



## Serra de São Mamede

Arronches, Castelo de Vide, Marvão e Portalegre

Este polo desenvolve-se maioritariamente no Parque Natural de São Mamede, com 5 portas de entrada e percursos para os diversos tipos de praticantes e modalidades como BTT, gravel e ciclismo de estrada.

This hub is mostly located within the S. Mamede Natural Park, with 5 entry points and routes for every type of cyclist, no matter what type of bike they may have: from MTB to gravel and cycling.

Este enclave se estende principalmente por el Parque Natural de São Mamede. Cuenta con cinco puertas de entrada y con rutas para los diferentes tipos de aficionados a la bicicleta de montaña, de gravel o de carretera.

**PERCURSOS**  
ROUTES | RUTAS

**Sinalizados**  
Signposted | Señalizadas

**Não sinalizados**  
Non-signposted | No señalizadas

2 2 **GR | Gravel** | Gravel | Gravel 2 2

4 5 **ES | Estrada** | Road | Carretera 5 2

2 2 **XC | BTT** | MTB | BTT 2 3 2

Download [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

**CENTROS CYCLING PORTUGAL**  
CYCLING CENTRES PORTUGAL | CENTROS DE CICLISMO EN PORTUGAL

• Arronches • Castelo de Vide / Marvão • Reguengo / Portalegre

**ESTAÇÕES DE SERVIÇO**  
SERVICE STATIONS | ESTACIONES DE SERVICIO

• Arronches 39°07'35.1"N 7°16'34.3"W  
• Beirã 39°26'42.8"N 7°22'08.4"W  
• Reguengo 39°17'52.6"N 7°23'42.1"W  
• Castelo de Vide 39°24'39.3"N 7°27'00.9"W  
• Barragem da Póvoa e Meadas 39°28'46.8"N 7°33'03.2"W

**QUILÓMETROS**  
KILOMETRES | KILOMETROS

Totais | Total | Totales: 1200 Km  
Sinalizados | Signposted | Señalizadas: 320 Km

**COMO CHEGAR**  
HOW TO GET HERE | COMO LLEGAR

O acesso a partir de oeste é realizado pela A23, divergindo para a N244 (Gavião), posteriormente para a N118 (Alpãhã) e para o IP2 em direção ao Parque Natural da Serra de S. Mamede. Transportes públicos: Estação de Comboio de Portalegre.

If you're coming from the west, take the A23 and turn onto the N244 (towards Gavião), then the N118 (towards Alpãhã) and finally take the IP2 towards the Serra de S. Mamede Natural Park. Public transportation: Portalegre train station.

El acceso desde el este se realiza por la A23, desviándose por la N244 (Gavião) y después por la N118 (Alpãhã) y el IP2 en dirección al Parque Natural de la Sierra de São Mamede. Transporte público: estación de ferrocarril de Portalegre.

## Serra d'Ossa

Borba, Estremoz e Redondo

Caracterizado pela presença constante da Serra que dá o nome a este polo, os percursos circundam e atravessam-na e são dominados pela paisagem mediterrânica, onde sobressaem o sobreiro, a azinheira, o zambujeiro, o pinheiro-bravo e pinheiro-manso.

Characterised by the constant presence of the mountain range the hub was named after, the routes both skirt and cross it, the imposing Mediterranean landscape unwavering, scattered with cork, holm, wild olive, maritime pine and stone pine trees.

Se caracteriza por la constante presencia de la sierra que le da nombre. De hecho, las rutas que lo rodean y atraviesan están dominadas por un paisaje mediterráneo en el que destacan los alcornoques, las encinas, los acebuches, los pinos rodenos y los pinos mansos.

**PERCURSOS**  
ROUTES | RUTAS

**Sinalizados**  
Signposted | Señalizadas

**Não sinalizados**  
Non-signposted | No señalizadas

XC | BTT | MTB | BTT 2 1

1 1 **GR | Gravel** | Gravel | Gravel 2 1

2 1 **ES | Estrada** | Road | Carretera 2 1

Download [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

**CENTROS CYCLING PORTUGAL**  
CYCLING CENTRES PORTUGAL | CENTROS DE CICLISMO EN PORTUGAL

• Serra d'Ossa

**ESTAÇÕES DE SERVIÇO**  
SERVICE STATIONS | ESTACIONES DE SERVICIO

• Borba / Rio de Moinhos 38°46'16.0"N 7°29'56.1"W  
• Redondo / Aldeia da Serra 38°42'30.4"N 7°33'50.3"W  
• Redondo / Freixo 38°39'47.9"N 7°35'41.4"W

**QUILÓMETROS**  
KILOMETRES | KILOMETROS

Totais | Total | Totales: 680 Km  
Sinalizados | Signposted | Señalizadas: 153 Km

**COMO CHEGAR**  
HOW TO GET HERE | COMO LLEGAR

O acesso a partir de Oeste é realizado pela A6, divergindo para a N18 (Estremoz) ou para a N255 (Borba). Transportes públicos: Central de Camionagem de Estremoz.

If you're coming from the west, take the A6 and turn onto the N18 (towards Estremoz) or the N255 (towards Borba). Public transportation: Estremoz bus station.

El acceso desde el oeste se realiza por la A6, desviándose por la N18 (Estremoz) o la N255 (Borba). Transporte público: estación de autobuses de Estremoz.

## Baixo Alentejo

Almodôvar, Ourique e Serpa

Dominado a nível da paisagem pelo montado de sobreiro, tão característico do Alentejo, este é um polo que se desenvolve pela planície que proporciona percursos tipicamente fluidos ou rolantes.

Nestled in a landscape of the cork oak forests so characteristic of the Alentejo region, the routes linked to this hub meander across the plain, flowing gently or snaking across rolling hills.

La dehesa de alcornoques es la protagonista del característico paisaje alentejano, por lo que el lugar nos brinda llanuras con rutas muy fluidas.

**PERCURSOS**  
ROUTES | RUTAS

**Sinalizados**  
Signposted | Señalizadas

**Não sinalizados**  
Non-signposted | No señalizadas

4 6 1 1 **XC | BTT** | MTB | BTT 2 4 2

2 4 2

Download [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

**CENTROS CYCLING PORTUGAL**  
CYCLING CENTRES PORTUGAL | CENTROS DE CICLISMO EN PORTUGAL

• Almodôvar • Ourique • Serpa

**ESTAÇÕES DE SERVIÇO**  
SERVICE STATIONS | ESTACIONES DE SERVICIO

• Almodôvar 37°31'29.7"N 8°03'44.5"W  
• Ourique 37°39'04.3"N 8°13'44.1"W  
• Serpa 37°56'29.9"N 7°36'10.1"W

**QUILÓMETROS**  
KILOMETRES | KILOMETROS

Totais | Total | Totales: 946 Km  
Sinalizados | Signposted | Señalizadas: 395 Km

**COMO CHEGAR**  
HOW TO GET HERE | COMO LLEGAR

O acesso a partir de norte é realizado pela A2, divergindo para o IP2 / Ourique ou para o IP2 / Castro Verde, seguindo pela N2 em direção a Almodôvar. Transportes públicos: Estação de Comboios de Ourique.

If you're coming from the north, take the A2 and turn off onto the IP2/Ourique or the IP2/Castro Verde, following the N2 towards Almodôvar. Public transportation: Ourique train station.

Hay que acceder por la A2 desde el norte, desviándose por el IP2/Ourique o el IP2/Castro Verde, y siguiendo por la N2 en dirección a Almodôvar. Transporte público: estación de ferrocarril de Ourique.

## Alentejo Litoral

Odemira e Santiago do Cacém

Dispõe de 38 percursos circulares, organizados em 4 níveis de dificuldade. Existe ainda uma grande travessia totalmente marcada no terreno, que une os 5 núcleos ao longo de 145 km.

This hub offers 38 circular routes divided into 4 levels of difficulty. There is also a long, clearly marked route in this area that unites the 5 nuclei together along 145km.

Cuenta con 38 rutas circulares organizadas en cuatro niveles de dificultad. Pero también existe una gran travesía, totalmente señalizada sobre el terreno, que une los cinco núcleos a lo largo de 145 kilómetros.

**PERCURSOS**  
ROUTES | RUTAS

**Sinalizados**  
Signposted | Señalizadas

**Não sinalizados**  
Non-signposted | No señalizadas

7 7 6 **XC | BTT** | MTB | BTT 5 13

5 13

Download [www.visitalentejo.pt](http://www.visitalentejo.pt)

**CENTROS CYCLING PORTUGAL**  
CYCLING CENTRES PORTUGAL | CENTROS DE CICLISMO EN PORTUGAL

• Odemira

**ESTAÇÕES DE SERVIÇO**  
SERVICE STATIONS | ESTACIONES DE SERVICIO

• Odemira 37°35'49.37"N / 8°38'45.13"W  
• Amoreiras Gare 37°41'25.81"N / 8°24'50.18"W  
• Colos 37°44'1.07"N / 8°27'46.45"W  
• Santa Clara-a-Velha 37°30'48.46"N / 8°28'36.95"W  
• São Luís 37°42'48.65"N / 8°39'54.54"W  
• São Teotónio 37°30'30.67"N / 8°42'34.26"W

**QUILÓMETROS**  
KILOMETRES | KILOMETROS

Totais | Total | Totales: 1000 Km  
Sinalizados | Signposted | Señalizadas: 340 Km

**COMO CHEGAR**  
HOW TO GET HERE | COMO LLEGAR

De Lisboa, siga em direção a sul pelo IC1 ou pela A2 rumo ao Algarve. Desvie para N120 ou N263 para chegar a Odemira. Transportes públicos: Terminal Autocarros de Odemira e Estação de Comboio da Funcheira.

From Lisbon, head south on the IC1 or A2 towards the Algarve. Turn onto the N120 or N263 to reach Odemira. Public transportation: Odemira bus station and Funcheira train station.

Desde Lisboa, siga en dirección sur por el IC1 o la A2 rumbo al Algarve. Desvíese por la N120 o la N263 para llegar a Odemira. Transporte público: estación de autobuses de Odemira y estación de ferrocarril de Funcheira.

## Ribatejo

Chamusca e Coruche

Este polo, com 2 portas de entrada, caracteriza-se por percorrer maioritariamente campos agrícolas (na zona da Lezíria do Tejo) e florestais, onde predominam o sobreiro e o eucálipto.

This hub, which has 2 entry points, encompasses an area that mainly consists of fields (in the Lezíria do Tejo area) and forests of mostly cork oak and eucalyptus.

Tiene dos puertas de entrada, y se caracteriza por transcurrir mayoritariamente por tierras agrícolas (en Lezíria do Tejo) y zonas forestales en las que predomina el alcornoque y el eucalipto.

**PERCURSOS**  
ROUTES | RUTAS

**Sinalizados**  
Signposted | Señalizadas

**Não sinalizados**  
Non-signposted | No señalizadas

1 1 **XC | BTT** | MTB | BTT 1 3 1

1 3 1

Download [www.visitribatejo.pt](http://www.visitribatejo.pt)

**CENTROS CYCLING PORTUGAL**  
CYCLING CENTRES PORTUGAL | CENTROS DE CICLISMO EN PORTUGAL

• Arripiado / Chamusca • Erra / Coruche

**ESTAÇÕES DE SERVIÇO**  
SERVICE STATIONS | ESTACIONES DE SERVICIO

• Arripiado 39°27'14.5"N 8°23'54.3"W  
• Chamusca 39°21'23.6"N 8°28'57.4"W  
• Chouto 39°16'14.0"N 8°21'04.0"W  
• Erra 39°00'00.8"N 8°27'01.8"W

**QUILÓMETROS**  
KILOMETRES | KILOMETROS

Totais | Total | Totales: 638 Km  
Sinalizados | Signposted | Señalizadas: 86,8 Km

**COMO CHEGAR**  
HOW TO GET HERE | COMO LLEGAR

O acesso a partir de norte é realizado pela A1, divergindo para a A13 e posteriormente para a N118 direção Chamusca / Arripiado ou pelo IC10 em direção a Erra. Transportes públicos: Estação de Comboios de Marinhais

If you're coming from the north, take the A1 and turn onto A13, then the N118 towards Chamusca/Arripiado or take the IC10 towards Erra. Public transportation: Marinhais train station.

Para acceder desde el norte debe dirigirse a la A1, desviándose por la A13 y posteriormente por la N118 en dirección a Chamusca/Arripiado, o por el IC10 en dirección a Erra. Transporte público: estación de ferrocarril de Marinhais

### CONDUTA, RECOMENDAÇÕES E AUTO-SEGURANÇA

- Planeie antecipadamente o seu passeio.
- Consulte as previsões meteorológicas para o período de utilização do percurso e tenha presente as indicações de risco e de avisos prestados pela proteção civil.
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais, de manutenção ou de domínio privado, relembrando que alguns dos percursos não estão sinalizados e que requerem a utilização de GPS ou similar.
- Circule apenas em trilhos abertos.
- Não deixe vestígios na sua passagem.
- Tenha controlo sobre a sua bicicleta, utilize sempre equipamento de proteção (luvas, capacete, óculos, etc.) e leve consigo equipamento de manutenção (bomba de ar, câmara de ar suplente, etc.).
- Ceda sempre a prioridade.
- Tenha atenção a possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos.
- Nunca assuste de animais.
- Deixe as cancelas como foram encontradas. Se estiverem fechadas, confirmar que, após a sua transposição, ficam bem fechadas.

- Plan your trip in advance.
- Check the weather forecasts for the dates of your trip, and be aware of any risk indicators and warnings provided by the civil protection services.
- Follow all signs relating to use of the trails, whether due to environmental, maintenance or private reasons, remembering that some of the routes are not signposted and may require you to use a similar or similar route to cross them.
- Only use trails that are open.
- Leave no trace as you go.
- Ensure you always have control of your bicycle, always wear protective equipment (gloves, helmet, goggles, etc.) and take all the tools you might need with you (pump, spare inner tube, etc.).
- Always give way.
- Beware of motor vehicles on public roads.
- Never scare off animals.
- Always leave gates as you find them. If they were closed when you found them, make sure you close them securely behind you.

- Planifique la salida con antelación.
- Consulte la previsión meteorológica durante la ruta, y respete las alertas y recomendaciones de Protección Civil.
- Respeite la señalización medioambiental, de mantenimiento, o de propiedad privada de los caminos, y recuerde que algunos rutas no están señalizadas, por lo que es necesario utilizar un GPS o similar.
- Circule solo por los caminos abiertos.
- No deje un rastro a su paso.
- No pierda el control de la bicicleta, utilice siempre el correspondiente equipo de protección (guantes, casco, gafas, etc.) y lleve consigo las necesarias herramientas (bomba, neumático de repuesto, etc.).
- Respeite siempre la prioridad.
- Preste atención a la circulación de vehículos a motor en los caminos públicos.
- No asustes a los animales.
- Deje las cancelas tal como las encontró. Si están cerradas, asegúrese de que quedan bien cerradas después de cruzarlas.

Mais Informação em:

Find more information at: | Más información en:

[www.turismodeportugal.pt](http://www.turismodeportugal.pt)

### TRAVESSIAS

CROSSINGS | TRAVESIAS

Cycling São Mamede  
Total 181,13 km / +374 m  
Portalegre - Arronches 37,8 km / +320 m  
Arronches-Marvão 51,3 km / +1367 m  
Marvão-Castelo Vide 59,8 km / +824 m  
Castelo Vide - Portalegre 32,1 km / +863 m

Cycling Ribatejo  
Total 264,4 km / +2300 m  
Erra-Couco - Arripiado 144,8 km / +1400 m  
Arripiado - Chamusca - Erra 119,6 km / +900 m

Cycling Serra d'Ossa  
Total 169,5 km / +1841 m  
Redondo-Evara Monte-Estremoz-Borba 84,5 km / +1027 m  
Borba-Álandroal-Redondo 84,9 km / +814 m

Cycling Ourique - Almodôvar  
Total 187,8 km / +2600 m  
Ourique-Castro da Cola 67,4 km / +720 m  
Castro da Cola - Almodôvar 58,3 km / +920 m  
Almodôvar - Ourique 62,1 km / +960 m

Cycling Alentejo Litoral  
Total 144,50 km / + 2050 m  
Amoreiras-Gare a Colos 27 km / + 350 m  
Colos a São Luís 25 km / + 425 m  
São Luís a Odemira 28 km / + 450 m  
Odemira a São Teotónio 22 km / + 450 m  
São Teotónio a STªClara-a-Velha 41 km / + 475 m

Cycling Chamusca  
Total 249,769 030  
249 769 220  
249 769 170  
249 769 100

Cycling Coruche  
Total 243 611 240  
243 610 260  
243 610 500  
243 619 072

### SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS

SIGNPOSTING ON ROUTES | SEÑALIZACIÓN DE LAS RUTAS

### SINALÉTICA BASE

BASIC SIGNAGE | SEÑALIZACIÓN BÁSICA



### Percurso Classificado Turístico ou Cultural

Route Classified as Touristic or Cultural

Ruta Clasificada como Turística o Cultural

### SINALÉTICA COMPLEMENTAR

ADDITIONAL SIGNAGE | SEÑALIZACIÓN COMPLEMENTARIA



### NÍVEIS DE DIFICULDADE

LEVELS OF DIFFICULTY | NIVELES DE DIFICULTAD



A sinalização pelas travessias é determinada pelos seguintes critérios: a distância, o desnível, o tipo de piso e de situações de utilização de percursos. Travesías se clasifican de acuerdo a los siguientes criterios: la distancia, el desnivel, el tipo de terreno y las especiales dificultades del recorrido.

Mais Informação em:

Find more information at: | Más información en:

[www.cyclinportugal.pt](http://www.cyclinportugal.pt)

[www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com) [www.visitribatejo.pt](http://www.visitribatejo.pt)

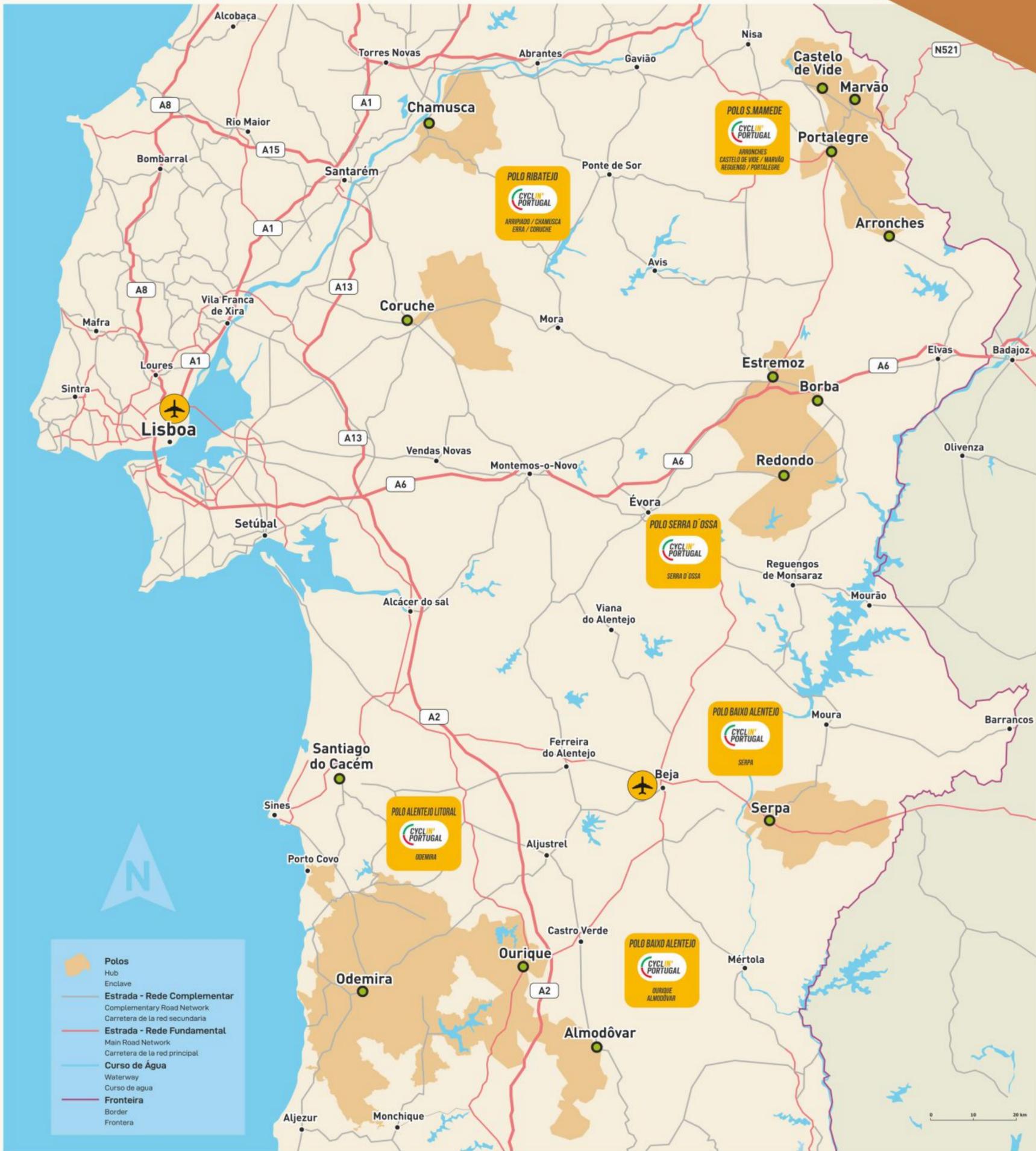


### ONDE COMER E DORMIR

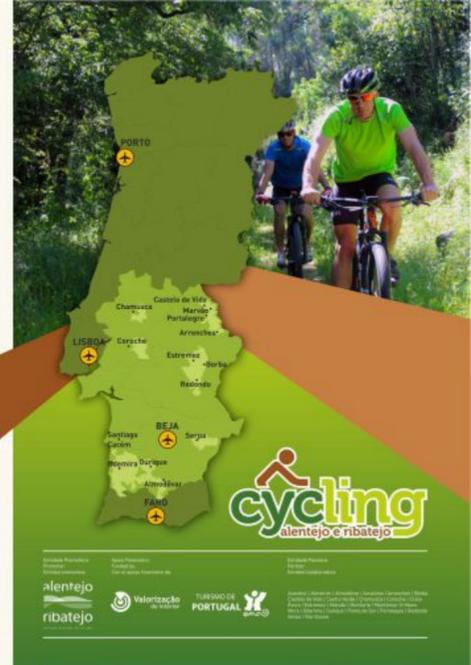
WHERE TO EAT AND SLEEP | DONDE COMER Y DORMIR

[www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com) [www.visitribatejo.pt](http://www.visitribatejo.pt)





Para mais informações sobre os percursos sinalizados e não sinalizados, consulte: [www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com)  
For more information on signposted and non-signposted routes, go to: [www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com)  
Para obtener más información sobre las rutas señalizadas y no señalizadas, consulte: [www.visitalentejo.com](http://www.visitalentejo.com)



### Serra de S.Mamede

Arronches, Castelo de Vide, Marvão e Portalegre



Com uma grande diversidade de dificuldades, extensões e modalidades, este é um polo com percursos para todos os gostos, desde os percursos fáceis e acessíveis até aos mais exigentes, quer na distância, quer no tipo de terreno que percorre.

Providing a vast range of difficulty levels, lengths and terrains, there's a route for every cyclist departing from this hub, from those that are easy and accessible to the most challenging of routes, both due to their length and types of terrain.

Esta zona cuenta con rutas para todos los gustos por su gran variedad de dificultades, extensiones y modalidades. Aquí encontrará desde rutas fáciles y accesibles para todos hasta las más exigentes, tanto por la distancia a recorrer como por el tipo de terreno por el que transcurren.



### Serra d'Ossa

Borba, Estremoz e Redondo



Na envolvente da Serra d'Ossa, este é um polo com percursos para BTT e Gravel, onde a planície rolante é interrompida por trilhos com maior exigência técnica. Ainda assim, possui percursos para todos os tipos de experiência e capacidade.

In the foothills of the Serra d'Ossa, this hub provides MTB and gravel routes across rolling plains intertwined with trails with more challenging technical requirements. Even so, cyclists will find routes for all levels, no matter their experience or ability.

Se encuentra en las inmediaciones de la sierra de Ossa, y le ofrece rutas para bicicletas de montaña y gravel en las que los caminos planos se ven interrumpidos por tramos de mayor exigencia técnica. Aun así, cuenta con rutas para cualquier nivel de experiencia y capacidad.



### Baixo Alentejo

Almodôvar, Ourique e Serpa



Os dois centros deste Polo encontram-se interligados pela coincidência parcial dos traçados de alguns dos seus percursos. A generalidade dos percursos desenvolve-se ao longo de caminhos rurais, sem particulares dificuldades técnicas ou declives muito exigentes.

The hub is made up of two centres, which are connected by partly overlapping routes between the two. Most of the routes take cyclists along rural paths that don't pose any particular technical difficulties or contain very demanding inclines.

Los dos centros de esta área permanecen interconectados gracias a la coincidencia parcial de los trazados de algunas de sus rutas. La mayoría transcurren por caminos rurales sin grandes dificultades técnicas ni pendientes demasiado exigentes.



### Alentejo Litoral

Odemira



A Rota Vicentina – Associação para a Promoção do Turismo de Natureza na Costa Alentejana e Vicentina criou, no concelho de Odemira, uma rede de percursos BTT, com mais de 1000 km e um leque de programas e atividades para todos aqueles que procuram natureza, adrenalina e contacto com a cultura local.

The Rota Vicentina – Association for the Promotion of Nature Tourism in the Alentejo and the Vicentine Coast, created a network of MTB routes around Odemira, covering a distance of more than 1000km and providing a range of excursions and activities for all those who want to get closer to nature, get their adrenaline pumping and connect with the local culture.

La asociación Rota Vicentina creó en el municipio de Odemira una red de rutas para bicicleta de montaña que se extiende a lo largo de más de mil kilómetros y ofrece una gran variedad de programas y actividades para quienes gustan de la naturaleza, la adrenalina y el contacto con las culturas autóctonas.



### Ribatejo

Chamusca e Coruche



Divididos entre percursos de BTT e percursos de Gravel, este polo é composto dois centros de cycling unidos por uma ligação. Percorrendo desde a lezíria do Tejo aos montados de Coruche, oferece uma diversidade de paisagens e de experiências para qualquer ciclista.

Containing a range of both MTB and gravel routes, this hub is made up of two connected cycling centres. Ranging from the lezírias (floodplains) of the Tagus region, to the Coruche Corklands, these trails provide a diversity of landscapes and experiences sure to be relished by any cyclist.

Este enclave está formado por dois centros de ciclismo, unidos por un enlace, que se dividen en rutas de bicicleta de montaña y de Gravel. Es posible descubrir tanto la lezíria del Tejo como las dehesas de Coruche, y disfrutar de una gran variedad de paisajes y experiencias que harán las delicias de cualquier ciclista.

