



### Onde dormir / Places to sleep

- Hotel Eurosol - Alcanena**  
tel.: 249 887 305 / 249 887 309  
e-mail: alcanena@eurosol.pt
- Parado Estamim - Minde**  
tel.: 249 840 215 / 249 840 100
- Residencial Glória - Moitas Venda**  
tel.: 249 882 694 | fax: 249 882 694
- Residencial Planeta - Alcanena**  
tel.: 249 882 864
- Residencial O Estamim - Minde**  
tel.: 249 840 215 / 912 880 906  
e-mail: estamim.guesthouse@gmail.com  
facebook.pt/estamimbar
- Quinta da Coelhoaria - Moitas Venda**  
tel.: 249 890 435 / 912 531 810  
e-mail: geral@coelhoaria.com  
web: www.coelhoaria.com
- Parqueais dos Moquinhas - Alojamento Local**  
tel.: 962 805 497  
e-mail: parqueaisdosmoquinhas@gmail.com  
web: www.parqueaisdosmoquinhas.pt
- Centro de Alojamento do Centro Ciência Viva do Alviela - Praia Fluvial dos Olhos de Água do Alviela**  
tel.: 249 881 805  
e-mail: info@alviela.ciencia Viva.pt  
web: www.alviela.ciencia Viva.pt
- Parque de Campismo do Alviela**  
tel.: 249 889 010 / 249 891 027

### Onde comer / Places to eat

- Cartinho do Toiro - Alcanena**  
tel.: 249 882 717
- Moura do Alviela - Alcanena**  
tel.: 249 887 300
- Nutrissef (Intermarché) - Alcanena**  
tel.: 968 463 328
- O Aditico - Alcanena**  
tel.: 963 493 192
- O Caneiro - Alcanena**  
tel.: 249 891 293 / 913 261 565
- O Fieiro**  
Praça Marçal Carmona - Alcanena  
Telefone: 249 891 194
- O Hesso Cartinho - Alcanena**  
tel.: 249 403 777
- Pizza Runne - Alcanena**  
tel.: 249 891 113
- Miranda - Alcanena**  
tel.: 249 882 523
- A Ladeira - Minde**  
tel.: 249 849 386
- Cartinho dos Charutos - Minde**  
tel.: 249 849 238
- O Caracol - Alcanena**  
tel.: 249 890 235
- Micu - Alcanena**
- Tertúlia do Gavoto - Alcanena**  
tel.: 249 881 792
- Fração - Alcanena**  
tel.: 249 882 557
- O Malho - Alcanena**  
tel.: 249 849 386
- Pened's - Alcanena**  
tel.: 249 849 386
- Retro dos Foculos - Alcanena**  
tel.: 249 891 696
- Malgueira - Minde**  
tel.: 249 840 840
- Sinões - Minde**  
tel.: 249 840 265
- Vedro's Take Away - Minde**  
tel.: 249 840 025
- Artêrio - Alcanena**  
tel.: 249 870 203
- O Mal Cozinhado - Alcanena**  
tel.: 249 870 047 / 914 341 291
- O Platânica Dourada - Alcanena**  
tel.: 249 891 509
- Vieira - Serra de Santo António**  
tel.: 249 841 280
- Central - Alcanena**  
tel.: 249 899 556 / 936 662 592

### Loja de bicicletas / Bike shop

**Extremozona - Vidéa**  
tel.: 249897342  
facebook.com/extremozona

### Contactos úteis / Useful contacts

- SOS Emergência / SOS Emergency**  
tel.: 112
- Incêndios Florestais / Forest fire department**  
tel.: 117
- Bombelros Voluntários / Fire Brigade**  
tel.: 249 887 208 (Alcanena)  
tel.: 249 840 522 (Minde)
- Centro de Saúde (Alcanena)**  
tel.: 249 889 300
- Informação Anti-Venenos**  
Poisons Information Centre  
tel.: 808 250 133
- G.N.R. (Alcanena)**  
tel.: 249 882 385
- Divisão de Cultura, Turismo e Valorização do Património (Alcanena)**  
tel.: 249 101 362
- Desporto e Tempos Livres (Alcanena)**  
tel.: 249 889 112
- Promotor:**  
Câmara Municipal de Alcanena  
tel.: 249 889 010  
e-mail: presidencia@cm-alcanena.pt  
web: www.cm-alcanena.pt

### Como chegar / How to arrive



A Câmara Municipal de Alcanena não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização nos percursos.  
The Alcanena Municipality takes no liability for accidents that might occur while tracking the pathways.

**Promotores:**

**Apoio:**

**Cofinanciamento:**



**21 Percurso da Nascente do Alviela**  
Este circuito pretende promover os recursos naturais e agrícolas da zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela. O circuito tem início junto ao Centro de BTT, segue o rio pelo Aqueduto do Alviela, passando de água do Alviela. A Quinta do Aqueduto do Alviela, atravessa a zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela. Este circuito pretende promover os recursos naturais e agrícolas da zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela. O circuito tem início junto ao Centro de BTT, segue o rio pelo Aqueduto do Alviela, passando de água do Alviela. A Quinta do Aqueduto do Alviela, atravessa a zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela. Este circuito pretende promover os recursos naturais e agrícolas da zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela.

**22 Percurso da Quinta do Alviela**  
Este circuito pretende promover os recursos naturais e agrícolas da zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela. O circuito tem início junto ao Centro de BTT, segue o rio pelo Aqueduto do Alviela, passando de água do Alviela. A Quinta do Aqueduto do Alviela, atravessa a zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela. Este circuito pretende promover os recursos naturais e agrícolas da zona envolvente das Nascentes dos Olhos de Água do Alviela.

**23 Percurso da Charneca**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**24 Percurso da Serra**  
Este percurso, de maior extensão que os restantes da rede, abrange grande parte do território do concelho e desce até ao Poço de Milhede, um local de características únicas no país, classificado como Sítio Ramsar. Daqui parte em direção à Serra D'Aire, outra unidade geológica de referência na região, descendo depois por entre trilhos rasgados nos matagais, até aos Arrifes, seguindo o trajecto da água, até aos vales de alviela de Bugalhos e Vaqueiros, regressando por entre os vales à zona envolvente da Nascente do Rio Alviela, onde termina.

**25 Entre o Rio e a Serra**  
Este percurso, longer than the rest of the network, covers much of the territory of the municipality and neighbouring towns. Passing through the Santo António Plateau, where typical mountain area landscapes can be observed, it descends to the Minde Poço, a place of unique characteristics in the county, classified as a Ramsar site. From here it continues towards the Serra D'Aire, another geological unit of reference in the region, descending through trails made in the scrubland up to the Arrifes, following the water path, up to the alluvial valleys of Bugalhos and Vaqueiros, returning through the valleys to the surrounding area of Alviela Spring, where it ends.

**26 Percurso da Charneca**  
Esta rota essencialmente explora as montanhosas áreas Norte dos Olhos de Água do Alviela, extensa caracterizada por matagais, extensos olivais dispersos por pastagens delimitadas pelos muros de pedra seca. Passa pelos Arrifes, zona de descontinuidade geomorfológica que separa a serra da Charneca, que caracteriza grande parte do território do concelho de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**27 Percurso da Serra**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**28 Percurso da Charneca**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**29 Percurso da Serra**  
Este percurso, longer than the rest of the network, covers much of the territory of the municipality and neighbouring towns. Passing through the Santo António Plateau, where typical mountain area landscapes can be observed, it descends to the Minde Poço, a place of unique characteristics in the county, classified as a Ramsar site. From here it continues towards the Serra D'Aire, another geological unit of reference in the region, descending through trails made in the scrubland up to the Arrifes, following the water path, up to the alluvial valleys of Bugalhos and Vaqueiros, returning through the valleys to the surrounding area of Alviela Spring, where it ends.

**30 Percurso da Charneca**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**31 Percurso da Serra**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**32 Percurso da Charneca**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**33 Percurso da Serra**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**34 Percurso da Charneca**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**35 Percurso da Serra**  
Este percurso explora essencialmente a zona serra de Alcanena, composta por extensas áreas de olival natural, que convivem com pequenas manchas florestais constituídas por pinheiros e eucaliptos cobrindo colinas e encostas areníticas e calcárias.

**Rules of the trail**

- Remain on the pre-determined trail
- Preserve the flora and avoid disturbing the fauna
- Avoid making unnecessary noise
- Do not litter or leave other traces of your passage
- Do not make fire
- Do not collect samples of rocks or plants
- Be friendly with the people you find on the site

**Recommendations**

- Avoid taking unnecessary risks
- Perform the more difficult routes accompanied
- Avoid performing routes during the night
- Always take water, food and clothing in excess
- Use a headlamp, a whistle and a thermal blanket
- Always have on you a phone with battery and the emergency contacts
- Always notify a family member or friend of the time for that you will perform, and the estimated time for the beginning and end of your activity

**Normas de conduta**

- Mantenha-se no trilho traçado
- Reserve a flora e evite perturbar a fauna
- Evite fazer ruído desnecessário
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem
- Não faça lume
- Não colha amostras de plantas ou rochas
- Seja afável com as pessoas que encontrar no local

**Recomendações**

- Evite correr riscos desnecessários
- Realize os percursos de maior dificuldade acompanhado
- Evite realizar os percursos durante a noite
- Leve sempre consigo água, comida e vestuário em excesso, lanterna, apito e manta térmica
- Ter sempre consigo um telemóvel com bateria e os contactos de emergência
- Avise sempre um familiar no amigo do percurso que vai realizar e as horas previstas de início e fim da sua atividade

**Sinalética complementar / Signage supplement**

**Tipo de percurso / Route type**

- percurso de grande rota (great route)
- percurso local (local route)
- percurso em área protegida (protected area route)
- percurso em direção à esquerda (turn left)
- percurso em direção à direita (turn right)
- percurso em frente (right way)

**escala de dificuldade / difficulty level**

- facil (easy)
- acessível (accessible)
- difícil (difficult)
- muito difícil (very difficult)

**Sinalética complementar / Signage supplement**

- sentido proibido (no entry)
- perigos vários (various dangers)
- dos sentidos (two-way)
- ligação (connection)

**Facil / Easy**  
(rolling, hard or asphalt trail, with a width > 1,5m; inclines inferior a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos)

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

**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)



percurso  
route



distância  
distance



duração  
time



desnivel positivo  
positive height gain

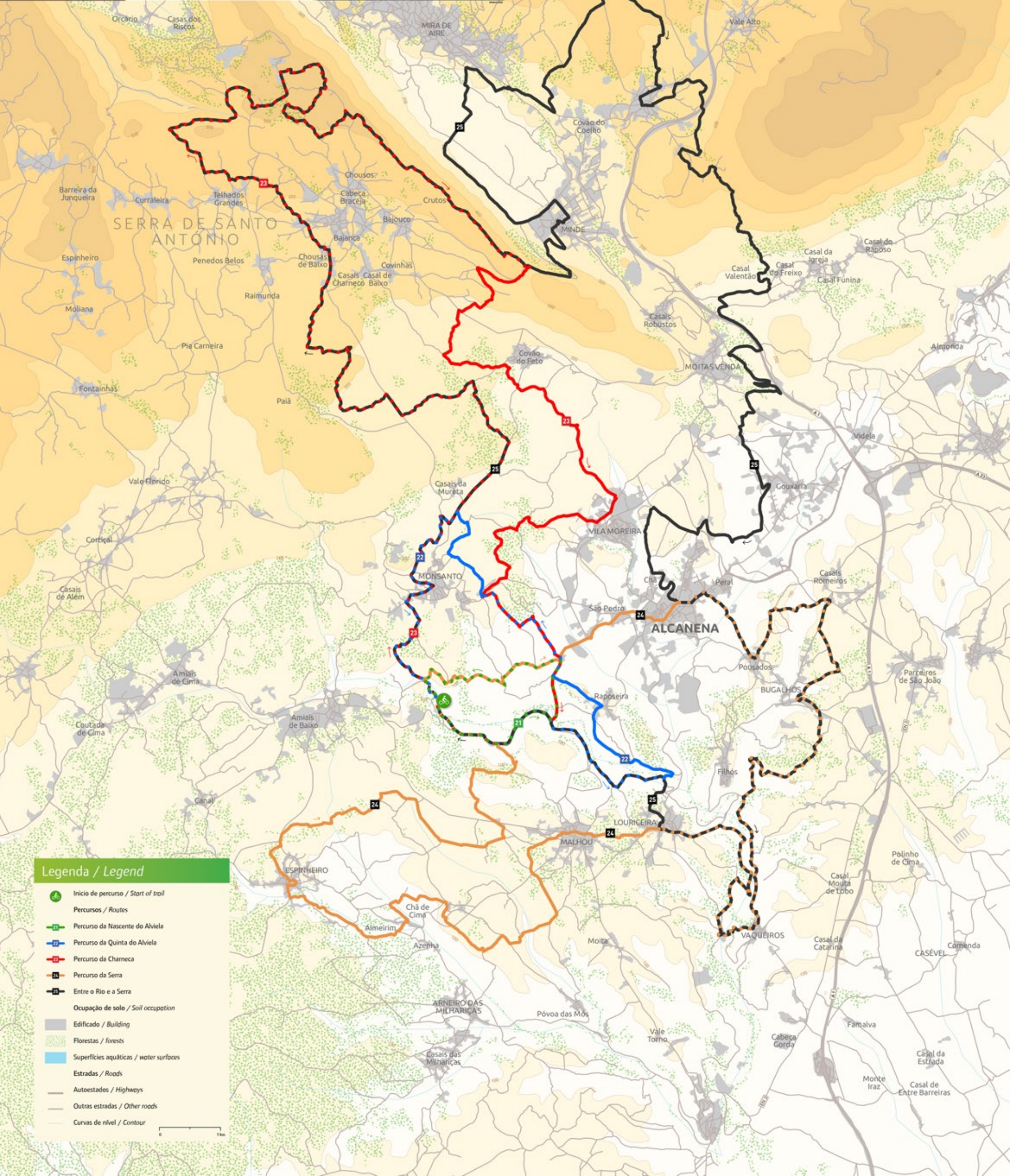


altitude máxima  
maximum altitude



gráfico de altitude  
elevation graph

|           |                                 |         |          |        |          |  |
|-----------|---------------------------------|---------|----------|--------|----------|--|
| <b>21</b> | Percurso da Nascente do Alviela | 7 km    | 1 h      | 85 m   | 144/53 m |  |
| <b>22</b> | Percurso da Quinta do Alviela   | 1,5 km  | 1 h 40 m | 280 m  | 202/50 m |  |
| <b>23</b> | Percurso da Charneca            | 43 km   | 3 h 30 m | 730 m  | 171/43 m |  |
| <b>24</b> | Percurso da Serra               | 46,5 km | 4 h      | 930 m  | 561/53 m |  |
| <b>25</b> | Entre o Rio e a Serra           | 86 km   | 7 h 30 m | 1600 m | 561/44 m |  |



### Legenda / Legend

- Início de percurso / Start of trail
- Percursos / Routes
- Percurso da Nascente do Alviela
- Percurso da Quinta do Alviela
- Percurso da Charneca
- Percurso da Serra
- Entre o Rio e a Serra
- Ocupação de solo / Soil occupation
- Edificado / Building
- Florestas / forests
- Superfícies aquáticas / water surfaces
- Estradas / Roads
- Autoestradas / Highways
- Outras estradas / Other roads
- Curvas de nível / Contour

0 1km