



CYCLING

Berra  
baixa



PERCURSOS DE CYCLING

# LEGENDA DOS PERCURSOS

## PERCURSOS

 PERCURSO VERDE (Dificuldade média / fácil)

 PERCURSO AMARELO (Dificuldade média / difícil)

 PERCURSO VERMELHO (Dificuldade muito difícil)

 PARTIDA PERCURSO VERDE

 DIREÇÃO PERCURSO VERDE

 PARTIDA PERCURSO AMARELO

 DIREÇÃO PERCURSO AMARELO

 PARTIDA PERCURSO VERMELHO

 DIREÇÃO PERCURSO VERMELHO

## MONUMENTOS

 MONUMENTOS / MUSEUS

 ALDEIAS HISTÓRICAS

 ALDEIAS DE XISTO

## PAISAGEM NATURAL

 PARQUE NATURAL / PAISAGEM

 RIOS / BARRAGENS / TERMAS

## SERVIÇOS

 LOJAS DE BICICLETAS

 COMBOIOS

 RESTAURANTES

 AUTOCARROS

 ALOJAMENTO

 MULTIBANCO

## CLASSIFICAÇÃO

Dificuldade Técnica  
TÉCNICA ●●●●●

Dificuldade Física  
FÍSICA ●●●●●

Qualidade do Piso da estrada  
PISO ●●●●●



Percursos digitais com a aplicação Komoot.  
O carregamento do percurso será automático.  
Disponível para ANDROID e IOS



# ÍNDICE

BEIRA BAIXA 02

- 01** CASTELO BRANCO 04
- 02** VILA VELHA DE RÓDÃO 06
- 03** TEJO INTERNACIONAL 08
- 04** IDANHA-A-NOVA 10
- 05** PENAMACOR 12
- 06** RAIÁ 14
- 07** PROENÇA-A-NOVA 16
- 08** OLEIROS 18
- 09** PINHAL 20
- 10** BEIRA BAIXA 22

PERCURSOS

FICHA TÉCNICA 25



# BEIRA BAIXA

Situado no centro de Portugal junto à raia, o território da Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa encerra em si uma vasta diversidade de elementos materiais e imateriais que lhe conferem, por um lado, uma forte unidade identitária, e por outro lado, uma diversidade ímpar, disseminada por cada município que a constitui: Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão.

Percorrida por rios - Tejo, Zêzere, Ocreza, Erges e Ponsul - e encaixada em serras - Gardunha, Malcata, Muradal e Talhadas - a Beira Baixa seduz cada visitante pela forma como as tradições que a sustentam, cultural e economicamente, se projetam numa vivência direcionada para o futuro.

Entre o xisto e o granito, os contrastes geográficos moldam a paisagem natural e a forma como as suas gentes foram construindo o património edificado de carácter civil, religioso e etnográfico. Desde casas construídas na rocha, a encostas moldadas por socalcos, moinhos de vento e de água, inúmeras capelas e igrejas erigidas à custa da força animal e engenho humano, são várias as camadas visíveis da presença humana na Beira Baixa desde a pré-história.

A ocupação destas terras beirãs remonta ao Paleolítico. Por aqui passaram celtas, visigodos, lusitanos, romanos, árabes, cruzados, templários, liberais e miguelistas, franceses e republicanos até chegarmos aos dias de hoje de comunhão com a Europa.

Aqui a História permanece nas aldeias, e a gastronomia revela saberes antigos que merecem ser calmamente saboreados.

Além do solo, também o clima influencia as atividades económicas desenvolvidas pelas populações, nomeadamente as que derivam da terra e dos animais. Não se conhece a Beira Baixa se não se tiver provado o seu queijo, o azeite, os enchidos ou o mel, que sabem

ainda melhor se acompanhados por pão, bica de azeite, broa e um copo de vinho.

Os usos e costumes ancestrais dos beirões, preservados ao longo dos tempos, e já aliados a um conhecimento mais inovador, resultam em produtos agroalimentares únicos, de carácter forte e de qualidade incomparável.

Entre neste território de sabores e texturas paisagísticas compostas por sobreiros e azinheiras, oliveiras e vinhas, carvalhos e castanheiros, pinheiros e medronheiros, por urze e rosmaninho, estevas e zimbro, e quem sabe se não avista um grifo - uma das inúmeras espécies de aves que voam sobre a Beira Baixa - a partir de um miradouro ou da ameia de um castelo. Escolha um percurso para caminhar ou pedalar e refresque-se numa praia fluvial. Se preferir, visite uma igreja ou um dos muitos museus, assista a um concerto ou relaxe numa estância termal.

Venha até este território, no coração da Península Ibérica e viva, sinta e saboreie experiências sem fim.



## COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DA BEIRA BAIXA

Praça Rainha D. Leonor,  
Edifício dos Emblemas, 1º Andar  
6000-117 Castelo Branco

272 342 840 | geral@cimbb.pt | www.cimbb.pt

## PARAÍSO PARA O CICLISMO

Pelas suas características únicas, a região pode ainda ser considerada ideal para a prática do ciclismo, seja na vertente de turismo, ou na vertente desportiva. Esta constatação assenta em três fatores considerados ideais para a prática desta modalidade: orografia, clima e rede de estradas.

A paisagem variada, das curvas suaves e harmoniosas da região da Raia, à dureza e beleza da zona do Pinhal Interior, oferece uma diversidade de percursos ímpar, onde cada tipo de ciclista encontrará o seu ideal.

O clima favorável, com mais de 280 dias sem chuva e temperaturas médias amenas, oferece condições únicas para a prática de

desportos outdoor. E este é um fator decisivo para a prática do ciclismo.

A rede de estradas com baixa circulação rodoviária é mais um fator incontornável. Encontramos inúmeras estradas onde é possível pedalar quilómetros a fio sem encontrar um veículo automóvel, apreciando e fruindo da beleza da paisagem e do silêncio.

A região também tem uma variada oferta hoteleira, em unidades de grande dimensão, mas sobretudo em turismo rural, que representa uma opção excelente para tomar um contacto mais fiel com os costumes, sabores e tradições beirãs.



# CASTELO BRANCO

*bordado de pedra e natureza*

Numa história que junta lendas, mitos e factos, Castelo Branco concilia contemporaneidade, património e tradições. É disso exemplo a forma como o Bordado é assumido como símbolo da cidade, estando presente nas calçadas e fachadas de edifícios.

Além do Centro de Interpretação do Bordado, também o Museu Cargaleiro, o Centro de Cultura Contemporânea e a Casa da Memória da Presença Judaica constituem pontos essenciais num roteiro cultural por Castelo Branco.

## VISITAR

- Museu Cargaleiro
- Jardim do Paço Episcopal de Castelo Branco
- Centro de Cultura Contemporânea de Castelo Branco
- Museu Judaico
- Centro de interpretação do Bordado de Castelo Branco
- Portados Quinhentistas / Núcleo Histórico

[www.cm-castelobranco.pt](http://www.cm-castelobranco.pt)



BORDADO DE CASTELO BRANCO



CENTRO DE CULTURA CONTEMPORÂNEA



MUSEU CARGALEIRO



JARDIM DO PAÇO EPISCOPAL

## PERCURSO VERDE

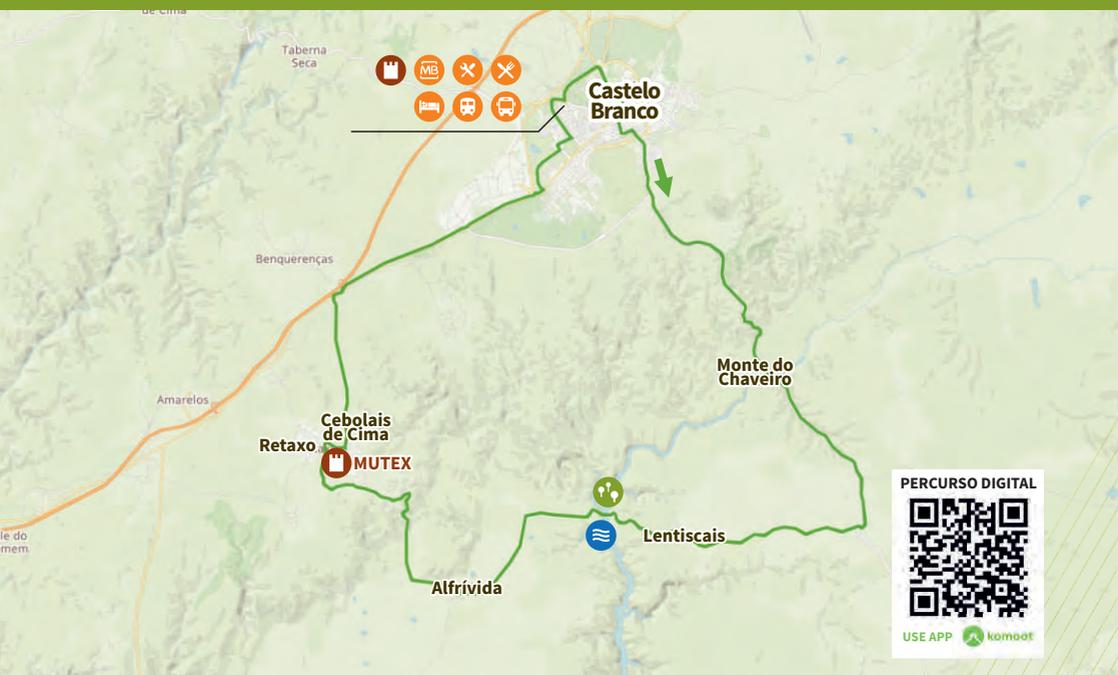
Partimos junto ao edifício da Câmara Municipal de Castelo Branco à descoberta do Parque Natural do Tejo Internacional. Depois de sair da cidade temos alguns quilómetros em descida até cruzar o rio Ponsul, com vista desafogada para a antiga ponte. Seguimos para Lentiscais e para nova passagem do rio em busca de Alfrívada. Seguem-se 3km de subida para Cebolais de Cima,

antiga terra de indústria de tecidos, onde encontramos o MUTEX, museu dos têxteis. Até Castelo Branco temos mais alguns quilómetros na N3 até à entrada sul da cidade, seguindo pela zona de lazer e algumas das avenidas. Terminamos pela Rua da Mina observando o Museu Francisco Tavares Proença Júnior, o Jardim do Paço a Sé Catedral e outros monumentos.

# 01

580 D+

48,0 KM



Perais

EM 533 ENTRE LENTISCAIS E ALFRÍVIDA



Bera  
baixa

# VILA VELHA DE RÓDÃO

*vidas feitas de rio*

Vila Velha de Ródão possui recursos naturais absolutamente ímpares.

À beira-rio nascido, este é um dos concelhos que, juntamente com Castelo Branco e Idanha-a-Nova, compõe o Parque Natural do Tejo Internacional.

As Portas de Ródão, a Serra das Talhadas, o Castelo do Rei Wamba, a aldeia de Foz do Cobreão, as Portas de Almourão (um geomonumento escarpado nas orlas do rio Ocreza) constituem pontos de visita obrigatória. Um pouco por todo o lado residem e nidificam aves como os grifos, as cegonhas-pretas e os milhafres-reais.

## VISITAR

- Monumento Natural das Portas de Ródão
- Centro de Interpretação Arte Rupestre e Museu de Arqueologia
- Aldeia da Foz do Cobreão (Portas do Almourão)
- Núcleo Museológico: O Contrabando | Perais
- Lagar de Varas
- Castelo do Rei Wamba

[www.cm-vvrodao.pt](http://www.cm-vvrodao.pt)



GRIFO



CAIS FLUVIAL



LAGAR DE VARAS



PORTAS DE RÓDÃO

## PERCURSO VERDE

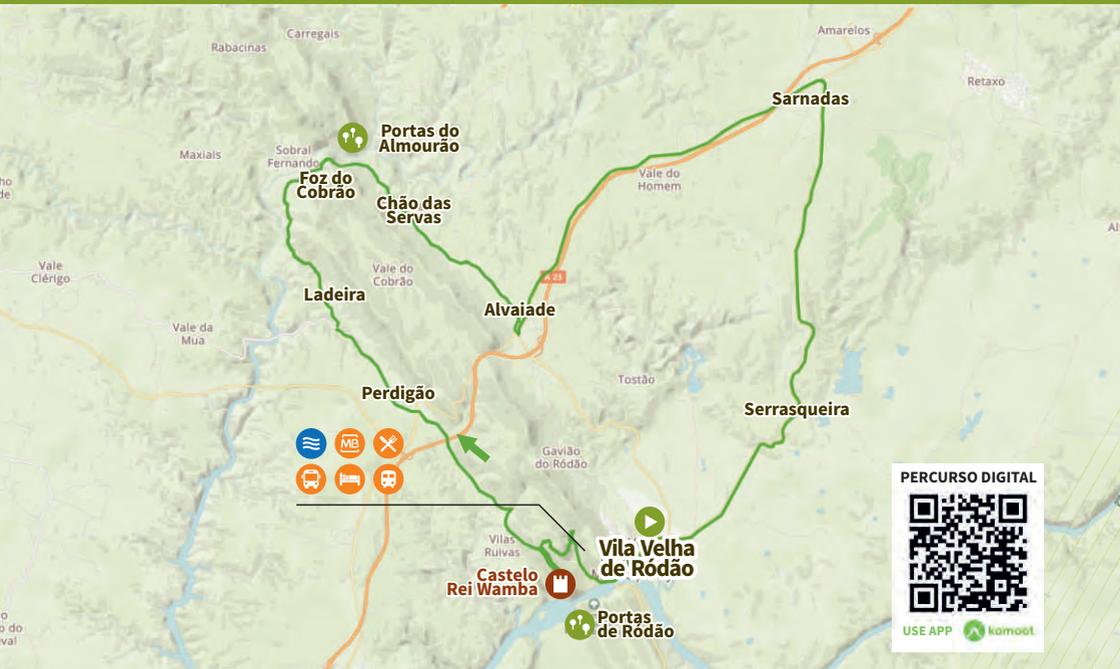
Partimos à aventura do Cais Fluvial de Vila Velha de Ródão. A vila beirá mais a sul do território não é apenas indústria, encerra em si um conjunto de locais de grande beleza relacionados com a proximidade do rio Tejo, como as Portas de Ródão, geomonumento de grande impacto visual. No alto visitamos o Castelo do Rei Wamba, e o seu miradouro panorâmico sobre o vale. Seguimos

busca de Perdigão, Ladeira e Foz do Cobrão, com as suas ruas íngremes e pedregosas. Depois desta subida avistamos as Portas do Almourão, paragem obrigatória. Seguem-se Chão das Servas e Alvaiade, onde entramos na N3 até Sarnadas e viramos à direita para descer de novo até ao nosso destino em Vila Velha de Ródão.

# 02

720 D+

49,4 KM



PERCURSO DIGITAL



USE APP kamoat

CLASSIFICAÇÃO

TÉCNICA ●●●●●

FÍSICA ●●●●●

PISO ●●●●●

RIO TEJO VISTO DO MIRADOURO DO REI WAMBA



Beira  
baixa

# TEJO INTERNACIONAL

Partimos junto ao edifício da Câmara Municipal de Castelo Branco à descoberta do Vale do rio Ponsul e das paisagens do Parque Natural do Tejo Internacional. Até ao rio são cerca de 9km em descida, seguindo depois para Lentiscais onde voltaremos a cruzar o Ponsul, em busca de Alfrivida. Dali pedalamos até Perais e

começamos a avistar Vila Velha de Ródão, vila industrial, que possui um conjunto de locais de grande beleza, a maioria deles relacionados com a proximidade do rio Tejo. O mais emblemático de todos, as Portas de Ródão, geomonumento de grande impacto visual, representa o ponto mais estreito do rio em território

português. Depois de subir a serra podemos visitar o Castelo de Ródão (mais conhecido pelo castelo do Rei Wamba) e o seu miradouro panorâmico sobre o Tejo. Daqui continuamos para oeste, em busca de Perdigão, Ladeira e Foz do Cobrão, com as suas casas de xisto e ruas pedregosas. À saída desta aldeia



EM 335 PERTO DE PERAIS

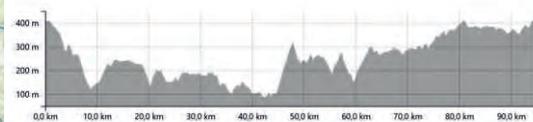
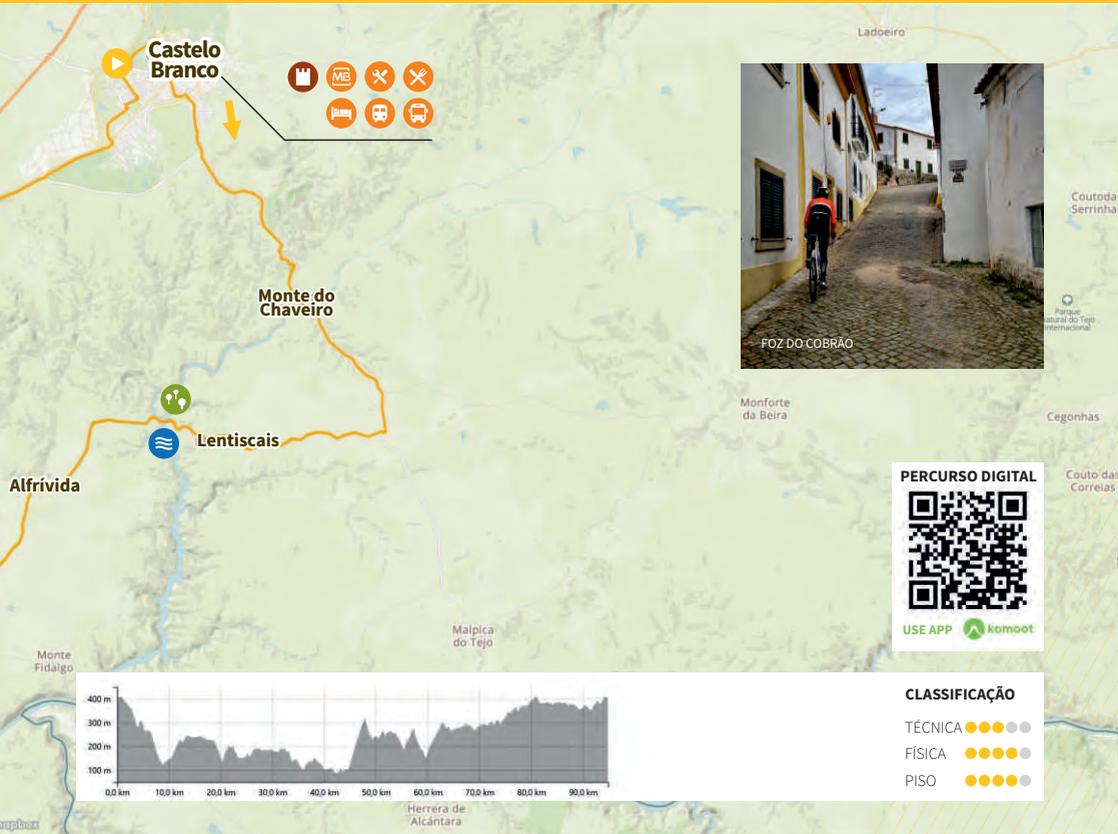
temos que vencer cerca de 1km de subida, com inclinações acentuadas, compensada no alto com as vistas das Portas do Almourão, de paragem obrigatória. Seguem-se as aldeias de Chão das Servas, Sarnadinha e Alvaide onde entramos na N3. Nesta estrada o cuidado com o trânsito deve ser redobrado. A N3 leva-nos à entrada sul da cidade de Castelo Branco. Passando pela zona de lazer e por algumas das vias que circundam a

cidade, chegamos à entrada norte e à Rua da Mina. Até ao final do percurso podemos observar alguns dos monumentos da cidade, com destaque para o Museu Francisco Tavares Proença Júnior, o famoso Jardim do Paço e a Sé Catedral. Finalizamos pela Alameda da Liberdade e a aprazível zona central de Castelo Branco.

# 03

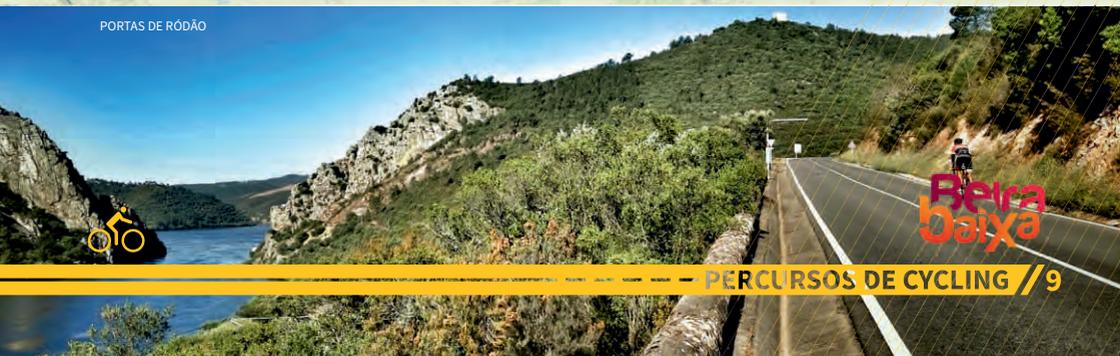
1320 D+

94,9 KM



**CLASSIFICAÇÃO**

TÉCNICA	●●●●●
FÍSICA	●●●●●
PISO	●●●●●



# IDANHA-A-NOVA

*território de fertilidade*

Com vestígios de fixação de vários povos europeus, Idanha-a-Nova convida a uma visita, demorada e curiosa, por Monsanto (cujas casas são construídas a partir de maciços rochosos), Idanha-a-Velha (antiga Egitânia romana), Penha Garcia (e o seu Parque Iconológico) e Monfortinho (com as famosas termas).

Idanha-a-Nova é também terra de adufes, músicas antigas e músicas modernas, sendo por isso considerada Cidade Criativa da Música da UNESCO.

Os seus Mistérios da Páscoa são igualmente candidatos às Melhores Práticas dessa Organização.

## VISITAR

- Centro Cultural Raiano
- Núcleo do Azeite - Lagares de Proença-a-Velha
- Aldeia Histórica de Idanha-a-Velha
- Aldeia Histórica de Monsanto
- Parque Iconológico de Penha Garcia
- Termas de Monfortinho

[www.cm-idanhanova.pt](http://www.cm-idanhanova.pt)



ADUFES



CENTRO CULTURAL RAIANO



PARQUE ICONOLÓGICO DE PENHA GARCIA



MONSANTO

## PERCURSO VERDE

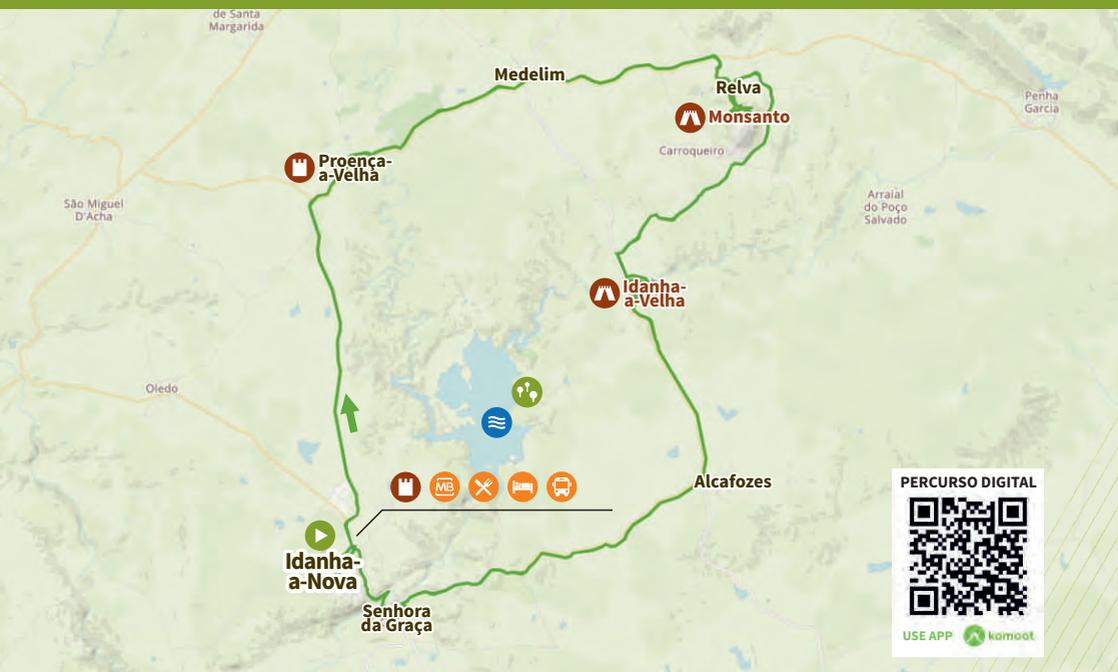
Partimos da sede do município de Idanha-a-Nova, em direção a norte. Proença-a-Velha será o próximo ponto de passagem, de onde rumamos a Medelim e às proximidades de Monsanto. A subida à Aldeia Histórica faz-se por Valado, com uma estrada de empedrado que faz lembrar outros tempos. Subida exigente até ao alto, compensada pela visita a Monsanto,

que impressiona. Descemos rumo a Idanha-a-Velha, antiga Egitânia Romana, também com visita obrigatória. O percurso segue depois para Alcafozes e Sr<sup>a</sup> da Graça, com a subida final até à vila a oferecer vistas magníficas para o vale do Ponsul. Terminamos junto ao edifício do município de Idanha-a-Nova.

# 04

850 D+

59,8 KM



### CLASSIFICAÇÃO

TÉCNICA ●●●●●  
FÍSICA ●●●●●  
PISO ●●●●●

IDANHA-A-VELHA



Bem  
Baixa

# PENAMACOR

*paisagem infinita*

Da ampla e abrangente paisagem, Penamacor cresceu em torno das muralhas do castelo, fundado no final do século XII. Dada a proximidade da fronteira, foi aqui que muitos dos judeus expulsos de Espanha, nos séculos XV e XVI, encontraram abrigo.

Rico em tradições, como o afamado Madeiro, o

concelho é amplamente conhecido pelo património natural da Serra da Malcata, outrora habitat do lince ibérico e onde se perspetiva a sua reintrodução.

Território de balneários termais e de turismo ecológico, Penamacor tem já aprovada a Carta Europeia de Turismo Sustentável - Terras do Lince.

## VISITAR

- Torre de Menagem
- Convento de Santo António
- Cimo de Vila / Núcleo Histórico de Penamacor
- Reserva Natural da Malcata
- Igreja Matriz (Águas)
- Geossítios de Penamacor (por todo o concelho)

[www.cm-penamacor.pt](http://www.cm-penamacor.pt)



BARRAGEM DA MEIMOA



CONVENTO DE SANTO ANTÓNIO



RESERVA NATURAL DA MALCATA



PENAMACOR

## PERCURSO VERDE

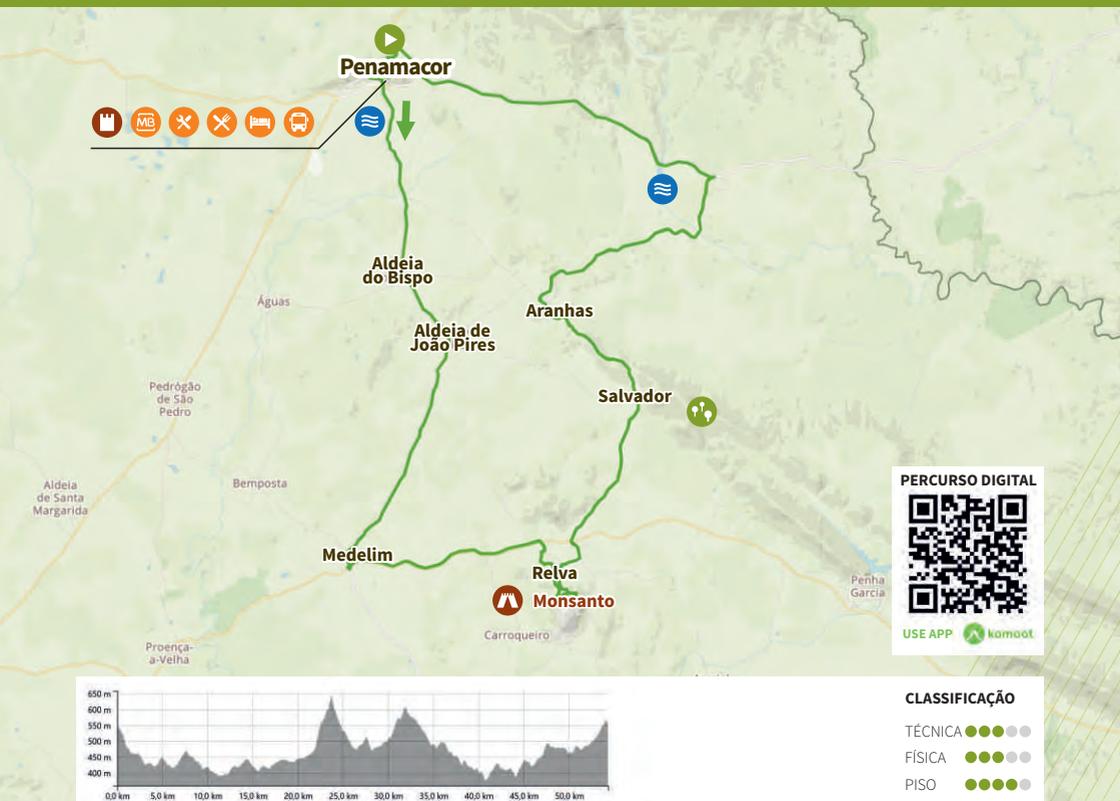
Partimos do Jardim da República descendo em direção a Aldeia do Bispo e Aldeia de João Pires, rolando bem até Medelim, por estradas calmas com declives suaves. Em Medelim seguimos rumo a Monsanto e à subida pelo Valado com o seu empedrado que nos transporta a outros tempos. No alto entramos na aldeia histórica onde vale a pena perder algum tempo.

Seguimos então para Salvador, em busca das paisagens do vale do rio Bazágueda que cruzaremos alguns quilómetros depois de Aranhas. A passagem na proximidade da Sr<sup>a</sup> do Bom Sucesso leva-nos de novo até Penamacor, pela ER 346. Acedemos a Penamacor pela entrada norte, sempre com a torre do Castelo à vista.

# 05

830 D+

54,2 KM



TORRE DE MENAGEM



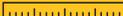


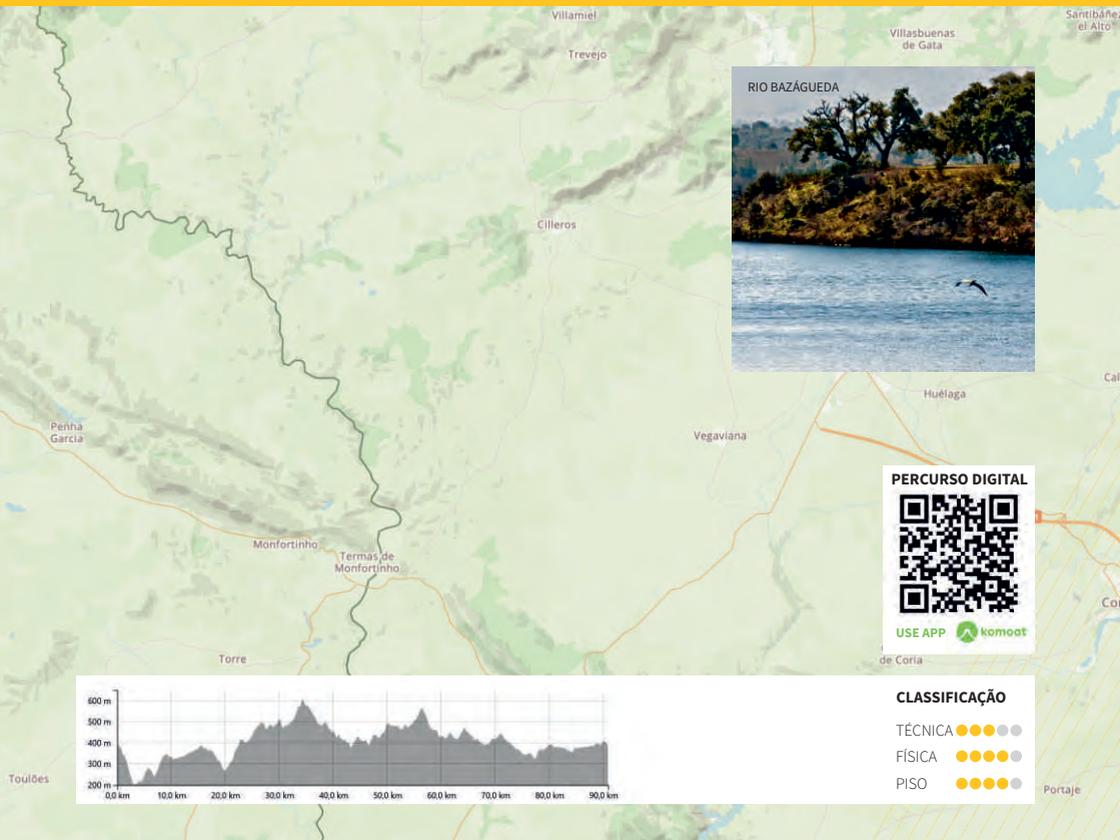
em direção a Penamacor. Em Penamacor aproveitamos para visitar o Castelo e a ruas da zona histórica. Conhecida como Vila Madeiro a localidade beirã tem uma forte tradição judaica. Saimos de Penamacor para sul e vamos ao encontro de Aldeia do Bispo, Aldeia de João Pires e de Medelim mais à frente. Daqui seguimos para Proença-a-Velha e para o final em Idanha-a-Nova. Este percurso caracteriza-se pelos

suaves declives da Raia, pelas paisagens abertas e pelo tom amarelado dos campos com gado bovino a pastar calmamente em alguns locais. É uma região com uma história milenar, cheia de tradições ligadas à criação de gado, à pastorícia, à música tradicional, à gastronomia rica e à preservação de produtos regionais. Venha visitar a Raia!

# 06

  
1200 D+

  
90,9 KM



# PROENÇA-A-NOVA

*no centro do encanto*

A floresta, que ocupa a maior parte do território, imprime a sua marca na vida e na identidade de Proença-a-Nova. Daí a importância de uma visita ao Centro Ciência Viva da Floresta, que promove o conhecimento e a cultura científica e tecnológica em torno deste importante recurso ambiental e económico.

O concelho, que tem no seu património natural e cultural a sua grande riqueza, dispõe ainda de núcleos museológicos de relevo, praias fluviais com qualidade de ouro, preserva aldeias típicas de xisto e oferece um conjunto de equipamentos vocacionados para o turismo de natureza e histórico-cultural, como o Centro Interpretativo de Fortes e Baterias.

## VISITAR

- Centro Ciência Viva da Floresta (Moitas)
- Aldeia de Xisto da Figueira
- Museu Isilda Martins (Sobreira Formosa)
- Praias Fluviais Aldeia Ruiva, Alvito, Cerejeira, Fróia e Malhadal
- Escola de Paraquedismo - Sky Fun Center (Moitas)
- Miradouro do Cruzeiro da Serra das Talhadas

[www.cm-proencanova.pt](http://www.cm-proencanova.pt)



CENTRO DE CIÊNCIA VIVA DA FLORESTA



ESTRUTURAS MILITARES DA SERRA DAS TALHADAS



PRAIA FLUVIAL DO MALHADAL



PONTE ROMANA DE SÃO PEDRO DO ESTEVAL

## PERCURSO VERDE

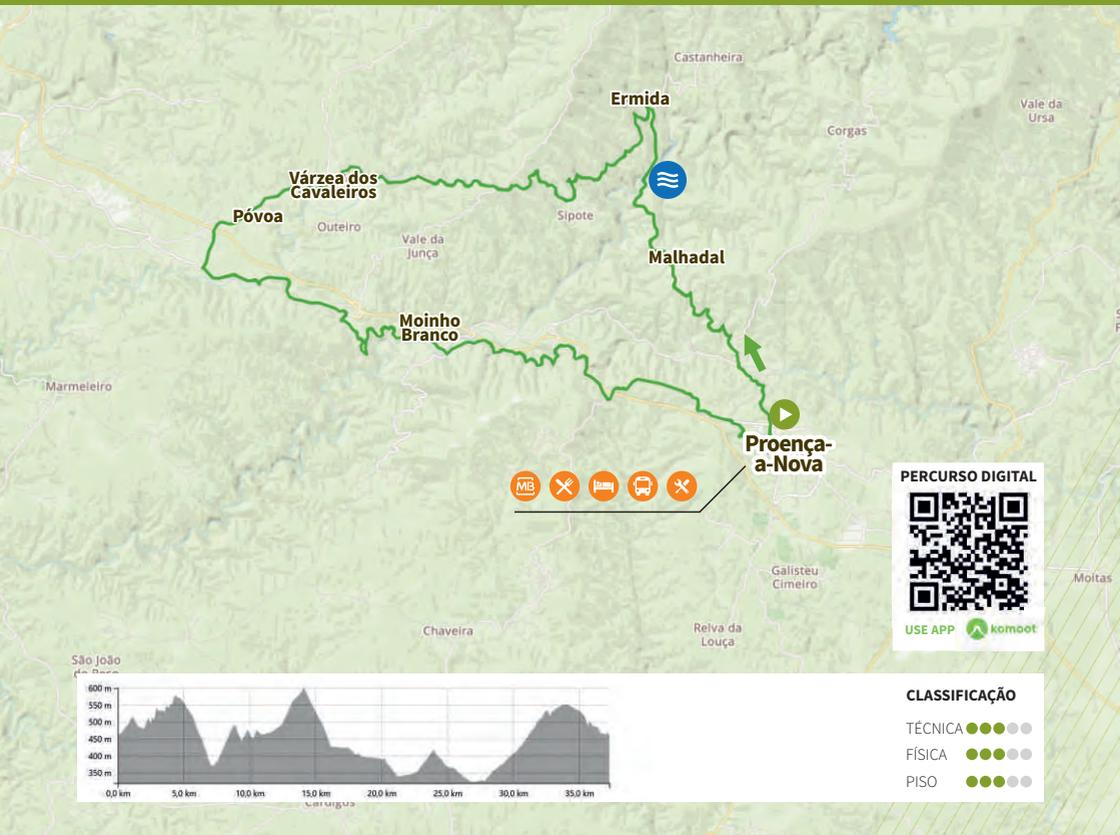
A região do Pinhal Interior apresenta uma orografia algo exigente para a prática do ciclismo. Até os percursos curtos contam subidas exigentes e acumulados finais surpreendentes. Saímos do Parque Urbano Comendador João Martins em Proença-a-Nova logo em subida, com destino à aldeia de Malhadal, conhecida pela sua famosa praia fluvial, que encontramos 3km

depois, no final da descida. Seguimos para Ermida e Várzea de Cavaleiros com cerca de 7km quase sempre a subir. Depois de Póvoa a N241 levar-nos-á durante cerca de 16km até ao final, tendo ainda pela frente duas subidas com cerca de 4 ou 5km, mas com inclinações mais suaves, entre 4% a 6%. Terminamos de novo no Parque Urbano Comendador João Martins.

# 07

790 D+

37,4 KM



RIBEIRA EM MOINHO BRANCO



# OLEIROS

## *a terra dos olhos de água*

A paisagem do concelho de Oleiros é marcada pelos numerosos cursos de água que o atravessam, nomeadamente o rio Zêzere, e pela ruralidade das suas dez freguesias, dispersas por serras cobertas de floresta.

Território de rara beleza, Oleiros possui inúmeros fatores de atração, como o Trilho Internacional dos Apalaches, as igrejas de diversos estilos arquitetónicos e, do ponto de

vista gastronómico, o muito apreciado cabrito estonado, que vai acompanhado por vinho «callum».

Foi justamente em Oleiros, corria o ano de 1624, que nasceu o padre jesuíta António de Andrade, o primeiro europeu a chegar ao Tibete e aos Himalaias.

## VISITAR

- Aldeia de Xisto de Álvaro
- Praia Fluvial de Açude Pinto (Oleiros)
- Fraga de Água d'Alta (Orvalho)
- Igreja Matriz de Oleiros
- Rota dos Apalaches
- Meandros do Zêzere

[www.cm-oleiros.pt](http://www.cm-oleiros.pt)



CABRITO ESTONADO



ROTA DOS APALACHES



GEOROTA DO ORVALHO



MEANDROS DO ZÊZERE

## PERCURSO VERDE

O percurso verde de Oleiros é de alguma exigência física, não pela extensão, mas pelas subidas que teremos de enfrentar. Saimos junto ao edifício da Câmara Municipal de Oleiros com 6 km de subida pela frente, pela N351. Descemos depois para Gaspalha e Álvaro, Aldeia de Xisto com vistas incríveis para os Meandros do Zêzere. Depois de Álvaro temos cerca de 8 km em

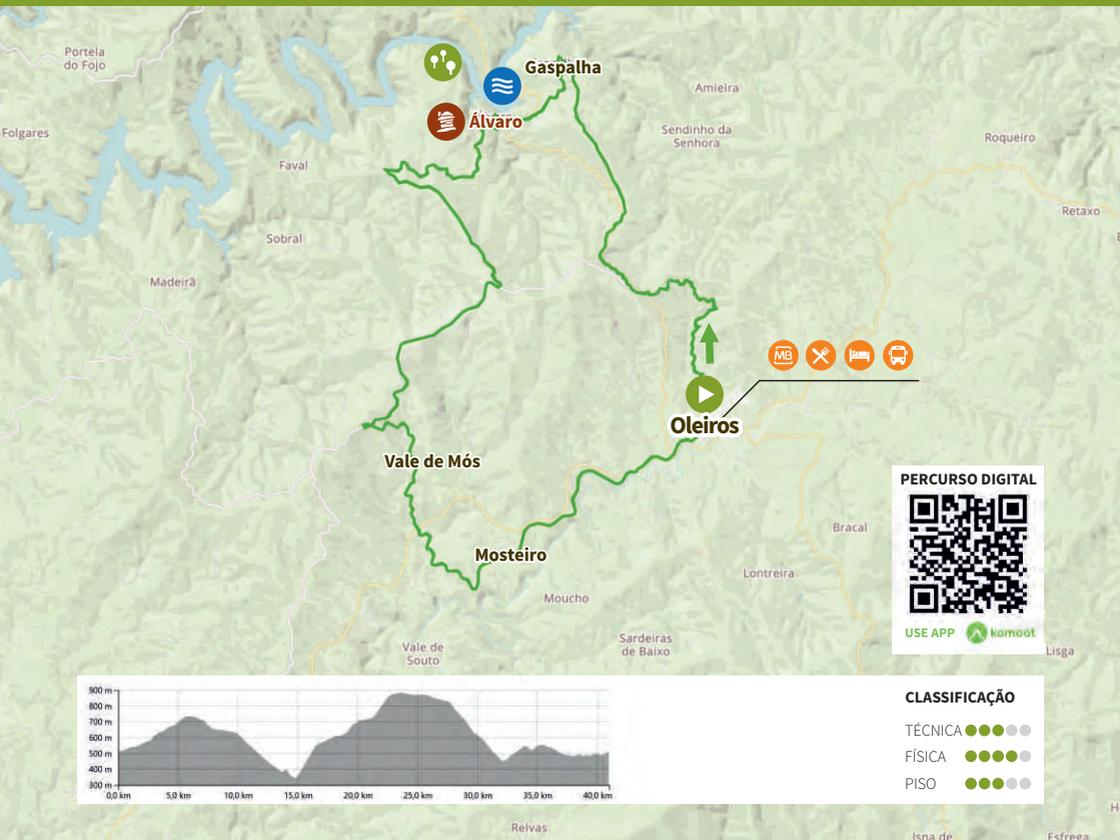
subida a fazer em ritmo calmo. No alto, entramos na N350 e todo o esforço é compensado pelas vistas panorâmicas, de deixar a alma cheia. Mais à frente, viramos à esquerda para Vale de Mós e descemos até à antiga N238 que nos leva até Oleiros.

Um percurso com duas grandes subidas a ser tomado com calma e apreciando a paisagem.

# 08

960 D+

41,1 KM



ALDEIA DE XISTO DE ÁLVARO



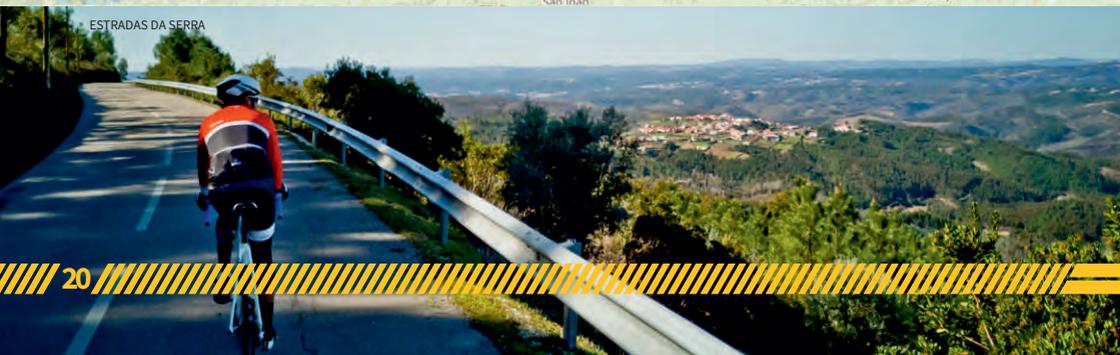
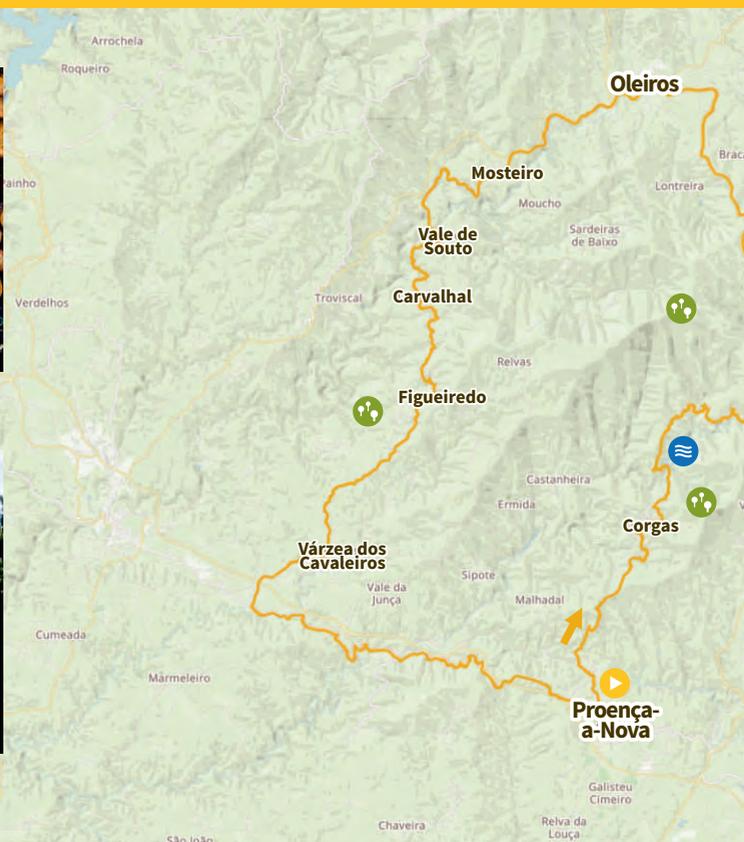
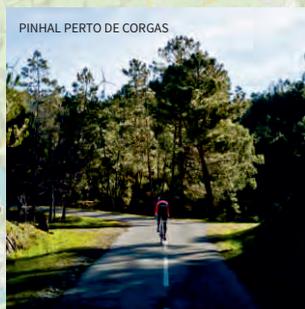
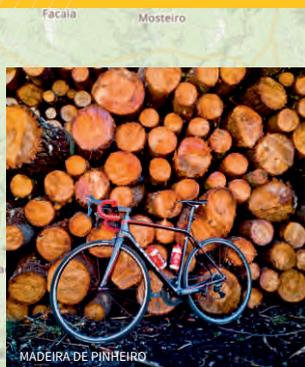
# PINHAL

Iniciamos no Parque Urbano Comendador João Martins, no centro de Proença-a-Nova. Saímos logo em subida, em direção a Corgas, com 5 km quilómetros iniciais algo exigentes.

A subida começa a revelar as panorâmicas do pinhal e as fantásticas vistas para leste com a descida para a aldeia de Corgas a

surgir aos 5km. A palavra Corgas aparece muito nesta zona. O nome é atribuído aos regos por onde a água corre, que são muito usados na agricultura de subsistência que aqui persiste em pequena escala. Entre Corgas e Isna de Oleiros o percurso é muito «rompe pernas», com sobe e desce constante, e algumas subidas exigentes. Depois

da «Isna» entramos na N351, onde aos 25 km atingimos os 980 metros de altitude da Serra de Alvelos, já com cerca de 1000 metros de desnível positivo acumulado. A descida para Oleiros pela N351 é muito rápida. Com uma passagem breve na vila, entramos na N238 por um par de km, desviando à esquerda mais à frente, para



ESTRADAS DA SERRA

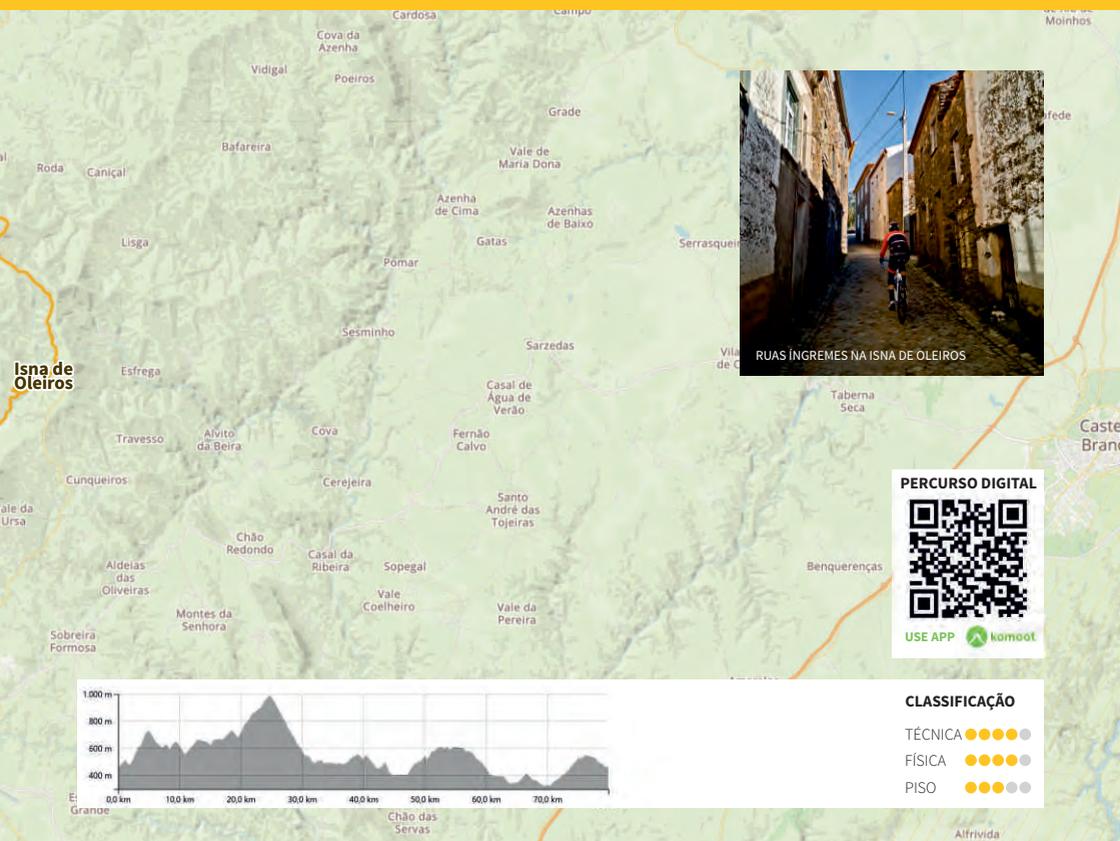
Mosteiro. A partir daqui a estrada volta à serra, com um traçado sinuoso de grande beleza, com passagem em aldeias perdidas no tempo onde tudo se faz devagar. Mais à frente entra-se na Freguesia de Figueiredo zona de madeireiros e de encostas cheias de pinhal frondoso. O percurso leva-nos por estradas panorâmicas a descer para Várzea de Cavaleiros e Póvoa onde entramos na N241. Esta estrada segue até Proença-a-

Nova com um piso mais rugoso e degradado. Até ao final ainda nos esperam duas subidas com cerca de 4 ou 5km, com inclinações mais suaves, entre 4% a 6%. A região do Pinhal Interior é caracterizada pelas suas serras florestadas e declives acentuados e sinuosos que tornam os percursos bastante exigentes. Uma região que não deixará o ciclista indiferente. Aventure-se!

# 09

**1730 D+**

**80,1 KM**



RUAS ÍNGREMES NA ISNA DE OLEIROS

PERCURSO DIGITAL



USE APP kamoot

CLASSIFICAÇÃO

- TÉCNICA ●●●●●
- FÍSICA ●●●●●
- PISO ●●●●●



RIBEIRO EM VALE DE SÓUTO



**Bela  
Baixa**

# VOLTA À BEIRA BAIXA

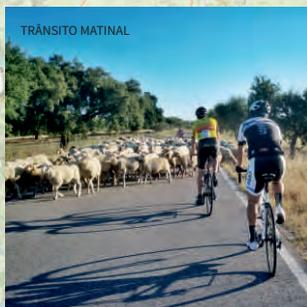
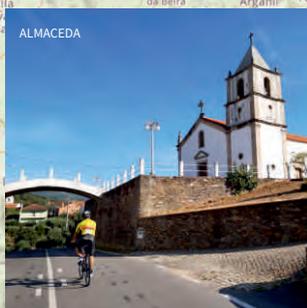
A Volta à Beira Baixa é o grande desafio proposto por este roteiro de percursos. Inclui muitos dos locais que destacamos nos traçados mais curtos. É um desafio para ciclistas com experiência em grandes voltas, especialmente se se propuser ser feita num dia apenas. O local proposto para a partida é Castelo Branco, no entanto, poderá

partir de qualquer outro município à sua escolha.

De Castelo Branco saímos rumo a Escalos de Baixo e Mata passando o vale da Ribeira de Alpedreide em direção a Idanha-a-Nova (km 35). Para Penamacor (km 70) seguimos por Proença-a-Velha e Aldeia de João Pires. Depois de Penamacor vem a maior ligação, Penamacor -

Oleiros, onde chegamos com 180km, tendo passado Alpedrinha, São Vicente da Beira, Almededa e Estreito.

De Oleiros a Proença-a-Nova o traçado coincide com o percurso Amarelo do Pinhal, com a grande subida da Serra de Alvelos, entrando em Proença-a-Nova com 215km.



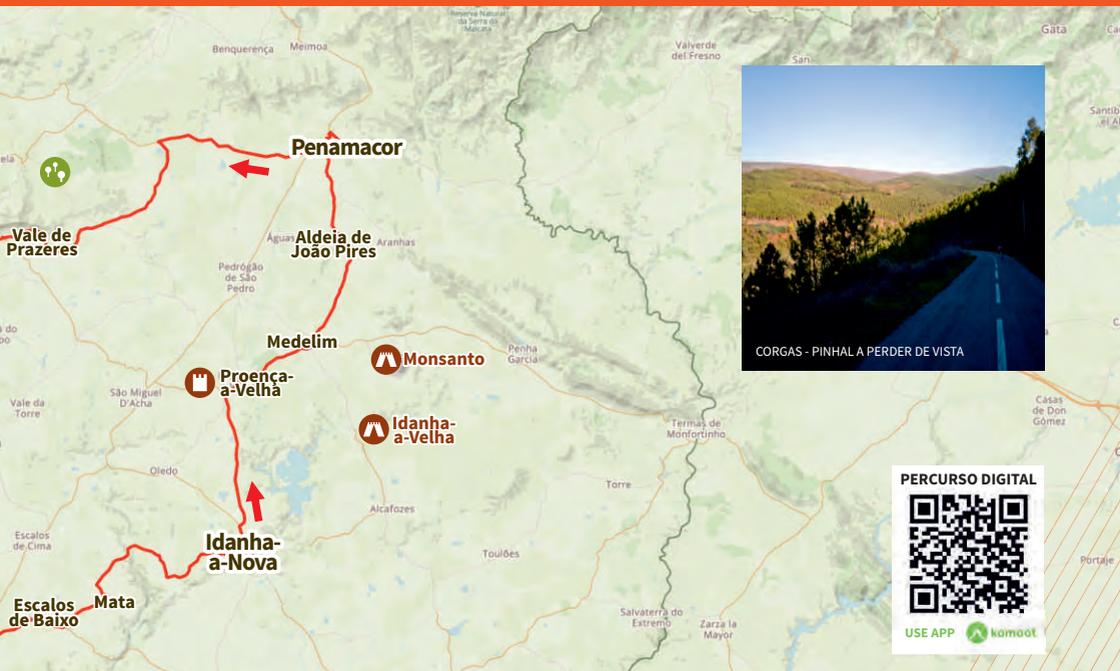
Seguímos para Vila Velha de Ródão situada ao km 251, passando por Sobreira Formosa e Foz do Cobrão, aproximando-nos do vale do Tejo e das suas vistas magníficas. Daqui até ao final serão cerca de 30km com subidas suaves e final da aventura pela N3, onde convém ter algum cuidado com o trânsito. Chegamos a Castelo Branco pela entrada sul e passando pela zona de lazer contornamos a cidade até à entrada norte, pela Rua da Mina.

Entramos na Alameda da Liberdade, onde concluímos o grande desafio. O traçado inclui estradas de boa qualidade mas que em alguns locais podem ter pisos um pouco degradados. Toda a região da Beira Baixa é bastante exigente para a prática do ciclismo, no entanto a zona do Pinhal Interior é aquela que obrigará a mais «empenho físico». Aventure-se!

# 10

4190 D+

280 KM



**PERCURSO DIGITAL**

USE APP



**CLASSIFICAÇÃO**

- TÉCNICA ●●●●●
- FÍSICA ●●●●●
- PISO ●●●●●



**Beira Baixa**

# Castelo Branco

---

## CONTACTOS

### INSTITUCIONAIS

Município | +351 272 330 330  
Turismo | +351 272 330 339

### EMERGÊNCIA

PSP | +351 272 340 622  
GNR | +351 272 340 900  
Bombeiros | +351 272 342 122  
Hospital | +351 272 000 272

# Vila Velha de Ródão

---

## CONTACTOS

### INSTITUCIONAIS

Município | +351 272 540 300  
Turismo | +351 272 540 312

### EMERGÊNCIA

GNR | +351 272 549 050  
Bombeiros | +351 272 541 022  
Centro Saúde | +351 272 540 210

# Idanha-a-Nova

---

## CONTACTOS

### INSTITUCIONAIS

Município | +351 277 200 570  
Turismo | +351 277 201 023

### EMERGÊNCIA

GNR | +351 277 200 050  
Bombeiros | +351 277 202 456  
Centro Saúde | +351 277 202 903

# Penamacor

---

## CONTACTOS

### INSTITUCIONAIS

Município | +351 277 394 106  
Turismo | +351 277 394 106

### EMERGÊNCIA

GNR | +351 277 394 274  
Bombeiros | +351 277 394 122  
Centro Saúde | +351 277 390 029

# Proença-a-Nova

---

## CONTACTOS

### INSTITUCIONAIS

Município | +351 274 670 000  
Turismo | +351 274 670 000

### EMERGÊNCIA

GNR | +351 274 672 667  
Bombeiros | +351 274 671 444  
Centro Saúde | +351 274 670 041

# Oleiros

---

## CONTACTOS

### INSTITUCIONAIS

Município | +351 272 680 130  
Turismo | +351 272 681 008

### EMERGÊNCIA

GNR | +351 272 682 311  
Bombeiros | +351 272 680 170  
Centro Saúde | +351 272 680 161



## RECOMENDAÇÕES

- 1 - Pedale sempre com companhia, é mais divertido. Se pedalar sozinho transporte consigo um telefone para situações de emergência.
- 2 - Respeite sempre o código da estrada. Apesar das estradas da região serem pouco movimentadas, pode surgir um veículo quando menos espera.
- 3 - A Beira Baixa regista temperaturas extremas em várias épocas do ano. No inverno registam-se temperaturas negativas e no verão temperaturas acima de 40°.
- 4 - Leve sempre consigo um kit de emergência mecânica. Algumas ligações são em zonas isoladas onde não existem oficinas.
- 5 - Alguns dos percursos propostos são de grande dureza. Encare-os sempre com calma, hidratando-se e alimentando-se convenientemente.

**NOTA:** Os dados apresentados neste guia podem sofrer alterações ao longo do tempo. Prepare a sua viagem recorrendo a informações mais detalhadas dos percursos que pretende fazer.

## FICHA TÉCNICA

### PROPRIEDADE

Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

### CONTEÚDO TÉCNICO

Associação de Ciclismo da Beira Interior

### CONTEÚDO TURÍSTICO

Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

### FOTOGRAFIA

Arquivo CIMBB / Municípios / Agnelo Quelhas

### TIRAGEM

1500 exemplares

### DATA

Fevereiro de 2019



Cofinanciado por:

