



## COMO CHEGAR / HOW TO ARRIVE

**Vindo do Porto:** Na A4, saia em direção a Marco de Canaveses (nº 14), siga pela variante à EN211 e continue pela EN321-1 em direção a Baião. Ao Km 5.2 saia na indicação de Centro Hípico de Baião.

**Vindo de Amarante:** Na EN 101, ao Km 151,5, corte à direita em direção a Baião. Ao chegar ao centro da Vila circule pela EN 321-1 e siga a indicação de Centro Hípico de Baião.

**Coming from Porto:** In the A4 motorway, exit towards Marco de Canaveses (No. 14), take the expressway to the EN211 and continue along EN321-1 towards Baião. In the km 5.2, exit at the Baião Equestrian Center indication.

**Coming from Amarante:** In the EN 101, at km 151.5, cut right towards Baião. Upon arriving to the town center, circulate through the EN 321-1 and follow the Baião Equestrian Center indication.

**GPS: N: 41° 27.750' W: -7° 99.477'**



A Câmara Municipal de Baião não se responsabiliza por quaisquer acidentes ocorridos durante a realização dos percursos.

**123km**  
Trilhos Sinalizados  
Signed Trails

Estação de Serviço  
para Bicicletas  
Bike Station



**CENTRO DE BTT**  
**MOUNTAIN BIKE CENTRE**

**CENTRO HÍPICO DE BAIÃO**  
**BAIÃO EQUESTRIAN CENTRE**

# BAIÃO



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



**4**

Percursos | Trails

**4**

Níveis | Levels

Centro BTT Homologado pela UVP/FPC

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

## SINALIZAÇÃO DOS PERCURSOS TRAIL SIGNAGE



Grandes Travessias BTT  
(Percurso > 1 dia)  
MTB Long Traverse  
( > 1 Day)



Circuitos Locais BTT  
(Percurso <= 1 dia)  
Circuitos Locais BTT  
(Percurso <= 1 dia)



Circuitos de BTT em  
áreas protegidas  
MTB Circuits in  
protected areas



Sentido Proibido  
Wrong Way



Seguir em frente  
(percurso 04)  
Go straight ahead  
(trail 04)



Seguir à direita  
(percurso 01)  
Turn right (trail 01)



Seguir à esquerda  
(percurso 03)  
Turn left (trail 03)



Perigo  
Danger



Percorso de Ligação  
Connection Trail



Dois Sentidos  
Two way

## CONTACTOS ÚTEIS USEFUL CONTACTS

# 112

Emergência  
Emergency

GNR - Guarda Nacional Republicana  
Baião | Local Police  
☎ 255 540 000

Bombeiros Voluntários de Baião  
Fire Brigade (Baião)  
☎ 255 541 231

Informação Anti-Venenos  
Anti Poisoning Information Centre  
☎ 808 250 143

Proteção Civil | Civil Protection  
☎ 226 197 650

## ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP



Informação completa em:  
Complete information at:

<http://goo.gl/mJMV1p>

Posto de Turismo | Tourist Office:  
☎ 255 540 562

## ONDE COMER / PLACES TO EAT



Informação completa em:  
Complete information at:

<http://goo.gl/yKtb9k>

Posto de Turismo | Tourist Office:  
☎ 255 540 562

Baião: Câmara Municipal (Town Council):  
☎ 255 540 500

Baião: Centro de Saúde (Medical Centre):  
☎ 255 542 214

## REGRAS DE CONDUTA NOS TRILHOS 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 em caminhos públicos sinalizados
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção

- Ride 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
- Respect the environmental or maintenance signage

## PERCURSOS / TRAILS

### 11

Percurso linear com início e fim no Centro de BTT. É o percurso mais fácil do centro, acessível a todos os praticantes da modalidade. O percurso tem início em Baião, passa em Almofrela e vai até Aboboreira onde volta para trás pelo mesmo caminho até Baião. Este percurso possui uma secção em comum com o percurso preto do Centro de BTT de Marco de Canaveses. Linear trail that begins and ends at the MTB Center. This is the center's easiest trail, accessible to all participants. The trail starts in Baião, passes through Almofrela and runs to Aboboreira where it turns back along the same path to Baião. This trail shares a section with the Marco de Canaveses MTB Center black trail.

### 12

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT. Percurso moderado é excelente para quem se está a iniciar na modalidade do btt. Este percurso segue em direção a Nordeste, passando junto de Penaventosa e segue em direção ao Vale de Xadeiro, subindo depois à capela da Sr. da Guia. Passa, ainda, na serra da Aboboreira, chegando novamente ao Centro de BTT. Circular trail that begins and ends at the MTB Center. Moderate trail, excellent for MTB beginners. This trail runs Northeastward, passing by Penaventosa and on toward Vale de Xadeiro, before going up to the Sra. da Guia chapel. It also passes through the Aboboreira hills, arriving back at the MTB Center.

### 13

Percurso circular com início e fim no Centro de BTT. Percurso difícil que sai do Centro de BTT em direção a Baião passando ao lado do estádio de Baião. O percurso segue pela esquerda em direção ao lugar de Outoreca, passando sobre o Rio Ovil e subindo depois até Chã de Arcas. O trilho cruza ainda Loivos do Monte, Chão de Parada, o monte da Senhora da Guia, Aboboreira e Almofarela. Circular trail that begins and ends at the MTB Center. A difficult trail that leaves from the MTB Center going toward Baião, passing next to the Baião stadium. The trail proceeds to the left toward Outoreca, passing over the Ovil river and then climbs to Chã de Arcas. The track also crosses Loivos do Monte, Chão de Parada, the mount of Senhora da Guia, Aboboreira and Almofarela.

### 14

Percurso circular, tem início e fim no Centro de BTT. Percurso muito difícil, aconselha-se uma boa preparação técnica para a sua realização. Inicia-se em direção a Baião passando ao lado do estádio de Baião. Daqui o percurso segue à esquerda em direção ao lugar de Outoreca, passando sobre o Rio Ovil e subindo até Chã de Arcas. Segue para o Fojo e Alcarias, cruzando o Rio Teixeira para subir em direção à Serra do Marão na encosta virada a Sul e depois em direção de Loivos do Monte na encosta norte da Serra. Passa, ainda, por Chão de Parada, Aboboreira e Almofrela, chegando de novo ao Centro de BTT. Possui ligação ao percurso preto (5) do Centro de BTT de Amarante. Circular trail that begins and ends at the MTB Center. A very difficult trail, good technical preparation is recommended to complete it. It starts off toward Baião passing next to the stadium. Here the trail proceeds to the left toward Outoreca, passing over the Ovil river and climbing to Chã de Arcas. It continues to Fojo and Alcarias, crossing the Teixeira river, then climbs the southern slope of Serra do Marão and then continues toward Loivos do Monte on the northern slope of the mountain. It also passes through Chão de Parada, Aboboreira and Almofrela, arriving back at the new MTB Center. It has a connection to the Amarante MTB Center black trail (5).

## NÍVEIS DE DIFICULDADE GRADES EXPLAINED

**FÁCIL:** Piso rolante, rijo ou asfaltado e largo. Praticamente plano. (declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos).  
**EASY:** Rolling, hard packed or asphalt and wide paths. Relatively flat (grade < 10% with average < 5%, without obstacles)

**MODERADO:** Com pequenos obstáculos (altura < 0,2m) e poucas passagens técnicas e carreiros (declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável).  
**MODERATE:** With small obstacles (height < 0,2m) and few technical and single track sections (grade < 15% with average < 10%, hard packed surface).

**DIFÍCIL:** Com diversos obstáculos, drops (altura < 0,5m), passagens técnicas e subidas desafiantes (declives máximos > 15% com média inferior a 15%, piso muito variável). Precisa de bom controlo de técnicas BTT e bicicletas de qualidade.  
**DIFFICULT:** With several obstacles, drops (height < 0,5m), technical sections and challenging climbs (max. grade > 15% with average < 15%, wide range of surface types). Needs good off-road riding skills & fitness and good mountain bikes.

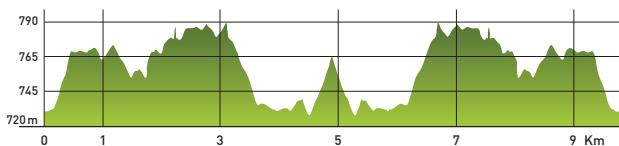
**MUITO DIFÍCIL:** Bastante técnico com obstáculos grandes (altura > 0,5m) e não evitáveis e grandes subidas (declives máximos > 20%, piso imprevisível). Só para praticantes com bastante experiência e elevada preparação, com bicicletas de qualidade.  
**SEVERE:** A lot technical with large & unavoidable features (height > 0,5m) and big climbs (max. grade > 20%, unpredictable trail surface). Only for expert and fit mountain bikers with quality off-road mountain bikes



## ALTIMETRIA / ALTIMETRY

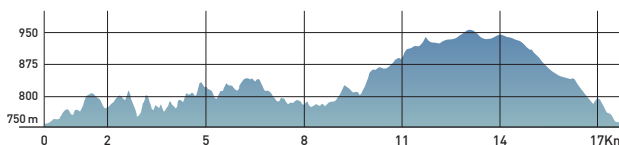
11

DISTÂNCIA | DISTANCE: 9,74 km / 6,05 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 190 m / 623 ft  
TEMPO | TIME: 1h00 → 1h30



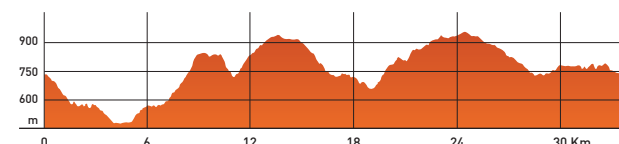
12

DISTÂNCIA | DISTANCE: 17,46 km / 10,85 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 598 m / 1961 ft  
TEMPO | TIME: 1h30 → 2h00



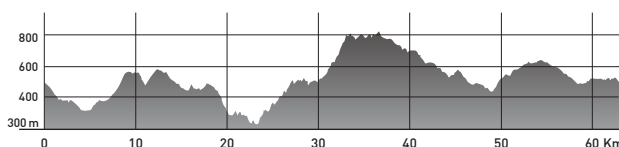
13

DISTÂNCIA | DISTANCE: 32,86 km / 20,42 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 1170 m / 3839 ft  
TEMPO | TIME: 3h00 → 4h00



14

DISTÂNCIA | DISTANCE: 61,74 km / 38,36 mi  
ACUMULADO SUBIDA | POSITIVE CLIMBING: 2778 m / 9114 ft  
TEMPO | TIME: 5h00 → 6h00




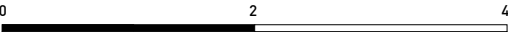
## LEGENDA / LEGEND

 ESTRADA PRINCIPAL  
MAIN ROAD

 ESTRADA SECUNDÁRIA  
SECONDARY ROAD

 ESTRADA DE TERRA  
UNPAVED ROAD

 CURSO DE ÁGUA  
WATER LINE

 0 2 4 km

Coordenação Técnica: **A22**  
CONSULTING

Design:  [www.polidesignstudio.com](http://www.polidesignstudio.com) Infografia: [www.estudionomada.com](http://www.estudionomada.com)

