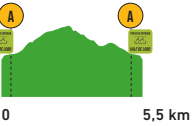


PERCURSOS TRAILS	 distância distance	 duração duration	 desnível positivo positive climbing	 altitude min-max
1	5,5 km	00h30 min. a/to 01h00 min.	182 m	278 m 440 m
2	10,4 km	01h00 min. a/to 01h30 min.	199 m	458 m 560 m
3	14,3 km	01h00 min. a/to 02h00 min.	359 m	278 m 442 m
4	21,1 km	02h00 min. a/to 03h00 min.	592 m	277 m 572 m
5	18,1 km	01h30 min. a/to 02h00 min.	571 m	278 m 440 m
6	20,3 km	02h00 min. a/to 03h00 min.	395 m	278 m 490 m
7	24,8 km	02h00 min. a/to 03h30 min.	689 m	456 m 614 m
8	33,7 km	03h00 min. a/to 04h30 min.	837 m	241 m 572 m
9	59,2 km	05h00 min. a/to 07h00 min.	1625 m	370 m 617 m

1 VALE DE LOBO

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Vale de Lobo. Trata-se de um percurso fácil a todos os participantes que queiram desfrutar de um curto passeio na bela mata do Quadrassal. Este percurso tem a particularidade de estar inserido em troços dos percursos azuis, vermelhos e pretos.

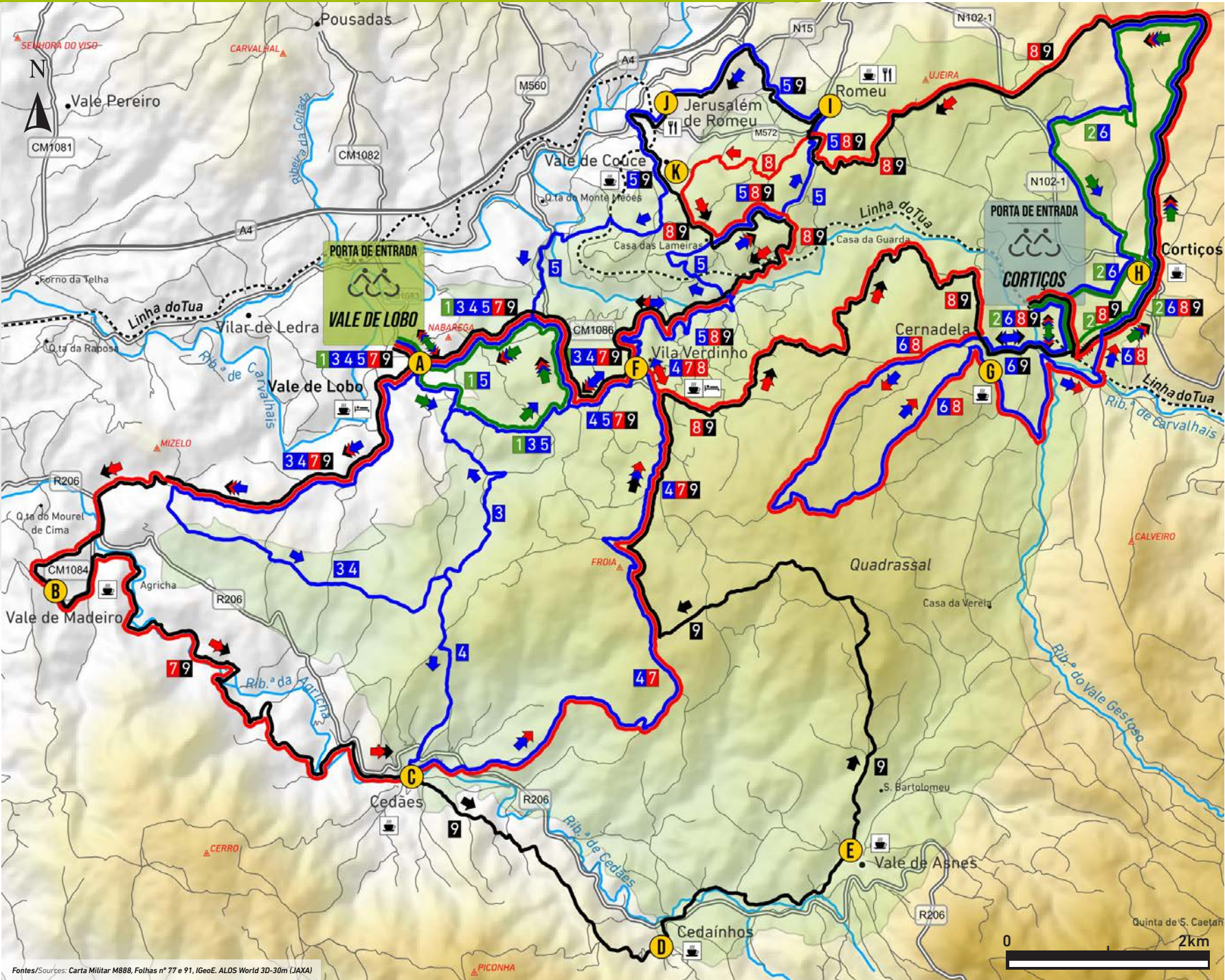
Circular trail starting and ending at the gateway of Vale de Lobo. It is an easy trail for all the participants who wish to enjoy a short stroll in the beautiful Quadrassal forest. This trail has the particularity of being inserted into stretches of the blue, red, and black trails.



2 CORTIÇOS

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Cortiços. Trata-se de um percurso fácil para todos os participantes da modalidade. O percurso sai do Porta de Entrada em direção à aldeia de Cortiços, percorrendo caminhos ladeados por terrenos de cultivo, e regressa novamente ao ponto inicial.

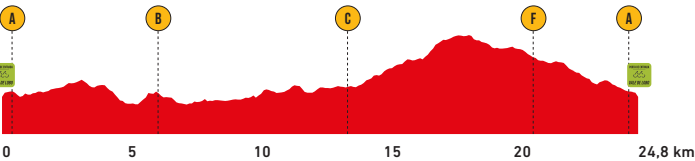
Circular trail starting and ending at the gateway of Cortiços. It is an easy trail for all participants which starts at the gateway and heads towards the village of Cortiços, passing by paths flanked by arable lands before returning to the starting point.



7 VALE DE LOBO

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Vale de Lobo. Este percurso segue em conjunto com o percurso preto em direção à aldeia de Cedães, passando pela aldeia de Vale de Madeiro. O percurso continua até à aldeia de Vila Verdinho regressando depois para a aldeia de Vale de Lobo para terminar na Porta de Entrada.

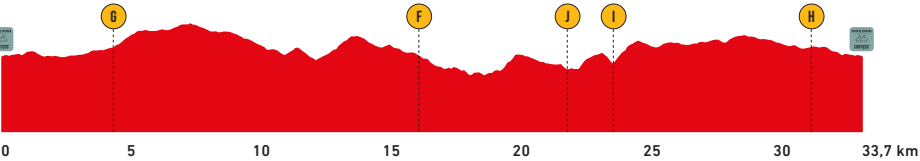
Circular trail starting and ending at the gateway of Vale de Lobo. Along with the black trail, this trail heads towards the village of Cedães, passing by the village of Vale de Madeiro. Then it continues until the village of Vila Verdinho before returning to the village of Vale de Lobo and ending at the gateway.



8 CORTIÇOS

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Cortiços. O percurso segue em direção à aldeia de Cortiços, saindo para norte em direção à aldeia de Romeu. Continua em direção a Vila Verdinho, passando pela aldeia de Vale de Couce e pela antiga Fábrica de Rolhas pertencente à família Clemente Menéres. Após a passagem por Vila Verdinho o percurso segue em direção à aldeia de Cernadela para terminar na Porta de Entrada.

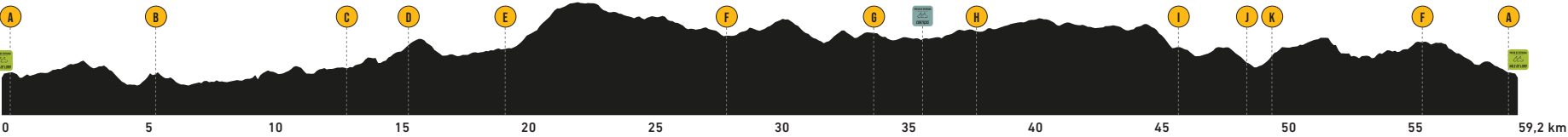
Circular trail starting and ending at the gateway of Cortiços. The trail heads to the village of Cortiços, exiting north towards the village of Romeu. Then it continues towards Vila Verdinho, passing by the village of Vale de Couce and the old Cork Stoppers Factory which belongs to the Clemente Menéres family. After passing by Vila Verdinho, the trail goes towards the village of Cernadela and ends at the gateway.



9 VALE DE LOBO | CORTIÇOS

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Vale de Lobo ou na Porta de Entrada de Cortiços. Iniciando na Porta de Entrada de Vale de Lobo, o percurso segue em direção à aldeia de Vale de Asnes, passando por Vale de Madeiro, Cedães e Cedainhos. Continua em direção à aldeia de Cortiços, passando por Vila Verdinho e Cernadela. O percurso regressa à Porta de Entrada de Vale de Lobo passando por Romeu e Jerusalém do Romeu, Vale de Couce e Vila Verdinho.

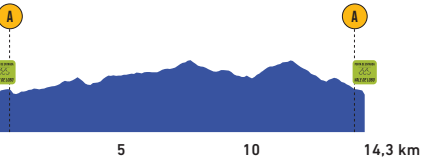
Circular trail starting and ending either at the gateway of Vale de Lobo or at the gateway of Cortiços. Starting at the gateway of Vale de Lobo, the trail heads towards the village of Vale de Asnes, passing by Vale de Madeiro, Cedães and Cedainhos. It continues towards the village of Cortiços, passing by Vila Verdinho and Cernadela. The trail returns to the gateway of Vale de Lobo passing by Romeu and Jerusalém do Romeu, Vale de Couce, and Vila Verdinho.



3 VALE DE LOBO

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Vale de Lobo. Este percurso segue em direção à aldeia de Vale de Lobo, continua por zonas de grande concentração de sobreiros, e regressa à Porta de Entrada de Vale de Lobo por um troço comum aos percursos verdes, vermelhos e preto.

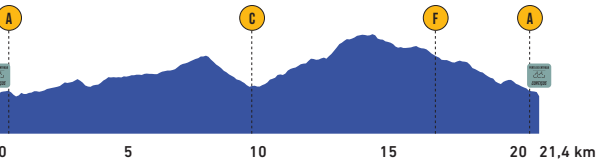
Circular trail starting and ending at the gateway of Vale de Lobo. This trail heads towards the village of Vale de lobo, then it continues through thick cork oak forests before returning to the gateway by following a stretch shared with the green, red, and black trails.



4 VALE DE LOBO

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Vale de Lobo. O percurso segue em direção à aldeia de Cedães. Continua, juntamente com o percurso vermelho até à aldeia de Vila Verdinho e regressa à Porta de Entrada de Vale de Lobo num troço comum aos percursos verdes e preto.

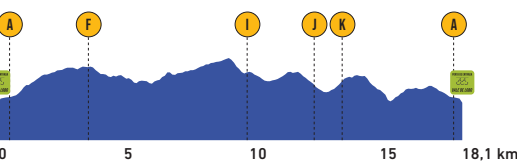
Circular trail starting and ending at the gateway of Vale de Lobo. The trail heads towards the village of Cedães, then it continues, along with the red trail, until the village of Vila Verdinho and returns to the gateway of Vale de Lobo through a stretch shared with the green and black trails.



5 VALE DE LOBO

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Vale de Lobo. Este percurso inicia-se num troço comum com o percurso verde seguindo em direção à aldeia de Vila Verdinho. Segue para norte para a aldeia de Vale de Couce, passando por Romeu e Jerusalém do Romeu, e continua num troço comum aos percursos verde, vermelho e preto para terminar na Porta de Entrada.

Circular trail starting and ending at the gateway of Vale de Lobo. This trail starts on a stretch that is shared with the green trail heading towards the village of Vila Verdinho. It heads north to the village of Vale de Couce, passing by Romeu and Jerusalém do Romeu, and continues on a stretch shared with the green, red and black trails, ending at the gateway.



6 CORTIÇOS

Percurso circular, com início e fim na Porta de Entrada de Cortiços. O percurso inicia em direção à aldeia de Cernadela e continua até à aldeia de Cortiços. Segue para norte, ladeado por terrenos de cultivo, em direção à Porta de Entrada de Cortiços.

Circular trail starting and ending at the gateway of Cortiços. The trail starts by heading towards the village of Cernadela and continues until the village of Cortiços. Then it heads north towards the gateway of Cortiços while being flanked by arable land.

