

# Centros de Trail Running / Trail Running Centre Miranda do Corvo



## Contactos úteis Useful contacts

**SOS Emergência**  
SOS Emergency  
tel.: 112

**Incêndios Florestais**  
Forest fire department  
tel.: 117

**Bombeiros Voluntários**  
Fire Brigade  
tel.: 239 532 194

**G.N.R. / Police**  
tel.: 239 532 147

**Informação Anti-Venenos**  
Poisons Information Centre  
tel.: 808 250 133

## Contacto dos Promotores Promoter contacts

**Câmara Municipal de Miranda do Corvo**  
Miranda do Corvo Municipal Council  
tel.: 239 530 320

**Baldios de Vila Nova**  
tel.: 239 538 109

**Abutres**  
Email: geral@abutres.net

**ADXTUR - Agência para o Desenvolvimento Turístico das Aldeias do Xisto**  
tel.: 275 647 700

**Posto de Turismo / Tourist office**  
tel.: 239 530 316

## Onde dormir / Places to sleep

**Hotel Quinta do Viso\*\*\***  
Quinta do Viso  
tel.: 239 530 400  
e-mail: hotel@quintadoviso.com  
www.quintadoviso.com  
GPS N 40.05887° W -8.19682°

**Sabores da Fraga**  
Souravás  
tel.: 239 538 088 | 965 929 048  
e-mail: saboresdafraga@gmail.com  
www.saboresdafraga.com  
GPS N 40.03869° W -8.31321°

**Pátio do Xisto**  
Gondramaz  
tel.: 239 538 012 | 933 928 371  
e-mail: info@patiodoxisto.pt  
www.patiodoxisto.pt  
GPS N 40.061947° W -8.272478°

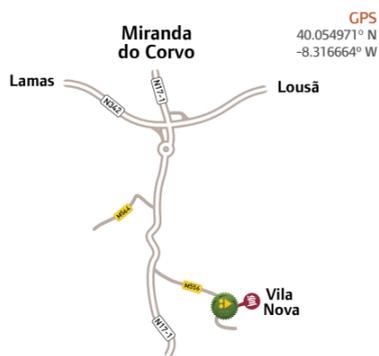
**Mountain Whisper | Gondramaz**  
tel.: 239 532 055 | 961 512 150  
e-mail: info@mountainwhisper.pt  
www.mountainwhisper.pt  
GPS N 40.061947° W -8.272478°

**Sete Quintas**  
**Museu Do Azeite | Retorta**  
tel.: 911 514 587 | 239 538 562  
e-mail: setequintas@hotmail.com  
www.museudoazeite.pt

**Delucci Retreat | Corujeira**  
tel.: 912 009 655 / 239 538 034  
e-mail: flash@delucci.co.uk

**Parque De Caravanas De Miranda Do Corvo**  
EN 342  
GPS N 40.0846235° W -8.2882922°

## Como chegar / How to get there



## Onde comer / Places to eat

**A Parreirinha**  
tel.: 239 532 312 | 914 394 008  
GPS N 40.0911° W -8.32523°

**Estação de Sabores**  
tel.: 239 538 356  
GPS N 40.089024° W -8.33173°

**Museu da Chanfana**  
tel.: 239 538 444 | 915 361 527  
GPS N 40.093557° W -8.33688°

**O Caniço**  
tel.: 910 270 535  
GPS N 40.082115° W -8.333000°

**O Caracol**  
tel.: 239 042 365 | 915 638 918  
GPS N 40.093091° W -8.332886°

**O Espanhol**  
tel.: 239 531 053  
GPS N 40.083300° W -8.326048°

**Fika Keto**  
tel.: 239 532 234  
GPS N 40.091804° W -8.333299°

**Churrasqueira Faju**  
tel.: 239 533 202  
GPS N 40.091767° W -8.330303°

**Churrasqueira Oficina do Frango**  
tel.: 239 059 336  
GPS N 40.089026° W -8.331325°

**Churrasqueira Paraíso do Frango**  
tel.: 239 538 233  
GPS N 40.082115° W -8.3293483220°

**O Paris**  
tel.: 91 7391946 | 926314863  
GPS N 40.096393° W -8.324536°

**O Grelhador**  
tel.: 239 532 075  
GPS N 40.091283° W -8.330536°

**O Professor**  
tel.: 918 851 867  
GPS N 40.095952° W -8.328717°

**Rufino dos Leitões**  
tel.: 239 533 867  
GPS N 40.102118° W -8.328799°

**Taberna Típica do Bernardo**  
tel.: 917 399 584  
GPS N 40.091767° W -8.330303°

**Teia**  
tel.: 239 538 429 | 917 017 899  
GPS N 40.093223° W -8.331681°

**S. Miguel**  
tel.: 239 532 202  
GPS N 40.096211° W -8.330308°

**O Paris**  
tel.: 91 7391946 | 926314863  
GPS N 40.096393° W -8.324536°

**Zé Padoleiro**  
tel.: 239 532 108  
GPS N 40.095447° W -8.331552°

**A Canela**  
tel.: 239 532 575 | 915 337 643

**Pentágono | Semide**  
tel.: 239 549 431  
GPS N 40.158556° W -8.335522°

**Churrasqueira Galinha Amiga Semide**  
tel.: 239549025 | 938092820  
GPS N 40.157598° W -8.334224°

**Varandas do Ceira | Semide**  
tel.: 239 549 833  
GPS N 40.173446° W -8.302188°

**O Pedroso | Semide**  
tel.: 239 549 438  
GPS N 40.152075° W -8.347567°

**O Careca**  
Casais S. Clemente | Lamas  
tel.: 239 532 221  
GPS N 40.09452° W -8.383061°

**O Carpinteiro | Moinhos**  
tel.: 239 531 291  
GPS N 40.115493° W -8.355424°

**Pátio do Xisto | Gondramaz**  
tel.: 239 538 012 | 933 928 371  
e-mail: info@patiodoxisto.pt  
www.patiodoxisto.pt  
GPS N 40.061947° W -8.272478°

**Beco do Tintol | Gondramaz**  
tel.: 917 811 577  
GPS N 40.062047° W -8.272919°

**O Ferrador**  
tel.: 239 549 362  
GPS N 40.132082° W -8.333022°

**Retiro do mendes**  
tel.: 239 428 158  
GPS N 40.072667° W -8.328601°

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



António dos Reis foi um dos principais impulsionadores da criação da freguesia. Seu filho, Jorge Santos Reis, faleceu no Brasil em 2006, em 50 anos, mas na última visita a Vila Nova, a Casa Municipal, a Câmara Municipal, e a Mata dos Reis, para fins sociais. Este é um percurso de iniciação, com poucas zonas técnicas, que permite uma primeira abordagem ao trail running, alternando entre o asfalto e os trilhos.

Esta rota percorre grande parte das Serras de Miranda do Corvo e pode ser escolhido tanto para treino como para iniciação. Durante a subida existem vários miradouros sobre a vila de Miranda do Corvo e as encostas montanhosas da Serra da Louçã.

O Ultra Trilhos dos Abutres é uma das provas de trail running mais populares do calendário nacional, evidência da singularidade dos trilhos da região de Miranda. Esta rota percorre grande parte da encosta norte da Serra da Louçã e caracteriza-se por ser um percurso bastante exigente, quer a nível técnico quer a nível físico, somando distância e desnível quando comparado com o Percorso 1, subindo ao Parque Eólico de Vila Nova.

Este é um percurso técnico e exigente que coincide na sua maioria com o percurso da popular prova "Trilhos dos Abutres". Usualmente agendada para o final do mês de Janeiro, em pleno Inverno, é uma prova singular pela simbiose entre o clima e o terreno, marcado sobretudo pelo serpenteado and terrain, highlighted mainly by the snaking rivers. The trail runs across the charismatic Schist Village of Gondramaz, with streets and alleys covered with remarkable schist pavement. Despite being shorter than the ultra version (Route 2), its harshness should not be overlooked.

Esta rota percorre grande parte das Serras de Miranda do Corvo e pode ser escolhido tanto para treino como para iniciação. Durante a subida existem vários miradouros sobre a vila de Miranda do Corvo e as encostas montanhosas da Serra da Louçã.

O Ultra Trilhos dos Abutres é uma das provas de trail running mais populares do calendário nacional, evidência da singularidade dos trilhos da região de Miranda. Esta rota percorre grande parte da encosta norte da Serra da Louçã e caracteriza-se por ser um percurso bastante exigente, quer a nível técnico quer a nível físico, somando distância e desnível quando comparado com o Percorso 1, subindo ao Parque Eólico de Vila Nova.

Este é um percurso técnico e exigente que coincide na sua maioria com o percurso da popular prova "Trilhos dos Abutres". Usualmente agendada para o final do mês de Janeiro, em pleno Inverno, é uma prova singular pela simbiose entre o clima e o terreno, marcado sobretudo pelo serpenteado and terrain, highlighted mainly by the snaking rivers. The trail runs across the charismatic Schist Village of Gondramaz, with streets and alleys covered with remarkable schist pavement. Despite being shorter than the ultra version (Route 2), its harshness should not be overlooked.

## Routes

## Percursos

## Sinletica usada / Signage used



## Recomendações

- Evite correr percursos de maior dificuldade acompanhados
- Realize os percursos de maior dificuldade durante a noite
- Leve sempre consigo água, comida e vestuário em excesso, frontal, apito e manta térmica
- Ter sempre consigo um telemóvel com bateria e os contactos de emergência
- Avise sempre um familiar ou amigo do percurso que vai realizar e as horas previstas de início e fim da sua atividade
- Evite fazer ruído desnecessário
- Mantenha-se no trilho traçado
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem
- Não faça lume
- Não colha amostras de plantas ou rochas
- Seja atável com as pessoas que encontre no local

- Evite taking unnecessary risks
- Perform the more difficult routes accompanied
- Avoid performing routes during the night
- Always take water, food and clothing in excess, 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 route that you will perform, and the estimated time for the beginning and end of your activity

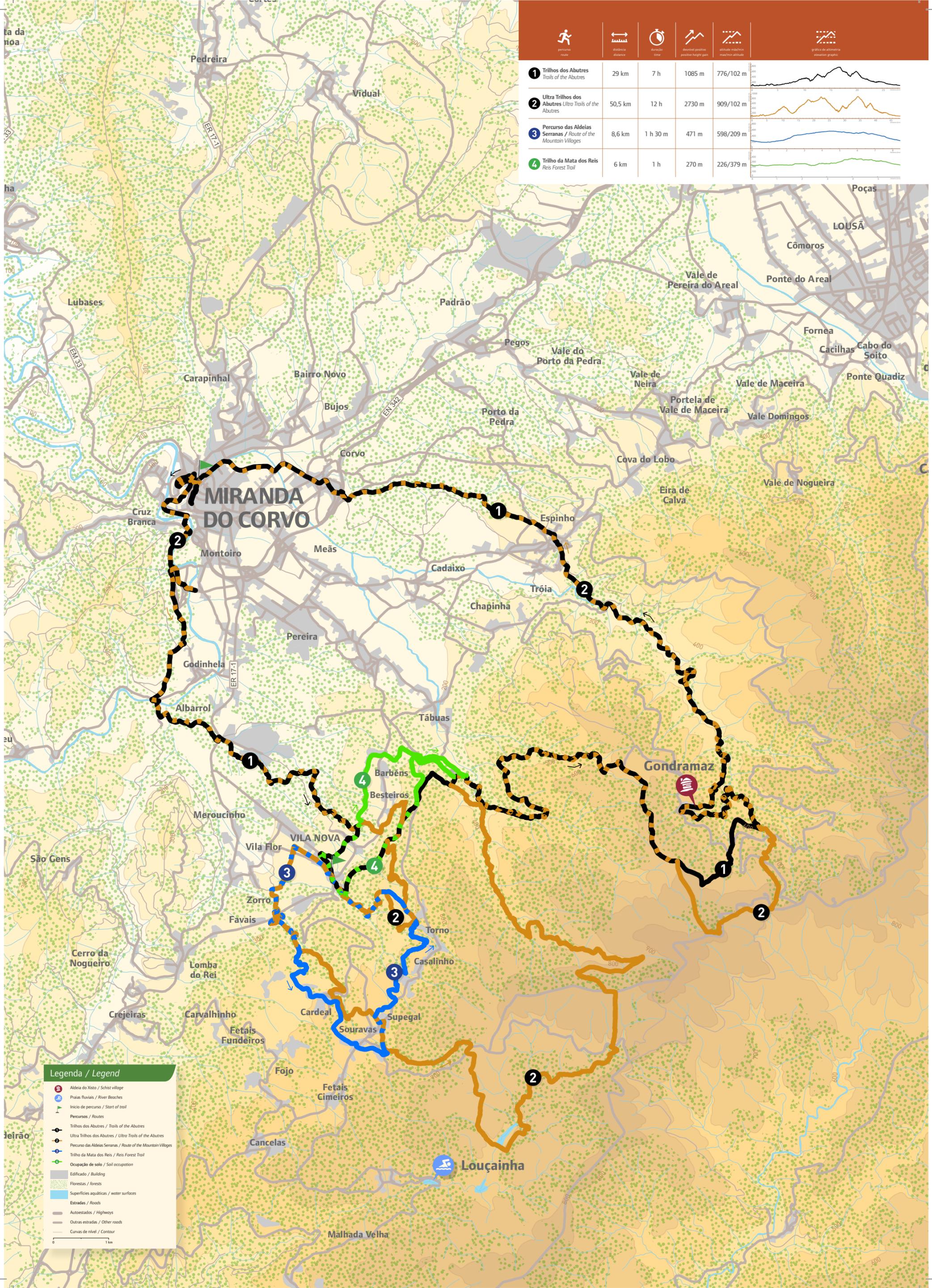
- Remain on the pre-determined trail
- Preserve the flora and avoid disturbing the fauna
- Avoid making unnecessary noise
- Do not litter or leave other traces of your passage
- Do not make fire
- Do not collect samples of rocks or plants
- Be friendly with the people you find on the site

## Rules of the trail

## Normas de conduta

 percurso route	 distância distance	 duração time	 desnível positivo positive height gain	 altitude máx/min max/min altitude	 gráfico de altitude elevation graphic
---	---	---	---	--	--

<b>1</b> Trilhos dos Abutres <i>Trails of the Abutres</i>	29 km	7 h	1085 m	776/102 m	
<b>2</b> Ultra Trilhos dos Abutres <i>Ultra Trails of the Abutres</i>	50,5 km	12 h	2730 m	909/102 m	
<b>3</b> Percurso das Aldeias Serranas <i>Route of the Mountain Villages</i>	8,6 km	1 h 30 m	471 m	598/209 m	
<b>4</b> Trilho da Mata dos Reis <i>Reis Forest Trail</i>	6 km	1 h	270 m	226/379 m	



# MIRANDA DO CORVO

**Legenda / Legend**

-  Aldeia do Xisto / Schist village
-  Praias fluviais / River Beaches
-  Início de percurso / Start of trail
-  Percursos / Routes
-  Trilhos dos Abutres / Trails of the Abutres
-  Ultra Trilhos dos Abutres / Ultra Trails of the Abutres
-  Percurso das Aldeias Serranas / Route of the Mountain Villages
-  Trilho da Mata dos Reis / Reis Forest Trail
-  Ocupação de solo / Soil occupation
-  Edifício / Building
-  Florestas / forests
-  Superfícies aquáticas / water surfaces
-  Estradas / Roads
-  Autoestradas / Highways
-  Outras estradas / Other roads
-  Curvas de nível / Contour