

## ENTRE MONTES E VALES

### DESCRIÇÃO:

Este Touring de BTT corresponde a um circuito a efetuar de bicicleta, através da zona que se estende imediatamente a noroeste e a sul da cidade de Miranda do Douro. Este inicia-se em Miranda do Douro seguindo para noroeste por caminho vicinal, junto ao rio Fresno, até perto da aldeia de Palancar e novamente por caminho vicinal até Malhadas, seguindo depois por caminho vicinal até Duas Igrejas e novamente por caminhos vicinais e pelo caminho Mourisco até à aldeia de Freixiosa. Daí o regresso efetua-se por caminhos vicinais e estrada municipal, passando em Cércio, até chegar a Miranda do Douro pelo Parque Urbano do Rio Fresno.

### CARACTERÍSTICAS DO PERCURSO:

- **Localização** – a noroeste e sul de Miranda do Douro / freguesias de Miranda do Douro, Malhadas, Duas Igrejas e Vila Chã da Braciosa / concelho de Miranda do Douro / distrito de Bragança / Trás-os-Montes / Portugal
- **Percurso** – circular / generalista
- **Ponto de partida e chegada** – Parque Urbano do Rio Fresno, Miranda do Douro
- **Distância a percorrer** – 37 km
- **Desníveis** – pouco acentuados
- **Altitude mínima** – 627 m
- **Altitude média** – 707 m
- **Altitude máxima** – 787 m
- **Duração** – entre 3 a 4 horas
- **Tipo de percurso** – desportivo, panorâmico, ambiental e cultural
- **Caminhos** – rural e estrada municipal
- **Nível de dificuldade** – médio
- **Época mais favorável** – não há

### PARA MELHOR USUFRUTO DA ATIVIDADE, ACONSELHAMOS O USO DE:

- Calçado cómodo e adequado para a prática de BTT;
- Capacete, luvas e roupa adequada à prática de BTT e ao estado do tempo;
- Barras energéticas ou outra fonte alimentar de energia;
- Bidão ou outro recipiente com água;
- Máquina fotográfica;
- Protetor solar no Verão.



Se for praticante assíduo de BTT e não puder trazer a sua bicicleta, traga o seu **selim** que nós fornecemos-lhe a bicicleta!

**PREÇOS:**

- ½ dia = 17,00 €/pessoa (\*)
- ½ dia = 25,00 €/pessoa (\*\*)

(\*) **Inclui:** Guia especializado e seguro obrigatório.

(\*\*) **Inclui:** Bicicleta e capacete, guia especializado e seguro obrigatório.

Para mais informações consulte por favor os **Termos e Condições**.

**Aconselhamos a leitura da secção de**  
**Boas Práticas**

MAIS QUE AVENTURA, NATUREZA E CULTURA.

