

1 PERCURSO DE INICIAÇÃO

Passo de curta duração, ideal para situações de iniciação ao hipismo. Todo o percurso se desenvolve em torno do Centro Hípico, partindo deste local para a direita (direção da Serra de Pias) e regressando ao ponto de partida pela Zona Industrial. O piso, inicialmente em asfalto, é substituído por caminho de terra batida (50%), voltando na fase final ao asfalto. Todo o caminho é amplo e sem inclinações significativas.

2 PERCURSO MÉDIO

Passo de curta/ média duração, acessível à maioria das pessoas. O percurso parte do Centro Hípico e sobe em direção ao Maciço Rochoso de Pias, que não chega a alcançar, uma vez que ao encontrar a marcação dos percurso de BTT e trail, segue pela direita, agora em piso plano e gradualmente descendente até voltar a encontrar o percurso equestre longo. Este é o ponto que marca a mudança de rumo do percurso, assumindo agora a direção de regresso ao Centro Hípico. À exceção da saída e regresso ao Centro Hípico (5%), todo o percurso se desenvolve em piso de terra, ideal para a progressão equestre. Recomendam-se pausas para repouso e para usufruir da paisagem e observar a fauna e flora locais.

3 PERCURSO MÉDIO/LONGO

Passo de média duração, recomendado para praticantes com alguma experiência e robustez física. Ao iniciar no Centro Hípico, o percurso sobe em direção ao Maciço Rochoso de Pias, abandonando gradualmente os percursos equestres mais curtos. Sugere-se uma pausa no topo do monte para recuperar energias e apreciar a paisagem. De volta ao percurso, desce-se em direção à aldeia de Couce. Antes da ponte, o percurso segue em frente acompanhando o Rio Ferreira para montante, e tomando a direção de regresso ao Centro Hípico. À exceção dos últimos 1300 metros de percurso, todo o restante traçado se desenvolve em piso de terra, ideal para a progressão equestre. Recomendam-se várias pausas para repouso e para usufruir da paisagem e observar a fauna e flora locais.

1 SHORT RIDE

Short ride, ideal for horse riding beginners. The whole route goes around the Equestrian Centre, starting from this point towards the right (heading to Pias Mountain) and returning to the starting point through the Industrial Area. The route, initially in asphalt, progresses on dirt road (50%), returning to asphalt in its final stage. The whole way is broad and without any significant inclinations.

2 MEDIUM RIDE

Short / medium duration ride, accessible to most people. The route starts at the Equestrian Centre and goes up to the Pias Rocky Massif, but it does not extend to it, as it turns right when reaching the indication signs for the mountain bike and trail courses. Here the ground is flat and gradually descending until it finds the long equestrian route. This is the point that marks the change of direction in the route, which now returns to the Equestrian Centre. With the exception of the exit and return points to the Equestrian Centre (5%), the whole route takes place on dirt road, ideal for horse riding. Pausas are recommended to rest, enjoy the landscape and observe the local fauna and flora.

3 MEDIUM/LONG RIDE

Medium-length ride, recommended for those with some experience and physical strength. When you start at the Equestrian Centre, the route goes up towards the Pias Rocky Massif, gradually leaving the shorter equestrian routes. A break is suggested at the top of the mountain to regain the energy and enjoy the landscape. Back to the route, it descends towards the village of Couce. Before the bridge, the route proceeds, continuing upstream along the Ferreira River and heading back the Equestrian Centre. With the exception of the last 1300 metres, the route takes place on dirt roads, ideal for horse riding. Several breaks are recommended to rest, enjoy the landscape and observe the local fauna and flora.

Mais do que um meio de transporte o cavalo será o seu companheiro de viagem, numa variedade de ofertas em descoberta das belezas naturais e artificiais da região. Rapidamente se aperceberá que uma relação amigável será estabelecida entre si e o seu novo companheiro de viagem, isto para nem sequer falar das crianças que ficam rendidas a partir do primeiro contacto. Para desfrutar do passeio deve ter à vontade e confiança na sua montada.

More than a means of transport, the horse will be your traveling companion in a variety of offers that will make you discover the natural and artificial beauties of the region. You will quickly realize that a friendly relationship will be established between you and your new traveling companion. The same will happen with the children, who will be delighted from the moment they see the horses. To enjoy the ride, you must feel at ease and confident with your horse.

NORMAS DE CONDUTA / RULES OF THE TRAIL

- Mantenha-se no trilho traçado
- Preserve a flora e evite perturbar a fauna
- Evite fazer ruído desnecessário
- Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem
- Não faça lume
- Não colha amostras de plantas ou rochas
- Seja afável com as pessoas que encontre no local
- 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

RECOMENDAÇÕES / RECOMMENDATIONS

- Evite correr riscos desnecessários
- Realize os percursos de maior dificuldade acompanhado
- Evite realizar os percursos 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
- Avoid 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

SINALÉTICA USADA / SIGNAGE USED



TRILHOS EQUESTRES / EQUESTRIAN ROUTES
VALONGO

COORDENADAS: N 41° 9'31,91" , W 8°27'55,02"



ONDE COMER / PLACES TO EAT

- Churrasco & Companhia**
Rua José Joaquim Ribeiro Teles, n.º 424 loja F
4445-686 Ermesinde
Tf: +351 229 720 414
Email: salgadojogentil@gmail.com
www.churrascocompanhia.com
- Churrasqueira da Estação**
Rua 5 de Outubro, n.º 1186
4445-310 Ermesinde
Tf: +351 229 710 305
Email: churrasqueira_estacao_ermesinde@hotmail.com
www.churrasqueiraestacao.com
- Churrasqueira Inglesa**
Rua Fernandes Pêgas, n.º 52-60
4440-650 Valongo
Tf: +351 224 220 378
Email: churrasqueira-inglesa@hotmail.com
- Residencial ABÉ**
Rua Rodrigues de Freitas, 1574
4445-636 Ermesinde
Tf: +351 229 737 861
Email: residencialabe@gmail.pt
www.residencialabe.pt
- Restaurante A Regional Valonguense**
Morada: R. D. Pedro IV, n.º 150
4440-633 Valongo
Tf: +351 224 223 299
Email: regionalvalonguense@sapo.pt
www.regionalvalonguense.pt
- Restaurante Bibó Porto II**
Rua Primeiro de Maio, n.º 481
4445-242 Alfena
Tf: +351 224 087 611
Email: carlosbiboportodo@gmail.com
www.restaurante-biboporto.com
- Restaurante Casa Pichel**
Rua Terrafeita, n.º 534 | 4440-312 Campo
Tf: +351 224 110 516
Email: williamsipichel@hotmail.com
- Restaurante Casarão**
Rua S. Lázaro, n.º 452 | 4445-206 Alfena
Tf: +351 229 673 761
- Restaurante Crista no Ar**
Rua Ribeiro de Cambado, n.º 331
4440-695 Valongo
Tf: +351 224 224 566
Email: cristanoar@gmail.com
www.crista.pt
- Restaurante Estica a Brasa**
Rua da Aldeia, n.º 13 | 4440-312 Sobrado
Tf: +351 915 506 760
Email: esticaabrasa@hotmail.com
- Restaurante Jardim**
Rua Sousa Paupério, n.º 19
4440-697 Valongo
Tf: +351 224 220 115
Email: restaurantedjardimvalongo19@gmail.com
- Restaurante Museu**
Rua Rodrigues de Freitas, n.º 1546
4445-636 Ermesinde
Tf: +351 229 740 671
Email: sandrinapires@gmail.com
- Restaurante O Chefe Almeida**
Rua Central de Campo, n.º 650
4440-035 Campo
Tf: +351 224 226 530
Email: zeza_20109@hotmail.com
- Restaurante O Engenho de Sobrado**
Rua S. João de Sobrado, n.º 2352
4440-339 Sobrado
Tf: +351 224 910 151
Email: restaurante-engenho@hotmail.com
- Restaurante O Vale Maior**
Rua Campelo, n.º 560 | 4440-348 Sobrado
Tf: +351 224 112 294
Email: restaurantevalemaior@hotmail.com
- Restaurante Parque Rest**
Parque Urbano Dr. Fernando Melo
4445 Ermesinde
Tf: +351 229 759 104
Email: parque.rest.shs@gmail.com
www.parquerest.com
- Restaurante Quinta do Cabo**
Rua da Várzea, n.º 75 | 4445-227 Alfena
Tf: +351 229 690 309
Email: adegaquintadocabo@gmail.com
- Restaurante Sandes e Pratos**
Largo do Centenário, n.º 10
4440-645 Valongo
Tf: +351 224 220 100
Email: mariopaco@iol.pt
www.ribeirorestaurante.com
- Restaurante Ritz**
Av. 5 de Outubro, n.º 634
4440-503 Valongo
Tf: +351 224 035 815
- Restaurante Barril**
Avenida 5 de Outubro, 43,
4440-645 Valongo
Tf: +351 918 152 834
Email: geral@barril.pt
www.facebook.com/francesinha.pita
- Restaurante Senhor Churrasco**
Rua D. Afonso Henriques, n.º 365
4445-085 Alfena
Tf: +351 229 670 279
Email: mail@senhorchurrasco.com
www.senhorchurrasco.com
- Restaurante Toca da Formiga**
Rua de Chãos, n.º 516
4445-379 Ermesinde
Tf: +351 229 747 485

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

- SOS Emergência / SOS Emergency - 112**
- Incêndios Florestais / Forest Fire - 117**
- Bombeiros Voluntários Fire Brigade (Valongo)**
Tf: +351 224 220 002
- G.N.R. / National Gendarmerie (Campo)**
Tf: +351 224 119 280 | www.gnr.pt
- P.S.P. / Police (Valongo)**
Tf: +351 224 219 800
Email: valongo.porto@psp.pt
- Centro de Saúde / Health Center (Campo)**
Tf: +351 224 225 478
Email: uscp.campo@arsnorte.min-saude.pt
- Centro de Saúde / Health Center (Valongo)**
Tf: +351 224 229 829
Email: usfvalongo@cvsvalongo.min-saude.pt
www.usfvalongo.com
- Informação Anti-Venenos Poisons Information Centre**
Tf: +351 808 250 133

CONTACTOS DOS PROMOTORES / PROMOTER CONTACTS

- Câmara Municipal de Valongo Valongo Municipal Council**
Tf: +351 224 227 900
Email: gabmunicipal@cm-valongo.pt
www.cm-valongo.pt
- Posto de Turismo / Tourist office**
Tf: +351 222 426 490 / +351 911 042 398
Email: turismo@cm-valongo.pt
- Centro Hípico de Valongo Valongo Equestrian Centre**
Tf: +351 914 439 226
Email: centrohipicodevalongo@gmail.com

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

- Hotel Portas de Santa Rita**
Avenida Eng.ª Duarte Pacheco, n.º 2185
4445-416 Ermesinde
Tf: +351 229 774 800
Email: geral@hotelportasdesantarita.pt
www.hotelportasdesantarita.pt
- Park Hotel de Valongo**
Rua Regedor José Diogo, n.º 90
4440-452 Valongo
Tf: +351 220 125 200
Email: geral.valongo@parkhotel.pt
www.parkhotel.pt
- Residencial ABÉ**
Rua Rodrigues de Freitas, 1574,
4445-636 Ermesinde
Tf: +351 229 737 861
Email: residencialabe@gmail.pt
www.residencialabe.pt
- Barril Hostel**
Avenida 5 de Outubro, 49
4440-645 Valongo
Tf: +351 933 596 390
Email: hostel@barril.pt
www.facebook.com/barril/hostel
www.hostel.barril.pt

COMO CHEGAR / HOW TO GET THERE

Vindo de sul, seguir a autoestrada A4 e sair em Valongo, seguir a estrada nacional N15 no sentido de Campo, virar à direita para a Rua Padre Américo, seguir e frente cerca de 3km, até encontrar a placa direcional dos Trilhos Equestres.
Vindo de Norte, seguir a autoestrada A4 e sair em Campo, virar à esquerda e seguir a estrada Nacional N15, no sentido Campo-Valongo, virar novamente à esquerda para a Rua Padre Américo, seguir e frente cerca de 3km, até encontrar a placa direcional dos Trilhos Equestres.
Coming from the south, follow the A4 (motorway) and exit at Valongo, follow along the N15 (national road), towards Campo, turn right onto Padre Américo Street, proceed for approximately 3km, until you find the sign indicating the Equestrian Trails.
Coming from the north, follow the A4 (motorway) and exit at Campo, turn left and follow along the N15 (national road), towards Campo-Valongo, turn left again onto Padre Américo Street, proceed for about 3km until you find the sign indicating the Equestrian Trails.





PERCURSO
ROUTE



DISTÂNCIA
DISTANCE



DURAÇÃO
TIME



DESNÍVEL POSITIVO
POSITIVE HEIGHT GAIN



ALTITUDE MÁX/MÍN
MAX/MIN ALTITUDE

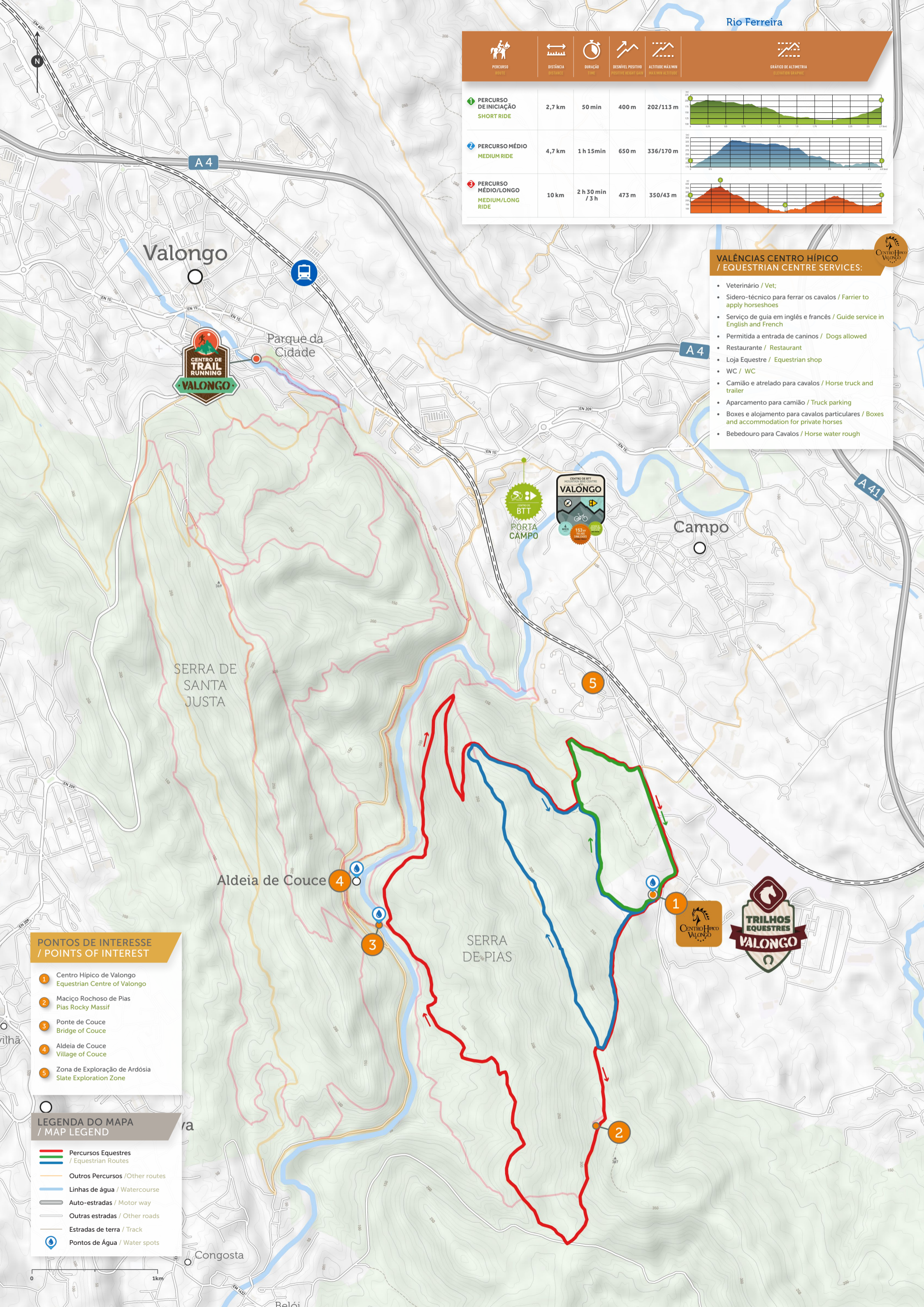


GRÁFICO DE ALTIMETRIA
ELEVATION GRAPHIC

PERCURSO DE INICIAÇÃO SHORT RIDE	2,7 km	50 min	400 m	202/113 m	
PERCURSO MÉDIO MEDIUM RIDE	4,7 km	1 h 15 min	650 m	336/170 m	
PERCURSO MÉDIO/LONGO MEDIUM/LONG RIDE	10 km	2 h 30 min / 3 h	473 m	350/43 m	

VALÊNCIAS CENTRO HÍPICO / EQUESTRIAN CENTRE SERVICES:

- Veterinário / Vet;
- Sidero-técnico para ferrar os cavalos / Farrier to apply horseshoes
- Serviço de guia em inglês e francês / Guide service in English and French
- Permitida a entrada de caninos / Dogs allowed
- Restaurante / Restaurant
- Loja Equestre / Equestrian shop
- WC / WC
- Camião e atrelado para cavalos / Horse truck and trailer
- Aparcamento para camião / Truck parking
- Boxes e alojamento para cavalos particulares / Boxes and accommodation for private horses
- Bebedouro para Cavalos / Horse water rough



PONTOS DE INTERESSE / POINTS OF INTEREST

- 1 Centro Hípico de Valongo
Equestrian Centre of Valongo
- 2 Maciço Rochoso de Pias
Pias Rocky Massif
- 3 Ponte de Couce
Bridge of Couce
- 4 Aldeia de Couce
Village of Couce
- 5 Zona de Exploração de Ardósia
Slate Exploration Zone

LEGENDA DO MAPA / MAP LEGEND

- Percursos Equestres / Equestrian Routes
- Outros Percursos / Other routes
- Linhas de água / Watercourse
- Auto-estradas / Motor way
- Outras estradas / Other roads
- Estradas de terra / Track
- Pontos de Água / Water spots

