

**PR4
OLR**

Percurso Pedestre TRILHOS DO ESTREITO

10 Km

3h30 min



circular
tipo de percurso



906 m
subida

685 m

605 m



Todo o ano.
Atenção ao calor no Verão e
ao piso escorregadio no Inverno.

distância

duração

desnível acumulado

altitude máx./min

época aconselhada



TRILHOS DO
ESTREITO
PERCURSO PEDESTRE

**PR4
OLR**





ponto de partida e chegada
_ departure and arrival point

legenda _ legend

- Serras
- Paisagem de interesse
- Área florestal
- Moinho de Água
- Ponte pedonal
- Torre Sineira
- Capela
- Igreja Matriz
- Casario
- Lagar de Azeite
- Fontanário
- Linha de Água
- Rede Viária
- Percurso PR4

grau de dificuldade _ difficulty level
 O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil para o mais difícil) _ The difficulty level is represented by 4 different symbols each of which ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult).

adversidade do meio environmental adversity		1	orientação orientation		2	esforço físico physical effort		3	tipo de piso type of ground		3
--	--	----------	---------------------------	--	----------	-----------------------------------	--	----------	--------------------------------	--	----------