

1 PERCURSO 1 - XC

Percurso acessível a todos os praticantes da modalidade, de todas as idades e sem grande exigência técnica, ideal para um passeio em família. Percorre as margens do rio Nabão em direção à Capela da Nossa Senhora das Lapas, onde faz o retorno de regresso ao Centro de Cycling Vale do Nabão pelo mesmo itinerário.

This route is accessible to cyclists of all ages. It is not technically demanding, making it ideal for a family outing. It runs along the banks of the Nabão River towards the Chapel of Nossa Senhora das Lapas, where it returns to the Vale do Nabão Cycling Center through the same route.

2 PERCURSO 2 - XC

Percurso dirigido a ciclistas com pouca experiência, sendo pouco exigente a nível técnico e físico. Coincide no troço inicial com o percurso verde até à Capela da Nossa Senhora das Lapas, passando nas localidades de Fervença e Carvalhal, regressando por troços em trilho até ao Centro de Cycling Vale do Nabão.

This route is for less experienced cyclists. It is not technically or physically demanding. The route coincides with the Green Route in the initial section to the Chapel of Nossa Senhora das Lapas, passing through the villages of Fervença and Carvalhal. It returns to the Vale do Nabão Cycling Center through trails.

3 PERCURSO 3 - XC

Percurso dirigido a ciclistas com alguma experiência, algo exigente a nível técnico e físico. Troço ao longo do vale do rio Nabão, passando na localidade da Pedreira, regressando por troços em trilho até ao Centro de Cycling Vale do Nabão.

This route is for experienced cyclists. It is somewhat technically and physically demanding. The route goes along the Nabão river valley, passing through the locality of Pedreira. It returns to the Vale do Nabão Cycling Center through trails.

4 PERCURSO 4 - XC

Percurso dirigido a ciclistas com alguma experiência, algo exigente a nível técnico e físico. Troço ao longo do vale do rio Nabão e da ribeira da Póvoa, passando por pontes históricas e trilhos refrescantes, regressando por troços em trilho até ao Centro de Cycling Vale do Nabão.

This route is for experienced cyclists. It is somewhat technically and physically demanding. The route goes along the Nabão River Valley and the Póvoa River, crossing historical bridges and passing by refreshing footpaths. It returns to the Vale do Nabão Cycling Center through trails.

5 PERCURSO 5 - XC

Percurso dirigido a ciclistas com muita experiência, muito exigente a nível técnico e físico. Troço que percorre grande parte das aldeias da freguesia, iniciando com o rio Nabão como referência e prolongando para o interior da freguesia, regressando por troços em trilho até ao Centro de Cycling Vale do Nabão.

This route is for experienced cyclists. It is very demanding, both technically and physically. It goes through most of the villages in the parish, using the Nabão River as a reference point and moving towards the parish's interior. It returns to the Vale do Nabão Cycling Center through trails.

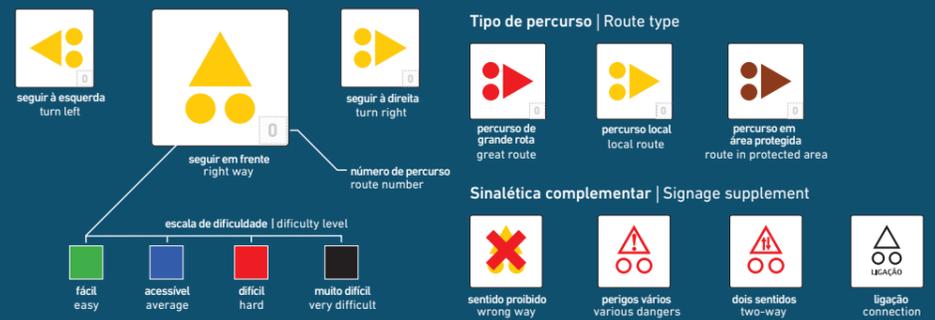
6 PERCURSO 6 - XC

Percurso dirigido a ciclistas com elevada experiência, capacidade técnica e resistência física, com trilhos de todo o tipo. De sentido anti-horário, o seu traçado resulta dos percursos azul e vermelho anti-horário, com sobreposição na ribeira da Póvoa. Passa dentro da cidade de Tomar, coincidindo com as magníficas paisagens do Zêzere e barragem do Carril. Troço muito técnico com passagem por várias freguesias tomarenses.

This route is for highly experienced cyclists with great technical abilities and physical resistance. It goes through all types of trails. The route's counterclockwise layout results from the counterclockwise Blue and Red Routes, which overlap in the Póvoa River. It passes inside the city of Tomar, coinciding with the magnificent scenery of the Zêzere River and the Carril dam. It is a very technical course passing through several parishes of Tomar.



SINALÉTICA SIGNAGE



NORMAS DE CONDUTA CODE OF CONDUCT

- Circule apenas em trilhos abertos | Ride on open trails only
- Não deixe vestígios da sua passagem | Leave no traces of your passage
- Tenha controlo sobre a sua bicicleta | Control your bicycle
- Ceda sempre a prioridade | Yield to others
- Nunca assuste os animais | Never scare the animals
- Planeie antecipadamente o seu passeio | Plan ahead
- Tenha atenção à possibilidade de cruzamento com veículos motorizados nos caminhos públicos sinalizados | Pay attention to motorvehicles on public roads
- É proibida a circulação de veículos motorizados nos percursos de descida | It is forbidden to use motor-vehicles on downhill trails
- Respeite a sinalização específica de condicionamento de utilização dos trilhos por razões ambientais ou de manutenção | Respect the environmental or maintenance signage
- Aconselhável uso de GPS | Recommended use of GPS device

CONTACTOS ÚTEIS USEFUL CONTACTS

SOS Emergência | SOS Emergency: 112
 Informação Anti-Venenos | Poison Information: (+351) 808 250 143
 Município de Tomar | Municipality of Tomar: (+351) 249 329 800
 Junta de Freguesia | Parish Council: (+351) 249 301 850
 Posto de Turismo | Tourism Office : (+351) 249 329 823
 Centro de Saúde | Health Center: (+351) 249 329 714
 Bombeiros | Firefighters: (+351) 234 555 738
 G. N. R. | Police Force: (+351) 249 320 060

ONDE COMER WHERE TO EAT



ONDE FICAR WHERE TO STAY



PROMOTOR:
PROMOTER:

PERCURSO REGISTADO E HOMOLOGADO POR:
PATH REGISTERED AND CERTIFIED BY:



By floema | 2022

CENTRO CYCLIN' PORTUGAL VALE DO NABÃO





Sicó / Alvaiázere



LEGENDA DO MAPA
MAP LEGEND

- Você está aqui
You are here
- Percursos de BTT**
Mountain Bike Routes
- Percurso 1
- Percurso 2
- Percurso 3
- Percurso 4
- Percurso 5
- Percurso 6
- Linhas de Água
Water Lines
- Estradas
Roads
- Autoestradas
Motorway
- Curvas de Nivel
Contour
- Floresta
Forest

PONTOS DE ABASTECIMENTO
WAYPOINTS

- Café | Restaurante
Coffee | Restaurant
- Ponto de água
Water Point

