a tempo do “turismo do desconfinamento”, diz-nos em jeito de convite Abel Simões, técnico florestal na Câmara de Arganil e praticante de BTT, *tracking* e *trail*, nascido e criado nestas paragens.

Envolvido neste centro desde o desenho do traçado, o responsável pela sua manutenção recorda-nos que os “gigantescos” incêndios de 2017 destruíram a sinalética “em sensivelmente 85% dos percursos” e, embora a maioria continuasse ciclável, “estava tudo queimado”. Agora já se vê um manto verde a substituir grande parte da mancha ardida, mas nos meses que se seguiram à calamidade os desafios não pararam de crescer, entre os principais a queda de árvores e a erosão dos solos. “Isto não acontece tudo de uma vez, vai acontecendo, o que nos traz muitas dificuldades. Ainda hoje é uma manutenção constante”.

O maior custo da reparação de danos incidiu sobre a remoção das árvores caídas, “aos milhares”. Com as obstruções provocadas pela vegetação tombada, “as linhas de água acabaram por não passar nos mesmos locais e destruir muitos caminhos e [plataformas de] trilhos”. Ao preparar a renovação da homologação, o município acabou ainda por fazer a reposição da sinalética e várias atualizações no centro de acolhimento, incluindo uma “requalificação geral dos balneários e das máquinas de lavagens”.

Durante este período esteve em “estreita colaboração” com o “bastante solícito” Agnelo, no sentido de corrigir pequenas falhas. Entre a homologação e a renovação, nota o gestor dos projetos Cyclin' Portugal, o contacto é mais ligeiro e mais de *help desk*. Um exemplo de tema de conversa? O telefone poderá tocar “se houver uma chamada



Abel Simões

de atenção do utilizador, através do **site**, se existe uma anomalia num determinado ponto, ou falta uma seta, ou há uma árvore caída ou um buraco pelo caminho, ou as pessoas se perdem porque não têm GPS”.

Do lado de Abel Simões, uma garantia: “Fazemos pelo menos duas verificações integrais por ano, uma em maio, porque é altura em que cresce a maior quantidade de vegetação, e uma verificação genérica em outubro”. Conta durante o ano com o apoio de técnicos da Câmara Municipal de Arganil e das juntas de freguesia do concelho por onde passam os trilhos, embora admita que dava jeito haver mais recursos humanos, de forma mais sistemática, no terreno.

Nesta segunda vida da infraestrutura que atravessa parte da encantadora serra do Açor, a Câmara de Arganil quer dar mais foco à prevenção dos incêndios. Para já, nos novos folhetos de apresentação do centro, apela-se a que cada ciclista, antes de vir para a porta principal do Centro Cyclin' Portugal de Arganil, atente ao **índice de risco de incêndio que o IPMA publica diariamente**.

O ENORME DESAFIO DE DAR VIDA ÀS INFRAESTRUTURAS

Retoma a palavra Marta Cabral: “Não foi do dia para a noite”. Nunca é. Já existia na Rota Vicentina uma vasta oferta turística integrada, mas

dentro dos agentes económicos desta rede de desenvolvimento local o BTT não tinha uma expressão significativa. “Começámos a trabalhar com aquelas empresas que estavam mais vocacionadas para o BTT”, nas vertentes *gravel* e *cross country*, mas também de complemento à caminhada e ao surf, muito populares por estas bandas. “A partir daí fizemos um convite às restantes empresas para se ajustarem tecnicamente a este novo mercado em termos de serviços” nos ramos do alojamento e restauração, mas também dos *transfers*.

No jargão Cyclin' Portugal chama-se “ativação” a esta dinâmica social, económica e cultural que os agentes locais acabam por acrescentar à experiência da utilização das infraestruturas físicas e aos equipamentos de apoio. Agnelo Quelhas relembra que a chave está na oferta de experiências autênticas, na comunicação e em ações de capacitação. “A última formação [no 1º **Fórum Cyclin Portugal**, no **Centro de Alto Rendimento de Anadia**, em janeiro de 2020 foi muito focada na ativação, uma das lacunas do passado”. Vários promotores foram perdendo a motivação ao não verem um retorno imediato do investimento feito nestas infraestruturas. “Nas formações damos exemplos de como os territórios podem ser ativados”, mais do que numa perspetiva desportiva, numa perspetiva turística. Neste sentido, a FPC trouxe a este fórum Luca D'Angelo, o diretor do **bike park Sesto Dolomites** para partilhar histórias e contar como os investimentos feitos ao longo do tempo para promover turisticamente aquele território naquelas montanhas do norte de Itália tiveram o seu retorno.

Nesta dinamização cabem eventos e parcerias com promotores turísticos, mas também a criação de roteiros e pacotes incluindo alojamento. O projeto “**Touro Azul**”, um conjunto de passeios turísticos temáticos desenhados pela Rota Vicentina com a comunidade local e complementares às caminhadas aos passeios de bicicleta, ou a sua **agenda digital de eventos**, são dois bons exemplos de ativação, mas existem muitas outras por esse país afora. Do lado da comunicação digital, este anuário, as plataformas **Portuguese Trails** e Cyclin' Portugal, com informação útil em várias línguas, são um contributo para levarem portugueses e estrangeiros a encherem de vida estas localidades repletas de atrativos naturais, culturais e humanos.

Neste campo a ambição da Rota Vicentina não é pequena: “Acreditamos que podemos contribuir para afirmar Portugal como mais um destino de grande qualidade para o BTT a nível internacional”. A gestora da Rota Vicentina sublinha que a rede “em construção” que lidera está a acompanhar uma “onda nacional e mundial de adesão à bicicleta como meio de transporte e veículo de lazer”, mas também de preocupação com a saúde física e mental e com o impacto ambiental da sua atividade. Não é por acaso que a Rota Vicentina se compromete em tudo o que faz com a filosofia do turismo responsável, apostando por exemplo na dinamização das aldeias mais afastadas da costa, com uma cultura muito genuína, e dos fluxos turísticos mais tradicionais da Costa Alentejana e Vicentina.

O FUTURO DA REDE CYCLIN' PORTUGAL

Marta não tardou a perceber que em 2020 a vinda de forasteiros ao novo Centro Cyclin' de Odemira ficaria comprometida, mas não esmoreceu: “Aproveitámos este ano para afinar alguns aspetos do projeto, ativando a rede através de praticantes locais e regionais. Convidámos pessoas para testar [os percursos], para trabalhar connosco esta articulação entre a parte dos trilhos e a parte turística e cultural, e vamos comunicando nas **redes sociais**”.

Já Abel Simões lembra que a criação estratégica de um “misto” de caminhos de proximidade com bastantes povoações à mão e de outros mais refundidos onde sem uma bicicleta era difícil chegar é o grande triunfo do centro que monitoriza. “A passagem por essas localidades é fundamental para a economia local, porque as pessoas vão parando, vão ao café. Ao mesmo tempo permite ter um contacto próximo com este mundo rural, que ainda é muito genuíno”. Aliás, em ano de pandemia o enfoque da comunidade intermunicipal da região de Coimbra, acrescenta Abel, é “fazer uma divulgação muito grande dos desportos de natureza”, inclusive do BTT, especialmente junto dos portugueses. E Arganil não quer perder o comboio, perdão a bicicleta, deste “turismo de desconfinamento”.

CENTRO
CYCLIN' PORTUGAL
<NOME>

LOGOTIPO DE HOMOLOGAÇÃO

NOME DA INFRAESTRUTURA

(COR) TIPO DE PERCURSO

PERCURSO VERDE ACESSÍVEL

(COR) GRAU DE DIFICULDADE E NÚMERO DO PERCURSO

PLACA PRINCIPAL
(12x12cm ou 15x15cm)

PLACA KM ZERO
(30x30 cm)

PLACA DE CORTESIA NOS TRILHOS
(30x30cm)

BTT XC

PERCURSO BTT XC

GRANDE TRAVESSIA BTT XC

PERCURSO ERRADO GT

PERCURSO ERRADO

PERCURSO HISTÓRICO/CULTURAL

PERCURSO ÁREAS PROTEGIDAS

BTT ENDURO

PERCURSO BTT ENDURO

GRAVEL

PERCURSO GRAVEL

GRANDE TRAVESSIA GRAVEL

PERCURSO ERRADO GT

PERCURSO ERRADO

PERCURSO HISTÓRICO/CULTURAL

PERCURSO ÁREAS PROTEGIDAS

BTT XC / BTT ENDURO / GRAVEL

LIGAÇÃO

PERIGUO NO PERCURSO

PERCURSO DOIS SENTIDOS

FIM PERIGUO NO PERCURSO

FIM PERCURSO DOIS SENTIDOS

ESTRADA

PERCURSO ESTRADA

GRANDE TRAVESSIA ESTRADA

PERCURSO ERRADO GT

PERCURSO ERRADO

PERCURSO HISTÓRICO/CULTURAL

PERCURSO ÁREAS PROTEGIDAS

LIGAÇÃO

PERIGUO NO PERCURSO

PERCURSO DOIS SENTIDOS

FIM PERIGUO NO PERCURSO

FIM PERCURSO DOIS SENTIDOS

Fonte: cyclinportugal.pt

promotor



ALDEIAS
HISTÓRICAS
DE PORTUGAL

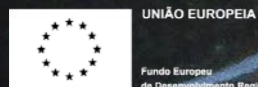
PROVERE

Programa de Valorização Económica
de Recursos Endógenos

co-financiamento

CENTRO **20**
20

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA

Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional

Pelos Caminhos das Aldeias Históricas de Portugal

Prometeram-nos “um destino que são doze” entre o Douro e o Tejo, sem enchentes. Disseram-nos mil maravilhas das Aldeias Históricas de Portugal, e tivemos de confirmar *in loco* se a fama era maior do que o proveito.



O que é que as Aldeias Históricas de Portugal têm?

Uma Grande Travessia para ciclistas, uma rede de desenvolvimento local vibrante, um legado e uma atividade cultural ímpar e uma marca cheia de identidade e futuro, eis alguns dos trunfos que descobrimos no encaço da Aldeias Históricas de Portugal.



SÉCULOS DE HISTÓRIA E PATRIMÓNIO

Almeida, Guarda. Partimos do Picadeiro d’El Rey, um antigo Trem de Artilharia, numa elegante charrete puxada por dois garbosos “Warmbloods” holandeses rumo ao passado. A guia que nos orienta nesta viagem, Fátima Roli, tem a história da “Estrela do Interior” na ponta da língua. A dado momento recorda-nos que a aparentemente indestrutível estrela de doze pontas em pedra – que contorna a mais monumental das praças-fortes do país, inspirada na arquitetura militar francesa – foi ironicamente devastada pelas tropas de Napoleão. Com um sorriso estampado no rosto, a nossa cicerone conta-nos já ter acompanhado vários franceses que aqui se deslocaram apenas por terem passado os olhos pela palavra Almeida no Arco do Triunfo como nota de uma das vitórias de “La Grande Armée”. Entre outras curiosidades, Fátima evoca ainda o episódio no qual Dona Maria I terá perguntado se as muralhas de Almeida eram de ouro, dado o avultado custo da obra.

Já em **Castelo Rodrigo**, nas ruínas do Palácio de Cristóvão de Moura, diante de uma figura emblemática desta terra, encarnada, do chapéu às botas, pelo ator Simão Barros, deliciamo-nos com uma pequena amostra do que são os **Encontros com História**, um programa de visitas guiadas encenadas que ocorrem por estas bandas desde 2017. Com o país vizinho a seus pés, Simão, perdão, António Ferreira Ferrão, mestre de campo aquando da tentativa de invasão espanhola durante a guerra da Restauração, explica-nos porque é que o incêndio deste paço, símbolo de opressão do povo local pela coroa de Castela, é um feito que se orgulha ter dirigido.



©AHP-AVP

Estes são apenas dois exemplos de como estes povoados não são históricos por uma bagatela. Em cada Aldeia Histórica [NR: ler cidadela fortificada] podíamos nomear dezenas de vestígios de uma história riquíssima, mas também complexa: do “museu a céu aberto” que é o Castelo de Sortelha e o seu anel de pedra à mítica Torre de Lucano, em **Monsanto**, passando pela Torre dos Templários, em **Idanha-a-Velha**, e pelo Museu dos Descobrimentos, em **Belmonte**.

É precisamente nesta vila do distrito de Castelo Branco que nos encontramos com Dalila Dias, coordenadora executiva da **Aldeias Históricas de Portugal – Associação de Desenvolvimento Turístico (AHP-ADT)**, e lhe ouvimos desconstruir o mito de que nestas bandas se está parado no tempo: “Sim, transportamos connosco séculos de história. Sim, somos genuínos e temos as origens da nação connosco, mas também temos o requinte, o conforto e a contemporaneidade”. Temos a oportunidade de o comprovar ao vivo, mas já lá vamos...

ESTÓRIAS COM GENTE LÁ DENTRO

“Um bom contador de histórias é o que se procura hoje. Para os locais [antes de os abordarmos] era como se a sua experiência de vida ou o seu saber ligado a uma arte manual não valessem nada. Precisávamos de lhes alimentar a autoestima”. Estas palavras são de Dalila Dias, que considera que a comunidade é um ativo muito valioso dentro da rede que gere. “Não se consegue ter um bom acolhimento se a comunidade não estiver feliz ou não se identificar com o projeto, com a marca e com a rede”, acrescenta.

“Sim, somos genuínos e temos as origens da nação connosco, mas também temos o requinte, o conforto e a contemporaneidade”.

Dalila Dias, coordenadora executiva da AHP-ADT



©AHP-AVP

É neste sentido que esta mulher com mil projetos em mãos nos anuncia com muito gosto as **Receitas que Contam Histórias**, uma rota da Gastronomia e Vinhos desenhada a partir de um levantamento feito porta-a-porta, principalmente junto dos mais idosos. É assim que, também em linha com a valorização das artes e ofícios em vias de extinção nesta região, vemos sem esgares posições Arminda Esteves, na loja de artesanato da Aldeia de Sortelha, a conceber com mestria um cesto em bracejo e a mostrar-nos uma pilha de molídias criadas pelas suas próprias mãos, enquanto espera ansiosamente a visita de turistas: “Estou à espera deles. Nunca são de mais”.

Orgulhosa da sua história familiar, conhecemos ainda Helena Sousa, no seu habitat natural, o Cantinho Café, em Castelo Rodrigo. Logo nos apercebemos que esta mulher de sorriso delicado e trato fácil é uma entusiasta do bem-receber e bem-conversar. No início da refeição, com um brilhinho nos olhos, partilha que, em tempos, chegou a ter na ementa pratos com os nomes das avós: “Explicávamos aos turistas mais curiosos as histórias dos pratos. Para nós era um gosto contá-las”. Mas isso foi



Claudio, o judeu italiano que veio parar a Belmonte

Dois dedos de conversa podem levar-nos à inesquecível estória de um aventureiro italiano que um dia estacionou em Belmonte para descansar. “Se começo a falar da minha vida, não paro”. Quem nos adverte é Claudio Bassani, um judeu que veio parar a **Belmonte** “pela mão de deus” há cinco anos, sem saber estar a pisar um território muito caro à sua comunidade. É joalheiro, foi sargento-mor no exército italiano e participou na Guerra do Iraque. Antes de chegar aqui viveu em Faro, mas também em Israel, onde aprendeu hebraico e aprofundou a sua arte na Bolsa de Diamantes de Telavive. Ótimo conversador, Bassani abre-nos as portas de casa para nos mostrar algumas das suas peças de ourivesaria inspiradas nas culturas com que se “casou”, da italiana à médio-oriental, passando por Belmonte, onde dormiu no carro numa primeira noite e onde ainda conta abrir uma escola de joalheria.

antes da ASAE e da última crise económica deixarem Helena e o seu marido João profissionalmente à deriva.

Helena não nasceu nesta Aldeia, mas teve sempre aqui “a base” familiar, dos avós paternos aos maternos. Os pais abriram em 1995 um café-restaurante nesta mesma casa, onde provamos um delicioso farinheiro com pão, ambos confeccionados pelo coração e pela sabedoria da mãe. Também nos passa pelo palato, além de uma mui nutritiva cerveja artesanal, uma amostra de uma

apetitosa compota concebida a partir de uma videira que o pai esteve prestes a cortar porque as uvas que nela medravam eram intragáveis.

“Viemos para cá em 2000, quando o filho mais velho nasceu. Queríamos educá-lo numa aldeia”, recorda a nossa anfitriã. Vinte anos depois, com vários desafios pelo meio, incluindo esta pandemia, ela e o marido continuam empenhados em “vender os sonhos dos cervejeiros” e “consolidar o panorama da cerveja artesanal em Portugal”. “Hoje temos o prazer de anunciar que há pessoas a procurar Castelo Rodrigo porque estamos cá nós”. Mas com humildade admite: “É um privilégio estar numa Aldeia Histórica, e a cerveja é uma tradição incrível que casa bem com as Aldeias Históricas. Não podemos separar uma coisa da outra”.

Dalila Dias remata que o *slogan* das AHP “A Nossa História, o Vosso Tempo” é precisamente um convite a quem visita estes povoados a criarem sua própria história. O espírito é este: “Nós damos-vos a nossa História, mas também pode vivenciar a sua história dentro das Aldeias Históricas”.

CENÁRIOS ESTONTEANTES

Serras da Estrela, da Malcata, da Gardunha e do Açor, Parque Arqueológico do Vale do Côa e Douro Internacional. Repare na quantidade e qualidade de parques, reservas naturais e áreas protegidas concentrados neste território. O secretário da Junta de Freguesia de Sortelha e empresário Jorge Lourenço tem consciência do privilégio que é viver aqui e contribuir para a gestão dos destinos de uma das mais icónicas Aldeias Históricas: “O *ex libris* de Sortelha é a própria Aldeia, mas é o todo, preservado e inserido neste ambiente, que a torna especial. Os nossos trilhos são impecáveis e a nossa paisagem é única.”

Afina pelo mesmo diapasão Ricardo Abreu, gestor do **Belmonte Sinai Hotel** que se vai dividindo entre a Covilhã, onde mora, e Belmonte, onde trabalha: “Costumo dizer que o nosso hotel está no centro das atrações, a 15 minutos da serra da Estrela. Quem quiser fazer turismo de natureza, caminhadas e ciclismo, tem a

“É um privilégio estar numa Aldeia Histórica, e a cerveja é uma tradição incrível que casa bem com as Aldeias Históricas. Não podemos separar uma coisa da outra.”

Helena Sousa, cogestora do Cantinho Café





©AHP-AVP



©AHP-AVP

“O ex libris de Sortelha é a própria Aldeia Histórica, mas é o todo, preservado e inserido neste ambiente, que a torna especial. Os nossos trilhos são impecáveis e a nossa paisagem é única.”

Serra da Estrela e pode usufruir da Grande Rota 22. Quem prefere a parte da cultura, religião e história, tem em Belmonte e o seu **Museu Judaico** e castelo, bem como todas as Aldeias Históricas circundantes, [como] Castelo Novo, Sortelha, Idanha-a-Velha e Monsanto”.

Um dos atrativos das Aldeias Históricas é aliás esta complementaridade e sintonia entre cultura e natureza. Do ponto mais alto de **Trancoso** descortinamos as Terras de Riba-Côa. Lá de cima, em **Piódão**, acedemos a uma visão panorâmica de uma espantosa história de construções em xisto erigidas ao redor de socalcos. Do burgo de Castelo Novo lavamos os olhos com a omnipresente serra da Gardunha. E do castelo de Belmonte

vergamo-nos perante a imponente manta de retalhos natural cerzida pelas insinuantes serra da Esperança, Cova da Beira e serra da Estrela e pelo sinuoso rio Zêzere.

Já do Palácio Cristóvão de Moura, em Castelo Rodrigo, entrevemos no horizonte a serra da Marofa, mas também o Douro Internacional e o Parque Arqueológico do Vale do Côa. A partir deste antigo paço em ruínas e de outros lugares cimeiros desta Aldeia Histórica, que é também uma **Aldeia Autêntica**, Henrique Silva, vereador com o pelouro da Educação, Cultura e Turismo da Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo, ajuda-nos a decifrar os vários códigos de tão distinta paisagem. Aponta e nomeia, por exemplo, os quatro rios que enxergamos à distância e faz-nos crescer água na boca com a menção do Festival do Borrego da Marofa, cujo atração principal tem “um paladar muito característico por se alimentar fundamentalmente do pastoreio”.

Há, porém, outros miradouros mais discretos e exclusivos em Castelo Rodrigo, como é o caso do terraço da primorosa **Casa da**

Cisterna. Ao passar em revista o seu percurso profissional e ao falar da sua paixão pela região, Ana Berliner, bióloga e gestora deste alojamento rural, impele-nos a abandonar o conforto do seu jardim interior com piscina em troca de um passeio pelo **Parque Faia Brava**, o motivo que trouxe esta alfacinha até às portas do Douro Internacional. “Vim parar aqui como estagiária para trabalhar com grifos e abutres na Faia Brava”. O marido, também biólogo e a trabalhar na **reserva natural**, tinha raízes aqui e isso contribuiu em parte para a decisão de se mudar de ideias e bagagens com ele para este paraíso rural. “Em 1998 comprámos uma ruína e viemos morar para cá. Em 2004 abrimos a Casa da Cisterna”. No início recebiam apenas amigos, agora albergam gente dos quatro cantos do mundo.

De andorinhões a rabirruivos, passando por piscos, a Casa da Cisterna tem “aves por tudo o que é lado”, nas portas dos aposentos, nos livros e nas paredes da sala de estar, ou a sobrevoar o terraço. Aqui é difícil esquecer que estamos dentro do ninho de uma empresária fortemente comprometida com a conservação da natureza. Sempre que o solicitam, Berliner, cofundadora da rede das Aldeias Históricas de Portugal, ainda é guia da natureza na



©Tiago Carvalho

Faia Brava: “Os nossos clientes beneficiam deste produto. É mais um sítio que podem visitar se ficarem aqui”. E aqui têm ficado desde um jovem casal russo com uma criança em regime de trabalho remoto durante uma semana a grupos de ciclistas e caminhantes americanos, canadianos e suecos encaminhados pela empresa Portugal A2Z Walking & Biking, durante uma, duas ou três noites.

PEDALADA E AVENTURA

Centenas de quilómetros de estradas cénicas, seguras e com pouco trânsito só para si e para os seus companheiros de rota? Redes de caminhos que fazem a ponte entre as doze Aldeias, através de serras, planícies, paisagens agrícolas, zonas ribeirinhas, parques naturais e reservas protegidas num (quase) silêncio terapêutico? E se lhe disséssemos que este paraíso na terra já existe?

Estamos a falar dos Percursos Cicláveis e da **Grande Travessia das Aldeias Históricas de Portugal** homologados pela FPC que passam por mais de duas dezenas de municípios do país, entre os quais o Sabugal. “Em muitos dos percursos, a única pessoa que passa lá é de bicicleta ou a pé”, reconhece Jorge Lourenço, autarca de Sortelha, que atribui aos utilizadores destas infraestruturas um papel fundamental na vigilância dos recursos naturais, recordando que já foi alertado para a queda



©AHP-AVP

Serviços de Apoio ao Ciclista

Além de um punhado considerável de centros e percursos Cyclin’ Portugal pelo caminho, existe na Grande Travessia das Aldeias Históricas de Portugal um conjunto de serviços privados de excelência prontos a prestar apoio aos seus utilizadores, como é o caso da Casa do Corro, em **Castelo Mendo**, ou das **Casas de Alpedrinha**, um notável complexo de turismo rural nas imediações da Aldeia Histórica de Castelo Novo, no qual destacamos os pratos confeccionados com brio, tradição e futuro no restaurante Papo d’Anjo.

de árvores por desbravadores dos territórios mais inóspitos. Já os cicloturistas mais curiosos, prossegue, acabam por subir ao burgo, de bicicleta ou recorrendo a outros meios de transporte a partir de Covilhã, Ginjal ou Sabugal: “Por vezes o táxi vai buscá-los e levá-los ao comboio ou autocarro”. Alguns acabam por fazer escala aqui, ficando a dormir nas casas de turismo. Outros, adeptos do improvisado e com os sacos-cama nos alforjes, “querem só um espaço livre para guardar a bicicleta, tomar um banho e dormir”, condições que o executivo consegue assegurar, conclui Jorge.

À rede das AHP compete comunicar estes serviços e atividades-chave desenroladas nos municípios que integram esta rede de percursos cicláveis, mas também fazer a ponte com quem procura estes equipamentos: “Se estiver alguém a circular na Grande Travessia, o Arménio Coelho [técnico da AHP-ADT] entra logo em contacto, e se houver algum problema, a Proteção Civil será naturalmente acionada”. Neste sentido, um sistema de *check in* e *check out* instalado nas entradas e saídas tem vindo a contribuir para a segurança do utilizador, mas também para a caracterização do seu perfil, uma informação imprescindível para responder melhor às suas necessidades. “Temos um sistema que ajuda a monitorizar quem circula na Grande Travessia, a perceber porque alguns troços estão a ser mais amplamente utilizados do que outros e quais os períodos do ano em que há maior afluência”, explica-nos Arménio, sempre solícito e o “relações públicas” de sonho desta região.



©AHP-AVP



©AHP-AVP

Ainda para auxiliar no terreno, a AHP-ADT apostou na formação de técnicos dos municípios por onde passa a Travessia, agentes de proximidade “identificados com o traçado, com a sua importância, [no sentido] de termos as marcas vivas e os recursos limpos e bem preservados, para a experiência de quem nos visita ser a melhor

possível”. Afinal, um dos objetivos desta rede, lembra Dalila, é “arranjar formas para que [a GT] seja ciclável 365 dias por ano”.

SABERES E SABORES À BEIRA

“**Linhares da Beira** é um postal muito giro, mas só é uma Aldeia Histórica porque nós estamos cá e damos dinâmica e vida a este território. Se não é uma fotografia que pode ser vista de qualquer parte do mundo, mas não pode ser vivida”. É assim que Paulo Mimoso, natural e residente em Linhares e gestor do restaurante **Cova da Loba** se refere à importância das comunidades locais e dos agentes privados na ativação das Aldeias Históricas de Portugal.

Um sistema de *check in* e *check out* instalado nas entradas e saídas da Grande Travessia tem vindo a contribuir para a segurança do utilizador, mas também para a caracterização do seu perfil.



©AHP-AVP

Paulo pertence à direção da AHP-ADT, tendo uma responsabilidade acrescida na dinamização não só da sua Aldeia, mas também das restantes. Formado em Engenharia Florestal e ligado no passado ao associativismo e ao poder local, decidiu abrir o seu próprio negócio na famosa “Catedral do Parapente” há cerca de 10 anos, em primeiro lugar porque adora “comer e beber bem” e depois porque “Linhares estava em défice com o serviço de restauração”. Enquanto sócio da rede AHP, com **cerca de 80 associados locais**, tenta “passar as experiências, dificuldades e preocupações para dentro de um quadro maioritariamente composto por autarcas e outros privados”. Com longa experiência nestas lides alimenta uma convicção: “Quanto mais nos dedicamos à causa, mais retiramos da situação”.

Comer local na Cova da Loba não é marketing

Na carta da Cova da Loba há ovos rotos com cogumelos da estação, trufas e tomilho, carpaccio de vitela acompanhado de queijo da ilha, rúcula e mostarda Dijon e bochechas de porco preto estufadas com vegetais, entre muitas outras iguarias igualmente deliciosas e apresentadas com um cuidado excecional. Fora da carta, os mais ousados poderão contar com pratos-surpresa decididos na hora do pedido. A intervenção diária deste empresário e ativista rural passa por uma incansável busca por produtos da terra, que contribuam para a confeção de pratos únicos e para uma economia local mais robusta e coesa. No dia da conversa com Paulo tinham acabado de chegar à sua porta pepinos das redondezas, mas também a castanha, o cabrito, o queijo, o borrego, o azeite, as batatas, as alfaces, as rúculas e os cebolinhos que compõem de forma original os pratos à la Cova da Loba são da região. “Tudo o que é produzido à minha beira e consigo comprar, trago para dentro do restaurante”.



©AHP-AVP



©AHP-AVP

O vasto conhecimento da matéria prima, a relação estreita com os produtores locais e o facto de Paulo se dedicar à produção agrícola permite-lhe trazer até à mesa apenas produtos de alto gabarito. De uma coisa Mimosa tem a certeza: “Se o Cova da Loba estivesse em Lisboa ou Porto, não era a mesma coisa”. Os clientes que acorrem à Cova da Loba em ocasiões especiais como o Festival Internacional e a Liga Nacional de Parapente, ou em tempos mais pacatos, costumam repetir a dose, porque o Cova da Loba foi-se firmando como garante de qualidade, criatividade e confiança. Até à presente pandemia “70%-75%” dos seus clientes eram estrangeiros. “Toda a gente acaba aqui”, dos adeptos das caminhadas e do parapente aos betetistas, também porque o seu horário é flexível: “Adaptamo-nos à procura dos serviços. Estamos abertos das 12 às 22 horas”.

CULTURA EM REDE

No terreno desde 2007, e com um apoio relevante do programa **PROVERE**, a AHP-ADT é o organismo de proximidade que dá o rosto e gera capital de confiança nas comunidades e nos turistas. A partir de Almeida, Fátima Roli vai-se encontrando com colegas dos postos de turismo das outras Aldeias em formações *online*. Olhando para trás, está convicta de que nos últimos anos os laços entre Aldeias se estreitaram. “Até porque no interior estamos um pouco isolados é muito importante que estes laços existam, são

“Linhares da Beira é um postal muito giro, mas só é uma Aldeia Histórica porque nós estamos cá e damos dinâmica e vida a este território.”

Paulo Mimosa, gestor da Cova da Loba

uma mais-valia”, defende. Já em Sortelha, Jorge Lourenço admite que o facto de o executivo local pertencer à rede AHP permite uma maior visibilidade às iniciativas idealizadas nesta Aldeia: “Nem a aldeia nem o município conseguiam chegar por eles próprios tão longe na promoção e divulgação”. Ana Berliner, em Castelo Rodrigo, concorda: “As atividades em rede tornam mais visível a Aldeia que não é tão conhecida”.

Nascido em 2017, o ciclo anual **12 em Rede – Aldeias em Festa** – que revisita lendas e mitos locais, através de animação de rua, visitas teatralizadas, *workshops* e música – é preparado ao longo do ano. Tem como objetivo aproximar a comunidade do projeto das AHP, “na lógica de injetar autoestima e desenvolver trabalho em rede de uma forma participada e partilhada”, explica-nos Dalila Dias. “Os locais são figuras ativas que constroem connosco o que é o fio condutor da animação deste ciclo. Os agentes privados, por sua vez, se perceberem que lhes traz benefício, participam

voluntariamente e dão mais de si”. É o caso do casal Sousa que já acolheu no âmbito desta grande festa vários espetáculos de música na encantadora esplanada do Cantinho Café. Desengane-se, porém, quem pensa que a dinâmica cultural deste espaço acaba com o término deste evento. Ao longo do ano várias exposições

A criatividade está a passar por Castelo Novo

O Atelier das Histórias Criativas, aberto em 2015 em Castelo Novo, merece uma visita em qualquer altura do ano. É a casa que acolhe as Histórias Criativas, um projeto de cariz social, cultural e educativo desenvolvido pelas AHP em parceria com os municípios da rede, contando com a cooperação dos respetivos agrupamentos escolares, e em particular dos alunos que reinventaram as lendas e histórias de cada uma das doze Aldeias. Da releitura e materialização da imaginação infantil pela artista Ana Almeida nasceu uma linha de doze bonecos de lã que representam uma figura de cada localidade, entre elas Maria Alva (Marialva) ou Belisandra (Castelo Novo).

Nascida na terra do pintor Barata-Moura e licenciada em Serviço Social, Rita Nunes dedica-se a coordenar as atividades do Atelier. Também lhe cabe a tarefa dos acabamentos dos doze bonecos, cujo corpo foi trabalhado anteriormente pelas costureiras do projeto Matriz no Fundão. Conhece as Aldeias Históricas uma a uma, tendo participado aliás num *workshop* em torno das Histórias Criativas em Castelo Rodrigo, de onde trouxe o saber para orientar os mais novos na leitura das lendas e na criação da nova bonecada em papel, tecidos e lã, que por aqui vai ficando quando aqueles não querem levar as suas criações para casa. Seguindo uma “política da reutilização”, os tecidos que vemos vestir alguns bonecos expostos e que vão sendo usados em *workshops* vieram das vizinhos: “Vêm trazer-nos sacos de tecidos, por exemplo camisas que já não usam. Porque gostam, querem incentivar a que o projeto continue”, remata Rita.

de fotografia enchem-lhe as paredes, porque quer Helena, e o seu marido João, sempre desejaram que este local de encontro e convívio fosse “mais do que um café”.

Na edição de 2020 deste ciclo o ator e consultor cultural Simão esteve na linha da frente, apoiando Almeida, **Marialva**, Trancoso, Castelo Mendo, Belmonte e Castelo Rodrigo a produzir e a co-preparar as atividades locais: “Fizemos contratação de artistas, tentando encaixar o que os municípios gostariam de ter nas diretrizes das Aldeias Históricas, acrescentando uns pozinhos de perlímpimpim”. A viver em Castelo Rodrigo, o vimaranense Simão recorda que a **CARB – Cooperativa Artística da Raia Beirã**, que cofundou, foi a primeira entidade criada de raiz para servir um projeto das AHP, o Muralhas com História. Barros faz questão de



©AHP-AVP



©AHP-AVP

“Se as atividades vão ser desenvolvidas cá, e o dinheiro vai ser recebido cá, uma parte deve cá ficar.”

Simão Barros, ator e fundador da CARB



©AHP-AVP

assinalar que quando promove residências artísticas nesta região com gente de outras paragens segue um princípio ético: “Se as atividades vão ser desenvolvidas cá, e o dinheiro vai ser recebido cá, uma parte deve cá ficar. Compramos a cenografia aqui, só não compramos o que não é mesmo possível. E os hotéis e restaurantes também ganham”.

TURISMO ADAPTADO E ESPECIALIZADO

Em tempos de covid-19, de forma a receber em segurança turistas, a AHP-ADT contratou serviços especializados em matéria de gestão e mitigação do risco. A função destes consultores no terreno passou pelo estudo e desenho da chamada “jornada do turista” nestes “territórios de baixa densidade populacional”, nos quais habitam populações envelhecidas, que “por mais afáveis que sejam, vão dar primazia à sua saúde”, explica Dalila Dias. Quando visitámos as Aldeias, estes consultores externos estavam a iniciar um processo de auscultação de representantes das Aldeias. Mais tarde iriam desenvolver *workshops* com várias entidades e agentes privados locais. Prossegue a coordenadora da rede: “É necessário acautelar que o turista quando chega já tem uma base de confiança, e que

ao entrar nas AHP, seja para o hotel ou restaurante, ou ao cruzar-se com um residente, saiba como se comportar. Por sua vez, quem presta um serviço e reside aqui deve saber como acolher neste contexto de pandemia”.

No entanto, a formação providenciada por esta associação não se tem cingido a questões de saúde pública e segurança. Ao entrarmos nos vários postos de turismo às portas de cada núcleo histórico encontramos vários técnicos a terem formação *online* de línguas. Ao mesmo tempo, os arquitetos e engenheiros das câmaras municipais vão sendo sensibilizados em matéria de acessibilidade e outros técnicos camarários vão aprendendo como participar de forma ativa e eficaz na organização dos eventos das suas Aldeias, somando aptidões no acolhimento de públicos específicos, entre os quais os caminhantes e ciclistas. Já os agentes privados têm vindo a aprender, de forma mais estruturada, como tirar o melhor proveito do seu envolvimento em atividades em rede.



©AHP-AVP

No *lobby* do restaurante do mui elegante Belmonte Hotel Sinai, Ricardo Abreu faz questão de sublinhar que estamos no interior de um espaço idealizado e detido por judeus e construído de acordo com as premissas do judaísmo. Ao mesmo tempo que é dotada do último grito da tecnologia, no Sabat para os mais conservadores todas as tecnologias e todos os automatismos desta unidade hoteleira são desligados, lembra o seu gerente. Também aqui a cozinha *kasher*, que contempla regras de separação de certos alimentos e a oferta de produtos certificados por rabinos, é uma opção levada muito a sério. Já a adaptação às necessidades dos ciclistas, e geralmente encaminhados por um operador inglês especializado neste segmento, é cada vez mais uma prioridade de um hotel que até já tem patrocinado provas de ciclismo na região.

UM PRESENTE COM FUTURO

Um dia, Dalila Dias, “uma apaixonada do património” formada em Gestão, visitou esta região do centro do país e disse para com os seus botões “um dia gostava de trabalhar nas AHP”. Hoje não só trabalha e vive em Belmonte, como é uma das principais estratégias desta rede. Com um pé no passado, ou não tivesse um legado histórico de grande responsabilidade para valorizar com os agentes locais, e outro no presente, ou não tivesse uma rede para gerir e dar notoriedade, tem a cabeça no futuro.



©AHP-AVP

Dalila é apenas um rosto de uma vasta comunidade que quer dar um salto ainda mais alto no campo do desenvolvimento local e elevar a categoria de Monumento Nacional cada um dos doze aglomerados das AHP. “Estamos a abrir caminho nesse sentido, de forma a garantir a sustentabilidade destes recursos a longo prazo. Ao intervir no edificado temos que atender à eficiência energética, quer seja dentro de uma casa, de um edifício público ou de um espaço de visitação, e ao melhor material, que não fira o património, mas que permita uma maior longevidade”. A especialização e o *lobby* na dimensão do património, sempre que possível com a tecnologia como aliada, é aliás um dos principais eixos de atuação das AHP neste momento.

Entretanto, reconhece Dalila, há muito trabalho pela frente: “Se nos posicionamos como destino sustentável, inteligente e inclusivo, então a formação vai abarcar todas estas dimensões”. Sempre que pensarem recuperação e intervenção física, os técnicos municipais a questão da acessibilidade tem de estar em cima da mesa, sendo que a sinalética urbana nas aldeias já a deve comunicar. Por exemplo, como nos mostra Arménio Coelho em Sortelha, já é possível ler informação sobre todos os monumentos da Aldeia com a ajuda de um QR Code, caso o visitante não fique satisfeito com o resumo da informação apresentada no painel, sempre em português, inglês e braile.

“A nossa principal preocupação é que se vão formando cuidadores das Aldeias Históricas que façam com que estas pelo menos perdurem por mais 900 anos”. E ao contrário do início desta história da nação, Dalila acredita que hoje e no futuro “as fronteiras são uma oportunidade”, sendo que a criação de uma rede de Aldeias Históricas Ibéricas, que partilham a preocupação com o desenvolvimento sustentável, pode ser o primeiro passo para ver o seu sonho realizado: as Aldeias Históricas de Portugal elevadas a Património Mundial da Humanidade.

“A nossa principal preocupação é que se vão formando cuidadores das Aldeias Históricas que façam com que estas pelo menos perdurem por mais 900 anos.”
Dalila Dias

O desafio de rejuvenescer as Aldeias Históricas

O estancamento da especulação de preços das casas e a simplificação de processos administrativos de intervenção em edificado privado são dois dos desafios mais complexos que ocupam as AHP nestes e nos próximos tempos. Se não se travar esta tendência, com a ajuda dos municípios, a associação não vê grande futuro para o turismo da região: “Passamos a ter aldeias que são apenas visitadas e não vividas”.

Dalila tem um sonho: ver um segmento jovem fixado nestas paragens, a dinamizar uma rede de *hubs* de empreendedorismo de base local. Nesse sonho cabe, por exemplo, uma vaga de novos aldeães das áreas do design, multimédia, cinema e documentário, e outros criadores e produtores a trabalhar aqui a partir da matéria prima de cada aldeia, como as lendas e da história produtos que valorizem estes núcleos históricos. A digitalização das Aldeias foi um pequeno grande passo para permitir que esse sonho se realize. Falta agora estabelecer uma quota de habitação disponível para este público, com a ajuda dos municípios.



P&R: António Robalo

A Associação das Aldeias Históricas de Portugal

“Digitalizar as Aldeias (...), dotando-as de fibra ótica de última geração e *wifi* gratuito, é um passo extremamente importante para atrair, por exemplo, os chamados *nómadas digitais*.”



Como é que se têm vindo a posicionar as Aldeias Históricas dentro e fora de portas? E que tem para oferecer este destino de exceção? António Robalo, presidente das Aldeias Históricas de Portugal – Associação de Desenvolvimento Turístico [AHP-ADT] desde 2017, responde a estas e outras perguntas.

Coordenar e sintonizar os interesses dos 10 municípios que integram a AHP-ADT é um grande desafio...

Temos de nos colocar sempre dos dois lados, tentando encontrar pontos de encontro e não dispersando com pontos de divisão. Do lado dos municípios, há o interesse na promoção da atratividade do território e do produto que têm na sua Aldeia Histórica, sendo que, dentro da rede, também há uma competição interna. Do lado dos privados, o trabalho que os municípios podem fazer no âmbito dessa atratividade agiliza e promove as suas atividades e os seus negócios. Por isso falamos de estratégias de eficiência coletiva, que vão melhorar a vida de uns e a atividade de outros.

Como se atraem investidores para um projeto deste calibre no interior do país?

Os investidores vêm atrás da marca e do que ela transporta, e das maiores ou menores facilidades que cada município pode disponibilizar, como licenciamentos e taxas. O que

temos atraído tem a ver com serviços turísticos de apoio ao visitante: alojamento, restauração, animação e agências, isto é, construtores locais de experiências. Precisamos nas nossas Aldeias de alguém que consiga desenvolver a cadeia de valor do produto de uma forma integrada, [conciliando] património, produção local, transformação e comercialização de produtos. Digitalizar as Aldeias e os seus cascos históricos, dotando-os de fibra ótica de última geração e *wifi* gratuito, é um passo extremamente importante para atrair, por exemplo, os chamados nómadas digitais.

Das iniciativas mais recentes da rede, quais destacaria?

Iniciámos um projeto de SPIL [Sistemas Produtivos e Inovadores Locais]. A ideia é, pegando num produto básico local, conseguir pôr em funcionamento uma atividade enraizada ou que teve história numa Aldeia. Também os Institutos Politécnicos de Castelo Branco e da Guarda trabalham num projeto de monitorização da eficácia das nossas medidas e do seu impacto nas Aldeias Históricas. [Finalmente] com a ajuda da Sociedade Portuguesa de Inovação, terminámos um processo de definição de um bilhete de identidade coletivo das AHP.

E que leitura faz das distinções que a AHP-ADT tem recebido nos últimos anos?

Estes selos são excelentes para a marca, mas criam responsabilidade. O trabalho de rede é muito difícil e embora estejamos empenhados com estes selos em ser um exemplo nacional também queremos internacionalizar o nosso *modus operandi* e a nossa marca. No ano passado fomos convidados a ir Cracóvia [a um encontro de autarcas do leste europeu] apresentar a rede, a região, o Portugal interior. Em Castela e Leão, estão atentos ao nosso trabalho em termos de rede e organização e querem replicar o projeto das Aldeias Históricas

nos *pueblos antiguos* e no âmbito do **Interreg Europe** há a vontade de passar a Grande Rota [22] para Espanha...

Que grande lição tira da gestão de um programa tão importante para a dinamização do turismo no interior do país?

Quando falamos de turismo qualificado e não massificado e da nossa região, temos de pensar porque é que as pessoas nos visitam e qual a melhor forma de rentabilizar a sua vinda. Além da visita à Aldeia, [é necessário apresentar-lhes] os pontos de interesse na área envolvente. Por exemplo, a Grande Rota das Aldeias Históricas passa por cerca de 20 municípios da região... Já em termos de rede, nunca está tudo bem. Estamos a falar de pequenos negócios familiares e microempresas com risco da instabilidade. Hoje fazemos um trabalho com estas pessoas e passado algum tempo os agentes atores podem ser outros.

PERFIL

Quem é António Robalo?

Nascido “em linha reta” a 12 km do Sabugal, António conhece este território como a palma da sua mão. Já pedalou muito por estrada e é *habitué* no *Tour de France*, que segue sempre que pode de autocaravana. Como presidente da Câmara Municipal do Sabugal, Robalo entreviu a importância do BTT para o desenvolvimento turístico da região, contribuindo para a criação do terceiro Centro Cyclin’ Portugal. Deu-nos as boas vindas na sede do município onde cumpre o seu segundo mandato, mas foi em Quadrazais, diante de uns filetes de trutas vindas das límpidas águas do Côa, que nos falou dos feitos e desafios de uma rede dinâmica na qual, tal como seus presidentes rotativos, outros atores locais também vão mudando.

À conversa com Dalila Dias: Nas AHP o turismo com bicicleta é estratégico

Saímos de um bem-disposto “tête-à-tête” com a coordenadora executiva da Rede das Aldeias Históricas de Portugal com a convicção de que a AHP-ADT está genuinamente comprometida com uma sólida proposta de turismo viável a longo prazo para Portugal. Dalila Dias explicou-nos por que o futuro – um futuro com pés e cabeça – já está a passar por aqui.



Que importância têm as rotas cicláveis na promoção do território das AHP?

Em termos de experiência que o visitante procura, e de ecossistema, apostamos muito nas formas de locomoção suave, numa lógica de sustentabilidade. Não é de carro que se vai aos lugares mais recônditos e se vai contactar com os agentes locais. A pé e de bicicleta é possível. São, aliás, as formas que melhor o visitante pode ter para explorar verdadeiramente o território.

Que legado deixou a edição de 2019 da **Semana Europeia do Cicloturismo** no território das Aldeias Históricas de Portugal?

Belmonte foi o epicentro da atividade e a população daqui [NR: a associação está sediada nesta vila] reclama “tragam mais, venham mais”, porque pôs a economia a crescer, desde o supermercado ao senhor das bicicletas, passando pelos cafés. Houve um consumo que foi favorável à população.

“Quando temos alguém que faz a monitorização e certifica, e nos pode dizer como evoluir, o compromisso também é maior.”

Qual tem sido o contributo da AHP-ADT para o desenvolvimento de uma economia virada para o ciclismo?

Nós criamos, comunicamos e mantemos os recursos [cicláveis]. A dinamização dos percursos compete aos privados, em articulação connosco, claro. Estamos a formar os agentes económicos para orientar o negócio para este segmento...

Que tipo de informação básica lhes é passada?

Por exemplo, recebemos aqui um casal que abriu um empreendimento e tivemos de o lembrar que, para prestar um serviço especializado no âmbito do *cycling*, tinha que ter equipamentos para que quem viesse pudesse fazer a manutenção da bicicleta e lavá-la, ter a lavandaria operacional, refeições à base de hidratos de carbono, flexibilidade de horários... Temos bons parceiros que sabem prestar estes serviços. É preciso é aumentar o número de agentes privados para dinamizar estes recursos.

Que relevo atribuem à homologação dos Percursos Cicláveis e da Grande Travessia das Aldeias Históricas?

Qualquer infraestrutura que se crie e tenha homologação da entidade que tutela essa matéria a nível nacional acaba por gerar confiança em quem vai utilizá-la. Chamámos a Federação Portuguesa de Ciclismo [FPC] porque acreditamos que é esta a via que transmite a qualidade do recurso e credibiliza a nossa oferta. Quando temos alguém acima de nós que faz a monitorização e certifica, e nos pode dizer como evoluir, o compromisso também é maior.



Como classifica a relação com a FPC?

É uma estreita relação. O Agnelo Quelhas [gestor do projeto Cyclin' Portugal] tem uma sensibilidade brutal. É um entusiasta que sente e conhece o território. “Se faço algo, tenho de impactar social e economicamente o território”, é esta a postura de arregaçar as mangas do Agnelo. Quando existem duas entidades que primam pelos mesmos valores é fácil trabalhar. Uma traz o domínio do *cycling*, outra a competência de conhecer a ótica do turista. Podemos ter ideias megalómanas, mas fora do contexto não vão ter o sucesso desejado. Por outro lado, se o Agnelo tem uma visão mais desportiva, temos que o endereçar para a ótica do lazer, para o que o turista procura.



As nossas publicações

Quatro guias para estudar o país antes de partir ou em viagem



No [site do Cyclin' Portugal](#), à distância de um clique, pode descarregar em pdf, de forma gratuita, além deste anuário, quatro publicações com a (co)assinatura da Federação Portuguesa de Ciclismo/ Cyclin' Portugal. Se já tinha vontade de ir conhecer o país de bicicleta, acredite que as imagens e os textos que se espriam nestes guias vão tentá-lo ainda mais a fazê-lo...

Algarve, Arrábida, ou Beira Baixa. Qualquer que seja a geografia em destaque nestas publicações, o objetivo é idêntico: pôr mais gente a pedalar e a conhecer o nosso património natural e cultural, e promover as economias locais. Contribuir para colocar estas regiões, e por extensão o país, nos tops dos mais apetecidos destinos do setor do turismo com bicicleta é o seu principal papel.

Sempre que pensar em seguir os percursos cicláveis disponíveis nestas regiões, lembre-se destes manuais. A sua experiência no terreno pode ser em muito facilitada pela sua leitura. Além da informação técnica transmitida e decodificada numa linguagem acessível, encontre nestas páginas imagens de aguçar o apetite pela viagem, listas de contactos úteis, nomes de operadores de serviços de apoio ao ciclismo, bem como pontos de interesse a visitar.

Recomendamos que também passe os olhos por estas publicações (especialmente pelo Guia Orientador — Ciclismo e dinamização da atividade turística), trabalhadores e estudantes do setor da hotelaria e turismo, empresários, agentes de viagens e animação turística, técnicos autárquicos, clubes e associações da modalidade e organizadores de iniciativas desportivas... Porque há muito para aprender aqui. À distância de um clique.

GUIA ORIENTADOR

- Manual prático de fácil leitura
- Destinado à capacitação de agentes nacionais e regionais do turismo da natureza
- Uma parceria da Federação Portuguesa de Ciclismo/Turismo de Portugal

Inclui:

- Apresentação da iniciativa Cyclin' Portugal
- Em números: O segmento de mercado do turismo com bicicleta
- Exemplos de ativações das infraestruturas Cyclin' Portugal
- O papel estratégico da Hotelaria, da Restauração e do Comércio Local
- Segurança a 360 graus: Práticas responsáveis para ciclistas e organizadores de eventos
- Imagens exclusivas de um país com pernas para pedalar

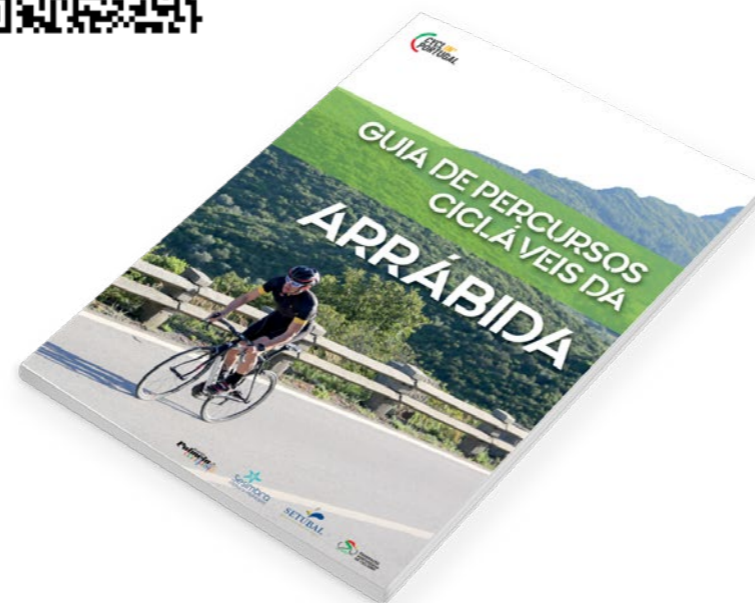


ALGARVE

- Guia de Percursos de Ciclismo de Estrada
- Conteúdos de fácil leitura produzidos pela Federação portuguesa de Ciclismo
- Publicado em 2017 pela Região de Turismo do Algarve

Inclui:

- Mapa, fotos e infografias do “segredo mais famoso da Europa”
- Informação técnica dos Percursos do Algarve Zonas Este, Central e Oeste
- Pontos de interesse e todos os contactos dos Postos de Informação do Algarve
- Dicas sobre as Zonas de Subida e o Percurso de Treino Desportivo
- Caracterização geográfica e climática da região
- Acesso a detalhes dos percursos em QR Code



ARRÁBIDA

- Guia de Percursos Cicláveis
- Cerca de 30 páginas que se lêem num ápice
- Uma edição Federação de Ciclismo de Portugal/ Lima & Limão Cycling Services de 2018

Inclui:

- Informação técnica dos percursos dos concelhos de Palmela, Sesimbra e Setúbal
- Mapa, fotos e infografias da “Arrábida Ciclável”
- Caracterização geográfica e climática da região
- Locais de Interesse
- Contactos úteis: Postos de Turismo e Lojas de Bicicletas
- Acesso a detalhes dos percursos em QR Code



BEIRA BAIXA

- Guia de Percursos cicláveis da região publicado em 2019
- Conteúdos turísticos produzidos pela Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa
- Conteúdos técnicos da autoria da Associação de Ciclismo da Beira Interior

Inclui:

- Mapa das dificuldades técnicas dos percursos cicláveis
- Introdução às mágicas Aldeias do Xisto e Aldeias Históricas de Portugal
- Parques naturais, rios e termas a conhecer
- Os principais monumentos e museus a visitar pelo caminho
- Serviços e Contactos de Alojamento, Apoio ao Ciclismo, Restauração e Ligações Intermodais
- QR Codes de Percursos digitais

IMBA Europe

Entrevista com Thomas Larsen Schmidt

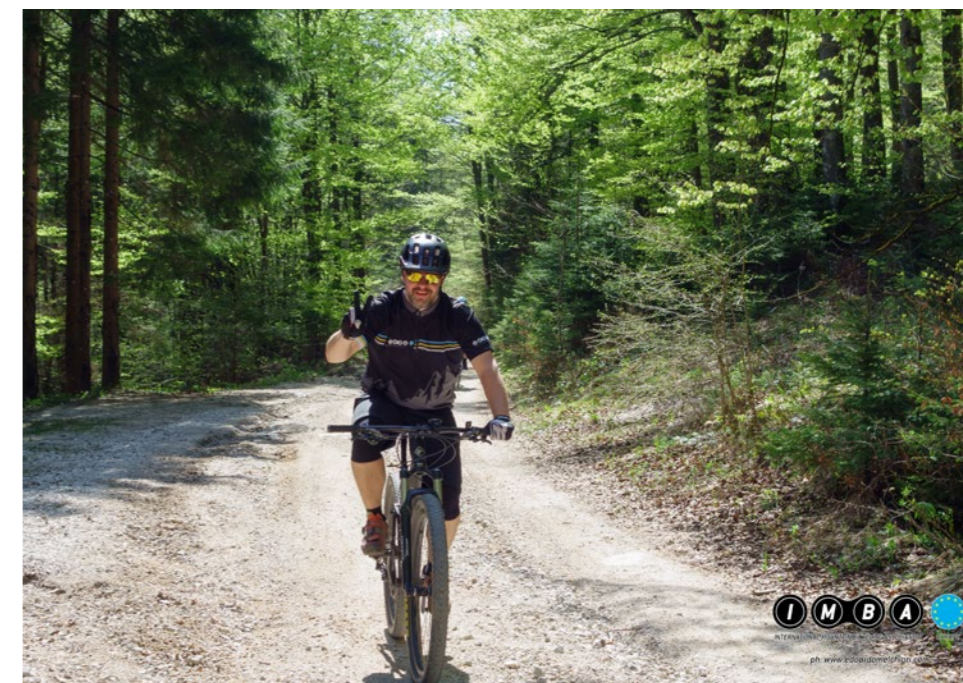
Pela Europa fora, durante os primeiros confinamentos, cresceu o número de pessoas a praticar desporto ao ar livre. A venda de bicicletas disparou, mas a oferta de infraestruturas de acesso à natureza está longe de responder à procura emergente. A pandemia acelerou o interesse pelos trilhos de proximidade, defendidos com unhas e dentes pela IMBA Europe. Porém, Thomas Larsen Schmidt, o seu presidente, explica porque é que a construção de novos trilhos inspira vários cuidados. Conheça a visão e a atividade desta organização europeia de advocacia do BTT à qual pertence a Federação Portuguesa de Ciclismo.





Que ideias-chave saíram da cimeira online IMBA Europe, focada no ciclismo de montanha na era pós-covid?

Concordámos que o ciclismo de montanha [BTT] e os trilhos têm um papel a desempenhar no pós-covid-19, no que toca a manter as populações ativas e saudáveis, incluindo mentalmente. Deve ser ainda inclusivo, mais aberto a novos utilizadores. É preciso pensar como ativar os centros de trilhos e acolher outros grupos [principiantes] neste desporto encantador e muito divertido que nos permite aceder à natureza.



Que estratégias tem em vista a IMBA Europe no sentido de influenciar uma legislação mais amiga do BTT?

Procuramos que o nosso trabalho seja notado pelos políticos. Por exemplo, trabalhamos em estreita colaboração com a **Cycling Industries Europe**, que faz lobby em Bruxelas. A nível interno, tentamos partilhar estórias, conhecimento e práticas que funcionam bem a nível nacional [noutras áreas], aplicando-as ao ciclismo de montanha. Mostramos esses exemplos a outras organizações nacionais, para que possam levar para casa inspiração, pensamentos e ideias sobre como abordar a nível político [esta temática]. Além disso, uma das nossas estratégias é estar em projetos da União Europeia onde possamos fazer a diferença. Fazemos parte de um consórcio europeu [no âmbito do programa ERASMUS +] chamado **DIRTT**, relacionado com a formação na área da construção de trilhos. Estamos sempre à procura de oportunidades e parcerias...

“Os trilhos não têm de ser épicos! Podem ser de qualidade e para todos!”

Assinale uma boa prática de um dos membros IMBA Europe que gostaria de ver replicada a nível local nos restantes países-membros.

Na Dinamarca, um país pequeno, com 5,5 milhões de pessoas, nas últimas duas décadas temos vindo a trabalhar com a comissão de Reforma do Governo Local.

Fruto do trabalho com os proprietários da terra e os municípios locais, aproximamo-nos de um ponto a nível nacional no qual, num curto espaço [não mais de 40 km], temos trilhos ao dispor para pedalar entre montanhas. Neste momento há mais de 250 trilhos oficiais de bicicleta de montanha e milhares de voluntários que ajudam a estabelecê-los e a cuidar deles.

Que oportunidades e perigos pode trazer o crescente interesse pelo ciclismo de montanha no contexto da atual pandemia?

Se o trilho não servir para orientar os ciclistas, para estes pedalem melhor sem causar dano à natureza, então teremos um problema. Eles estarão em todo o lado, sem saber aonde ir.

Ao construirmos um novo trilho, devemos pensar em como contribuir para a biodiversidade. Por exemplo, podemos plantar sementes de flores que ajudem a salvar as abelhas selvagens. Aliás, esta pode ser uma boa oportunidade para sinalizar flores e animais raros que existem numa dada área.

É preciso alianças fortes entre ciclistas de montanha, construtores de trilhos, municípios, conservacionistas e governo para que isto aconteça da melhor forma.

Que planos tem a IMBA para os próximos tempos?

Colocar mais pessoas a moverem-se de bicicleta de forma sustentável... A grande experiência de montanha não deve desaparecer, mas deve ser complementada com o acesso a trilhos onde as pessoas moram. Os trilhos locais não têm de ser épicos! Podem ser de qualidade e para todos, evitando congestionamentos nos *hotspots*. Se aumentarmos o número destes trilhos, e tivermos mais gente a andar de bicicleta, também a economia local beneficiará.

Faz parte da nossa estratégia criar, a nível da IMBA, pequenos grupos de interesse para trabalhar assuntos específicos e tornarmos um centro de conhecimento sobre trilhos de ciclismo de montanha na Europa. Assim, os municípios e outras entidades interessadas em trabalhar e aprender mais sobre esta matéria podem juntar-se a esta rede.

Queremos ainda ajudar as organizações nacionais a crescerem. Quanto mais fortes forem as organizações nacionais, melhor será a IMBA...



IMBA Europe: Uma comunidade europeia de BTT

Fundada em 2012, a IMBA Europe nasceu como uma rede de entidades nacionais cuja missão é salvaguardar o acesso aos trilhos, promover o seu desenvolvimento sustentável, a gestão voluntária e estimular o ciclismo de montanha recreativo.

São membros desta comunidade internacional várias federações de ciclismo, associações, construtores de percursos e parceiros da indústria de bicicletas, entre outro tipo de agentes espalhados por 22 países.

A Federação Portuguesa de Ciclismo é o representante em Portugal da IMBA Europe, que também tem como outros membros nacionais a ATBV — Associação Trilhos da Boa Viagem e a Associação Trilhos de BTT da Madeira.

A IMBA – International Mountain Bicycling Association, líder mundial em defesa da bicicleta de montanha e desenvolvimento de trilhos, nasceu em 1988 nos Estados Unidos da América.



Viaje conectado: 8 ferramentas digitais para o caminho

Selecionámos uma mão cheia de aplicações e sites *bike-friendly** e de confiança que, em viagem, ajudá-lo-ão a poupar tempo, informar-se sobre aquele monumento ou animal que está mesmo à sua frente, fazer compras *online*, tomar decisões de última hora, ou orientar-se pelo país afora.



CYCLIN' PORTUGAL

Site (Pt., Ing.)

Explore o site mais completo sobre os Centros de BTT, Grandes Travessias e Percursos Cicláveis Cyclin' Portugal homologados e em fase de pré-homologação pela Federação Portuguesa de Ciclismo. Aqui pode descobrir as melhores e mais bem preparadas infraestruturas ao serviço da prática de ciclismo e do turismo com bicicleta de norte a sul do país e ilhas.



CP

App/Site (Pt., Ing.)

Vê no comboio um aliado da bicicleta nas suas viagens? Não quer perder tempo em filas para as bilheteiras? Na *app* e no site da CP – Comboios de Portugal pode consultar, inclusive *offline*, todos os horários da rede ferroviária pública e comprar bilhetes para si e para os seus. Descubra ainda que comboios, dos mais lentos aos mais rápidos, estão a passar na estação mais próxima de si.



WILDER

Site (Pt., Ing.)

Amante da natureza, mesmo da mais inóspita? Adepto de uma boa “estória”? Cidadão comprometido com a preservação ambiental? A revista independente *online* Wilder sugere-lhe não só o que não pode perder em cada estação do ano, como o que fazer para ajudar a conservar a natureza em Portugal. Uma ótima leitura complementar para entender *in loco* a fauna e a flora que lhe oferece cada território que pisa.



PORTUGUESE TRAILS

Site (5 línguas)

Se já marcou Portugal como próximo destino de férias ou fim de semana, passe por aqui antes de se fazer à estrada. Neste portal pode fazer pesquisas personalizadas de rotas e programas, atendendo a dois tipos de mobilidade (bicicleta ou a pé) e à região em que se encontra, bem como à duração, à distância e à preparação física. Antes de partir à aventura mune-se dos contactos mais úteis e das informações mais fiáveis.



ALL TRAILS

App/Site (Ing.)

Sonha com um fim de semana ao ar livre, mas precisa de orientação? O GPS do AllTrails vai ajudá-lo no passeio que nunca se atreveu mas sempre desejou fazer. Explore a mais vasta coleção de mapas de trilhos, filtrando-os por extensão, dificuldade ou classificação dos ciclistas que foram à sua frente. Descarregue os mapas para uso *offline*, guarde os seus trilhos ou sítios favoritos para acampar e ponha-se a caminho.



IPMA

App/Site (Pt., Ing.)

Com atualizações regulares, o IPMA – Instituto Português do Mar e da Atmosfera disponibiliza informações do estado de tempo e do mar previsto para mais de 300 cidades do território português, bem como um mapa dinâmico dando conta do índice de perigo de incêndio rural. Para mais detalhes sobre incêndios ativos no país, o IPMA recomenda a consulta do site Fogos.pt, alimentado com dados da Proteção Civil.



KOMOOT

App/Site (Ing.)

Decidindo-se pelo trilho mais sujo e radical, ou pelo mais limpo e seguro, sintonize o Komoot, uma alternativa de excelência ao All Trails no universo dos mapas e navegação *offline* para caminhadas, corridas e pedaladas. Se for de bicicleta, instale o seu telemóvel no guiador com a aplicação ligada e viaje com a orientação de quem sabe. Além de uma aplicação e de um site, o Komoot é uma comunidade global.



VISIT PORTUGAL

App/Site (10 línguas)

O guia de viagem oficial do Turismo de Portugal auxiliá-lo-á no planeamento do seu roteiro local, estando recheado de sugestões culturais e informação georeferenciada. Aqui poderá obter informação turística em tempo real (realidade aumentada) e pesquisar numa base de dados bem generosa mais de 12 mil equipamentos ao seu dispor. Ajude-se a si mesmo: crie uma conta pessoal e descarregue informação para aceder *offline*.

*Descarregue gratuitamente estas aplicações para iOS e Android na AppleAppStore ou na GooglePlayStore.

Principais eventos Ciclismo para Todos*

EVENTO	ORGANIZADOR	DISCIPLINA	SITE
24h Cascais Bike Race	Mclerige	Estrada	24hbikerace.pt
Algarve Bike Challenge		BTT	algarvebikechallenge.com
Algarve Granfondo	FPC		voltaoaoalgarve.com
Arrábida Granfondo		Estrada	arrabidagranfondo.com
Aveiro Spring Classic	Cabreira Solutions	Estrada	aveirospringclassic.com
Bragança Granfondo	Bikeservice	Estrada	bragancagranfondo.com/insc.aspx
BTT Tábua	BTTÁBUA	BTT	bttabua.pt
Cabeceiras Urban Race	Cabreira Solutions	BTT	cabeceirasurbanrace.pt
Douro Granfondo	Bikeservice	Estrada	dourogranfondo.com
Gerês Granfondo	Bikeservice	Estrada	geresgranfondo.com
Granfondo Coimbra Region	Cabreira Solutions	Estrada	granfondocoimbraregion.com
Granfondo Lisboa	Chronos	Estrada	granfondolisboa.com
Granfondo Madeira Island	CS Marítimo	Estrada	granfondomadeiraisland.com
Granfondo Raiano	ACIN	Estrada	granfondoraiano.acin.com.pt
Granfondo Serra da Estrela	Chronos	Estrada	granfondoserradaestrela.com
Granfondo Sra. da Graça	Cabreira Solutions	Estrada	granfondosragraca.com/home.html
Granfondo Torres Vedras Montejunto	Cabreira Solutions	Estrada	granfondotorresvedras.com/home.html
Lousã Granfondo	Cabreira Solutions	Estrada	lousagranfondo.com/home.html
Monção e Melgaço Granfondo	Bikeservice	Estrada	moncaoemelgacogranfondo.com
Montemuro Granfondo	Bikeservice	Estrada	montemurogranfondo.com
Passeio Dia um de Portugal	AC Minho	Estrada	
Porto - Gaia Granfondo	Academia da Bicicleta	Estrada	portogaiagranfondo.com
Race Nature Lagoa	Cabreira Solutions	BTT	racenature.com
Race Nature Mondim de Bastos	Cabreira Solutions	BTT	racenature.com
Race Nature Montemor- o- Velho/ Figueira da Foz	Cabreira Solutions	BTT	racenature.com
RedBullPumpTrackWorldChampionship - Qualifier Parque das Nações 2021	JF Parque das Nações	BMX	
Ride Across Portugal	Chronos	Estrada	rideacrossportugal.com
Tavira Granfondo	UC Tavirense, C Bike Team Tavira, NC Luz Tavira	Estrada	facebook.com/GranfondoTavira
TransPortugal Race MTB	Extreme Discovery	BTT	trans-portugal.com/pt
TransPortugal Race Roads	Extreme Discovery	Estrada	trans-portugal.com/pt
Vila do Conde - Gerês Extreme	Cabreira Solutions	BTT	viladocondegeresextreme.pt

As infraestruturas e os percursos permanentes são excelentes instrumentos para uma prática de ciclismo em liberdade e total autonomia, mas há praticantes que gostam também de participar em eventos de massas. Se é o seu caso ou se, pelo menos, gostaria de experimentar, saiba que em Portugal existe uma oferta alargada e consistente de granfondos, passeios, travessias e maratonas BTT. Esta oferta cobre o território nacional e garante oportunidades para todos os perfis de praticantes. Por norma, o mesmo acontecimento propõe distintas opções, assegurando o interesse e o divertimento aos ciclistas capazes de percorrer longas distâncias e àqueles que ainda estão a iniciar-se.

Os granfondos são os eventos de ciclismo de massas com maior desenvolvimento na última década. Além de permitirem o convívio entre os participantes – variam entre centenas e os milhares em cada caso —, são



ALGARVE GRANFONDO

O Algarve Granfondo é um evento de massas associado à Volta ao Algarve. Atrai, todos os anos, praticantes de todo o mundo, que se juntam aos portugueses para pedalar pelo Algarve mais desconhecido e para ver ao vivo as grandes estrelas internacionais do ciclismo.

também uma oportunidade de cada um testar os seus limites físicos, pois têm cronometragem e classificações. Os granfondos podem ser eventos independentes, que cativam os participantes para a prática velocipédica e para o turismo nas regiões em que acontecem. Mas podem igualmente integrar a programação de grandes eventos de ciclismo, permitindo aos participantes desfrutar do desafio, da paisagem, do turismo e da gastronomia, mas também assistirem a corridas com os principais ídolos da modalidade.

Por ano, decorrem em Portugal cerca de 400 eventos de ciclismo para todos. Dois terços são provas abertas a federados e não federados e os restantes são eventos não passeios e outros eventos não competitivos. Estima-se que, no conjunto destas realizações, participem mais de cem mil ciclistas.



DOURO GRANFONDO

O Douro Granfondo é uma proposta para conhecer de perto, em bicicleta, um território e uma paisagem que são Património da Humanidade. Os mais afoitos lutam por completar o percurso no menor tempo possível. Os mais dados ao lazer deixam-se deslumbrar pelo cenário natural e aproveitam para enriquecer os álbuns fotográficos.



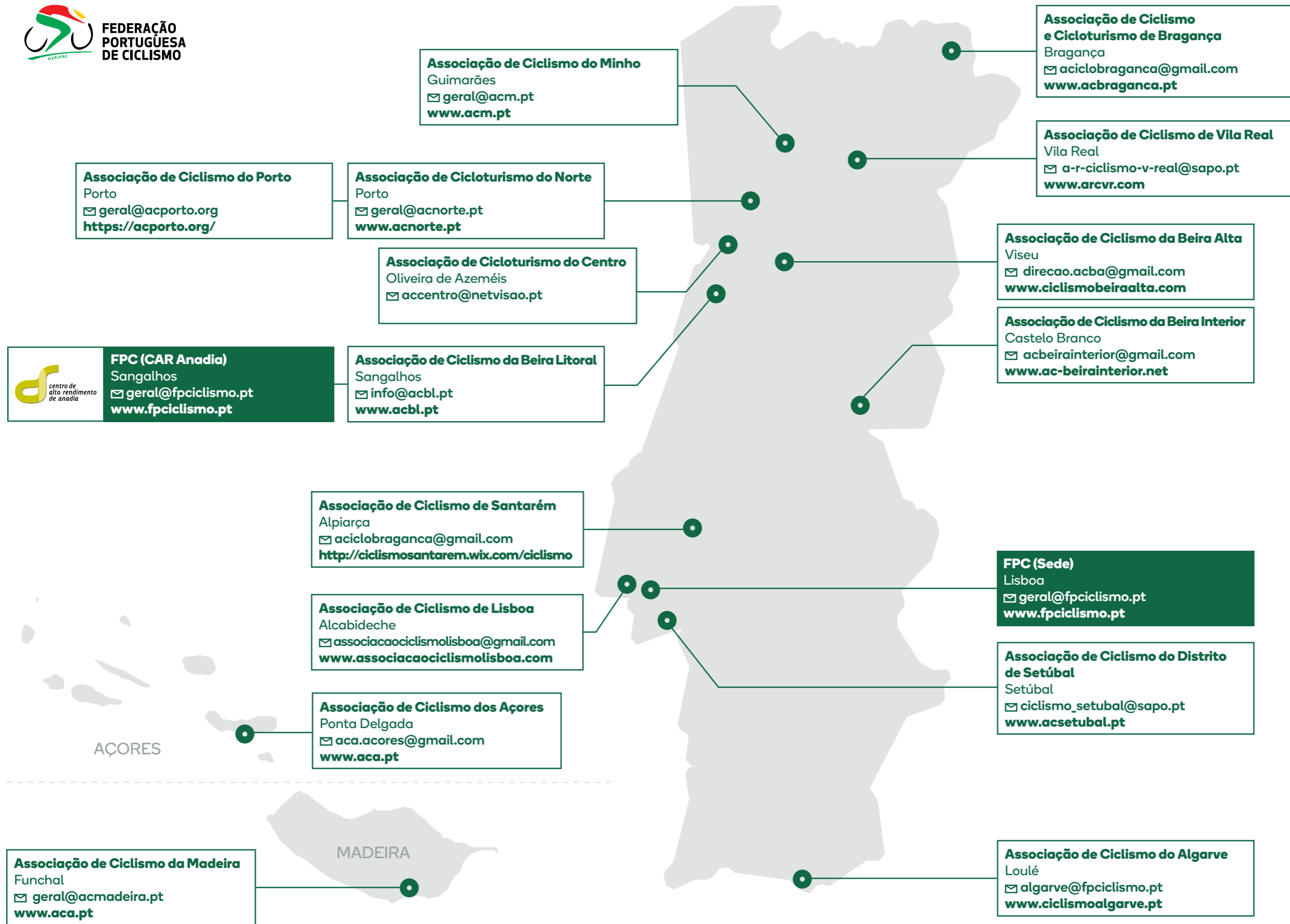
GRANFONDO SERRA DA ESTRELA

A serra da Estrela é um local mítico do ciclismo português, ponto decisivo da Volta a Portugal. Mas é também um emaranhado de estradas e caminhos que dão ao ciclista a oportunidade de imersão na natureza. O Granfondo Serra da Estrela transporta para o ciclista amador e de lazer a oportunidade de pedalar num contexto repleto de história e de património natural.



ESTREMOZBIKE

A Maratona BTT de Estremoz é o ensejo de conhecer o Alentejo profundo no contexto de um grande evento de BTT. Apresentando percursos para diferentes perfis de praticantes, dos mais experientes aos que se iniciam, esta maratona leva os participantes a pedalar lado a lado com o património. O convívio tem tanto ou mais peso do que a parte desportiva e competitiva.



CENTRE MONDIAL DU CYCLISME
UCI
WORLD CYCLING CENTRE

ANADIA | PORTUGAL
SATELLITE

ANADIA CYCLING CENTRE

anadiacyclingcentre.pt

 centro de
alto rendimento
de anadia

1 VELÓDROMO

1 PISTA OLÍMPICA DE BMX

**1 PISTA DE CROSS COUNTRY
OLÍMPICO (BTT/XCO)**

5 PERCURSOS DE ESTRADA



CENTRO DE AVALIAÇÕES • CONTROLO DE TREINO • CENTRO SATÉLITE UCI • CENTRO NACIONAL DE FORMAÇÃO • PROGRAMAS ABERTOS PARA TODOS

**O CICLISMO
É PARA TODOS.
A FEDERAÇÃO
TAMBÉM.**

FILIA-TE E PEDALA COM SEGURO.



João Almeida
Ciclista profissional



fpciclismo.pt

Para quem já usa a bicicleta em contexto desportivo, recreativo ou quotidiano,
inscrever-se na Federação Portuguesa de Ciclismo é tão fácil como pedalar.

