

PENEDA GERÊS GREAT ROUTE - GR 50 (ENG)

STAGES - 10 Km

1 AMEIJOEIRA-C. LABOREIRO Distance: 8,3 km Difficulty: easy Duration: 3h approx. Altitude: 1011m 714m Type: linear	2 C. LABOREIRO-L. MOURO Distance: 7 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 2h30 approx. Altitude: 1098m 868m Type: linear	3 L. MOURO-PENEDA Distance: 8,2 km Difficulty: easy Duration: 3h30 approx. Altitude: 997m 668m Type: linear
5 ADRÃO-MEZIO Distance: 8,5 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 3h approx. Altitude: 658m 486m Type: linear	6 MEZIO-SOAJO Distance: 6,8km Difficulty: easy Duration: 2h30 approx. Altitude: 633m 275m Type: linear	7 TRILHO DA PENEDA (PR) Distance: 8,2 km Difficulty: easy Duration: 4h30 approx. Altitude: 1108m 682m Type: circular

STAGES + 10 Km

8 AMEIJOEIRA-L. MOURO Distance: 15,3 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 5h30 approx. Altitude: 1098m 714m Type: linear	9 C. LABOREIRO-PENEDA Distance: 15,2 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 6h approx. Altitude: 1098m 668m Type: linear	10 L. MOURO-ADRÃO Distance: 18,4 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 7h30 approx. Altitude: 997m 469m Type: linear
11 PENEDA-ADRÃO Distance: 10,2 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 4h approx. Altitude: 864m 469m Type: linear	12 PENEDA-MEZIO Distance: 18,7 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 7h approx. Altitude: 864m 469m Type: linear	13 ADRÃO-SOAJO Distance: 15,3 km Difficulty: moderate to difficult Duration: 5h30 approx. Altitude: 658m 275m Type: linear

NOTES & RECOMMENDATIONS

- Appropriate footwear, waterproof, hat, sunscreen etc.
(B)
- Water, something to chew (nuts, fruit, chocolates etc.)
Water, something to chew (nuts, fruit, chocolates etc.)

■ Difficulty Level

Easy | Moderate | Something difficult
| Difficult | Very Difficult

- PR (Small Route). This trail is not part of the GR50

GRANDE ROTA PENEDA GERÊS - GR 50 (PT & ESP)

Gran Ruta Peneda - Gerês - GR 50

ETAPAS - 10 Km

1 AMEIJOEIRA-C. LABOREIRO	2 C. LABOREIRO-L. MOURO	3 L. MOURO-PENEDA
Distância/Distancia: 8,3 km Dificuldade/Dificultad: Fácil Duração/Duración: 3h aprox. Altitud/Altitud: 1011m 714m Tipo: linear	Distância/Distancia: 7 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 2h30 aprox. Altitude: 1098m 868m Tipo: linear	Distância/Distancia: 8,2 km Dificuldade/Dificultad: Fácil Duração/Duración: 3h30 aprox. Altitude: 997m 668m Tipo: linear
4 ADRÃO-MEZIO	5 MEZIO-SOAJO	6 TRILHO DA PENEDA (PR)
Distância/Distancia: 8,5 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 3h aprox. Altitude: 658m 486m Tipo: linear	Distância/Distancia: 6,8km Dificuldade/Dificultad: Fácil Duração/Duración: 2h30 aprox. Altitude: 633m 275m Tipo: linear	Distância/Distancia: 8,2 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 4h30 aprox. Altitude: 1108m 682m Tipo: circular

ETAPAS + 10 Km

7 AMEIJOEIRA-L. MOURO	8 C. LABOREIRO-PENEDA	10 L. MOURO-ADRÃO
Distância/Distancia: 15,3 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 5h30 aprox. Altitude: 1098m 714m Tipo: linear	Distância/Distancia: 15,2 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 6h aprox. Altitude: 1098m 668m Tipo: linear	Distância/Distancia: 18,4 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 7h30 aprox. Altitude: 997m 469m Tipo: linear
11 PENEDA-ADRÃO	12 PENEDA-MEZIO	13 ADRÃO-SOAJO
Distância/Distancia: 10,2 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 4h aprox. Altitude: 864m 469m Tipo: linear	Distância/Distancia: 18,7 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 7h aprox. Altitude: 864m 486m Tipo: linear	Distância/Distancia: 15,3 km Dificuldade/Dificultad: Algo difícil Duração/Duración: 5h30 aprox. Altitude: 658m 275m Tipo: linear

NOTAS & RECOMENDAÇÕES

■ Calçado adequado, impermeável, chapéu, protector solar (*calzado adecuado, impermeable, sombrero, protector solar...*)

■ Água, algo para mastigar: frutos secos, chocolates... (*Agua, algo para masticar: frutos secos, chocolate...*)

■ Escala de Dificuldade:

Fácil | Moderada | Algo difícil
Difícil | Muito difícil

■ PR (Pequena Rota). Este trilho não é uma etapa da GR50

GRANDE RANDONNÉE PENEDA GERÊS - GR 50 (FR)

ÉTAPES - 10 Km

1 AMEIJOEIRA-C. LABOREIRO	2 C. LABOREIRO-L. MOURO	3 L. MOURO-PENEDA
Distance: 8,3 km Difficulté: Facile Durée: 3h env. Altitude: 1011m 714m Type: linéaire	Distance: 7 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 2h30 env. Altitude: 1098m 868m Type: linéaire	Distance: 8,2 km Difficulté: Facile Durée: 3h30 env. Altitude: 997m 668m Type: linéaire
4 ADRÃO-MEZIO	5 MEZIO-SOAJO	6 TRILHO DA PENEDA (PR*)
Distance: 8,5 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 3h env. Altitude: 658m 486m Type: linéaire	Distance: 6,8km Difficulté: Facile Durée: 2h30 env. Altitude: 633m 275m Type: linéaire	Distance: 8,2 km Difficulté: Facile Durée: 4h30 env. Altitude: 1108m 682m Type: circulaire

ÉTAPES - 10 Km

7 AMEIJOEIRA-L. MOURO	8 C. LABOREIRO-PENEDA	10 L. MOURO-ADRÃO
Distance: 15,3 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 5h30 env. Altitude: 1098m 714m Type: linéaire	Distance: 15,2 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 6h env. Altitude: 1098m 668m Type: linéaire	Distance: 18,4 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 7h30 env. Altitude: 997m 469m Type: linéaire
11 PENEDA-ADRÃO	12 PENEDA-MEZIO	13 ADRÃO-SOAJO
Distance: 10,2 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 4h env. Altitude: 864m 469m Type: linéaire	Distance: 18,7 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 7h env. Altitude: 864m 469m Type: linéaire	Distance: 15,3 km Difficulté: Un peu difficile Durée: 5h30 env. Altitude: 658m 275m Type: linéaire

NOTES ET RECOMMANDATIONS

■ Chaussures adaptées, imperméable, chapeau.

■ Eau, quelque chose à mâcher (fruits secs, chocolats...)

■ Niveau de difficulté

Facile | Modéré | Un peu difficile | Difficile | Très difficile

■ PR (Petite Randonnée). Ce sentier n'est pas une étape de la GR50