



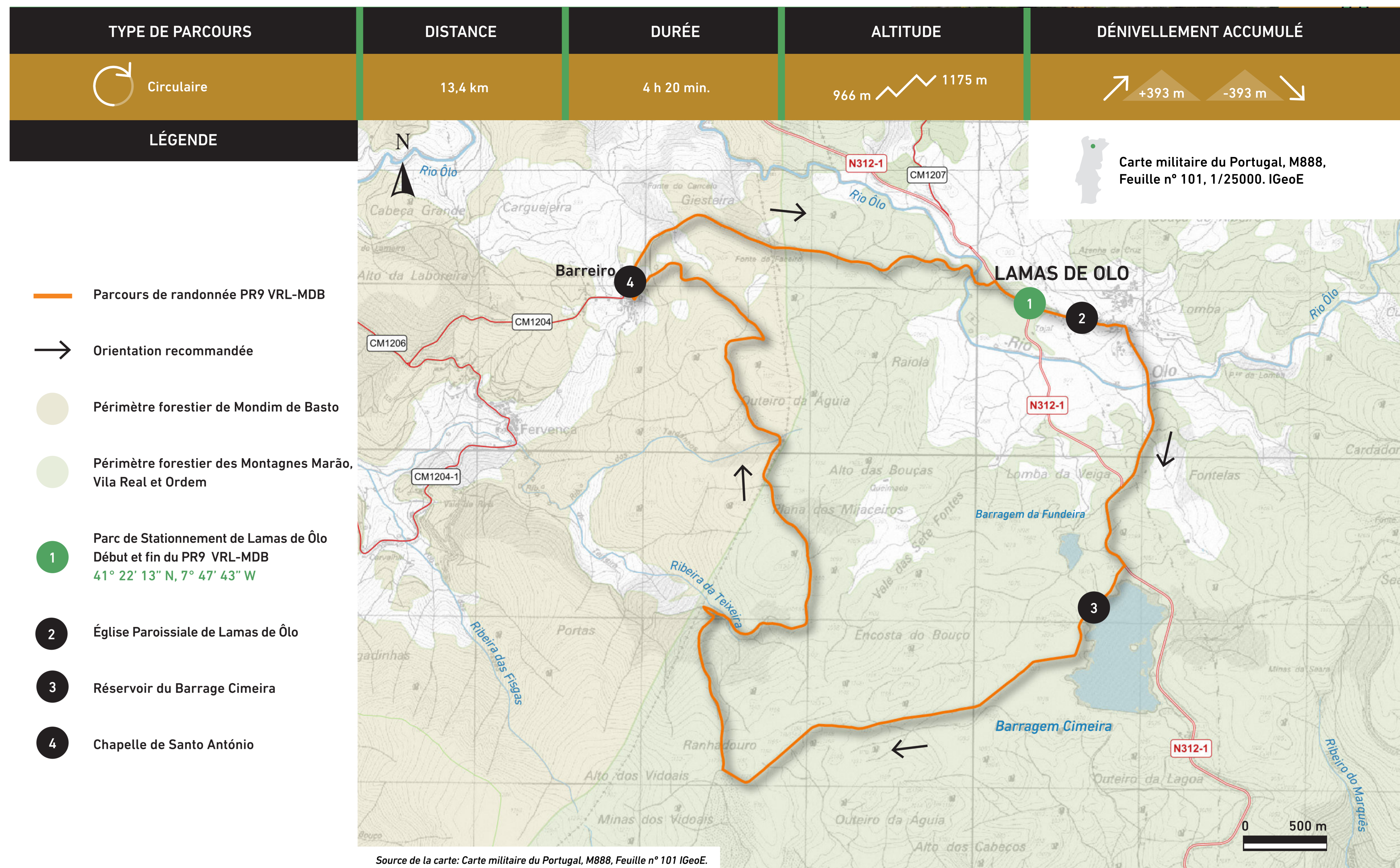
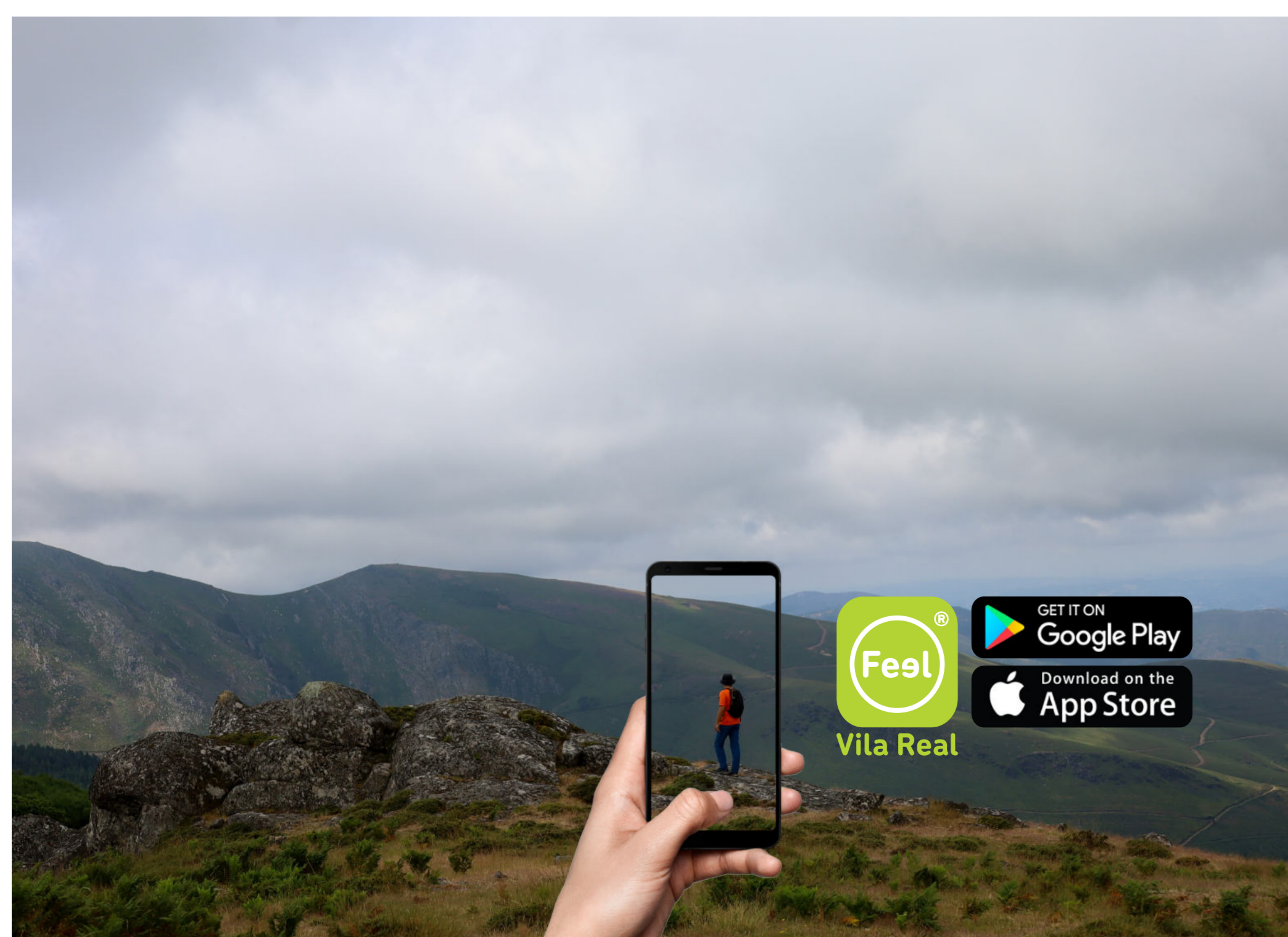
**PR9  
VRL  
MDB** PARCOURS DE RANDONNÉE DE L'ALVÃO  
BARRAGES-BARREIRO-LAMAS DE ÔLO  
VILA REAL

Le «Parcours de randonnée de l'Alvão - Barrages - Barreiro - Lamas de Ôlo» est un parcours circulaire qui commence et se termine près du panneau d'informations situé dans le parc de stationnement de Lamas de Ôlo et s'insère entièrement dans la zone du Parc Naturel de l'Alvão, qui offre des paysages d'une rare beauté et permet un contact avec le monde rural et avec un vaste patrimoine naturel et culturel.

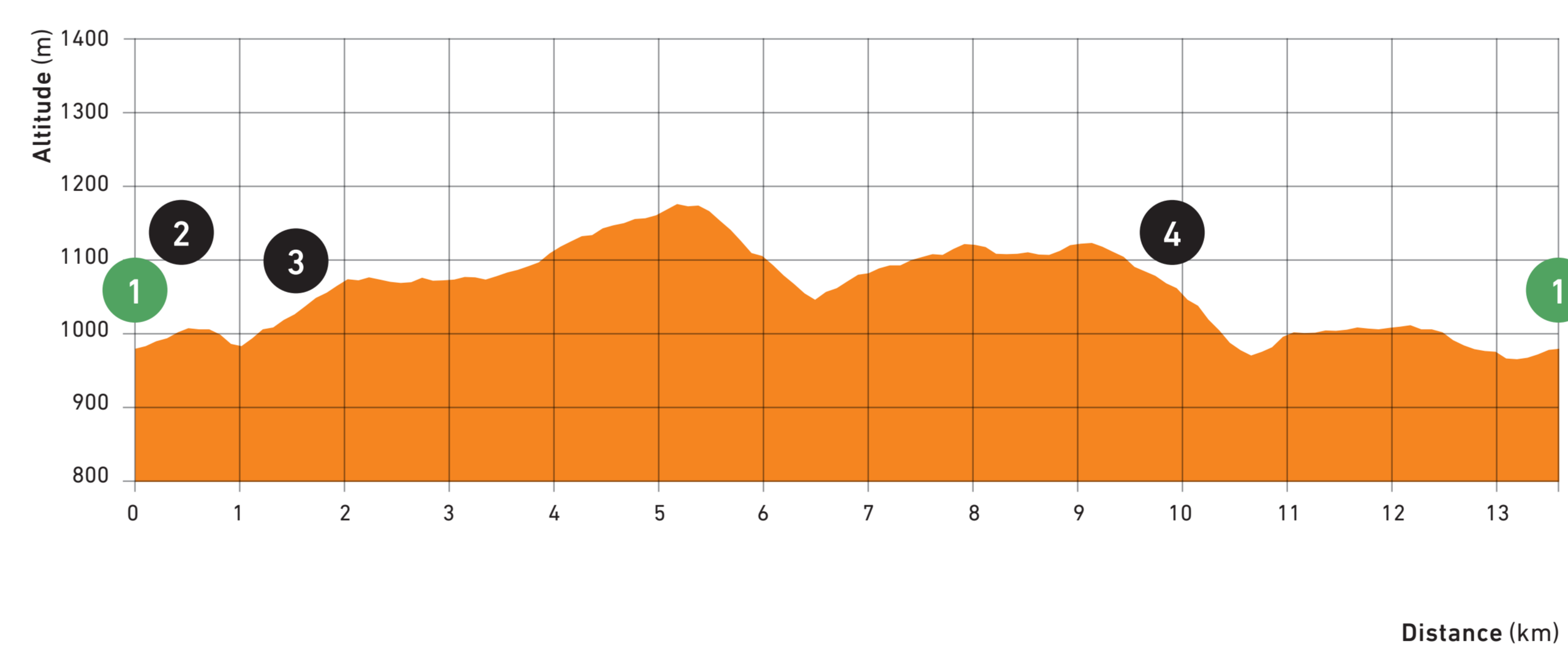
Le parcours commence vers le village de Lamas de Ôlo, en passant par un réservoir d'une visibilité remarquable, situé sur la place principale du village de Lamas de Ôlo, dont les eaux servent à irriguer les terres en aval. Le parcours se dirige ensuite vers le Sud en direction du Barrage da Fundeira et du Barrage Cimeira, puis tourne vers l'Ouest où l'on peut voir, dans la zone la plus élevée du sentier (à 1175 m d'altitude), le Mont Farinha avec le sanctuaire de Senhora da Graça et les cimes de Ribeira et de Teixeira.

Cette route continue maintenant vers le Nord en direction du village rural de Barreiro, où l'on peut visiter la Chapelle de Santo António. Dans ce village, on peut voir de grandes masses de granit, façonnées par les vents et les intempéries. Dans les zones les plus basses et les plus abritées, on trouve des peuplements forestiers assez importants.

Le retour au point de départ se fait d'abord par le versant de la rive gauche de l'Ôlo, d'où l'on aperçoit le village de Dornelas, pour poursuivre sur la rive droite du fleuve, près du village de Lamas de Ôlo.

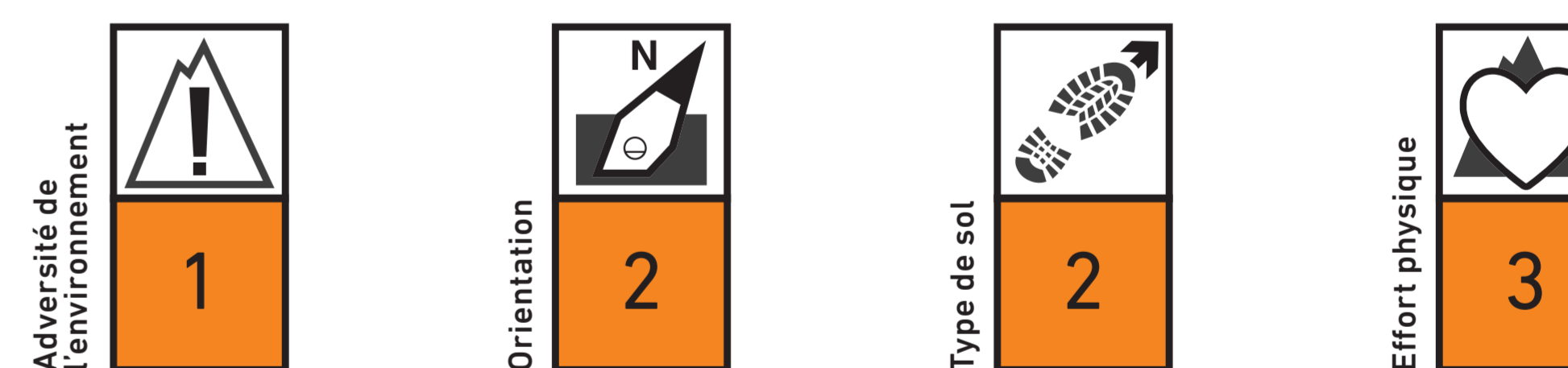


**PROFIL ALTIMÉTRIQUE** **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**



**MOYENNE**

Le niveau de difficulté est représenté par 4 symboles différents, chacun étant évalué sur une échelle de 1 à 5 (du plus facile au plus difficile).



Calculé d'après MIDE (Método de Información de Excursiones)

**CODE DE CONDUITE** **SAISON RECOMMANDÉE** **SIGNALÉTIQUE**

Suivre uniquement le sentier balisé; Éviter les bruits et les attitudes qui troublent la tranquillité du lieu; Observer la faune sans la déranger; Ne pas endommager la flore; Ne pas laisser de déchets; Ne pas faire de feu; Ne pas prélever d'échantillons de plantes ou de roches; Être aimable avec les personnes rencontrées; En cas d'accident, indiquer sa position à l'aide des numéros figurant sur la carte.



Le parcours de randonnée peut être emprunté à tout moment de l'année, mais des précautions doivent être prises en été en raison des températures élevées et en hiver en raison des basses températures et de la possibilité de brouillard et de chutes de neige.

**CONTACTS UTILES**

SOS: 112  
Municipalité de Vila Real (+351) 259 308 100  
Office du Tourisme (+351) 259 308 170

