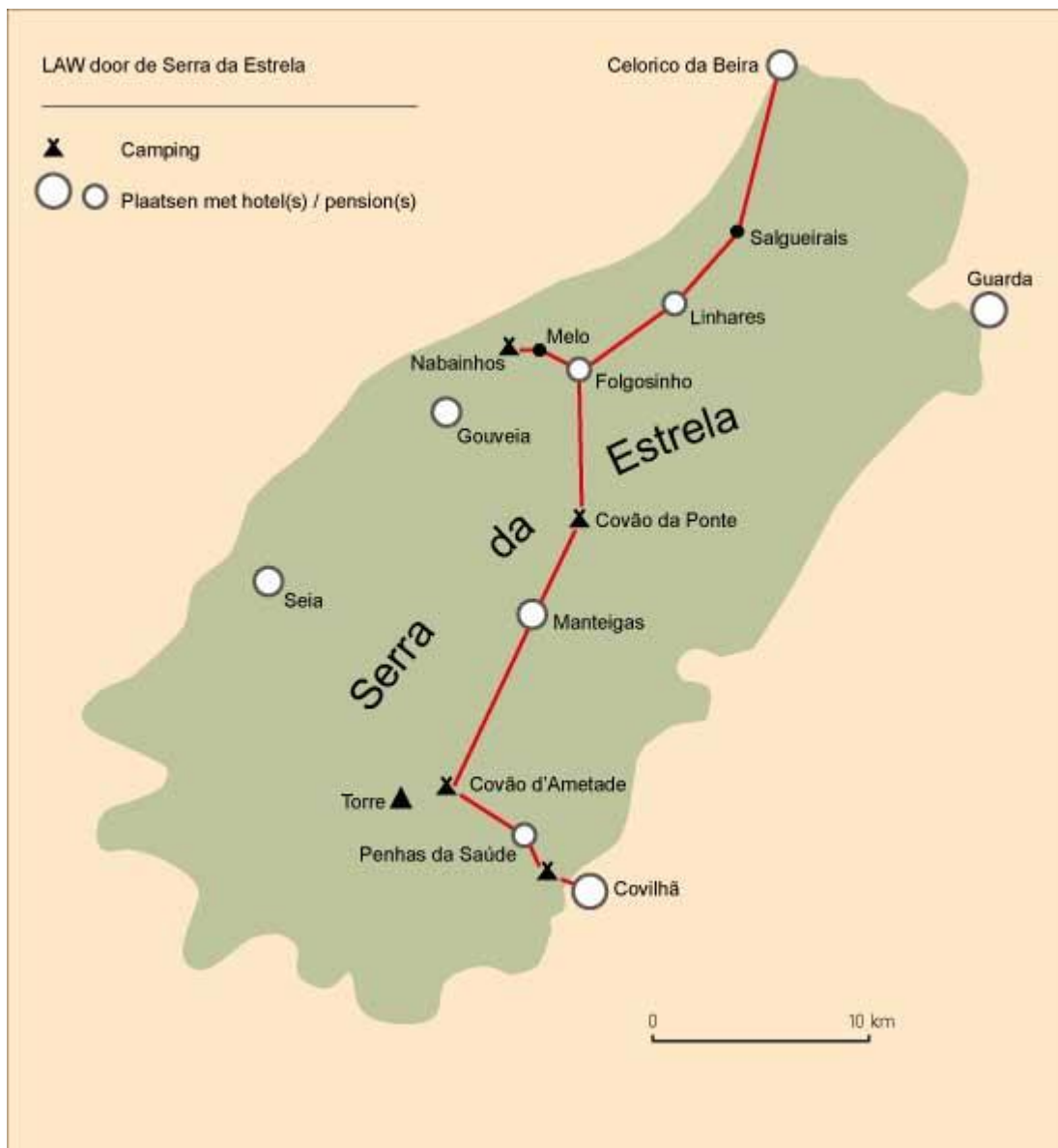


Lange afstandswandeling (LAW) door de Serra da Estrela

N.B. NB Voor de complete routebeschrijving heeft u ook de volgende wandelgids nodig:

Midden-Portugal, 26 wandelingen door de Serra da Estrela en Beira Interior (voor meer informatie, klik [hier](#))



De LAW loopt van Covilhã naar Celorico da Beira. Zowel Covilhã als Celorico zijn gemakkelijk met trein of bus te bereiken.

De totale lengte van de LAW is 81 km. Met aangrenzende wandelingen uit onze wandelgids ***Midden-Portugal, 26 wandelingen door de Serra da Estrela en Beira Interior*** is de tocht uit te breiden tot ongeveer 130 km. Aan het eind van elk van de vier etappes kunt u overnachten in een dorp of stadje. Informatie hierover vindt u aan het begin van elke etappe onder het kopje accommodatie.

Het is ook mogelijk om de LAW te lopen door alleen van campings gebruik te maken. De route is het zelfde als die langs pensions en hotels, maar telt vijf etappes en verschilt met betrekking tot de extra wandelmogelijkheden. Informatie over de 'campingroute' vindt u na de beschrijving van de 'hotelroute'.

Praktische informatie

Openbaar vervoer

Zie voor dienstregelingen (*horários*) openbaar vervoer:

www.rondonorte.pt en www.transdev.pt (bussen tussen de grotere plaatsen in Noord- en Midden-Portugal)

<http://www.transportespublicos.pt> (informatie over verschillende vervoersmaatschappijen voor heel Portugal)

www.cp.pt (Portugese spoorwegen)

Kaarten en routebeschrijvingen

Een groot deel van de LAW loopt over wandelingen uit onze wandelgids: 'Midden-Portugal', 26 wandelingen door de Serra da Estrela en Beira Interior (isbn).

Als de LAW en een wandeling uit de gids samenvallen, verwijzen we naar de kaart en de routebeschrijving in de gids. Voor de delen van de LAW die niet in de wandelgids staan, zijn wel routebeschrijvingen beschikbaar, maar nog geen kaarten.

De volgende zes (staf)kaarten van het Instituto Geográfico do Exército (IGeoE) bestrijken de hele LAW:

Carta Militar de Portugal, 1:25000, série M888:
191, 202, 213, 223, 224, 235

Deze zijn als volgt te verkrijgen:

1. Direct bestellen bij IGeoE via hun (nu nog uitsluitend Portugese) website:

www.igeoe.pt

2. Bestellen bij de gespecialiseerde reisboekhandel. Reisboekhandel Pied à terre in Amsterdam is specialist in topografische kaarten. Zie hiervoor: www.piedaterre.nl

GPS

In de routebeschrijvingen worden hier en daar GPS-coördinaten vermeld (grid = UTM; datum = European 1979).

N.B. In de wandelgids “Midden-Portugal” is de GPS-notatie niet geheel correct. Er zijn i.p.v. 7 cijfers slechts 5 cijfers weergegeven. De eerste twee cijfers ontbreken.

In dit gebied zijn dat:

X-coördinaat: 06

Y-coördinaat: 43, 44 of 45.

Zo zijn de coördinaten van het beginpunt van wandeling 1 (Torre) bijvoorbeeld: 0617907/4464613.

Meer naar het noorden gaat 4499999 over in 4500000 en naar het zuiden gaat 4400000 over in 4399999

ETAPPE 1: Covilhã – Penhas da Saúde (11 km)

Totale stijging: 800 m

Beginpunt: Praça do Município in Covilhã, het centrale plein bij gemeentehuis (Câmara Municipal) (GPS: 0627262/4460181)

Eindpunt: jeugdherberg (Pousada de Juventude) in Penhas da Saúde

Winkel/café: Covilhã, snack-bar Montes Herminios (halverwege de etappe), Penhas da Saúde

Accommodatie: jeugdherberg in Penhas da Saúde (zie hostelbookers.com)
Verder zijn er meerdere hotels

Route

Met rug naar ingang gemeentehuis (groot gebouw met arcade en stadswapen) LA. Aan einde gemeentehuis LA trap op. Boven rechts aanhouden en via klein trapje verder omhoog. Na 100 m kerk. RD verder omhoog. Na ruim 100 m pleintje (Largo do Rosário). Hier RA (Rua Journal Notícias da Covilhã). Even later LA omhoog via Travessa de Santa Maria. Dan links aanhouden en via trap verder omhoog. Boven min of meer RD. Na 100 m kruising. Hier RD (rechts ligt Capela de Santa Cruz do Calvário). Even later links aanhouden en trapje omhoog. Boven weg oversteken en RD steil omhoog via asfaltweg. Na zo'n 350 m komt u langs voetbalstadion. Steeds RD omhoog. Na 400 m, bij flatgebouw, gaat asfaltweg over in landweg. Na 150 m splitsing (GPS: 0626140/4460644). Hier LA verder omhoog. Na 200 m T-splitsing. Hier LA. Even later weer T-splitsing. Hier RA omhoog. Na 200 m komt Landweg uit op asfaltweg. Hier RA en verder via asfaltweg. Na ruim 200 m scherpe bocht naar links. Na deze bocht eerste landweg RA (Na ruim 100 m). Na ruim 400 m vorksplitsing (GPS: 0625797/4461020). Hier LA omhoog. Steeds RD omhoog. Na 400 m asfaltweg. Even voor asfaltweg RA richting Rosa Negra. Neem eerste weg links (na 700 m, GPS 0625468/4461393). Weg gaat steil omhoog. Na 450 m asfaltweg. Hier RA omhoog (**voor camping Pião LA omlaag**). Na zo'n 700 m parkeerplaats bij uitkijkpunt tegenover ingang Hotel dos Carqueijais. Vanaf hier paadje omhoog tussen afvalcontainers en watertappunt. Na ruim 350 m splitsing. Hier LA verder omhoog. Na zo'n 100 m vorksplitsing (GPS: 0625021/4461374). Hier rechts aanhouden. Na 450 m komt landweg uit op asfaltweg bij snack-bar Montes Herminios. Verder omhoog via asfaltweg. Na ruim 100 m RA omhoog via klinkerweggetje. Na 500 m asfaltweg. Rechts aanhouden verder omhoog via asfaltweg. Na 900 m afslag naar Pedra do Urso. Blijf asfaltweg nog 500 m volgen. In bocht naar rechts (GPS 0624384/4462865), LA en verder via landweg. Na zo'n 800 m vorksplitsing. Hier rechts aanhouden. Na 200 m asfaltweg. Hier LA en verder omhoog via asfaltweg naar Penhas da Saúde. Na 700 m vorksplitsing van min of meer gelijkwaardige wegen. Hier rechts aanhouden. Na ruim 100 m RA omhoog naar jeugdherberg.

ETAPPE 2: Penhas da Saúde – Manteigas (19 km)

Totale stijging: 200 m

Beginpunt: jeugdherberg (Pousada de Juventude) in Penhas da Saúde (GPS:0623295/4463445)

Eindpunt: centrum van Manteigas

Winkel/ café: Penhas da Saúde, camping Covão d'Ametade (juli en augustus), Manteigas

Accommodatie: meerdere hotels

EXTRA WANDELING I: Penhas Douradas - Represa de Vale do Rossim - Penhas Douradas (17 km). Dit is *wandeling 4* uit de wandelgids 'Midden-Portugal'

Bereikbaarheid: taxi naar Hotel Casas das Penhas Douradas in Penhas Douradas (GPS:0621630/4474204). Taxi-standplaats: vlakbij VVV (Turismo): Rua Doutor Esteves Carvalho in Manteigas (GPS:0624310/4473726)

Route

Vanaf jeugdherberg routebeschrijving wandeling 2 uit gids 'Midden-Portugal' tot punt D op de kaart. Vanaf hier verder omlaag via asfaltweg. Na ruim 1,5 km haarspeltbocht naar rechts (ingang camping Covão d'Ametade). Blijf asfaltweg volgen. Na 1 km buigt weg scherp naar rechts en even later scherp naar links. Even later LA pad omlaag (GPS: 0621065/4465220). Vanaf hier geel/rode markering volgen (PR6). Na zo'n 1,5 km wordt pad een landweg. Na 2.5 km komt landweg uit op bredere landweg (GPS: 0622530/4468519). Hier LA beek over. Na bijna 4 km komt landweg uit op asfaltweg. Hier LA. Na 500 m gaat gemarkeerde route RA steil omlaag (GPS: 0623633/4472279). Na 250 m brede asfaltweg. Vanaf hier geen duidelijke routemarkering meer. Hier RA. Steeds RD over asfaltweg. Na ruim 600 m rotonde. Hier weer RD. Na 100 m vorksplitsing. Hier links aanhouden. Na ruim 100 m weer vorksplitsing. Hier rechts aanhouden. Na ruim 400 m T-splitsing. Hier RA. Na 200 m splitsing bij tankstation. Hier RA. Na 100 m VVV (Turismo) aan rechterhand.

ETAPPE 3: Manteigas - Covão da Ponte - Folgosinho (26 km)

Totale stijging: 900 m

Beginpunt: VVV (Turismo): Rua Doutor Esteves Carvalho in Manteigas (GPS:0624310/4473726)

Eindpunt: Folgosinho (26 km); alternatieve eindpunten: Linhares (36 km) of Melo (30 km)

winkel/café: Manteigas, camping Covão da Ponte (juli en augustus), Folgosinho

Accommodatie:

Folgosinho: Casas Folgosinho (Largo da Quintã nr 3). Zie www.casasfolgosinho.com

Linhares: Inatal Linhares (Largo da Misericórdia). Zie www.inatel.pt

Nabainhos (bij Melo): Quinta das Cegonhas, camping van Nederlandse eigenaren waar je ook een kamer of appartement kunt huren. Zie <http://www.cegonhas.com>

Route van Folgosinho naar Camping Quinta das Cegonhas (3,5 km) :

Met rug naar restaurant Albertino op centrale plein. RD plein over en LA. Even later kruising. Hier LA omlaag en even later RA via asfaltweg richting Melo. Eerste afslag LA bij verkeersspiegel (na 200 m) (GPS: 0626036/4485982). Na een kleine 100 m buigt weggetje naar links en gaat over in landweg. Na ruim 500 m splitsing (GPS: 0625633/4486074). Hier RA omlaag via bredere landweg. Landweg gaat over in pad. Steeds RD pad omlaag volgen. Na 350 m T-splitsing (GPS: 0625357/4486200) Hier LA. Direct hierna splitsing. Hier RA omlaag. Na 200 m weer splitsing (GPS: 0625198/4486324). Hier LA. Na 200 m gaat pad over in landweg en gaat steil omlaag. Na ruim 150 m T-splitsing (GPS: 0624898/4486366). Hier LA. Even later gaat landweg stijgen. Hier RA omlaag en verder via paadje. Na 350 m komt paadje uit op landweg GPS: 0624554/4486430). RD tot pleintje bij kerk. Hier LA en direct weer RA. Na 150 m T-splitsing. Hier LA omlaag via Rua Cardeal Mendes Belo. Na 100 m brug. Deze oversteken. Na 250 m splitsing. Hier links aanhouden en omhoog richting Lar de Melo. Na 300 m camping aan linkerhand.

EXTRA WANDELING II: Fogosinho – Portela de Folgosinho – Capela de São Tiago – Portela de Folgosinho - Folgosinho (21 km)

Dit is een combinatie van *wandeling 9 en 11* uit de wandelgids 'Midden-Portugal'.

Route etappe 3

Volg routebeschrijving wandeling 7 uit de wandelgids 'Midden-Portugal' tot punt A op de kaart. Neem landweg omlaag die parallel aan en links van de asfaltweg loopt. Na ruim 300 m vorksplitsing. Hier rechts aanhouden. Na ruim 2 km kruising, punt C op de kaart van wandeling 7 uit de wandelgids 'Midden-Portugal'. Hier RD (**voor camping Covão da Ponte hier RA**). Vanaf hier routebeschrijving wandeling 8 vanaf regel drie: "Na zo'n 200 m (weer) brug over en omhoog". Route volgen tot kapel Senhora de Assedace. Met rug naar achterkant kapel RD asfaltweg oversteken en verder via landweg. Na 1,5 km splitsing bij boerderij (GPS:0628470/4480945). Hier LA en omhoog. Na 1 km T-splitsing met brede landweg. Hier RA. U loopt op wandeling 10 uit de gids. Volg hoofdlandweg. Weg gaat niet sterk omhoog of omlaag, volg min of meer hoogtelijn. Na 8 km kruising van gelijkwaardige landwegen. Hier LA . Na 500 m RA (GPS:0628104/4484554). Vanaf hier routebeschrijving wandeling 9 uit 'Midden-Portugal' gids naar centrale plein (Adro de Viriato) in Folgoso

ETAPPE 4: Folgosinho – Linhares – Salgueirais - Galisteu – Celorico da Beira
(25 km)

Totale stijging: 450 m

Beginpunt: plein Adro de Viriato in Folgosinho
(GPS:0626070/4485713)

Eindpunt: busstation Celorico da Beira

Winkel/café: Melo, Folgosinho, Linhares, Salgueirais, Celorico

Accommodatie: meerdere hotels

Route

Met rug naar restaurant Albertino op centrale plein Adro de Viriato schuin rechts plein over. Langs waterput met tegeltableau naar kapel. RD langs kapel waarbij u deze aan uw linkerhand houdt. Daarna eerste weg RA omlaag. Na ruim 800m via stapstenen over beek(GPS: 0626459/4485024). Even hierna splitsing. Hier links aanhouden. Na weer zo'n 800 m brug over (GPS: 0626574/4485742) en direct RA weer brug over en omhoog via landweg. Na 200 m splitsing. Hier rechts aanhouden. Na 600 m kruising. Hier LA omlaag (GPS: 0627091/4486240). Na 1,5 km T-splitsing (GPS: 0627727/4487239) in Regadas. Hier RA. Vanaf hier routebeschrijving wandeling 12 uit wandelgids 'Midden-Portugal'. Begin bij regel 'Na 1,5 km schuren....' en volg routebeschrijving tot 'brede klinkerweg aan rand Linhares'. Hier RA omhoog via klinkerweg. Na 600 m buigt weg naar rechts en gaat over in asfalt. Hier LA landweg en direct weer RA landweg omlaag (GPS: 0630809/4489160). Landweg loopt in het begin min of meer parallel aan asfaltweg. Na ruim 3 km komt landweg uit op asfaltweg (GPS: 0632998/4490897). Hier RA en even later links aanhouden landweg in. Na 350 m splitsing. Hier rechts aanhouden. Na 600m vorksplitsing (GPS: 0633278/4491667). Hier rechts aanhouden. Na ruim 400 m T- splitsing (GPS: 0633468/4492008). Hier RA omlaag naar dorp Salgueirais. Links aanhouden en door dorp naar kerk (GPS:0633435/4492456).

Met rug naar ingang kerk RD omlaag. Na 50 m kruising. Hier RA. Na zo'n 200 m splitsing. Hier LA omlaag en verder via landweg. Na 150 m T- splitsing. Hier RA omlaag. Na 300 m kruising met asfaltweg (GPS: 0633490/4493000) Hier RD. Landweg loopt na 1 km dood in veld (GPS: 0633385/4493837) Naar links afbuigen en verder langs rand van veld. Na z'n 100 m vindt u aan uw linkerhand een pad tussen muren. Neem dit pad omhoog, af en toe enigszins dichtgegroeid. Na 400 m vorksplitsing (GPS: 0633620/4494158). Hier links aanhouden (niet bos in, min of meer langs hoogtelijn blijven lopen). Landweg wordt steeds beter. Na ongeveer 1 km dorp Galisteu. Steeds RD omhoog door dorp. Na 150 m brede asfaltweg (GPS: 0634174/4495006). Hier LA. Bij huisnummer 15 LA omlaag (Rua do campo de futebol). Na 250 m vorksplitsing (GPS: 0634200/4495328). Hier rechts aanhouden. Na 1 km weer vorksplitsing (GPS: 0634498/ 4496239). Hier links aanhouden en verder via hoofdlandweg. Na 800 m hoofdweg N17. Hier LA langs N17. Na 150 m RA landweg in (GPS: 0633869/4496526). Direct hierna vork. Hier rechts aanhouden en steeds RD. Na 1.5 km komt landweg uit op asfaltweg (GPS: 0634490/4497940). Hier

RA. Na 100 m vorksplitsing. Hier rechts aanhouden. Eerste weg links (na 200m).
Even later kruising. Hier RD. Na 700 snelweg over. Direct hierna links busstation.

EXTRA WANDELING III: Celorico da Beira - Forno Telheiro - Celorico da Beira
(13 km)

Dit is *wandeling 13* uit wandelgids 'Midden-Portugal'.

CAMPINGROUTE (88 km)

Routebeschrijving als boven.

Voor twee van de vier campings (Covão d'Ametade en Covão da Ponte) geldt dat ze alleen in de zomermaanden (juli en augustus) volledig open zijn (sanitaire voorzieningen, kiosk en cafetaria). Kamperen is het hele jaar toegestaan, maar buiten bovengenoemde periode zijn sanitaire voorzieningen onzeker (juni en september) of ontbreken geheel (rest van het jaar).

ETAPPE 1: Covilha - camping Pião, ligt aan route (4,5 km)

ETAPPE 2: Camping Pião – Penhas da Saude - camping Covão d'Ametade, ligt aan route (13 km)

EXTRA I: beklimming Torre (1993 m), de hoogste berg van continentaal Portugal, (17 km).

Loop camping op en dan verder langs beek. Steek deze over via bruggetje. Daarna verder met beek aan linkerhand. Aan het eind van het terrein staat richtingaanwijzer PR5. Volg vanaf hier geel/rode markering. Eenmaal boven verder met wandeling 1 uit wandelgids 'Midden-Portugal' (u komt op deze route in de buurt van punt X op de kaart). Daarna weer PR5 naar camping Covão d'Ametade.

ETAPPE 3: Camping Covão d'Ametade – Manteigas - Camping Covão da Ponte (ligt vlakbij route) (19 km).

EXTRA II : camping Covão de Ponte – Pousada - camping Covão de Ponte (12,5 km)

Dit is wandeling 7 (verkorte route) uit wandelgids 'Midden-Portugal'

ETAPPE 4 : Camping Covão da Ponte – Folgosinho - Camping 'Quinta das Cegonhas' in Nabaínhos (bij Melo) (23 km). Nederlandse eigenaars. Zie <http://www.cegonhas.com> (tel. 00351 238745886)

Route Folgosinho naar Quinta das Cegonhas (3,5 km)

Met rug naar restaurant Albertino op centrale plein. RD plein over en LA. Even later kruising. Hier LA omlaag en even later RA via asfaltweg richting Melo. Eerste afslag LA bij verkeersspiegel (na 200 m) (GPS: 0626036/4485982). Na een kleine 100 m buigt weggetje naar links en gaat over in landweg. Na ruim 500 m splitsing (GPS: 0625633/4486074). Hier RA omlaag via bredere landweg. Landweg gaat over in pad. Steeds RD pad omlaag volgen. Na 350 m T-splitsing (GPS: 0625357/4486200) Hier LA. Direct hierna splitsing. Hier RA omlaag. Na 200 m weer splitsing (GPS: 0625198/4486324). Hier LA. Na 200 m gaat pad over in landweg en gaat steil omlaag. Na ruim 150 m T-splitsing (GPS: 0624898/4486366). Hier LA. Even later gaat landweg stijgen. Hier RA omlaag en verder via paadje. Na 350 m komt paadje uit op landweg GPS: 0624554/4486430). RD tot pleintje bij kerk. Hier LA en direct weer RA. Na 150 m T-splitsing. Hier LA omlaag via Rua Cardeal Mendes

Belo. Na 100 m brug. Deze oversteken. Na 250 m splitsing. Hier links aanhouden en omhoog richting Lar de Melo. Na 300 m camping aan linkerhand.

ETAPPE 5: Camping 'Quinta das Cegonhas'- Folgoso – Linhares – Salgueirais – Galisteu - Busstation Celorico da Beira (28,5 km)

Accommodatie: meerdere hotels. In Celorico is geen camping.

Treinstation trein ligt 5 km buiten centrum (Celorico Gare)

EXTRA III: Celorico da Beira - Forno Telheiro - Celorico da Beira (13 km)

Dit is wandeling 13 uit wandelgids 'Midden-Portugal'