





**GR50** GRANDE ROTA PENEDA-GERÊS

**Sentido:**

Etapa 1 (Ameijoira) / Etapa 19 (Tourém)

190 km / 19 etapas

**SINALIZAÇÃO DA GRANDE ROTA**

Mudança de direção

Camilha curta / Camilha errada / Para a esquerda / Para a direita

Percurso pedestre de pequena rota descolado, temporariamente pelo traçado de uma grande rota

CONDIÇÃO DE REFERÊNCIA

Podem ser efetuadas em ambos os sentidos. Os equipamentos de sinalização vertical da GR50 estão identificados com um código de referência. Se precisar informar as autoridades sobre a sua localização aproximada, pode comunicar o código da placa onde se encontra ou da última placa que passou, bem como o sentido da sua deslocação.

**Código de conduta e regulamento de utilização**

- Não vá sozinho para a montanha.
- Siga sempre o percurso sinalizado e esteja atento às marcas e restante sinalização.
- Caminhe em grupos pequenos e evite barulhos e comportamentos inadequados.
- Não faça caminhadas na montanha em dias de chuva, nevoeiro, neve, ventos fortes, temperaturas extremas ou perigo de incêndio.
- Se não tem experiência, recorra a um guia local.
- A rota atravessa áreas privadas (terrenos baldios ou aforados). Respeite a propriedade, as práticas e usos das comunidades locais. Não invada abrigos e áreas vedadas. Deixe as cancelas ou portões tal como os encontrou (abertos se os encontrar abertos e fechados se estiverem fechados).
- Não perturbe os animais selvagens e domésticos. Observe-os à distância. Os gestores dos terrenos não se responsabilizam por qualquer acidente ou danos causados a pessoas ou bens que possam ser originados por animais selvagens ou domésticos presentes na área do baldio.
- Poderá passar em zonas de pastoreio e próximo de vacarias, sendo provável a presença de cães pastores.
- Não danifique a flora nem colha amostras de vegetais ou minerais.
- Não acampe em locais não autorizados e nunca acenda fogueiras.
- Não deixe lixo.
- Em algumas situações poderá ter que atravessar estradas abertas ao trânsito rodoviário, tenha atenção!
- As cascatas e lagoas no Parque Nacional não são locais infraestruturados para banhos e podem ser perigosas dado o risco de queda. Evite comportamentos de risco.
- Antes de partir prepare a sua caminhada. Informe-se sobre os locais de dormida e de abastecimento e tenha sempre consigo água e alimentos para um dia. Use roupa e equipamento de caminhada adequados. Faça o download da APP GR Peneda-Gerês e o seu check-in! Leve também o mapa com o traçado do percurso a realizar. Informe um familiar ou amigo sobre o planeamento do seu itinerário (datas e etapas a realizar).
- Se detetar alguma situação anómala no percurso (placas degradadas, falta de marcação, lixo, vegetação a impedir a progressão) informe a ADERE-PG.
- Se detetar algum foco de incêndio ligue o 112.
- Consuma os produtos e serviços locais, contribuindo para a economia dos lugares visitados.

- Nas etapas que atravessam a AAP-I e a APP-II é necessário pedir autorização ao ICNF, nas situações em que o grupo é superior a 10 ou 15 pessoas, respetivamente.
- A pernoita fora dos locais destinados ao campismo está sujeita a autorização do ICNF.
- As empresas, clubes, associações e entidades similares carecem de parecer do ICNF e da prévia autorização dos órgãos gestores dos baldios/ forais para promoverem atividades de animação turística;
- A GR50 atravessa algumas zonas de caça ordenadas, onde a atividade cinegética se realiza de acordo com as normas reguladoras do exercício de caça e sujeitas ao calendário venatório.

**Incêndios rurais**

**NA MONTANHA NÃO ARRISQUE!**

Consulte o índice de perigo de risco de incêndio rural: [www.ipm.pt](http://www.ipm.pt)

Para medidas de autoproteção e segurança a adotar consulte: [www.procvip.pt](http://www.procvip.pt)

Para mais informações ligue 808 200 520 – [www.portugalchama.pt](http://www.portugalchama.pt)

**ETAPA 6**

Ponto de início/fim: Porta do Mezio (Lat. 41.884669, Long. -8.313250)

Soajo (Lat. 41.872164, Long. -8.263608)

Extensão da etapa: 6,8 km

Duração: 3 h

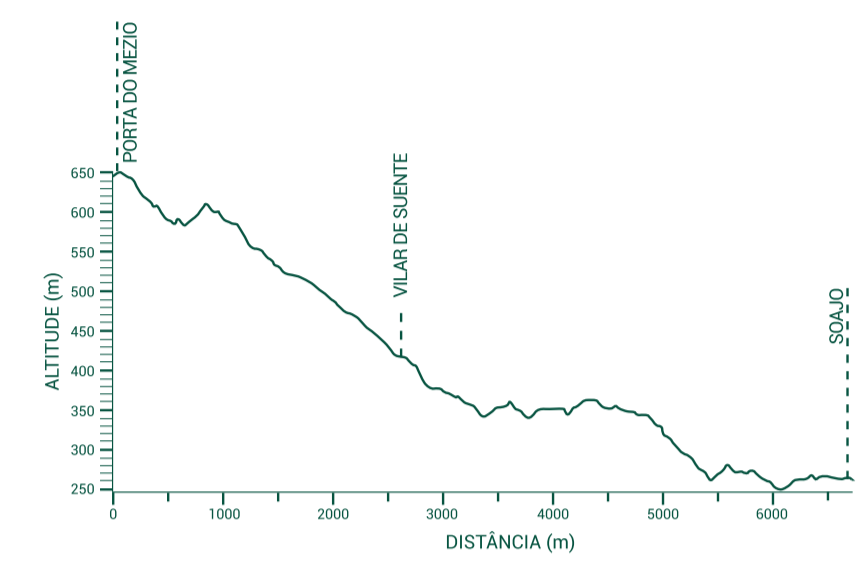
Alt. máx./mín.: 633 m / 275 m

Subida/descida acumulada: 141 m / 483 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

Etapa recomendada para crianças a partir dos 8 anos.



**ETAPA 5**

Ponto de início/fim: Adrão, Sr. da Paz (Lat. 41.909581, Long. -8.254544)

Porta do Mezio (Lat. 41.884669, Long. -8.313250)

Extensão da etapa: 8,5 km

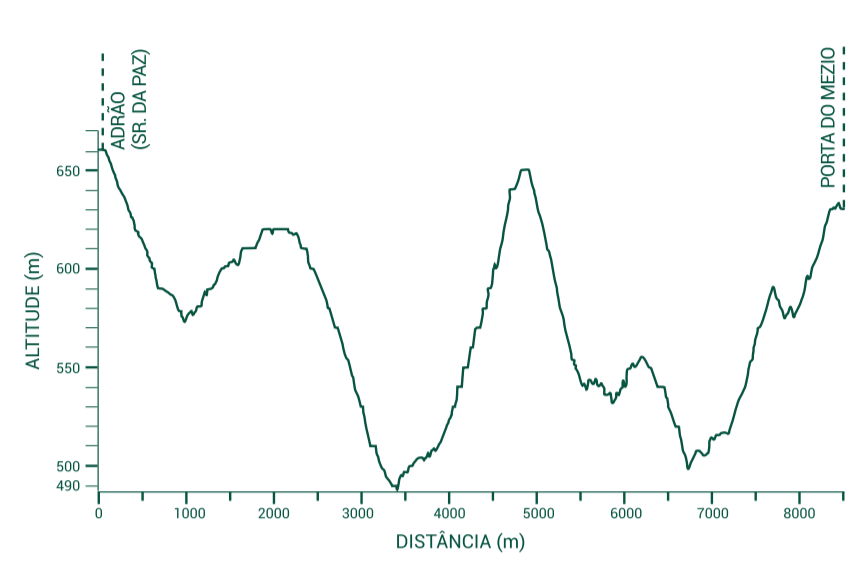
Duração: 3 h

Alt. máx./mín.: 658 m / 486 m

Subida/descida acumulada: 429 m / 455 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 4**

Ponto de início/fim: Peneda (Lat. 41.976403, Long. -8.221234)

Adrão, Sr. da Paz (Lat. 41.909581, Long. -8.254544)

Extensão da etapa: 10,2 km

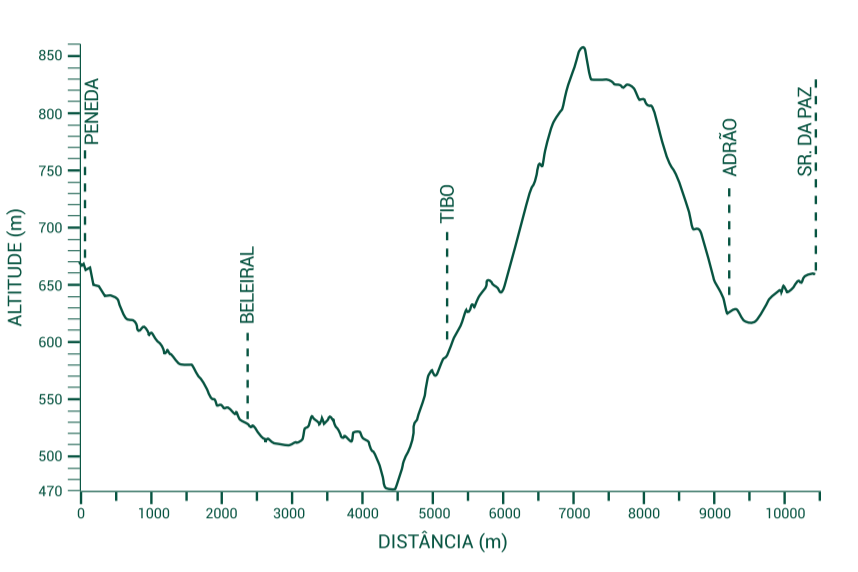
Duração: 4 h

Alt. máx./mín.: 864 m / 469 m

Subida/descida acumulada: 558 m / 568 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 3**

Ponto de início/fim: Porta de Lamas de Mouro (Lat. 42.0391880, Long. -8.1931008)

Peneda (Lat. 41.976403, Long. -8.221234)

Extensão da etapa: 8,2 km

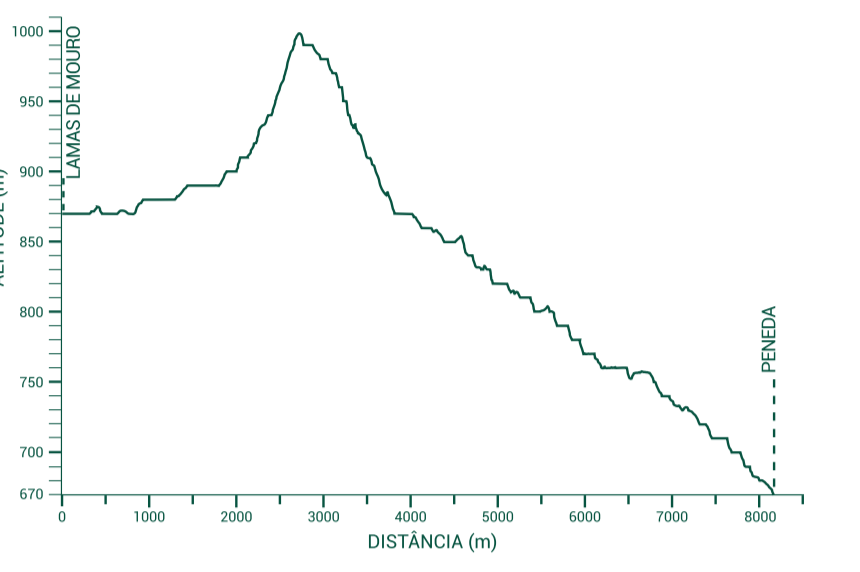
Duração: 3 h

Alt. máx./mín.: 997 m / 668 m

Subida/descida acumulada: 209 m / 410 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 2**

Ponto de início/fim: Castro Laboreiro (Lat. 42.027385, Long. -8.160246)

Porta de Lamas de Mouro (Lat. 42.0391880, Long. -8.1931008)

Extensão da etapa: 7 km

Duração: 2 h 30 m

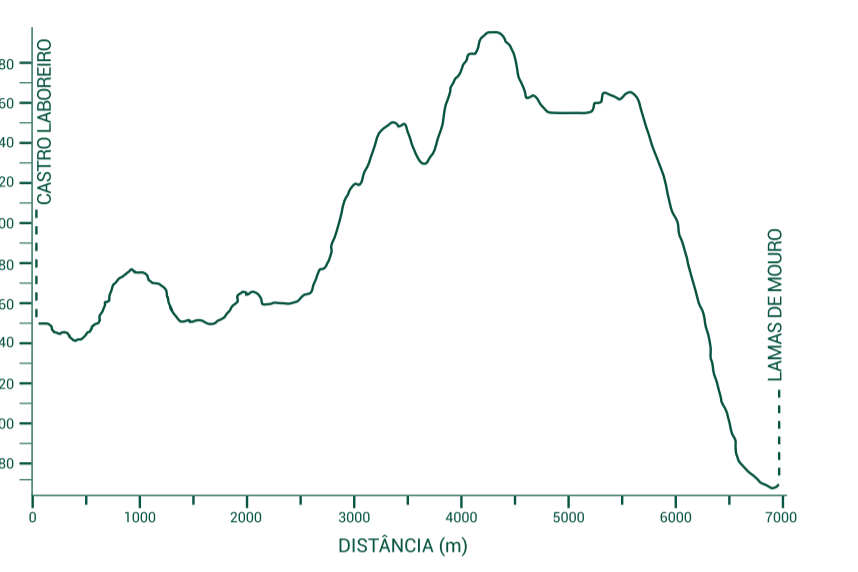
Alt. máx./mín.: 1096 m / 868 m

Subida/descida acumulada: 255 m / 338 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

Etapa recomendada para crianças a partir dos 8 anos.



**ETAPA 1**

Ponto de início/fim: Ameijoira (Lat. 41.984540, Long. -8.157683)

Castro Laboreiro (Lat. 42.027385, Long. -8.160246)

Extensão da etapa: 8,3 km

Duração: 3 h

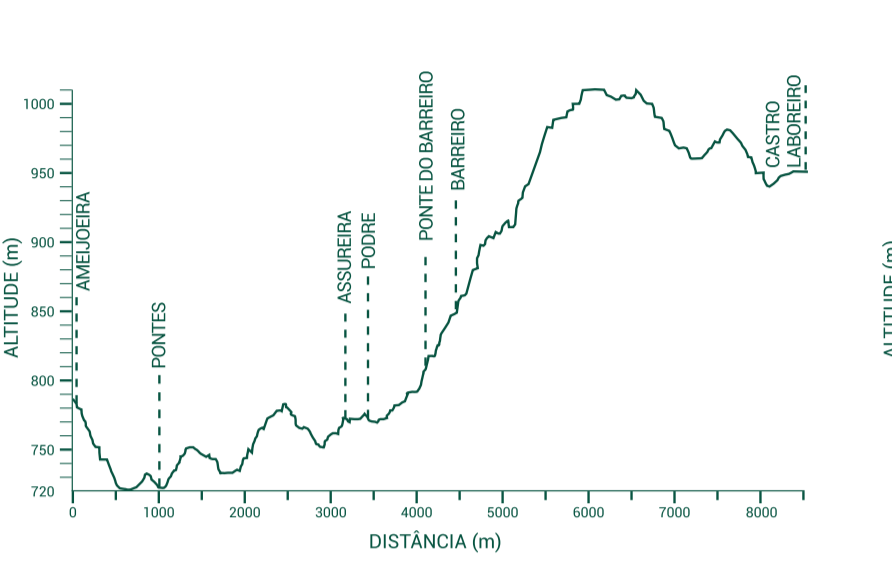
Alt. máx./mín.: 1011 m / 713 m

Subida/descida acumulada: 472 m / 303 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

Etapa recomendada para crianças a partir dos 8 anos. Mais fácil no sentido Castro Laboreiro → Ameijoira.



**ETAPA 12**

Ponto de início/fim: Porta do Campo do Gerês (Lat. 41.749875, Long. -8.197254)

Gerês (Lat. 41.728600, Long. -8.161875)

Extensão da etapa: 10,3 km

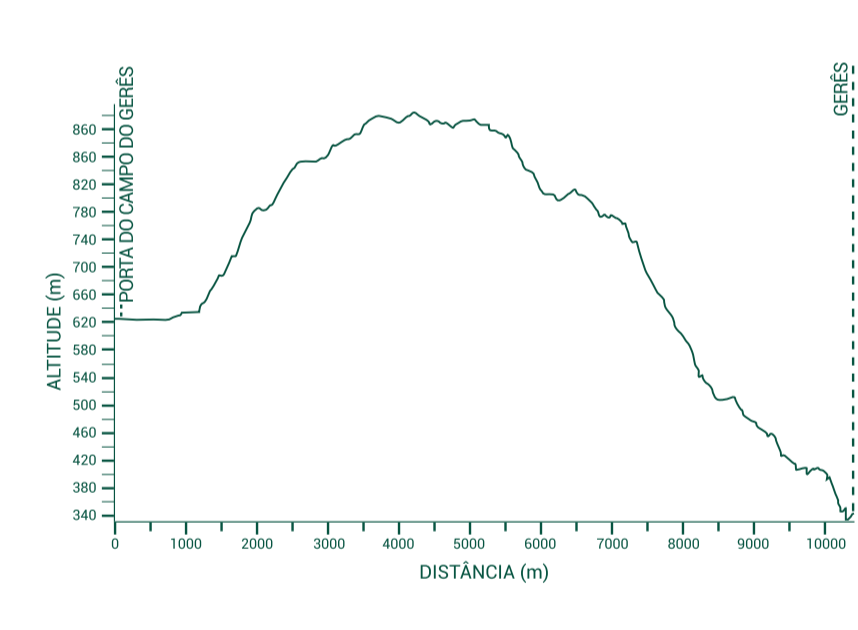
Duração: 4 h

Alt. máx./mín.: 930 m / 343 m

Subida/descida acumulada: 458 m / 740 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 3 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 11**

Ponto de início/fim: Brufe (Lat. 41.765113, Long. -8.239151)

Porta do Campo do Gerês (Lat. 41.749875, Long. -8.197254)

Extensão da etapa: 11,3 km

Duração: 4 h 30 m

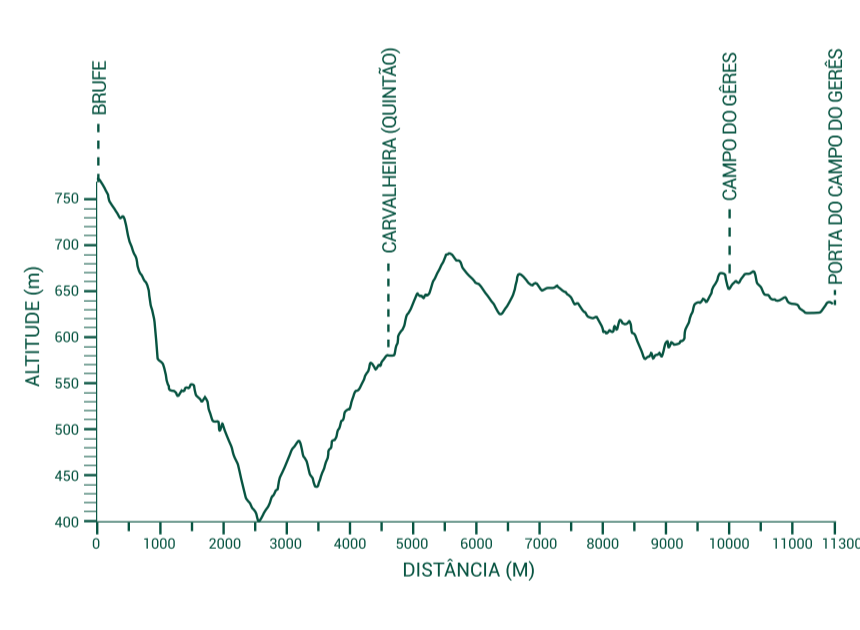
Alt. máx./mín.: 758 m / 405 m

Subida/descida acumulada: 587 m / 718 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

Etapa recomendada para crianças a partir dos 8 anos.



**ETAPA 10**

Ponto de início/fim: Germil (Lat. 41.783393, Long. -8.265102)

Brufe (Lat. 41.765113, Long. -8.239151)

Extensão da etapa: 4,4 km

Duração: 2 h

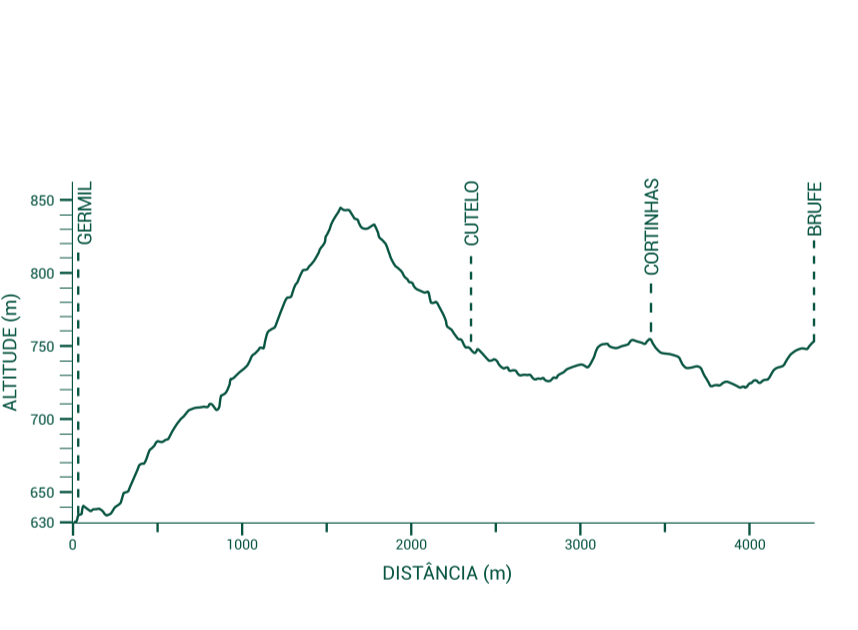
Alt. máx./mín.: 854 m / 630 m

Subida/descida acumulada: 327 m / 200 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

Etapa recomendada para crianças a partir dos 8 anos.



**ETAPA 9**

Ponto de início/fim: Ermida (Lat. 41.817977, Long. -8.261650)

Germil (Lat. 41.783393, Long. -8.265102)

Extensão da etapa: 6,9 km

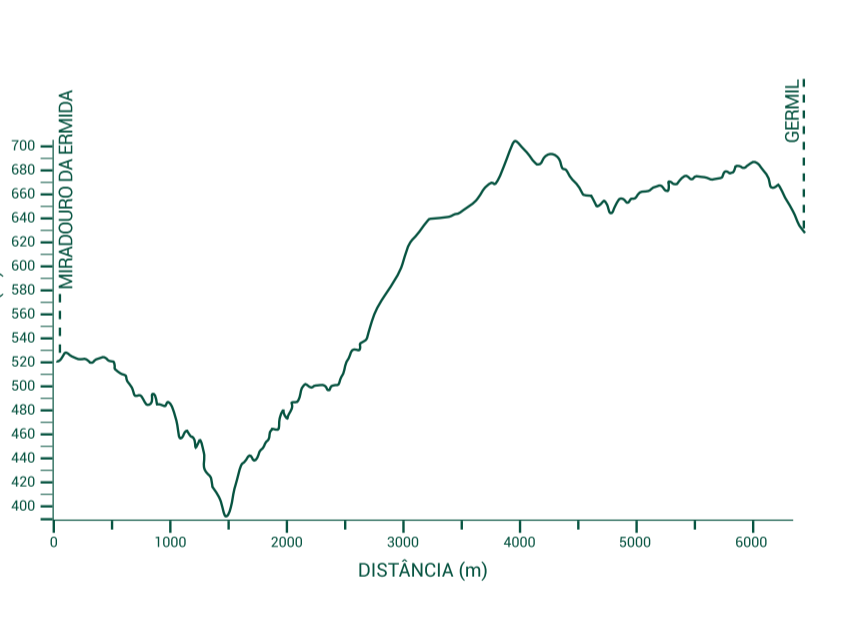
Duração: 2 h 30 m

Alt. máx./mín.: 704 m / 396 m

Subida/descida acumulada: 433 m / 303 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 8**

Ponto de início/fim: Lindoso (Lat. 41.866581, Long. -8.198754)

Ermida (Lat. 41.817977, Long. -8.261650)

Extensão da etapa: 11,9 km

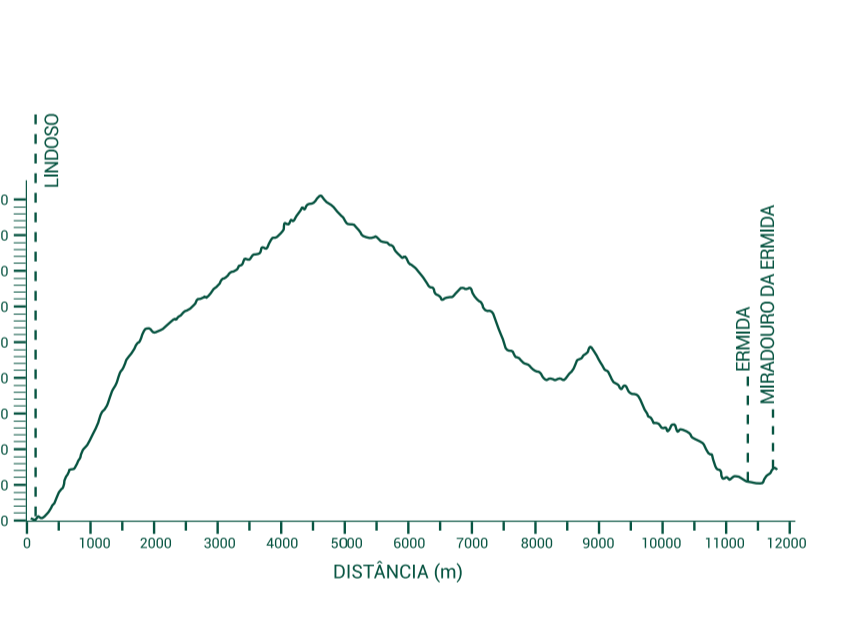
Duração: 4 h 30 m

Alt. máx./mín.: 908 m / 449 m

Subida/descida acumulada: 594 m / 521 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 7**

Ponto de início/fim: Soajo (Lat. 41.872164, Long. -8.263608)

Lindoso (Lat. 41.866581, Long. -8.198754)

Extensão da etapa: 17,5 km

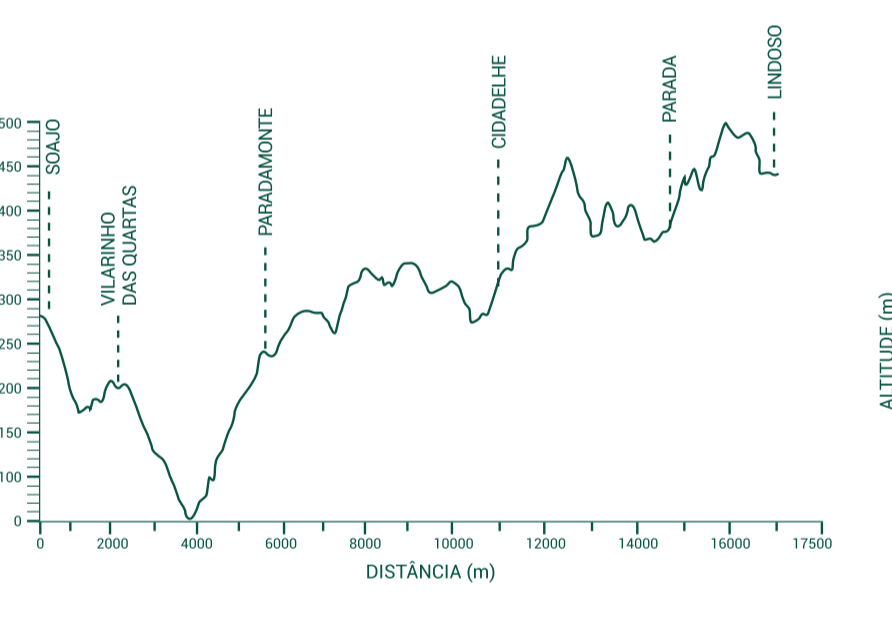
Duração: 6 h

Alt. máx./mín.: 511 m / 54 m

Subida/descida acumulada: 917 m / 757 m

GRAU DE DIFICULDADE: 2 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 4 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 18**

Ponto de início/fim: Pitões das Júnias (Lat. 41.840956, Long. -7.949931)

Outeiro (Lat. 41.787381, Long. -7.944450)

Pitões das Júnias (Lat. 41.840956, Long. -7.949931)

Extensão da etapa: 9 km

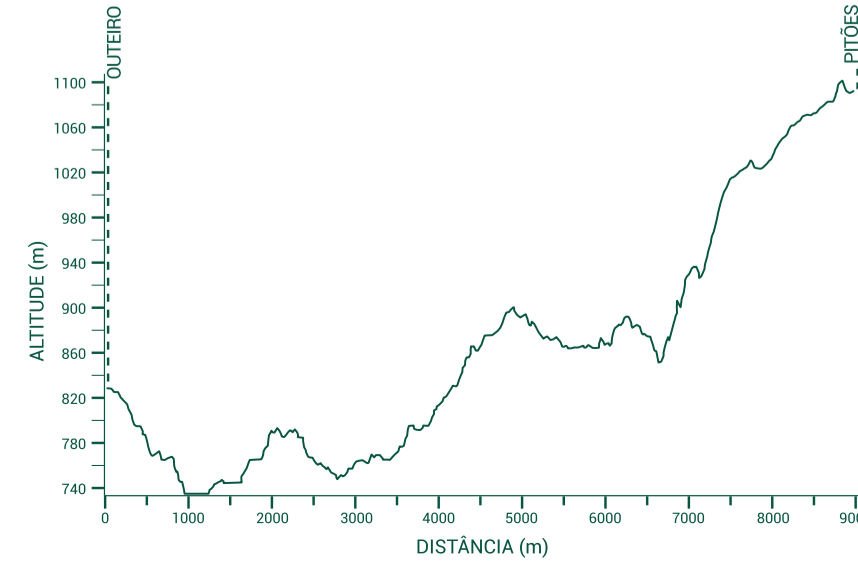
Duração: 3 h 30 m

Alt. máx./mín.: 1105 m / 733 m

Subida/descida acumulada: 625 m / 362 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 17**

Ponto de início/fim: Sirvozel (Lat. 41.770170, Long. -7.965835)

Outeiro (Lat. 41.787381, Long. -7.944450)

Pitões das Júnias (Lat. 41.840956, Long. -7.949931)

Extensão da etapa: 11 km

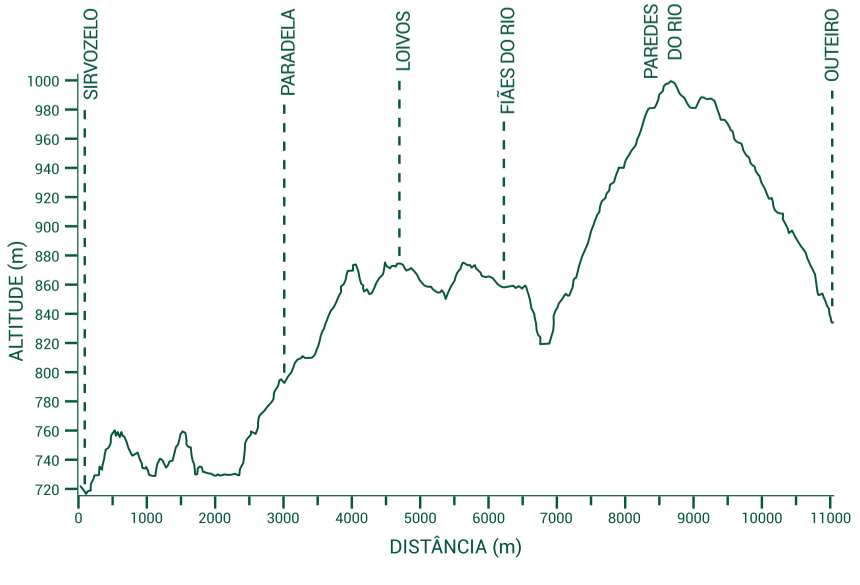
Duração: 4 h

Alt. máx./mín.: 1002 m / 716 m

Subida/descida acumulada: 517 m / 405 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 2 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 16**

Ponto de início/fim: Cabril (Lat. 41.713582, Long. -8.035526)

Sirvozel (Lat. 41.770170, Long. -7.965835)

Extensão da etapa: 16,5 km

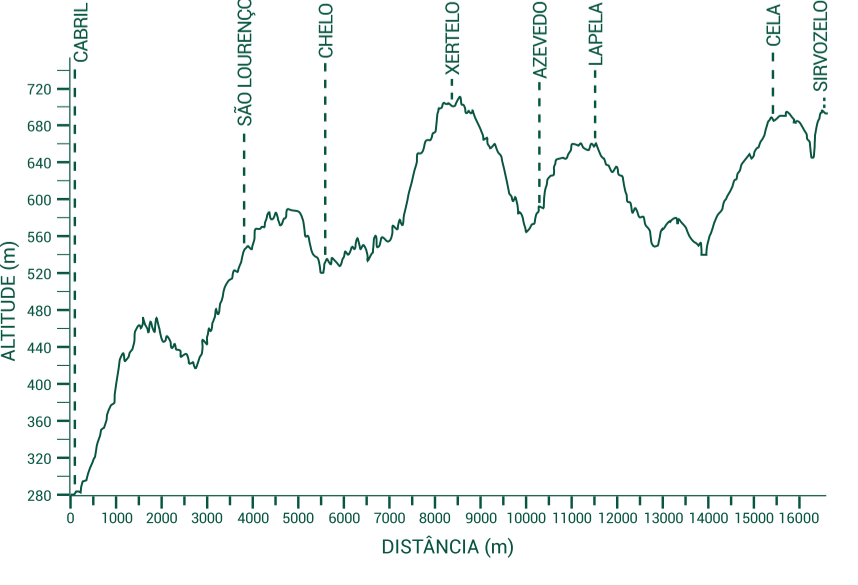
Duração: 6 h 30 m

Alt. máx./mín.: 732 m / 293 m

Subida/descida acumulada: 1133 m / 704 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 4 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 15**

Ponto de início/fim: Fañão (Lat. 41.702741, Long. -8.089736)

Cabril (Lat. 41.713582, Long. -8.035526)

Extensão da etapa: 8,4 km

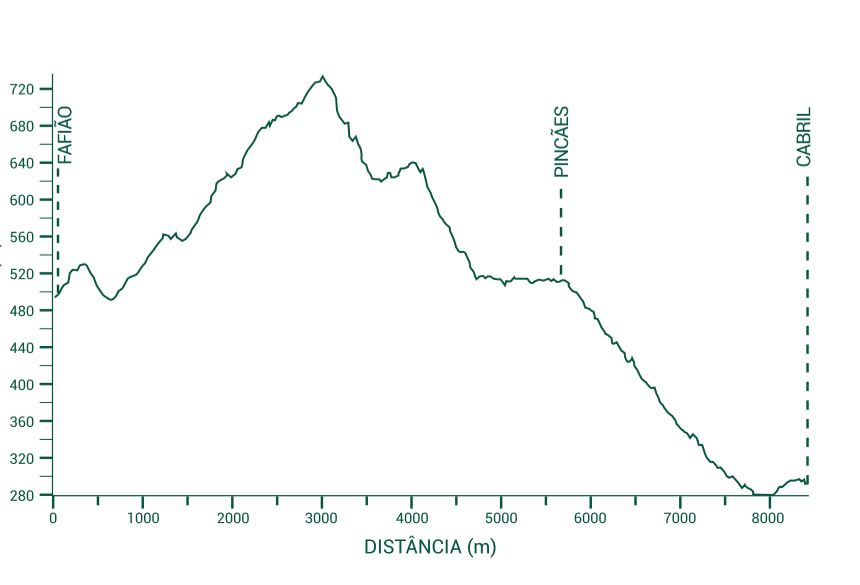
Duração: 3 h 30 m

Alt. máx./mín.: 724 m / 271 m

Subida/descida acumulada: 409 m / 609 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 14**

Ponto de início/fim: Ermida (Lat. 41.702130, Long. -8.129526)

Fañão (Lat. 41.702741, Long. -8.089736)

Extensão da etapa: 9,4 km

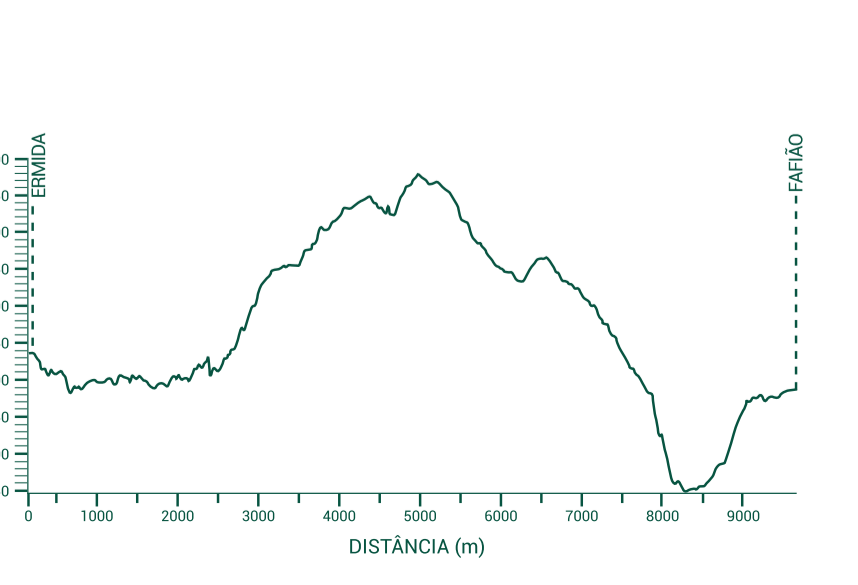
Duração: 4 h

Alt. máx./mín.: 784 m / 350 m

Subida/descida acumulada: 657 m / 699 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).



**ETAPA 13**

Ponto de início/fim: Gerês (Lat. 41.728600, Long. -8.161875)

Ermida (Lat. 41.702130, Long. -8.129526)

Extensão da etapa: 9,4 km

Duração: 4 h

Alt. máx./mín.: 936 m / 345 m

Subida/descida acumulada: 799 m / 608 m

GRAU DE DIFICULDADE: 3 Adversidade do meio, 2 Orientação, 3 Dificuldade de progressão, 3 Esforço físico

Condições e tempos estimados segundo o critério MIDE, sem paragens. O grau de dificuldade é representado segundo 4 parâmetros distintos, sendo cada um avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

