

Explore Viseu



  
**PESTANA**  
**POUSADA**  
**VISEU**  
HISTORIC HOTEL  
PORTUGAL



**COMECE A  
PEDALAR!**



Para mais informações contacte-nos:  
+351 232 245 200

[fo.viseu@pestana.com](mailto:fo.viseu@pestana.com)

Siga os links



# Bem-vindo à Pousada de Viseu

Experimente a atmosfera acolhedora, o design e o conforto da Pousada de Viseu. O antigo Hospital de São Teotónio passou por um cuidadoso processo de recuperação, planejado para oferecer todas as comodidades da vida contemporânea. Os quartos possuem uma decoração elegante, transmitindo uma sensação calorosa de acolhimento através de madeiras polidas, luz natural e cores quentes. Essa característica se estende à forma como as pessoas da região da Beira Alta recebem os hóspedes. As amplas janelas originais exibem uma vista encantadora da cidade histórica de Viseu. No interior dos quartos, a decoração contemporânea se mescla de forma fluida com o estilo neoclássico do prédio. A vista abrange a cidade de Viseu, o centro histórico, o jardim e a piscina da Pousada.

## O que Oferecemos

**Kit de ferramentas** *Pronto para qualquer reparação!*

**Bomba de pneus** *Verifique o ar antes de sair!*

**Suporte de lavagem / reparação** *O check - up pós aventura é fundamental!*

**Ementa equilibrada** *Energia para gastar e energia para recuperar!*

**Ginásio e Spa** *Para o aquecimento e para o relaxamento!*



## Ementa de desportista



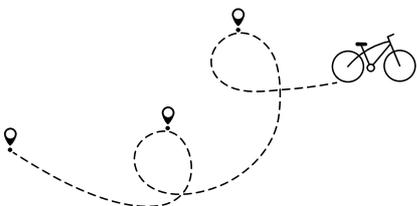
O nosso menu de restaurante está repleto de ótimas escolhas para saborear durante a sua estadia deixamos aqui algumas dicas para quem vai embarcar nesta aventura!

### Pré

**Hidratos de carbono** são nutrientes fornecedores de energia que previnem a sensação de cansaço, sendo a principal fonte de combustível para o corpo, mantêm os níveis de glicose no sangue estáveis e promovendo um desempenho físico sustentado.

### Pós

**Proteína** é o nutriente fundamental no desenvolvimento muscular e melhoria da resistência, sendo essencial para a recuperação e fortalecimento da massa muscular assim como a prevenção de microlesões.





## Ginásio e Spa

O aquecimento além de aumentar a temperatura corporal, serve para preparar o corpo para a actividade física que vem a seguir.

O nosso ginásio localiza-se no Piso 3 da Pousada sendo a sua entrada através do SPA no Piso 2  
Horário - 08h00 às 20h00

## Spa

No nosso SPA poderá usufruir de um espaço e tratamentos que irão contribuir para uma recuperação fantástica.

### **Agendamento antecipado:**

Recomendamos que agende a sua sessão com antecedência para garantir disponibilidade.

### **Comunique as suas preferências:**

Não hesite em partilhar informações isso ajudará a personalizar a sessão de acordo com as suas necessidades.

**Hidratação:** Beba água antes e depois dos tratamentos para ajudar na eliminação de toxinas do corpo.

*As nossas recomendações!*



### **Pontos de Foco**

Pernas, antebraços e mãos, reguão lombar e pescoço. Estas são as principais áreas de foco para a sua sessão de relaxamento pós exercício,

## 01



**Planeie e prepare-se antecipadamente:** Planeie a rota com antecedência, considere a distância, o terreno e as condições climáticas. Verifique as condições da sua bicicleta e realize qualquer manutenção necessária.

## 03

**Esteja atento à sua segurança:** Nunca se esqueça de usar equipamentos de segurança, como capacete. Esteja visível para os motoristas, usando roupas coloridas ou com faixas refletivas, especialmente em condições de pouca luz.



## 05

**Respeite o meio ambiente e os locais que visitar:** Lembre-se de seguir as regras locais de preservação ambiental e respeitar os residentes locais.

## 07

**Equipe-se adequadamente:** Use roupas adequadas para ciclismo, incluindo capacete, luvas e óculos de proteção. Leve também uma mochila com itens essenciais, como água, lanches, protetor solar, kit de primeiros socorros e ferramentas básicas de reparo.

## 02

**Respeite o seu ritmo:** Não há pressa durante uma viagem de cicloturismo. Vá no seu próprio ritmo e aproveite a jornada.



## 04

**Mantenha-se hidratado e alimentado:** Beba água regularmente para evitar a desidratação durante o percurso. Leve lanches nutritivos e faça pausas para se alimentar adequadamente.

## 06

**Não se esqueça de descansar:** O cicloturismo pode ser desafiador, então é importante dar tempo ao seu corpo para descansar e se recuperar. Planeie pausas regulares para relaxar, alongar e descansar.

## 08

**Aprecie cada momento:** uma ótima oportunidade para desfrutar da natureza, conhecer novos lugares e desafiar-se. Mantenha-se presente no momento e aprecie a beleza do ambiente ao seu redor. Crie memórias preciosas ao longo do caminho.



## Trilhas BTT

### Santos Evos

Percurso dirigido a ciclistas com experiência, com boa capacidade técnica e resistência física. Desenvolve-se em piso muito variável, com muitas passagens exigentes a nível técnico. Parte de Santos Evos, explorando o território da freguesia, pautado por trilhos tanto de vale como de serra, numa combinação de subidas, descidas e zonas mais planas. Atravessa as povoações de Pinheiro, a sul, e de Sernada, Dornelas, Corvos-à-Nogueira e Remonde, a norte, antes de regressar a Santos Evos.

**Distância**

26,39 km

**Desnível positivo**

854 m

**Desnível negativo**

854 m

**Elevação máx**

592 m

**Elevação min**

297 m

**Tipo de trilha**

Circular

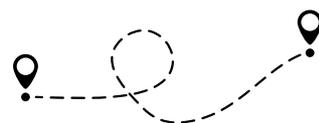
Consulte o site [VISITVISEUDÃOLAFÕES.PT](http://VISITVISEUDÃOLAFÕES.PT) para mais trilhos e caminhos!

## Trilhas de Cidade

Consulte o site [MUV.PT](http://MUV.PT) para visualizar todas as ciclovias/ecopistas presentes no conselho de Viseu!

A implementação da Rede Urbana de Ciclovias de Viseu conta com a criação de três tipos de via: as comuns, que serão partilhadas por automóveis e bicicletas, as partilhadas, entre peões e bicicletas, e as exclusivas a bicicletas.

Para a Câmara Municipal de Viseu, este projeto denominado de MUV Bike, pretende “transformar hábitos para estilos de vida mais saudáveis, onde o andar a pé e o circular de bicicleta serão modos de deslocação e transporte válidos e privilegiados, em detrimento do automóvel”.



# Ecopistas

## Ecopista do Dão

Uma via dedicada à prática de cicloturismo e caminhadas, seguindo o traçado da antiga linha ferroviária desativada, proporcionando um percurso seguro e tranquilo ao longo do Rio Dão.

É predominantemente plana, com trechos asfaltados e outros com um piso mais natural, adequado para caminhadas e ciclismo. Passa por áreas rurais, vinhedos, florestas e paisagens cênicas, oferecendo aos usuários uma rica experiência natural.

A Ecopista do Dão é acessível a ciclistas de todos os níveis de habilidade. É uma rota segura e bem sinalizada, com áreas de descanso ao longo do percurso.

Ao longo da Ecopista do Dão, existem diversos pontos de apoio, como cafés, restaurantes e lojas onde é possível alugar bicicletas. Além disso, há estacionamentos para veículos nos pontos de partida e chegada da ecopista.



**Distância** 49 km

## Ecopista do Vouga

A Ecopista do Vouga, à semelhança da anterior mencionada, segue o trajeto de uma antiga linha ferroviária que ligava as cidades de Aveiro e Viseu, oferecendo aos visitantes uma experiência única de natureza e tranquilidade.

É predominantemente plana e asfaltada, percorrendo caminhos tranquilos e seguros. Segue o curso do Rio Vouga, passando por paisagens deslumbrantes, áreas rurais, belas cidades e vilas pitorescas. Acessível a ciclistas de todos os níveis de habilidade, bem como a caminhantes, amplamente utilizada pela comunidade local e turistas.

Existem diversos pontos de apoio ao longo da Ecopista do Vouga, incluindo áreas de descanso, estações de serviço, cafés e restaurantes.

Aproveite a ecopista e desfrute de uma experiência única ao ar livre!

**Distância** 47 km

# Trilhas Históricas

## Caminho Interior de Santiago de Compostela

Sobre o túmulo de São Tiago, encontra-se a atual Catedral de Santiago de Compostela, um dos mais populares locais de peregrinação cristã, logo a seguir a Roma e Jerusalém. As rotas que cruzavam a Europa Ocidental e Portugal até Santiago de Compostela, complementadas por albergues destinados aos peregrinos, viriam a ser conhecidas como o Caminho de Santiago.

Atualmente, este Caminho é percorrido, não apenas por razões religiosas, como também por razões relacionadas com desafios pessoais, necessidade de introspeção profunda ou um simples desejo de aventura.

O denominado novo/antigo Caminho Português do Interior de Santiago, ou CPSI atravessa 108 paróquias em território português, composto por 214 Km divididos por 11 etapas.

As primeiras duas etapas iniciam aqui, em Viseu, o começo de uma viagem incrível rumo ao destino de Santiago de Compostela.

E um caminho histórico merece um alojamento à medida!

### Etapa 1

Ponto de Partida: Farminhão

Ponto de Chegada: Fontelo

Concelhos percorridos: Viseu - Viseu

Extensão: 16 km

Tempo médio para realização: 3h 33m

Elevação: 471/433 m

### Etapa 2

Ponto de Partida: Fontelo

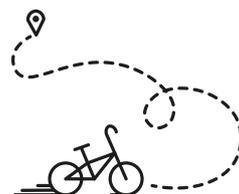
Ponto de Chegada: Almargem

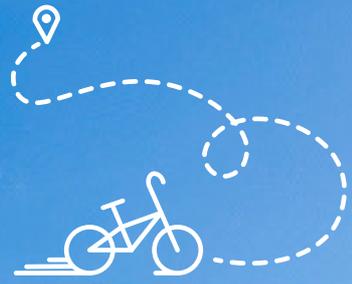
Concelhos percorridos: Viseu - Viseu

Extensão: 15,6 km

Tempo médio para realização: 3h 07m

Elevação: 370/336 m





*Ecopista do Dão*