

	Distância (Km)	Tempo (Horas)	Altitude (m)
--	----------------	---------------	--------------

**1º Dia**

<b>Parque de Campismo</b>	0.00	0.00	400
<b>Cruzamento - Parada Velha</b>	4.00	1.20	575
<b>Alminhas Sagrada Família</b>	5.00	1.29	635
<b>Caminho Junto à Silha</b>	5.25	1.35	620
<b>Estrada Superior para o Santuário Sra. Orada</b>	5.50	1.47	625
<b>Cruzamento Chã de Gandas</b>	8.00	2.28	710
<b>Cruzamento Casa de Guarda de Vilarchão</b>	8.50	2.34	715
<b>Caminho Medieval</b>	8.70	2.38	725
<b>Chã da Arandosa</b>	11.00	3.30	930
<b>Chã do Prado</b>	13.00	4.10	1180
<b>Chã de Lousas</b>	14.00	4.25	1170
<b>Telefe</b>	14.50	5.00	1262
<b>Penedo de Bragadas</b>	16.80	5.55	1120
<b>Cruzamento Casa de Guarda de Vilarchão</b>	30.50	9.08	715

**2º Dia**

<b>Cruzamento Chã de Gandas</b>	31.00	9.16	700
<b>Cruzamento Tranqueta de Vilela</b>	33.00	9.46	570
<b>Parque de Campismo</b>	35.00	10.46	400