



Centro BTT homologado
www.cm-idanhanova.pt



CENTRO DE BTT TERMAS DE MONFORTINHO

4
NÍVEIS
LEVELS

MOUNTAIN BIKE
CENTRE
215 KM
DE PERCURSOS
OF TRAILS

ESTACÃO DE
SERVIÇO PARA
BICICLETAS
BIKE STATION

www.idanhanova.pt/centro-btt



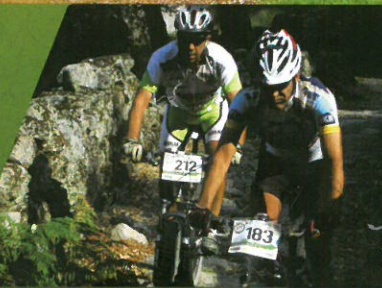
COMO CHEGAR / HOW TO ARRIVE

De sul: Pela A23, sair na saída 23 para Castelo Branco e entrar na EN233 (para Penamacor) durante 1 km, virando à direita para a EN240 até às Termas de Monfortinho (75km), passando por Escalos de Baixo, Ladoeiro e Zebreira.
De norte: pela A23, sair na saída 27 para N18/Alpedrinha/Castelo Novo, siga até Alpedrinha e apanhe a EN239 até Termas de Monfortinho (60km) passando por Orca, Proença-a-Velha e Medelim.

From Lisbon: Follow the A1 highway going north. Enter the A23 highway (Exit 7: Abrantes, Castelo Branco, Torres Novas). Alter Covilhã, leave the A23 highway (Exit 32: EN18-3 Caria, EN 239 Sabugal). After passing the old bridge in Caria, turn left. Turn left again, following the EN 18-3 and EN233 (National roads), to Sabugal.
From Oporto: Follow the A1 highway going south. Enter the A25 highway (Exit 16: Viseu). After Guarda, leave A25 highway (Exit 30: Guarda-sul, Covilhã, Portalegre) and a few miles later leave the A23 highway, (Saída 35: Guarda-sul, Sabugal) in direction to Sabugal, following the EN 233 (national road).

GPS: 40°20'53.36"N 7° 5'30.72"W

A Câmara Municipal de Idanha-a-Nova não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos.



Centro BTT homologado pela UVP/FPC

www.centrosdbtt.pt

SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS / TRAIL SIGNAGE



Grandes Travessias BTT
(percurso > 1 dia)
MTB Long Traverse
(> 1 Day)



Circuitos Locais BTT
(percurso ≤ 1 dia)
MTB Local Circuits
(≤ 1 Day)



Circuitos de BTT em áreas protegidas
MTB Circuits in protected areas



Sentido Proibido
Wrong way



Seguir em frente
(percurso 04)
Go straight ahead
(trail 04)



Seguir à direita
(percurso 01)
Turn right (trail 01)



Seguir à esquerda
(percurso 03)
Turn left (trail 03)



Perigo
Danger



Percurso de Ligação
Connection Trail



Dois sentidos
Two way

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

112

Emergência / Emergency

117

SOS Floresta / Fire Emergency Number

GNR - Guarda Nacional Republicana / Local Police
Termas de Monfortinho - Tel.: 277 434 225
Idanha-a-Nova - Tel.: 277 202 129

Bombeiros Voluntários de Idanha-a-Nova
Fire Brigade (Idanha-a-Nova)
Tel.: 277 202 456

Centro Informação Anti-Venenos
/ Anti Poisoning Information Centre
Tel.: 808 250 143

Centro de Saúde / Medical Centre
Idanha-a-Nova - Tel.: 277 200 210
Termas de Monfortinho - Tel.: 277 434 318

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

ÔHotel Fonte Santa — Termas de Monfortinho
Tel.: 277 430 300 / Fax: 277 430 309
hotelfontesanta@ohotelsandresorts.com
www.ohotelsandresorts.com

ÔHotel Astória — Termas de Monfortinho
Tel.: 277 430 400 / Fax: 277 430 409
hotelastoria@ohotelsandresorts.com
www.ohotelsandresorts.com

Hotel Boavista — Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 213 / Fax: 277 434 557
hotelboavista@hotelboavista.com.pt
www.hotelboavista.com.pt

Hotel das Termas — Termas de Monfortinho
Tel.: 277 430 310 / geral@hoteldastermas.com
www.hoteldastermas.com

Apartamentos Nogueira (Aloj. Local)
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 293

Hotel Residência A Portuguesa
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 218 / Fax: 277 434 132
residencia.portuguesa@oniduo.pt
www.residenciaportuguesa.com

Familiar (Aloj. Local)
Termas de Monfortinho
Tel./Fax: 277 434 279 / geralpfamiliar@gmail.com
www.pfamiliar.com

Luis (Aloj. Local)
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434152 / bonu607@sapo.pt

ONDE COMER / WHERE TO EAT

Papa Figos — ÔHotel Fonte Santa
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 430 300

Restaurante do ÔHotel Astória
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 430 400

Boavista — Hotel Boavista
Rua do Comércio, Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 213

A Portuguesa
Hotel Residência
A Portuguesa — Rua Dr. Samuel Diniz
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 218

Restaurante do Hotel das Termas
Rua Padre Alfredo, s/nº
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 430 310

Restaurante do Clube de Pesca e Tiro
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 142

O Paladar
Rua José Gardete Martins
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 220

Fontela
Quelha da Fonte — Termas de Monfortinho
Tlm.: 919 817 763

Beira Baixa
Rua Padre Alfredo
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 115

Café Central - O Banho
Rua do Comércio
Termas de Monfortinho
Tel.: 277 434 219

LOJAS DE BICICLETAS / BIKE STORES

PNPCar
E. N. 239, Penha Garcia
Tel./Fax: 277 366 279 / Tlm.: 962 342 991

António Manuel Viriato Carvalho
Rua de São Francisco - n.º 11, Idanha-a-Nova
Tel.: 277 202 309

Bike Zone
Urbanização Entre Caminhos
Lote D6 - loja 2, Castelo Branco
Tel.: 272 328 599

Bicicletas do Amieiro
Quinta do Amieiro de Baixo, L2, R/c Dto,
Castelo Branco
Tel./Fax: 272 346 930

Bicicletas Santiago
Rua de Santiago n.º 79
Castelo Branco
Tel.: 272 325 881

FeelsBike
Rua Engenheiro Pires Marques Lote 44
Castelo Branco
Tel.: 961 847 92

REGRAS DE CONDUTA NOS TRILHOS / 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
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção

- 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
- Respect the environmental or maintenance signage

PERCURSOS / TRAILS

1 Percurso circular com início e fim no Centro de BTT das Termas de Monfortinho. Desenvolve-se junto do Rio Erges e é o percurso mais fácil do Centro, tornando-se acessível a todos os praticantes da modalidade.
Circular route that starts and ends in Termas de Monfortinho MTB centre.
The route follows the margins of River Erges. This is the most accessible route and its recommended for the majority of the practitioners.

DISTÂNCIA / DISTANCE 13,3 km / 8,26 mi **TEMPO / TIME** 0h30 - 1h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 77 m / 252 ft

2 Percurso circular com início e fim no Centro de BTT das Termas de Monfortinho. Este percurso passa pelo centro da localidade de Monfortinho e segue para uma aldeia abandonada próxima da Serra de Pedras Niñas, caracterizada pelas suas curiosas formações que parecem formas humanas de meninas. De seguida, desce junto da ribeira Galvão até à pequena povoação da Torre. Daí continua pelas margens do Rio Erges até ao seu ponto de partida.
Circular route that starts and ends in Termas de Monfortinho MTB centre.
The route crosses Monfortinho town centre and passes through an abandoned village near the Serra de Pedras Niñas, characterized by its curious rock formations that look like girls. From here the path descends along Galvão River reaching out to a small village called Torre. The path continues along with Erges river returning to Monfortinho to close the circle.

DISTÂNCIA / DISTANCE 28 km / 17 mi **TEMPO / TIME** 1h30 - 2h30
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 369m / 1210 ft

3 Percurso circular com início e fim no Centro de BTT das Termas de Monfortinho. Percurso com um grau de dificuldade acentuado que passa pelo centro da localidade de Monfortinho e segue para uma aldeia abandonada próxima da Serra de Pedras Niñas, caracterizada pelas suas curiosas formações que parecem formas humanas de meninas. Segue junto à ribeira de Arades até Salvaterra do Extremo, onde toma a direção da pequena povoação da Torre.
Continua até às proximidades do Rio Erges, acompanhando as suas margens até quase ao seu final.
Circular route that starts and ends in Termas de Monfortinho MTB centre. This is a challenging route for experienced mountain bikers. The route crosses Monfortinho town centre and follows through an abandoned village near Serra de Pedras Niñas, characterized by its curious rock formations that look like girls, following along the Arades creek to Salvaterra do Extremo and then reaches Torre village. The route continues till River Erges, following the river bank-side almost until the end of the route.

DISTÂNCIA / DISTANCE 65 km / 40,3 mi **TEMPO / TIME** 3h00 - 5h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1000 m / 3280 ft

4 Percurso circular com início e fim no Centro de BTT das Termas de Monfortinho. Com um grau de dificuldade muito acentuado, para a realização deste percurso aconselha-se uma boa preparação física. Depois de passar pelo centro da localidade de Monfortinho, segue para uma aldeia abandonada próxima da Serra de Pedras Niñas, onde toma o rumo de Penha Garcia. Atingindo a cumada da serra do Ramiro, consegue-se apreciar uma excelente vista de toda a região. A caminho de Monsanto, sobe à aldeia mais Portuguesa de Portugal e daí segue para a sua congénere aldeia histórica de Idanha-a-Velha. Continua até Salvaterra do Extremo e depois de passar pela localidade da Torre desce até ao Rio Erges, aproximando-se do seu final.
Circular route that starts and ends in Termas de Monfortinho MTB centre. This is an extremely challenging route. Suitable for experienced mountain bikers, the route requires good BTT technical skills. After crossing Monfortinho town centre, the path follows to an abandoned village near Serra de Niñas Pedras and then continues towards Penha Garcia. The route reaches the ridge of Ramiro mountain, where the mountain-biker will have time to rest and enjoy a great view of the entire region. From this mountain the route continues to Monsanto, the most Portuguese village in Portugal, and then crosses Idanha-a-Velha village, one of the most important historical sites in Idanha-a-Nova Municipality.
The route continues to Salvaterra do Extremo, crossing Torre village, and then descending towards Erges river and return to Monfortinho.

DISTÂNCIA / DISTANCE 107,4 km / 66,4 mi **TEMPO / TIME** 8h00 - 10h00
DESNÍVEL ACUMULADO / POSITIVE CLIMBING 1668 m / 5472 ft



Posto de Turismo das Termas de Monfortinho (Tourist Office) - Tel.: 277 434 223
Câmara Municipal (Town Council) - Tel.: 277 200 570
www.cm-idanhanova.pt | www.centrosdebtt.pt

NÍVEIS DE DIFICULDADE / GRADES EXPLAINED

FÁCIL Piso rolante, rijo ou asfaltado e largo. Praticamente plano. (declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos).
EASY Rolling, hard packed or asphalt and wide paths. Relatively flat (grade < 10% with average < 5%, without obstacles).

MODERADO Com pequenos obstáculos (altura < 0,2 m) e poucas passagens técnicas e carreiros (declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável).
MODERATE With small obstacles (height < 0,2m) and few technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface).

DIFÍCIL Com diversos obstáculos, drops (altura < 0,5 m), passagens técnicas e subidas desafiantes (declives máximos > 15% com média inferior a 15%, piso muito variável). Precisa de bom controlo de técnicas BTT e bicicletas de qualidade.
DIFFICULT with several obstacles, drops (height < 0,5 m), technical sections and challenging climbs (max. grade > 15% with average < 15%, wide range of surface types). Needs good off-road riding skills & fitness and good mountain bikes.

MUITO DIFÍCIL Bastante técnico com obstáculos grandes (altura > 0,5 m) e não evitáveis, e grandes subidas (declives máximos > 20%, piso imprevisível). Só para praticantes com bastante experiência e elevada preparação, com bicicletas de qualidade.
SEVERE A lot technical with large & unavoidable features (height > 0,5 m), and big climbs (max. grade > 20%, unpredictable trail surface). Only for expert and fit mountain bikers with quality off-road mountain bikes.

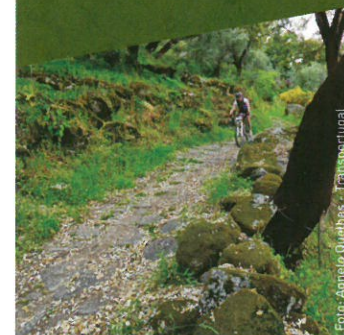


Foto: Agneio Quelhas - Transpocultural

