

**GR
50**

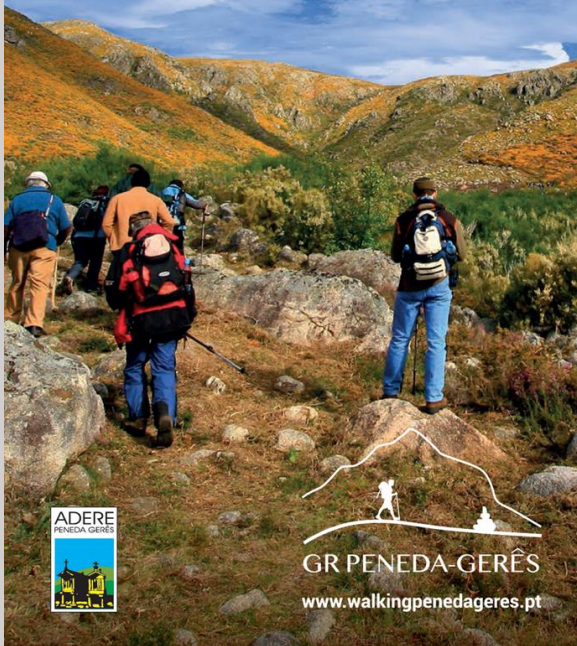
GRANDE ROTA
PENEDA-GERÊS



GERÊS - KURÊS
RESERVA DA BIOSFERA
TRANSFRONTEIRIÇA



Parque Nacional da Peneda-Gerês
passo a passo!



GR PENEDA-GERÊS

www.walkingpenedageres.pt

GUIA DE BOAS PRÁTICAS REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO

NORTE2020
PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL NORTE

**PORTUGAL
2020**

 UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional



GUIA DE BOAS PRÁTICAS REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO

O presente guia procura contribuir para uma melhor utilização da GR 50 – Grande Rota Peneda-Gerês, divulgando um conjunto de recomendações para a adoção das boas práticas por parte dos seus utilizadores. Este guia alerta também para algumas normas de utilização que decorrem da aplicação das regras de gestão do Parque Nacional da Peneda-Gerês, nomeadamente no que respeita à prática de atividades turísticas.

Acima de tudo, pretende-se melhorar a experiência da visita no Parque Nacional, através da GR 50, salvaguardar a natureza, a biodiversidade, divulgar o território, a cultura e o património construído e, assim, contribuir para o desenvolvimento sustentável das suas comunidades.

A segurança e a sua proteção dependem essencialmente de si. Nós podemos aconselhar, mas é você quem decide!



GRANDE ROTA PENEDA-GERÊS

INFORMAÇÃO GERAL

Informe-se e prepare-se convenientemente para caminhar na montanha!

Encontre informação técnica e outros conteúdos de interesse da GR 50 – Grande Rota Peneda-Gerês em www.walkingpenedageres.pt.



App GR 50 Grande Rota Peneda-Gerês

Leve a GR consigo!

NAVEGAÇÃO

Para sua orientação e segurança, recomenda-se a utilização da App GR 50 Grande Rota Peneda-Gerês. Faça o download gratuito da aplicação na Google Play Store ou na App Store.

CHECK-IN

Antes de iniciar uma etapa da rota, faça check-in na aplicação. Em caso de emergência poderá ser mais fácil encontrar a sua localização. A funcionalidade “Pedir ajuda” pode ser utilizada no caso de precisar de comunicar para o 112 as coordenadas da sua localização.





SINALIZAÇÃO DA ROTA

Esteja atento às marcas e restante sinalética da GR50 e não saia do trilho!



A GR 50 está sinalizada, em ambos os sentidos, com as marcas recomendadas pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, bem como através de um conjunto de equipamentos de sinalização vertical, identificados com o logotipo da rota e com um código de referência. Poderá usar esse código se precisar de informar as autoridades sobre a sua localização: indique o código da placa que está mais próxima do local onde se encontra, bem como o sentido da sua deslocação.



BOAS PRÁTICAS, SEGURANÇA E AUTONOMIA

Seja responsável e prepare-se adequadamente!

- Não vá sozinho para a montanha.
- Siga sempre o percurso sinalizado e esteja atento às marcas e restante sinalização.
- Consulte previamente as previsões meteorológicas e o índice de perigo de risco de incêndio rural: www.ipma.pt. 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 para o acompanhar.
- 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 50 Grande Rota 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).



BOAS PRÁTICAS, SEGURANÇA E AUTONOMIA

Perturbe o menos possível, respeite os outros e a natureza!

- Caminhe em grupos pequenos e evite barulhos e comportamentos inadequados.
- 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 e/ou bens que possam ser originados por animais selvagens ou domésticos presentes na área do baldio.
- Não danifique a flora nem colha amostras de vegetais ou minerais.
- Não deixe lixo.
- Não acampe em locais não autorizados e nunca acenda fogueiras.
- Se detetar algum foco de incêndio ligue o 112.



BOAS PRÁTICAS, SEGURANÇA E AUTONOMIA

Colabore na manutenção da rota e contribua para a economia local!

- Se detetar alguma situação anómala no percurso (placas degradadas, falta de marcação, lixo, vegetação a impedir a progressão) informe a ADERE-PG. A sua ajuda é importante! Comunique connosco: geral@adere-pg.pt.
- Consuma os produtos e serviços locais, contribuindo para a economia dos lugares visitados. A rota atravessa diversas aldeias onde existem serviços de alojamento, mercearia, restauração, táxis, guias, entre outros.
- Poderá fazer um donativo a favor da comunidade local para ajudar na manutenção das áreas de baldio ou aforadas. Pode informar-se melhor em www.walkingpenedageres.pt.

	Alojamento	Piquete de Campismo	Restauração	Café/ Snack bar	Mercearia	Táxi	Informação	Farmácia	Multibanco
AMELJOEIRA									
PONTES	•								
ASSUREIRA	•								
PODRE	•								
PONTE DO BARREIRO	•								
BARREIRO									
CASTRO LABOREIRO	•		•	•	•	•		•	•
LAMAS DE MOURO	•	•	•	•	•		•		
PENEDA			•	•	•	•			
BELEIRAL				•					
TIBO	•								
ADRÃO				•					
MEZIO		•	•	•			•		
VILAR DE SUENTE	•								
SOAJO	•		•	•	•	•	•		•
VILARINHO DAS QUARTAS									
PARADAMONTE	•			•	•	•			
CIDADELHE	•		•	•					
PARADA	•		•	•					
LINDOSO	•			•	•		•		
ERMIDA	•			•					
GERMIL	•					•			
CUTELO	•								
CORTINHAS									
BRUFE	•		•						
CARVALHEIRA				•					
CAMPO DO GERÊS	•	•	•	•			•		
GERÊS	•	•	•	•	•	•	•	•	•
ERMIDA (VILAR DA VEIGA)	•	•	•	•	•				
FÁFIÃO	•		•	•		•	•		
PINCÃES	•			•					
CABRIL	•	•	•	•					
SÃO LOURENÇO	•					•			
CHELO									
XERTELO									
AZEVEDO									
LAPELA	•						•		
CELA									
SIRVOZELO	•								
PARADELA	•		•	•	•	•			
LOIVOS				•					
FIÃES DO RIO	•	•							
PAREDES DO RIO			•		•				
OUTEIRO	•		•	•	•				
PITÕES DAS JÚNIAS	•		•	•	•		•		
TOUREM	•			•	•	•			

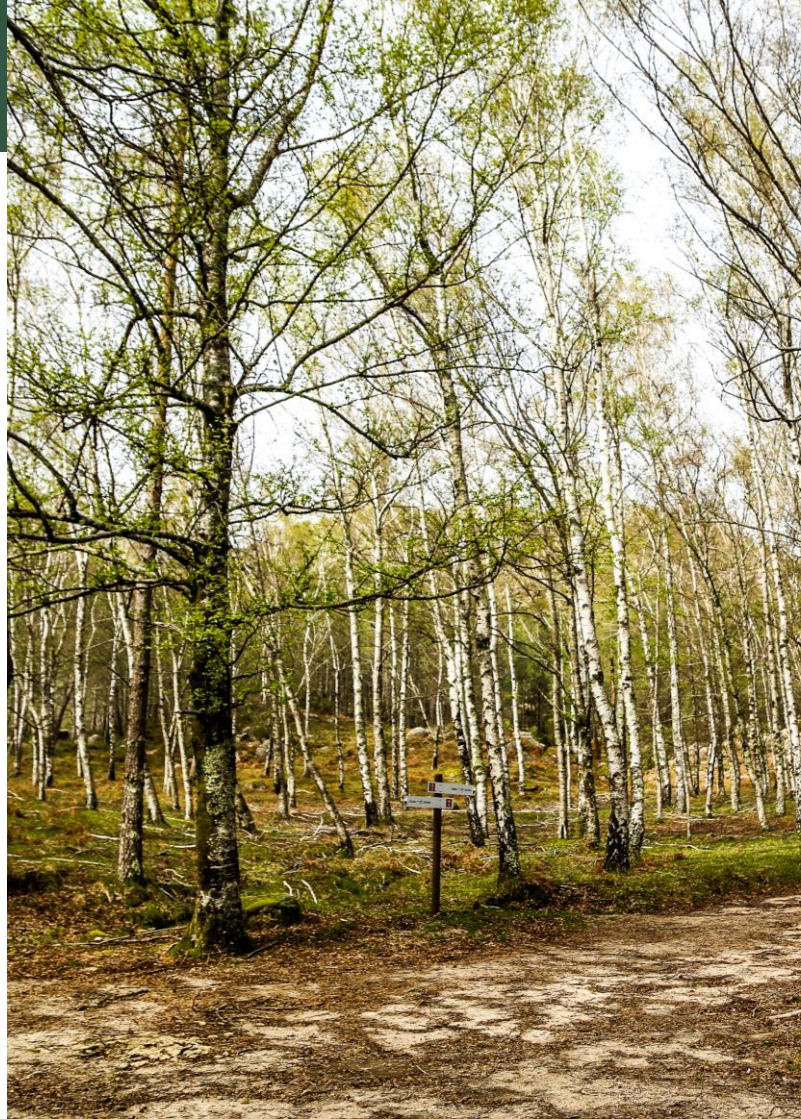
Alguns serviços podem funcionar sazonalmente. Recomenda-se a consulta do horário de funcionamento caso a caso.
 Mais informações: www.adere-pg.pt | www.walkingpenedageres.pt | www.cm-melgaco.pt | www.cmnav.pt | www.cmpb.pt
www.cm-terradabouro.pt | www.cm-montalegre.pt



BOAS PRÁTICAS, SEGURANÇA E AUTONOMIA

Tome ainda nota dos seguintes aspetos:

- Poderá passar em zonas de pastoreio e próximo de vacarias, sendo provável a presença de cães pastores.
- Em algumas situações poderá ter de atravessar estradas abertas ao trânsito rodoviário, tenha atenção!
- A GR50, tal como outros percursos pedestres e caminhos públicos, 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.
- 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.

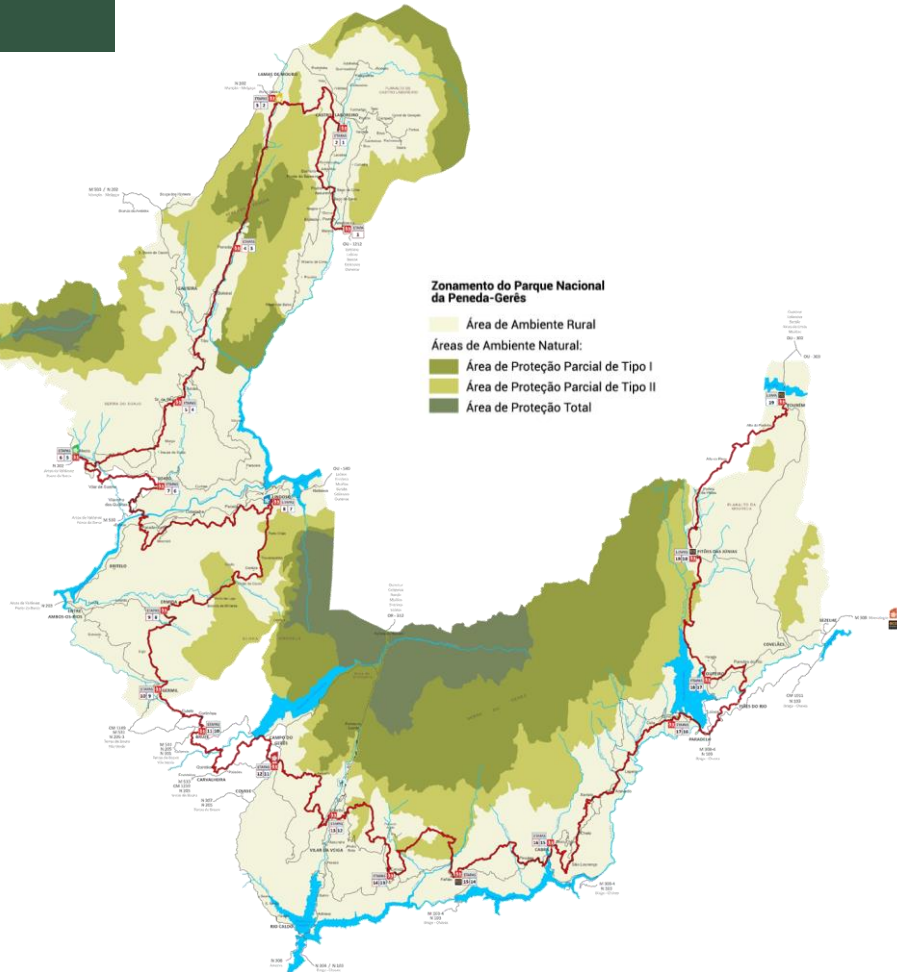


BOAS PRÁTICAS, SEGURANÇA E AUTONOMIA

Normas específicas para atividades na GR 50

Para além das boas práticas que recomendamos, a utilização da GR 50 está sujeita a algumas normas específicas que decorrem do modelo de gestão e de ordenamento do Parque Nacional da Peneda-Gerês, bem como da legislação setorial. Assim, tome nota das seguintes condicionantes:

- Nas etapas que atravessam a AAP-I (como é o caso da etapa 3) e a APP-II (como é o caso das etapas 2, 3, 8, 13, 14 e 18) 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.



BOAS PRÁTICAS, SEGURANÇA E AUTONOMIA

Perigo de risco de incêndio rural

Na montanha não arrisque!

Consulte o índice de perigo de risco de incêndio rural:

www.ipma.pt

Para medidas de autoproteção e segurança a adotar consulte:

www.procivil.pt

Para mais informações ligue 808 200 520 –

www.portugalchama.pt

Em caso de acidente ou ocorrência grave:

- Mantenha a calma.
- Aceda à funcionalidade “Pedir ajuda” para ver as coordenadas da sua localização atual.
- Ligue o 112, transmita o sucedido e comunique as coordenadas da sua posição.
- Tenha presente que mesmo sem rede de operadora o 112 é automaticamente viabilizado se existir rede de outra operadora. O mesmo para um telemóvel sem saldo ou com uma carga mínima de bateria.
- Acione os mecanismos disponíveis de segurança e bem-estar.
- Procure manter sempre o contacto.



Emergência: 112

Incêndios: 112 ou 117

SOS Ambiente: 808 200 520

Bombeiros

Bombeiros Arcos de Valdevez: +351 258 520 300

Bombeiros Melgaço: +351 251 402 599

Bombeiros Montalegre: +351 276 512 301

Bombeiros Ponte da Barca: +351 258 452 107

Bombeiros Terras de Bouro: +351 253 350 112

GNR - Guarda Nacional Republicana

GNR Arcos de Valdevez: +351 258 510 090

GNR Gerês: +351 253 900 100

GNR Melgaço: +351 251 404 960

GNR Montalegre: +351 276 510 300

GNR Ponte da Barca: +351 258 480 080

GNR Terras de Bouro: +351 253 351 134

Unidades de Saúde

Centro de Saúde de Arcos de Valdevez: 258 520 140/ 258 510 030

Extensão de Saúde de Soajo: 258 577 255

Centro de Saúde de Melgaço: 251 400 330/ 251 400 336

Centro de Saúde de Montalegre: 276 510 160

Extensão de Saúde de Cabril: 253652152

Centro de Saúde de Ponte da Barca: 258 453 956/ 258 455 555

Centro de Saúde de Terras de Bouro: 253 350 030

Centro de Informação Antivenenos (CIAV): 800 250 250

Centros de Informação

Porta de Lamas de Mouro: +351 251 465 010

Porta de Montalegre: +351 276 518 320

Porta do Campo do Gerês: +351 253 351 888

Porta do Lindoso: +351 258 578 141

Porta do Mezio: +351 258 510 100

Ecomuseu de Barroso: +351 276 510 203

Centro de Educação Ambiental do Vidoeiro: +351 253 390 110

ADERE Peneda-Gerês: +351 258 452 450

Parque Nacional da Peneda-Gerês: +351 253 203 480

Câmara Municipal de Arcos de Valdevez: +351 258 520 500

Câmara Municipal de Melgaço: +351 251 410 100

Câmara Municipal de Montalegre: +351 276 510 200

Câmara Municipal de Ponte da Barca: +351 258 480 180

Câmara Municipal de Terras de Bouro: +351 253 350 010



Desfrute!

*Saia da rotina, encontre a tranquilidade, goze do silêncio,
recarregue energias...*

*Mas lembre-se, a segurança e a sua proteção dependem
essencialmente de si.*

Nós aconselhamos, mas é você quem decide!

