

**ContiService**

*Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel*

Para todas as viagens,  
a melhor companhia!

Guia de Trilhos **ContiService**



### O QUE LEVAR NUM TRILHO:

- Mochila leve e confortável;
- Calçado adequado a longas caminhadas;
- Roupa apropriada, idealmente de fibra, leve, transpirável e de secagem rápida;
- Protetor solar, óculos de sol e chapéu;
- Impermeável/capa de chuva se necessário;
- Kit primeiros-socorros e/ou farmácia de viagem;
- Telemóvel carregado para casos de emergência;
- Máquina fotográfica ou smartphone para registar os melhores momentos.

### DICAS E CUIDADOS:

- Seguir sempre trilhos sinalizados;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz dos locais que visitar;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não atear qualquer fogo;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Tenha atenção às condições atmosféricas e prepare-se;

### CONTACTOS IMPORTANTES:

- SOS: 112
- SOS Floresta: 117



## PARA OS ENTUSIASTAS DO CAMPO

Passadiços de Monção  
Passadiços do Paiva  
Trilho do Caminho das Lagoas  
Trilho da Barca d'Amieira



## PARA OS CORAJOSOS DA MONTANHA

Trilho da Fenda de Calcedónia  
Trilho da Vereda do Areeiro  
Trilho das Fisgas de Ermelo  
Trilhos do Conhal



## PARA OS AMANTES DE PRAIA

Trilho dos Sete Vales Suspensos  
Trilho do Cabo Espichel  
Trilho do Pico das Camarinhas  
Trilho das Masseiras



## PARA OS EXPLORADORES DA TRADIÇÃO

Rota dos Fósseis  
Trilho dos Monges  
Trilho da Aldeia de Drave  
Caminho do Xisto da Lousã



## PARA OS ADEPTOS DA ESTRADA

Estrada Nacional 2 (N2)  
Estrada Nacional 247 (N247)  
Estrada Nacional 246-1 (N246-1)  
Estrada Nacional 222 (N222)

**ContiService**

*Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel*










**PARA OS ENTUSIASTAS  
DO CAMPO**

## Passadiços de Monção



FOTOGRAFIA: Câmara Municipal de Monção

-  **LOCAL:** Lagoa, Algarve
-  **PARTIDA / CHEGADA:** lugar do Forno
-  **DISTÂNCIA:** 2,3 km (4,6 km ida e volta)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 3h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Muralhas de Monção
  - Rio Minho



campo

montanha

praia

tradição

estrada

## Passadiços do Paiva



FOTOGRAFIA: Passadicosdopaiva.pt

- 📍 **LOCAL:** Arouca Geopark
- 📍 **PARTIDA / CHEGADA:** Praia do Areíinho / Praia de Espiunca
- 📏 **DISTÂNCIA:** 8,7 km (17,4 km ida e volta)
- 📈 **DIFICULDADE:** fácil / moderada
- 🕒 **DURAÇÃO:** 2h30
- ☀️ **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
- ★ **HIGHLIGHTS:**
  - Ponte Suspensa 516 Arouca
  - Vale do rio Paiva
  - Cascata das Aguieiras
  - Garganta do Paiva
  - Praia Fluvial do Vau
  - Gola do Salto
  - Falha de Espiunca



campo

montanha

praia








tradição

estrada

## Trilho do Caminho das Lagoas



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Ilha do Pico, Açores
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Miradouro da ilha Sabrina
-  **DISTÂNCIA:** 22 km (linear)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 7h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** verão, primavera e outono
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Pico das Camarinhas
  - Miradouro da ilha Sabrina
  - Estruturas geológicas variadas
  - Piscina termal natural



campo

montanha

praia

tradição

estrada

## Trilho da Barca d'Amieira



FOTOGRAFIA: Vagamundos

- 📍 **LOCAL:** Geopark Naturtejo, Nisa
- 📍 **PARTIDA / CHEGADA:** Barca d'Amieira (Amieira do Tejo) / Barragem do Fratel
- 📏 **DISTÂNCIA:** 3,6km (7,2km ida e volta)
- 📈 **DIFICULDADE:** fácil
- 🕒 **DURAÇÃO:** 1h30
- ☀️ **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
- ★ **HIGHLIGHTS:**
  - Miradouro Transparente do Tejo – Sky Walk
  - “Jardim do Éden” e esculturas
  - Baloiços Instagramáveis da Árvore Lilás
  - Ponte Pedonal Suspensa
  - Muro de Sirga
  - Miradouro da Casa da Árvore
  - Barca D' Amieira



campo

montanha

praia

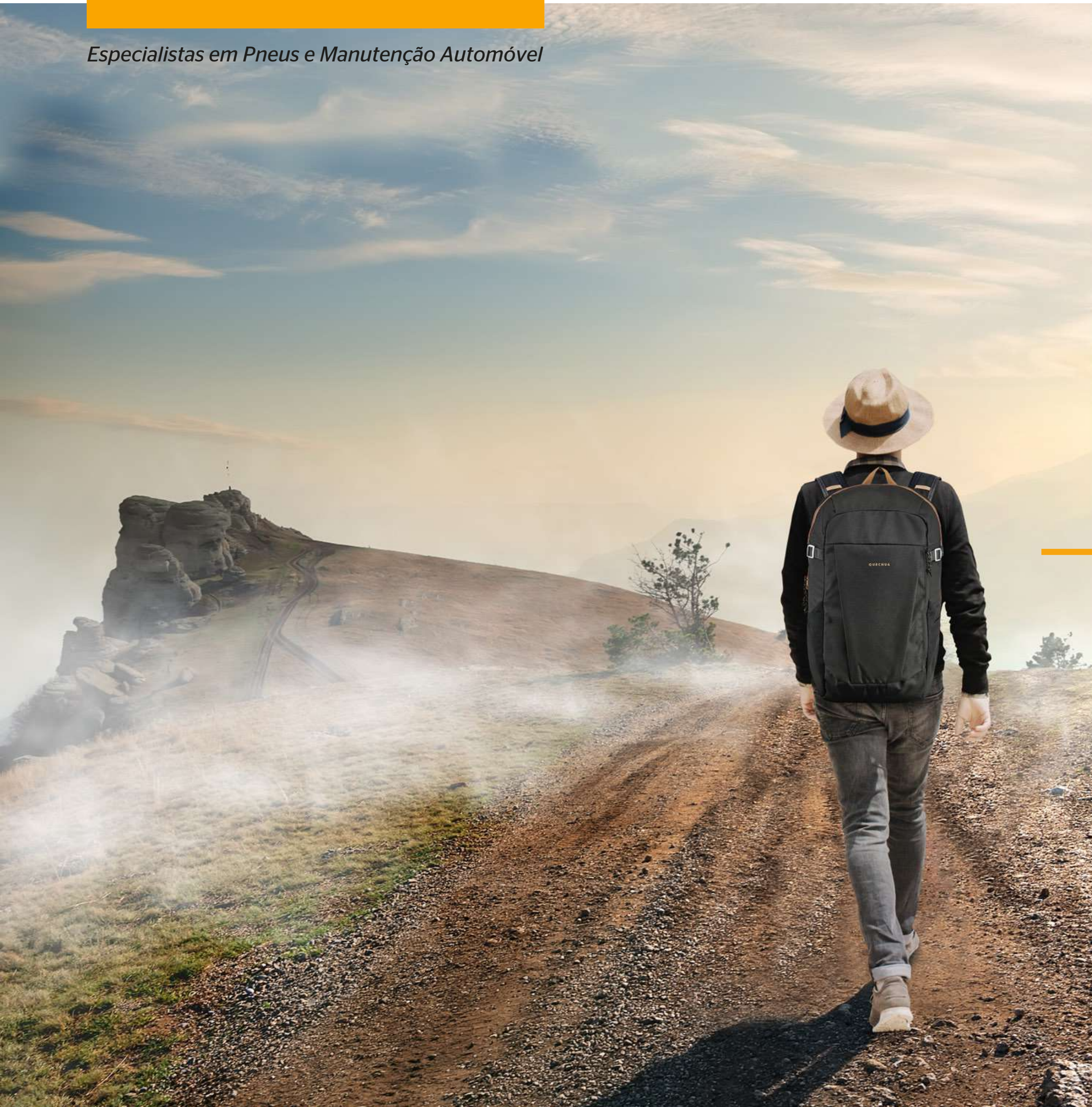
tradição

estrada



**ContiService**

*Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel*










**PARA OS CORAJOSOS  
DA MONTANHA**

## Trilho da Fenda de Calcedónia



FOTOGRAFIA: Maravilhas do Gerês

-  **LOCAL:** Serra do Gerês
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Lugar do Calvário, Covide
-  **DISTÂNCIA:** 7 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** difícil
-  **DURAÇÃO:** 4h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** primavera e outono
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Fenda da Calcedónia
  - Cabeço da Calcedónia
  - Formações rochosas
  - Fauna e Flora



campo

montanha

praia








tradição

estrada

## Trilho da Vereda do Areeiro



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Ilha da Madeira
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Miradouro do Pico do Areeiro/Pico Ruivo - Achada do Teixeira
-  **DISTÂNCIA:** 7 km (linear)
-  **DIFICULDADE:** difícil
-  **DURAÇÃO:** 3h30 (contando com paragens nas piocas)
-  **MELHOR ÉPOCA:** primavera e início do verão
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Paisagens do Maciço Montanhoso Central
  - Miradouro do Ninho da Manta
  - Fauna e Flora
  - Grutas e formações rochosas



campo

montanha

praia








tradição

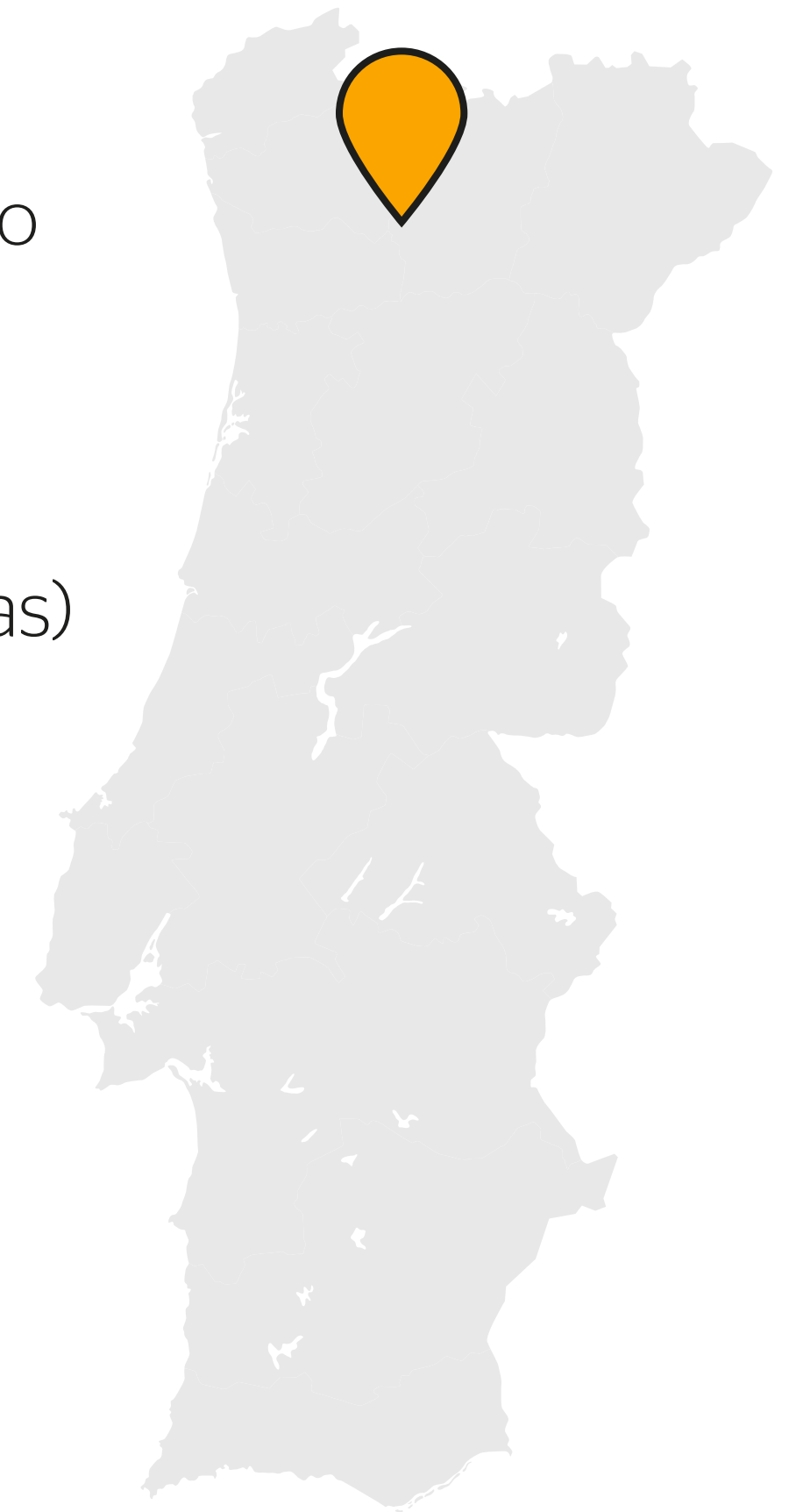
estrada

## Trilho das Fisgas de Ermelo



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Serra do Alvão, Mondim de Basto
-  **PARTIDA / CHEGADA:** junto à Igreja Paroquial de Ermelo
-  **DISTÂNCIA:** 12,4 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** moderado / difícil
-  **DURAÇÃO:** 9h00 (contando com paragens nas piocas)
-  **MELHOR ÉPOCA:** primavera e início do verão
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Fisgas do Ermelo e Piocas (lagoas)
  - Vistas da Serra do Alvão e do Monte Farinha
  - Miradouro da Lomba do Bulhão
  - Rio Olo



campo

montanha

praia








tradição

estrada

## Trilhos do Conhal



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Geopark Naturtejo, Nisa
-  **PARTIDA / CHEGADA:** junto à sede da junta de freguesia de Santana
-  **DISTÂNCIA:** 11,2 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** moderada
-  **DURAÇÃO:** 4h30
-  **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Buraco da Faiopa
  - Conhal do Arneiro
  - Miradouro Conhal
  - Portas de Ródão
  - Cais Fluvial do Pego das Portas



campo

montanha

praia

tradição

estrada

**ContiService**

*Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel*










**PARA OS AMANTES  
DA PRAIA**

## Trilho dos Sete Vales Suspensos



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Lagoa, Algarve
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Praia da Marinha ou Praia Vale de Centeanes
-  **DISTÂNCIA:** 6 km (12 km ida e volta)
-  **DIFICULDADE:** moderada
-  **DURAÇÃO:** 3h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** primavera e outono
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Arribas, Grutas e Algares
  - Praias paradisíacas



campo

montanha

praia








tradição

estrada

## Trilho do Cabo Espichel



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Parque Natural da Arrábida
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel
-  **DISTÂNCIA:** 11 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** moderada
-  **DURAÇÃO:** 3h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** verão, primavera e outono
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Pegadas de dinossauros da baía dos Lagosteiros
  - Jazida da Pedra da Mua (Monumento Natural)
  - Ruínas do Forte de São Domingos da Baralha
  - Capela do Senhor Jesus dos Navegantes
  - Farol do Cabo Espichel
  - Vestígios Paleolíticos do Chã dos Navegantes



campo

montanha

praia

tradição







estrada



## Trilho do Pico das Camarinhas



FOTOGRAFIA: Vagamundos

-  **LOCAL:** Ilha de S. Miguel, Açores
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Miradouro da ilha Sabrina
-  **DISTÂNCIA:** 4,9 km (linear)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 2h30
-  **MELHOR ÉPOCA:** verão, primavera e outono



-  **HIGHLIGHTS:**
  - Pico das Camarinhas
  - Miradouro da ilha Sabrina
  - Estruturas geológicas variadas
  - Piscina termal natural

campo

montanha

praia








tradição

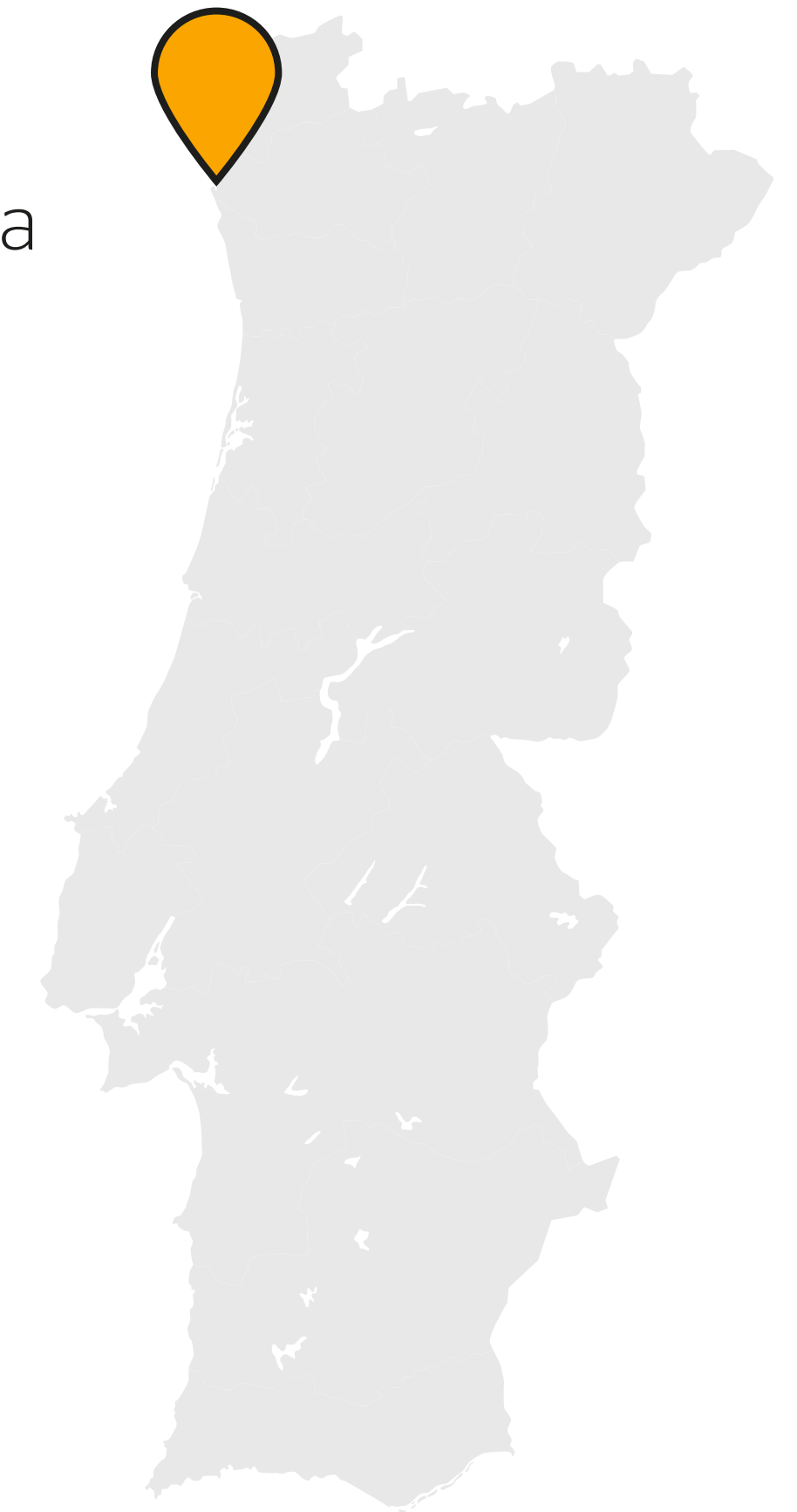
estrada

## Trilho das Masseiras



FOTOGRAFIA: visitesposende.com

-  **LOCAL:** Esposende
-  **PARTIDA / CHEGADA:** em frente aos moinhos da Apúlia
-  **DISTÂNCIA:** 7,4 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 3h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Praia de Apúlia
  - Moinhos
  - Lagoa da Apúlia
  - Parque natural do Litoral Norte



campo

montanha

praia

tradição

estrada

**ContiService**

*Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel*










**PARA OS EXPLORADORES  
DA TRADIÇÃO**

## Rota dos Fósseis



FOTOGRAFIA: National Geographic

-  **LOCAL:** Idanha-a-Nova
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Largo do Chão da Igreja
-  **DISTÂNCIA:** 3 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 1h30
-  **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Capela do Espírito Santo
  - Pelourinho de Penha Garcia
  - Igreja Matriz e Castelo
  - Barragem de Penha Garcia
  - Fósseis da Era Primária ou Paleozóico
  - Praia fluvial



campo

montanha

praia

tradição

estrada

## Trilho dos Monges



FOTOGRAFIA: Vortex Mag

- 📍 **LOCAL:** Sintra e Cascais
- 📍 **PARTIDA / CHEGADA:** Convento de Santa Cruz dos Capuchos
- 📏 **DISTÂNCIA:** 4,5 km (circular)
- 📈 **DIFICULDADE:** fácil
- 🕒 **DURAÇÃO:** 3h00
- ☀️ **MELHOR ÉPOCA:** primavera
- ★ **HIGHLIGHTS:**
  - Convento de Santa Cruz dos Capuchos
  - Memória dos Soldados
  - Anta de "Tholos do Monge"
  - Fauna e Flora



campo

montanha

praia








tradição

estrada

## Trilho da Aldeia de Drave



FOTOGRAFIA: Aldeias do Xisto

-  **LOCAL:** Arouca
-  **PARTIDA / CHEGADA:** Regoufe / Drave
-  **DISTÂNCIA:** 4 km (8km ida e volta)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 4h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
-  **HIGHLIGHTS:**
  - "Aldeia Mágica" de Drave
  - Casas em Xisto
  - Piscinas Naturais de Drave
  - Ribeira de Palhais
  - Antigas minas de volfrâmio da II Guerra Mundial



campo

montanha

praia








tradição

estrada

## Caminho do Xisto da Lousã



FOTOGRAFIA: Aldeias do Xisto

-  **LOCAL:** Serra da Lousã
-  **PARTIDA / CHEGADA:** junto ao Castelo da Lousã
-  **DISTÂNCIA:** 6 km (circular)
-  **DIFICULDADE:** fácil
-  **DURAÇÃO:** 3h00
-  **MELHOR ÉPOCA:** todo o ano
-  **HIGHLIGHTS:**
  - Aldeias do Xisto
  - Castelo da Lousã
  - Santuário de Nossa Senhora da Piedade
  - Moinhos de Água
  - Central Hidroelétrica da Ermida
  - Cruzeiro



campo

montanha

praia

tradição

estrada

**ContiService**

*Especialistas em Pneus e Manutenção Automóvel*



**PARA OS ADEPTOS  
DA ESTRADA**



## Estrada Nacional 2 (N2)



FOTOGRAFIA: Vagamundos

📍 **PARTIDA / CHEGADA:** Chaves – Faro

📏 **DISTÂNCIA:** 738,5 km

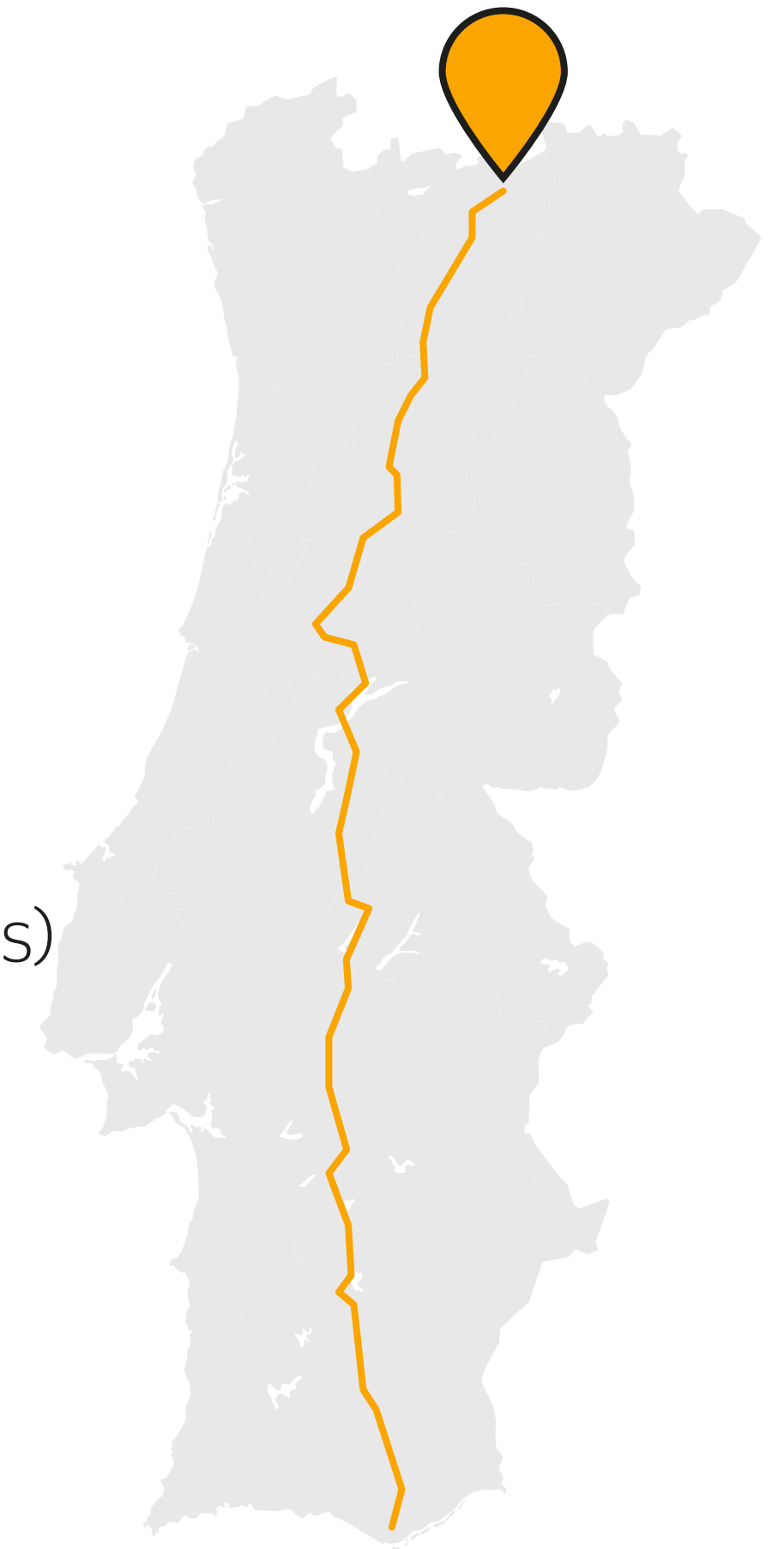
★ **HIGHLIGHTS:**

Percorre todo o país, de norte a sul - é chamada a Route 66 portuguesa

Atravessa 11 distritos

Riqueza e diversidade paisagística (4 serras + 11 rios)

O troço Almodôvar - São Brás de Alportel: considerado património nacional



campo

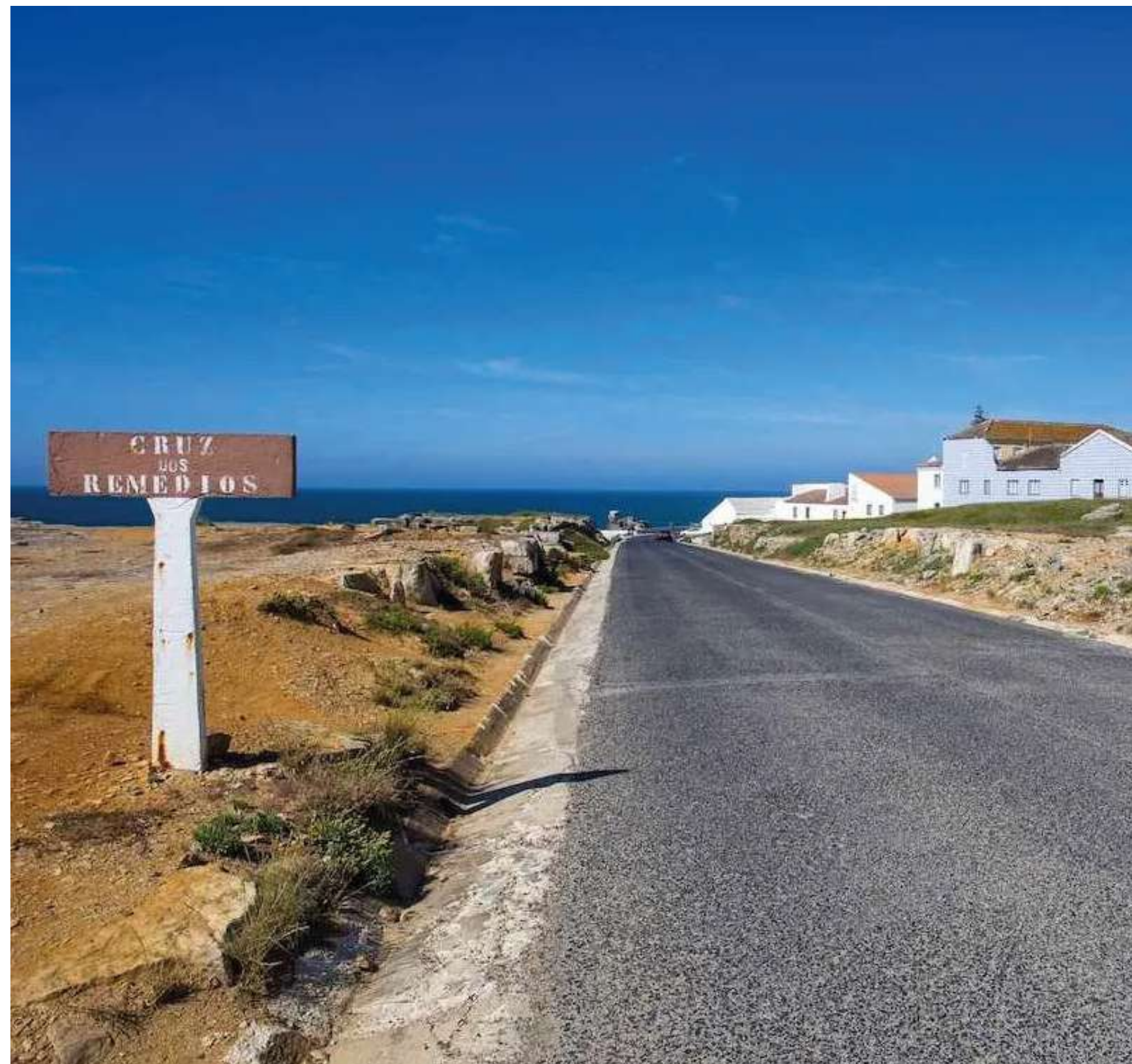
montanha

praia

tradição

estrada

## Estrada Nacional 247 (N247)



FOTOGRAFIA: Vortexmag.pt

📍 **PARTIDA / CHEGADA:** Cascais a Peniche

📏 **DISTÂNCIA:** 20 km

★ **HIGHLIGHTS:**

Vistas panorâmicas do oceano e serra de Sintra  
Considerada uma das melhores estradas do mundo graças ao rácio 10-1: 10 segundos gastos em recta por cada segundo gasto em curva)



campo

montanha

praia

tradição

estrada

## Estrada Nacional 246-1 (N246-1)



FOTOGRAFIA: Vortexmag.pt

 **PARTIDA / CHEGADA:** Castelo de Vide – Marvão

 **DISTÂNCIA:** 7,4 km

 **HIGHLIGHTS:**  
Considerada a estrada mais bonita do Alentejo  
Paisagem natural de planícies infinitas



campo

montanha

praia

tradição

estrada

## Estrada Nacional 222 (N222)



FOTOGRAFIA: vortexmag.pt

- 📍 **PARTIDA / CHEGADA:** Peso da Régua – Pinhão
- 📏 **DISTÂNCIA:** 28,2 km
- ★ **HIGHLIGHTS:**
  - Considerada, em 2015, a Melhor Estrada para Condução do Mundo
  - Vista privilegiada sobre o Rio Douro e os socalcos



campo

montanha

praia

tradição

estrada

portugalthings.com

walkingportugal.com

vortexmag.net

vagamundos.pt

aldeiasdoxisto.pt

parquesnaturais.azores.gov.pt

visitesposende.com

turismo.cm-terrasdebouro.pt

natural.pt

visitmadeira.com

passadicosdopaiva.pt

cm-nisa.pt

magg.sapo.pt

trails.visitazores.com

evasoes.pt

e-konomista.pt

viajarentreviagens.pt

quilometroinfinito.com

osmeustrilhos.pt

timeout.pt

concelho.moncao.pt

nit.pt

naturtejo.com

walkmeguide.com