CENTRO DE TRAIL RUNNING / TRAIL RUNNING CENTRE
VALONGO

COORDENADAS: 41.186825 N, -8.492820 W

www.centrotrailvalongo.pt

ONDE COMER / PLACES TO EAT

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

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 sair do percurso, especialmente à noite, devido ao perigo de queda em poços de antigas minas romanas.
- Leve sempre consigo água, comida e vestuário em excesso, frontal, apito e manta térmica
- Ter sempre consigo um telemóvel com bateria e os contatos de emergência
- Avise sempre um familiar ou amigo do percurso que vai realizar e as horas previstas de início e fim da sua atividade
- Evite correr riscos desnecessários
- Realize os percursos de maior dificuldade acompanhado
- Avoid leaving the trail, especially at night, due to the danger of falling in ancient roman shafts from mines.
- 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
- Avoid taking unnecessary risks
- Perform the more difficult routes accompanied

SINALÉTICA USADA / SIGNAGE USED

Sinalética complementar / Signage supplement

PERCURSOS / ROUTES

1 TRILHO DO RIO FERREIRA

Um percurso acessível a todos na proximidade do Rio Simão e do Rio Ferreira. A sua pequena distância e o seu desnível são propícios à iniciação ao Trail Running por parte de todos. O percurso percorre a margem do Rio Simão até ao lugar da Azenha. Nos moinhos do "Cuco" encontra o Rio Ferreira e percorre a sua margem até chegar a Cuce – uma carismática "Aldeia de Portugal", onde atravessa as suas ruelas entre casas típicas construídas com vestígios de uma intensa mineração romana e cavalhais repletos de biodiversidade. O regresso faz-se pela margem esquerda do rio pelo denominado "Caminho dos Pescadores", com grande proximidade do rio e no limite do leito de cheia, até às imponentes "Fragas do Castelo". Pouco depois uma bonita ponte faz o atravessamento do Rio Ferreira para uma subida ao ponto mais alto do percurso. A descida seguinte leva o praticante novamente aos moinhos do "Cuco" com o regresso pelo percurso da vinda.

1 TRAIL OF THE FERREIRA RIVER

A course accessible to all the people. It follows the "Sinião" River and the "Ferreira" River. Its small distance and its low altimetry are prone to the initiation in Trail Running by all. The course runs along the banks of the "Sinião" River to the "Azenha" locality. In the "Cuco" (Cuckoo) Mills it finds the "Ferreira" River and runs along its bank until it reaches "Cuce" - a charismatic "Aldeia de Portugal" (a Portuguese certification for typical rural villages), where it crosses the alleys between typical houses built with vestiges an intense Roman mining and oak trees full of biodiversity. The return runs by the left bank of the river by the so-called "Caminho dos Pescadores" (path of the Fishermen), with great proximity of the river and in the limit of flood, until the impressive "Fragas do Castelo" (Castle Cliffs). Shortly after, a beautiful bridge crosses the "Ferreira" River to climb to the highest point of the course. The next descent takes the practitioner again to the "Cuco" Mills with the return by the same path of the beginning of the route.

2 TRILHO DA SANTA JUSTA

Um percurso de iniciação ao Trail Running com alguma dificuldade dada a inclinação de alguns trocos. A subida à Capela de Santa Justa e aos pontos mais altos e panorâmicos da Serra permite observar algumas das vistas mais impressionantes de Valongo sobre o Porto e as suas cidades vizinhas. Permite também contemplar o esplendor do Vale de Cuce antes de descer até próximo do Rio Ferreira. Uma nova subida pela encosta leva o praticante até a um novo local panorâmico sobre o vale, onde se pode observar o serpentear do Rio Ferreira com a Aldeia de Cuce de fundo. Uma descida mais abrupta leva de novo o percurso ao Rio Simão regressando pela sua margem.

2 TRAIL OF THE SANTA JUSTA MOUNTAIN

An initiation course to Trail Running with some difficulty given the slope of some sections. The climb to the "Santa Justa" Chapel and to the highest and panoramic points of the mountains allows one to observe some of the most impressive views of "Valongo" over Porto and its neighboring towns. It also allows to contemplate the splendor of the "Cuce" Valley before descending until near the Ferreira River. A new ascent up the slope takes the practitioner to a new panoramic place over the valley where he can observe the meandering of the "Ferreira" River with the village of "Cuce" in the background. A more abrupt descent leads the route back to the "Sinião" River returning by its margin.

3 TRILHO DO PALEOZÓICO

Um percurso de média dificuldade que percorre alguns dos locais mais emblemáticos das Serras de Santa Justa e Pias. Composto por vários "single tracks" e subidas emblemáticas, este percurso é já um desafio assinalável para os praticantes de Trail Running. O seu traçado intersecta-se duas vezes com a Ponte de Cuce e o Rio Ferreira no local com menor quota altimétrica do percurso. Grande parte do seu traçado encontra-se no Parque Paleozóico – um valor notável pela sua importância geológica. Inclui também dois "segmentos de corrida" onde o praticante pode testar a sua performance. De salientar a subida do "Elevador da Santa Justa" (segmento de corrida) conhecida por muitos pela sua dureza. A subida à cumeada da Serra de Pias é também especial passando por alguns locais de admirável beleza e dificuldade elevada.

3 TRAIL OF THE PALEOZOIC

A course of medium difficulty that runs through some of the most emblematic places of the "Santa Justa" and "Pias" Mountains. Composed by several single tracks and emblematic climbs, this course is a relevant challenge for Trail Runners. Its route intersects twice with the "Ponte de Cuce" (the bridge at Cuce) over the Ferreira River in lowest part of the route. Most of its course is included in the Paleozoic Park – a notable value for its geological importance.. It also includes two "race segments" where the practitioner can test its performance. Worthy of note is the "Santa Justa" Elevator climb (race segment) known by many by its toughness. The ascent to the "Pias" Mountain's summit is also special by its difficulty and as it goes through some very beautiful places.

4 TRILHO DO VALE LONGO

Um percurso de elevada dificuldade pela distância e onde se percorrem alguns dos trilhos mais emblemáticos do concelho. Percorre 4 freguesias e uma área considerável do Concelho e aproxima a prática de Trail Running entre as Serras de Santa Justa e Pias e as Serras de Quintaral. Pelas suas vistas panorâmicas e pelos locais que atravessa é uma excelente forma de conhecer o vale longo que dá o nome ao Concelho de Valongo. Atravessa uma pequena parte da vila de Campo e da cidade de Valongo em dois momentos distintos, permitindo o apoio ao praticante quer para reforço alimentar, hidratação ou mesmo apoio externo. Tendo em consideração a distância e o desnível acumulado, recomenda-se apenas a pessoas com boa preparação física e que tenham completado distâncias intermédias com facilidade.

4 TRAIL OF THE LONG VALLEY

A course of great difficulty by its distance and where one may cross some of the most emblematic trails of Valongo. It crosses 4 villages of "Valongo" and a considerable area of its territory and brings closer the practice of Trail Running between the "Santa Justa" and "Pias" Mountains and the "Quintaral" Mountains. For its panoramic views and the places that it crosses it is a great way to get to know the long valley that gives the name to Valongo (that phonetically resembles "long valley" in Portuguese and is the reason for its name). It crosses a small part of the village of "Campo" and the city of "Valongo" in two different moments, allowing the practitioner to have some support in food reinforcement, hydration or even external support. Taking into account the distance and the cumulative elevation gain, it is recommended only to people with good physical preparation and with experience in completing intermediate distances with ease.

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

SOS Emergência / SOS Emergency
Tlf.: 112

Incêndios Florestais / Forest Fire
Tlf.: 117

Bombeiros Voluntários / Fire Brigade (Valongo)
Tlf.: +351 224 220 002

G.N.R. / National Gendarmerie (Valongo)
Tlf.: +351 224 119 280
www.gnr.pt

P.S.P. / Police (Valongo)
Tlf.: +351 224 219 800

Informação Anti-Venenos
Poisons Information Centre
Tlf.: +351 808 250 133

CONTACTOS DOS PROMOTORES / PROMOTER CONTACTS

Câmara Municipal de Valongo
Valongo Municipal Council
Tlf.: +351 224 227 900
Email: gabmunicipe@cm-valongo.pt
www.cm-valongo.pt

Posto de Turismo / Tourist office
Tlf.: +351 222 426 490 / +351 911 042 398
Email: turismo@cm-valongo.pt

Luís Pereira – Eventos Desportivos
Tlf.: +351 932 336 167
Email: luispereiraeventos@gmail.com

ONDE DORMIR / PLACES TO SLEEP

Hotel Portas de Santa Rita
Avenida Eng.º Duarte Pacheco, n.º 2185
4445-416 Ermesinde
Tlf.: +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
Tlf.: +351 220 125 200
Email: geral.valongo@parkhotel.pt
www.parkhotel.pt

Residencial ABÊ
Rua Rodrigues de Freitas, 1574
4445-636 Ermesinde
Tlf.: + 351 229 737 861
Email: residencialabe@mail.pt
www.residencialabe.pt

Barril Hostel
Avenida 5 de Outubro, 49,
4440-645 Valongo
Tlf.: +351 933 596 390
Email: hostel@barril.pt
www.facebook.combarril/hostel
www.hostel.barril.pt

ONDE COMER / PLACES TO EAT

Churrasco & Companhia
Rua José Joaquim Ribeiro Teles, n.º 424 loja F
4445-686 Ermesinde
Tlf.: +351 229 720 414
Email: salgadoegentil@gmail.com
www.churrascoecompanhia.com

Churrasqueira da Estação
Rua 5 de Outubro, n.º 1186
4445-310 Ermesinde
Tlf.: +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
Tlf.: +351 224 220 378
Email: churrasqueira-inglesa@hotmail.com

Residencial ABÊ
Rua Rodrigues de Freitas, 1574
4445-636 Ermesinde
Tlf.: + 351 229 737 861
Email: residencialabe@mail.pt
www.residencialabe.pt

Restaurante A Regional Valonguense
Morada: R. D. Pedro IV, n.º 150
4440-633 Valongo
Tlf.: +351 224 223 299
Email: regionalvalonguense@sapo.pt
www.aregionalvalonguense.pt

Restaurante Bibó Porto II
Rua Primeiro de Maio, n.º 481
4445-242 Alfena
Tlf.: +351 224 087 611
Email: carlosbiboporto@gmail.com
www.restaurante-biboporto.com

Restaurante Casa Pichel
Rua Terrafeita, n.º 534 | 4440-101 Campo
Tlf.: +351 224 110 516
Email: williamspichel@hotmail.com

Restaurante Casarão
Rua S. Lázaro, n.º 452 | 4445-206 Alfena
Tlf.: +351 229 673 761

Restaurante Crista no Ar
Rua Ribeiro de Cambado, n.º 331
4440-695 Valongo
Tlf.: +351 224 224 566
Email: cristanoar@gmail.com
www.crista.pt

Restaurante Estica a Brasa
Rua da Aldeia, n.º 13 | 4440-312 Sobrado
Tlf.: +351 915 506 760
Email: esticaabrasa@hotmail.com

Restaurante Jardim
Rua Sousa Paupério, n.º 19
4440-697 Valongo
Tlf.: +351 224 220 115
Email: restaurantejardimvalongo19@gmail.com

Restaurante Museu
Rua Rodrigues de Freitas, n.º 1546
4445-636 Ermesinde
Tlf.: +351 229 740 671
Email: sandrinapires@gmail.com

Restaurante O Chefe Almeida
Rua Central de Campo, n.º 650
4440-035 Campo
Tlf.: +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
Tlf.: +351 224 910 151
Email: restaurante.engenho@hotmail.com

Restaurante O Vale Maior
Rua Campelo, n.º 560 | 4440-348 Sobrado
Tlf.: +351 224 112 294
Email: restaurantevalemaior@hotmail.com

Restaurante Parque Rest
Parque Urbano Dr. Fernando Melo
4445 Ermesinde
Tlf.: +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
Tlf.: +351 229 690 309
Email: adegaquintadocabo@gmail.com

Restaurante Sandes e Pratos
Largo do Centenário, n.º 10
4440-645 Valongo
Tlf.: +351 224 220 100
Email: mariopaco@iol.pt
www.ribeirorestaurante.com

Restaurante Ritz
Av. 5 de Outubro, n.º 634
4440-503 Valongo
Tlf.: +351 224 035 815

Restaurante Barril
Avenida 5 de Outubro, 43,
4440-645 Valongo
Tlf.: +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
Tlf.: +351 229 670 279
Email: mail@senhorchurrasco.com
www.senhorchurrasco.com

Restaurante Toca da Formiga
Rua de Chãos, n.º 516
4445- 379 Ermesinde
Tlf.: +351 229 747 485

PROMOTORES:

VALONGO · CÂMARA MUNICIPAL

CENTRO DE TRAIL RUNNING VALONGO

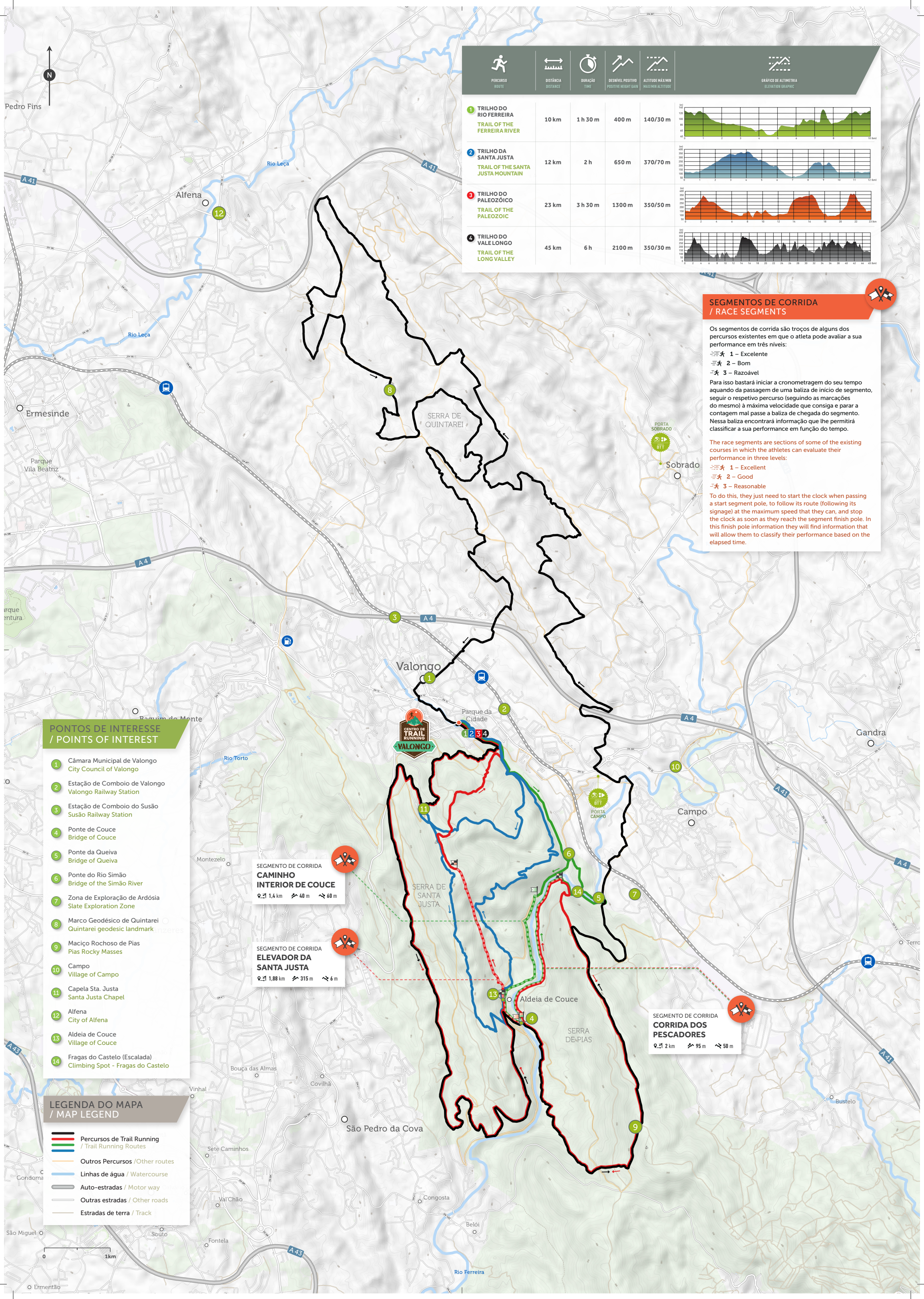
LP Sport Events

SERRAS DO PORTO

ATRP

COMO CHEGAR / HOW TO GET THERE

floema' | 2018



PERCURSO / ROUTE	DISTÂNCIA / DISTANCE	DURAÇÃO / TIME	DESNÍVEL POSITIVO / POSITIVE HEIGHT GAIN	ALTITUDE MÁX/MIN / MAX/MIN ALTITUDE	GRÁFICO DE ALTIMETRIA / ELEVATION GRAPHIC
1 TRILHO DO RIO FERREIRA / TRAIL OF THE FERREIRA RIVER	10 km	1 h 30 m	400 m	140/30 m	
2 TRILHO DA SANTA JUSTA / TRAIL OF THE SANTA JUSTA MOUNTAIN	12 km	2 h	650 m	370/70 m	
3 TRILHO DO PALEOZÓICO / TRAIL OF THE PALEOZOIC	23 km	3 h 30 m	1300 m	350/50 m	
4 TRILHO DO VALE LONGO / TRAIL OF THE LONG VALLEY	45 km	6 h	2100 m	350/30 m	

SEGMENTOS DE CORRIDA / RACE SEGMENTS

Os segmentos de corrida são troços de alguns dos percursos existentes em que o atleta pode avaliar a sua performance em três níveis:

- 1 – Excelente
- 2 – Bom
- 3 – Razoável

Para isso bastará iniciar a cronometragem do seu tempo aquando da passagem de uma baliza de início de segmento, seguir o respetivo percurso (seguindo as marcações do mesmo) à máxima velocidade que consiga e parar a contagem mal passe a baliza de chegada do segmento. Nessa baliza encontrará informação que lhe permitirá classificar a sua performance em função do tempo.

The race segments are sections of some of the existing courses in which the athletes can evaluate their performance in three levels:

- 1 – Excellent
- 2 – Good
- 3 – Reasonable

To do this, they just need to start the clock when passing a start segment pole, to follow its route (following its signage) at the maximum speed that they can, and stop the clock as soon as they reach the segment finish pole. In this finish pole information they will find information that will allow them to classify their performance based on the elapsed time.

PONTOS DE INTERESSE / POINTS OF INTEREST

1. Câmara Municipal de Valongo / City Council of Valongo
2. Estação de Comboio de Valongo / Valongo Railway Station
3. Estação de Comboio do Susão / Susão Railway Station
4. Ponte de Couce / Bridge of Couce
5. Ponte da Queiva / Bridge of Queiva
6. Ponte do Rio Simão / Bridge of the Simão River
7. Zona de Exploração de Ardósia / Slate Exploration Zone
8. Marco Geodésico de Quintarei / Quintarei geodesic landmark
9. Maciço Rochoso de Pias / Pias Rocky Masses
10. Campo / Village of Campo
11. Capela Sta. Justa / Santa Justa Chapel
12. Alfena / City of Alfena
13. Aldeia de Couce / Village of Couce
14. Fragas do Castelo (Escalada) / Climbing Spot - Fragas do Castelo

LEGENDA DO MAPA / MAP LEGEND

- Percursos de Trail Running / Trail Running Routes
- Outros Percursos / Other routes
- Linhas de água / Watercourse
- Auto-estradas / Motor way
- Outras estradas / Other roads
- Estradas de terra / Track

SEGMENTO DE CORRIDA
CAMINHO INTERIOR DE COUCE
1,4 km | 40 m | 60 m

SEGMENTO DE CORRIDA
ELEVADOR DA SANTA JUSTA
1,88 km | 315 m | 6 m

SEGMENTO DE CORRIDA
CORRIDA DOS PESCADORES
2 km | 95 m | 50 m