



## Contactos úteis / Useful contacts

SOS Emergência / Emergency tel.: 112	Farmácia de Alva (Côja) Alva Pharmacy tel.: 235 729 519
Incêndios Florestais Forest fire department tel.: 117	Farmácia Galvão (Arganil) Galvão Pharmacy tel.: 235 205 211
Informação Anti-Venenos Poisons Information Centre tel.: 808 250 133	Farmácia Moderna (Arganil) Moderna Pharmacy tel.: 235 202 431
G.N.R. / Police (Arganil) tel.: 235 200 520	U. F. Côja e Barril de Alva (Côja)
Bombeiros / Fire Brigade (Côja) tel.: 235 721 122	Posto de Turismo Tourist office (Arganil) tel.: 235 201 137 / 235 200 139 web.: <a href="http://www.visitarganil.pt">www.visitarganil.pt</a>
Bombeiros / Fire Brigade (Arganil) tel.: 235 202 122	Cerdeira: 12 Meses Naturalmente (cottage) tel.: 968 068 676
Centro de Saúde tel.: 235 200 100	Casa da Fonte de Santo António (cottage) tel.: 913 893 460

## Onde ficar / Where to stay

Cerdeira: 12 Meses Naturalmente (cottage) tel.: 968 068 676	Barril de Alva: Quinta do Urtigal tel.: 235 728 298
Casa da Fonte de Santo António (cottage) tel.: 913 893 460	Côja: A Prensa tel.: 235 729 614
Quinta da Palmeira (touristic accommodation) tel.: 235 728 125	Lagar do Alva tel.: 235 721 640
Côja: Casa da Fonte Nova (cottage) tel.: 912 535 456	Steak-House tel.: 962 668 064
Casa de Verão (cottage) tel.: 969 214 020	Varandas do Alva tel.: 235 721 432
Parque de Campismo de Côja (Côja Campsite) tel.: 235 729 666	Pensão Vitovalis (Vitovalis Hostel) tel.: 235 729 383
Pensão Flor do Alva (Flor do Alva Hostel) tel.: 235 721 152	Pensão Flor do Alva (Flor do Alva Hostel) tel.: 235 721 152
Vivenda "A Nossa Coroa" (Villa) tel.: 936 116 519	Vivenda "A Nossa Coroa" (Villa) tel.: 936 116 519

## Onde comer / Places to eat

## Contactos dos Promotores / Promoter contacts

Município de Arganil Municipality of Arganil tel.: 235 200 150 email: <a href="mailto:geral@cm-arganil.pt">geral@cm-arganil.pt</a> web.: <a href="http://www.cm-arganil.pt">www.cm-arganil.pt</a>	Aldeias do Xisto tel.: 275 647 700 email: <a href="mailto:info@aldeiasdoxisto.pt">info@aldeiasdoxisto.pt</a> web.: <a href="http://www.aldeiasdoxisto.pt">www.aldeiasdoxisto.pt</a>
---	--

## Normas de conduta / Rules of the trail

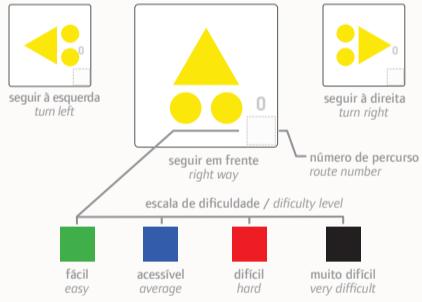
- Circule apenas em trilhos abertos
- Não deixe vestígios da sua passagem
- Tenha controlo sobre a sua bicicleta
- Ceda sempre a prioridade
- Nunca assuste os animais
- Planeie antecipadamente o seu passeio
- Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos sinalizados
- É proibida a circulação de veículos motorizados nos percursos de descida
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção
- Aconselhável uso de GPS
- Ride on open trails only
- Leave no traces of your passage
- Control your bicycle
- Yield to others
- Never scare the animals
- Plan ahead
- Pay attention to motorvehicles on public roads
- It is forbidden to use motor-vehicles on downhill trails
- Respect the environmental or maintenance signage
- Trails are restricted from September to October due to the red deer mating season
- Recommended use of GPS device

## Como chegar / How to get there



## Percursos / Routes

### Sinalética usada / Signage used



### Tipo de percurso / Route type



### Sinalética complementar / Signage supplement



### Fácil / Easy

(rolante, piso rijo ou asfaltado e largura > 1,5m;  
declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem  
obstáculos)

(rolling, hard or asphalt trail, with a width > 1,5m;  
slopes with < 10% and average < 5%, without obstacles)

■ Acessível / Average

(poucos obstáculos altura < 0,2m ; poucas passagens  
declives inferiores a 15% com média inferior a 10%,  
piso firme ou estável e largura > 1m)

(few obstacles > 2 m ; few technical passages, slopes <  
15% with an average < 10%, firm or stable ground and  
width > 1m)

■ Difícil / Hard

(com diversos obstáculos altura < 0,5 m e passagens  
técnicas, declives máximos >15% com media inferior a  
15%, piso muito variável)

(several obstacles > 0,5 m and technical passages,  
maximum slopes > 15% and average < 15%, with variable  
ground conditions)

■ Muito Difícil / Very difficult

(bastante técnico, só para praticantes com bastante  
experiência, declives máximos >20%, obstáculos não  
evitáveis altura > 0,5 m ; piso imprevisível)  
(quite technical, for experienced users only, maximum  
slopes >20%, unavoidable obstacles, height > 0,5 m ;  
unpredictable ground conditions)

# Centro Cyclin' Portugal da Serra do Açor



**31** O percurso atravessa algumas ruas estreitas de Coja, em direção à Ponte Romana onde inicia a incursão por pisos de terra batida, até ao Parque do Vale. Nesta fase o percurso segue pelo limite do perímetro urbano de Coja, junto ao Aeródromo e à zona das antigas indústrias cerâmicas. Contornada esta zona o percurso inflete para este (E) em direção à Quinta dos Vales, atravessando de seguida a zona de Cândara. Neste local inicia-se a abordagem a Coja, através de um caminho pavimentado descendente, até ao interior desse aglomerado. A travessia desta localidade faz-se por ruas antigas, passando junto ao centro paroquial e à Biblioteca, em direção à área agrícola pelo caminho da Senhora da Ribeira, seguindo um caminho que acompanha uma levada, até ao final, no Parque do Prado.

*The route crosses some narrow streets of Coja, towards the Roman Bridge where the hike begins, through dirt paths, towards the Valley's Park. At this point, the route follows the limit of the urban perimeter of Coja, close to the airfield and the area of the old ceramic industries. Going around this area, the route then inflects to the east (E) towards Quinta dos Vales, afterwards crossing the Cândara area. At this location, the approach to Coja begins, descending through a paved way up to the interior of this village. The crossing of the village is done through ancient streets, passing by the parish centre and the library towards the agricultural area using the way of the Lady of the River ("Senhora da Ribeira") and following a narrow path that goes alongside a "levada" (human-made water channel) up to the end at Prado's Park.*

**32** O percurso segue na fase inicial, em conjunto com o percurso verde, pelas ruas de Coja e pela Ponte Romana, onde começam os pisos de terra batida, no Parque do Vale. Nesta fase o percurso segue pelo limite do perímetro urbano de Coja, passando o Aeródromo e a zona das antigas indústrias cerâmicas, onde abandona o percurso verde em direção norte (N). A partir daqui o percurso segue ao longo do vale do Rio Alva, até à ponte em Barril de Alva, invertendo aqui o sentido, próximo de Vila Cova de Alva, em direção a Coja, em terrenos a uma cota superior, com uma vista ampla sobre o vale do Alva, até à proximidade dos barreiros das antigas cerâmicas. Nesta zona o percurso inflete para sul (S) em direção a Casal de S. João, e depois em direção a Pisão, atravessando através das ruas antigas em direção aos campos agrícolas. A partir desta zona o percurso segue o sentido da Ribeira da Mata da Margarça, até à Senhora da Ribeira, efetuando a travessia da Ribeira a vau ou por uma ponte pedonal, reencontrando o percurso verde e seguindo o trilho agrícola até ao fim, no Parque do Prado.

*The route's initial stage runs along with the green route, through the streets of Coja and the Roman Bridge, where the dirt paths begin, at the Valley's Park. At this point, the route continues along the limit of the urban perimeter of Coja, near the airfield and the area of the old ceramic industries, where it leaves the green route continuing along the Valley of the Alva River, up to the bridge at Barril de Alva and up to Vila Cova de Alva. Here the route reverses its direction, close to Vila Cova de Alva, towards Coja through higher grounds and with a wide view over the Valley of the Alva up to the vicinity of the old ceramics' clay pits. In this area, the route inflects south (S) towards Casal de São João and then towards Pisão, going through ancient streets towards the agricultural fields. From this point, the route follows the direction of the Margarça Woods River, up to the Lady of the River ("Senhora da Ribeira"), crossing the river by ford or through a pedestrian bridge, finding the green route again and following the agricultural trail up to the end at Prado's Park. The route's initial stage runs along with the green route, through the streets of Coja and the Roman Bridge, where the dirt paths begin, at the Valley's Park. At this point, the route continues along the limit of the urban perimeter of Coja, near the airfield and the area of the old ceramic industries, where it leaves the green route continuing along the Valley of the Alva River, up to the bridge at Barril de Alva and up to Vila Cova de Alva. Here the route reverses its direction, close to Vila Cova de Alva, towards Coja through higher grounds and with a wide view over the Valley of the Alva up to the vicinity of the old ceramics' clay pits. In this area, the route inflects south (S) towards Casal de São João and then towards Pisão, going through ancient streets towards the agricultural fields. From this point, the route follows the direction of the Margarça Woods River, up to the Lady of the River ("Senhora da Ribeira"), crossing the river by ford or through a pedestrian bridge, finding the green route again and following the agricultural trail up to the end at Prado's Park.*

**33** O percurso segue, na fase inicial, juntamente com o percurso verde e azul, as ruas de Coja, a Ponte Romana e o Parque do Vale, iniciando os pisos de terra batida através do Aeródromo e da zona das antigas indústrias cerâmicas. Aqui abandona o percurso verde, prosseguindo ao longo do vale do Rio Alva, em direção à ponte em Barril de Alva e à Vila Cova de Alva. Atravessadas as ruas seculares segue-se, em direção a este (E) e depois para sul (S), ao longo do vale da Ribeira do Porto de Avô, subindo-o em direção a Ainceriz e descendendo posteriormente para Portelinha e Pomares. Aqui é iniciada a subida da serra em direção à zona do alto do Carvalhal, nas cotas entre os 500 m e os 600 m, culminando com uma subida íngreme até à antiga EN344. A partir deste local é iniciada-se a subida longa por antigos trilhos para o vale da Ribeira da Mata da Margarça, por antigos trilhos até Benfeita. Atravessada esta localidade continua-se por caminhos e trilhos, num constante sobe e desce ao longo do vale da Ribeira da Mata da Margarça, pela zona agrícola de Dreia, até Pisão, onde reencontra o trilho azul. Continuando, ao longo da Ribeira da Mata da Margarça, até à Senhora da Ribeira, o percurso faz a travessia da ribeira, reencontrando o percurso verde e seguindo o trilho agrícola até ao final, no Parque do Prado.

*The route's initial stage runs together with the blue and green routes, through the streets of Coja, the Roman Bridge and the Valley's Park, beginning with dirt paths through the airfield and the area of the old ceramic industries. At this point, this route diverges from the green one, continuing along the Valley of the Alva River, towards the bridge at Barril de Alva and up to Vila Cova de Alva. Crossing the secular streets, the route continues eastward (E) and then southward (S), along the Valley of the Porto de Avô River, upwards to Ainceriz and descending later to Portelinha and Pomares. At this point, the ascent to the mountain begins towards the top of Carvalhal, between 500m and 600m altitude. From here, a long descent to the Valley of the Margarça Woods River begins, using ancient trails up to Benfeita. Once this village has been crossed, the route continues along paths and tracks in a constant up and down along the Valley of the Margarça Woods River, through the agricultural area of Dreia to Pisão, where it meets the blue route again. Continuing along the Margarça Woods River up to the Lady of the River ("Senhora da Ribeira"), the route crosses the river, meeting the green route once more and following the agricultural trail to the end at Prado's Park.*

**34** No início, juntamente com os percursos verde, azul e vermelho, segue-se pelas ruas de Coja, a Ponte Romana e o Parque do Vale, entrando nos pisos de terra batida através do Aeródromo e da zona das antigas indústrias cerâmicas. Aqui abandona o percurso vermelho, prosseguindo ao longo do vale do Rio Alva, em direção à ponte em Barril de Alva e à Vila Cova de Alva. Atravessadas as ruas seculares segue-se, em direção a este (E) e depois para sul (S), ao longo do vale da Ribeira do Porto de Avô, subindo-o em direção a Selada das Eiras. Este local avista-se o próximo desafio, o Posto de Vigia do Cabeço de Monte Redondo. Junto ao posto é iniciada a longa, rápida e técnica descida em trilhos single track, passando em "Deguiimbra de Cima", "Pêra Afonso", até à Ribeira de Folques, curso de água que o percurso acompanha até Arganil, passando pela Quinta do Mosteiro, Folques, Valbona e os carvalhais do Mont'Alto. A passagem em Arganil é feita sempre ao longo da Ribeira de Folques e depois pelo longo trilho do Rio Alva até à praia fluvial em Secarias. Aqui é abandonado o trilho e sobe-se para cotas mais elevadas num encadeado de caminhos florestais em direção a Machorro, e depois Coja, onde ao chegar reencontra os percursos azul e vermelho, até ao Centro Cyclin' Portugal da Serra do Açor.

*At the starting point, together with the green, blue and red routes, this route goes along the streets of Coja, the Roman Bridge and the Valley's Park, entering the dirt paths through the airfield and the area of the old ceramic industries, where it leaves the green route continuing along the Valley of the Alva River, towards the bridge at Barril de Alva and up to Vila Cova de Alva. Crossing the secular streets, the route continues eastward (E) and then southward (S), along the Valley of the Porto de Avô River, upwards to Ainceriz and descending later to Portelinha and Pomares. At this point, the ascent to the mountain begins towards the top of Carvalhal, between 500m and 600m altitude. At the end of the ascent, the red route is left behind on the southeast side (SE) towards Cabeço da Chama, continuing along the slope to Moura da Serra. It is at this point that the ascent to Açor Mountain is resumed, using the old road to Mourisia and to the royal road and descends through, sometimes very hard, schist pavements up to the House of the Forest Ranger. Here, it is possible to choose the connection with the red route, reducing the distance and the level of physical difficulty. Continuing on the black route, this one goes to Parrozelos and Porto Castanheira, through ancient schist paths in the terraces and then across forest paths up to the picturesque town of Águia d'Alte, where there is a new ascent towards Selada das Eiras. From this point, it is possible to see the next challenge, the "Cabeço de Monte Redondo" Watchtower. Near the watchtower a long, fast and technical descent begins on single track trails. It passes by "Deguiimbra de Cima", "Pêra Afonso", up to the Folques River, a water course that the route accompanies up to Arganil, passing through Quinta do Mosteiro, Folques, Valbona and the oak trees of Mont'Alto. The transit through Arganil is always made along the Folques River and then following the long trail of the Alva River to the fluvial beach in Secarias. At this point, the trail is abandoned as it rises to higher altitudes in an intersection of forest paths towards Machorro and then Coja, where the black route reconnects with the blue and red routes up to the Serra do Açor Cyclin' Portugal Centre.*

