

Responsible Local/Local representative  
 Assoc. Moradores FSJ: 919 062 372/ 919 048 373  
 Montanha Clube (Sector da Lousã): 918 687 242  
 www.aldeiasdoxisto.pt

Useful contacts/ Contactos úteis/

	Dois sentidos Two-way		Pergigo Danger		Percurso de Ligação Connection Trail
	Sentido proibido Wrong Way		Seguir à direita Go right		Seguir em frente Go straight ahead
	Grandes Traversas BTT (percursos > 80 km) MTB Long Traverses (trails over 80km)		Seguir à esquerda Go left		Seguir à esquerda Go left
	Circuitos Locais BTT (percursos < 80 km) em Areas Protegidas em BTT MTB Circuits in protected areas				
	Circuitos de Descida em BTT Downhill and FreeRide Trails				

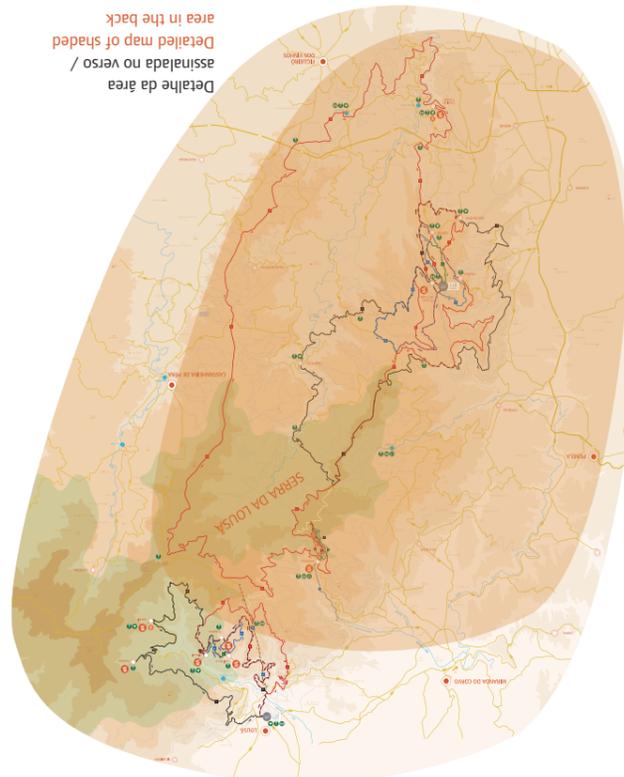
Signalização dos percursos/ Signage system

- 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.
- Rentals available from the Residents association.

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 manutenção.
- Utilização limitada dos trilhos de Setembro a Outubro devido à época da Brama dos Veados.
- Aconselhável uso de GPS. Aluguer disponível da Associação de Moradores.

Regras de Conduita nos trilhos



Mapa geral/ General map

- Facil (rolante, piso rijo ou asfaltado e largura > 1,5m; declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos)
- Easy (rolling, hard or asphalt trail, with a width > 1,5m; slopes with < 10% and average <5%, without obstacles)
- Accessível (poucos obstáculos altura < 0,5 m e passagens técnicas, declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável e largura > 1m)
- Average (few obstacles > 2 m ; few technical passages, slopes < 15% with an average < 10%, firm or stable ground and width > 1m)
- Hard (several obstacles < 0,5 m and technical passages, maximum slopes > 15% and average < 15%,with variable ground conditions)
- Muito Difícil (bastante técnico, só para praticantes com bastante experiência, declives máximos >20%, obstáculos nao evitáveis altura > 0,5 m ; piso imprevisível)
- Very difficult (quite technical, for experienced users only, maximum slopes >20%, unavoidable obstacles, height > 0,5 m ; unpredictable ground conditions)

Nível de dificuldade/ Difficulty levels

No percurso/trail	kms	total de subidas/total climbing	duracão/ duration
01 Ferraria Loop	3,8 km	90	0,5 - 1,5h
02 Ferraria Cercal	20,5km	725	1,5 - 2,5h
03 Ferraria Favacal	29,6 km	1140	3-4h
15 Ferraria Gondramaz - S.Simão	75 km	2770	7-8h
04 Ferraria Campelo	48,7 km	1920	5-6h
11 Lousã - Chiqueiro	26 km	1371	3-4h
12 Lousã - Candal/Cerdeira	30 km	1680	5-6h

Dados dos percursos/ Trails info

Ferraria de S. João

- 01 Ferraria Loop (Distância 3,8 km/ Subidas- 90m/ Tempo 45 min-1h)**  
É o percurso mais simples, acessível a todos, com uma vista panorâmica da Aldeia do Xisto Ferraria de S.João. Vai até perto da aldeia do Cercal onde inverte o sentido e volta para o Centro de BTT.
- 02 Ferraria - Cercal (Distância 20 km/ Subidas- 725m/ Tempo h45-2h15)**  
O percurso tem uma forma de "oito" passando ao km 8,3 pelo Centro de BTT. O início segue o vale da Ribeira das Ferrarias, passa pela aldeia do Cercal e desce para a cénica aldeia do Favacal. Sobee contornando as Fragas da Lagoa com belas vistas sobre o vale encaixado da Ribeira do Farelo. Na segunda parte do percurso, "conquista" o alto panorâmico da Capela de S.João do Deserto e passa pela Tarrasteira e sua capela.
- 03 Ferraria - Favacal (Distância 29,3km/ Subidas- 1135m/ Tempo 3h-4h)**  
Percurso em constante sobee e desce, com diversos pontos de interesse como a passagem na Abrunheira, a aldeia do Favacal, a aldeia abandonada de Esquio e a capela de S.João do Deserto. Termina com um troço de single track técnico e rochoso no esporão da Serra de São João, que nos leva à descida final para a Ferraria.
- 04 Ferraria - Campelo (Distância 48,0km/ Subidas- 1924m/ Tempo 5h-6h)**  
Percurso mais exigente, especialmente pelos fortes declives e total de subida acumulada. Após a cumeada da Serra da Lousã, em altitudes entre os 800m e 900m, desce vertiginosamente para a aldeia de Alge e atravessa Campelo, aldeia onde existe um restaurante no viveiro de trutas. A partir daqui o percurso sobee, exigente, até entrar no percurso 3. Prepare-se para declives até 30% !
- 15 Ferraria - Gondramaz/Casal S. Simão (Distância 75.1km/ Subidas- 2770m/ Tempo 7h-8h)**  
Este é um percurso longo, um desafio de um dia completo em ambiente de montanha. Sobee ao S.João do Deserto, toma a cumeada da Serra da Lousã, passa por dentro da Aldeia do Xisto de Gondramaz, cruzando também os trilhos de downhill lá existentes (necessária atenção). Tem um troço de ligação aos percursos 11 e 12 da Lousã. Continua pela cumeada com vistas sobre Castanheira de Pêra e o vale da Ribeira de Pêra. Desce às praias fluviais de Ana de Aviz e Fragas de S.Simão. Na parte final, maioritariamente a subir, passa pela Aldeia do Xisto de Casal de S.Simão.

- 01 Ferraria Loop (Distance 3.8 km/ Climbs-90m/ Time 45 min-1h)**  
It is the simplest route, accessible to all, with a panoramic view of the Village of Schist Ferraria de S.João. It goes until near the village of Cercal where it returns back to the Mountain Bike Centre.
- 02 Ferraria - Cercal (Distance 20 km/ Climbs-725m/ Time 1h45 - 2h15)**  
The route is a figure of "eight" passing through the MTB Center at 8.3 km. In the first section follows the valley of the Ribeira das Ferrarias, passing through Cercal. Later it goes down to the scenic village of Favacal. Climb circumventing Fraga da Lagoa with beautiful views over the valley of the Ribeira do Farelo. In the second part of the journey, "conquer" the high scenic Chapel of S.João do Deserto and pass through Tarrasteira and its chapel.
- 03 Ferraria - Favacal (Distance 29.3 km/ Climbs-1135m/ Time 3h-4h)**  
Ride up and down constantly, with different points of interest such as the passage in Abrunheira, the village of Favacal, the abandoned village Esquio and the chapel of S.João do Deserto. Ends with a spur section of technical rocky single track downhill.
- 04 Ferraria - Campelo (Distance 48.0 km/ Rises-1924m/ Time 5h-6h)**  
A more demanding route, due to strong slopes and total accumulated climb. After the ridge of the Serra Lousã, at altitudes between 800m and 900m, it goes sharply down to the village of Alge and crosses Campelo, village where there is a restaurant. From here the route climbs, demanding until merge route 3. Get ready for slopes up to 30%!
- 15 Ferraria - Gondramaz/ Casal S.Simão (75.1km Distance/ Climbs- 2770m/ Time 7h-8h)**  
This is a long ride, a challenge for a full wilderness day. Climb to the S.João do Deserto, take the ridge of the Serra Lousã, pass through the Schist Village of Gondramaz, just after crossing the downhill trails (attention required). There is a marked connection to trails 11 and 12 of Lousã. It continues by a ridge overlooking Castanheira de Pera and the valley of the Ribeira de Pêra and down to the river beaches Ana de Aviz and Fraga de S.Simão. In the end, mostly climbing, pass through the Schist Village of Casal de S.Simão.

Centros de BTT das Aldeias do Xisto Schist Villages Mountain Bike Trails



foto: Agnelo Queilhas

Ferraria de S. João  
 39° 58' 26" N 8° 19' 39" W



