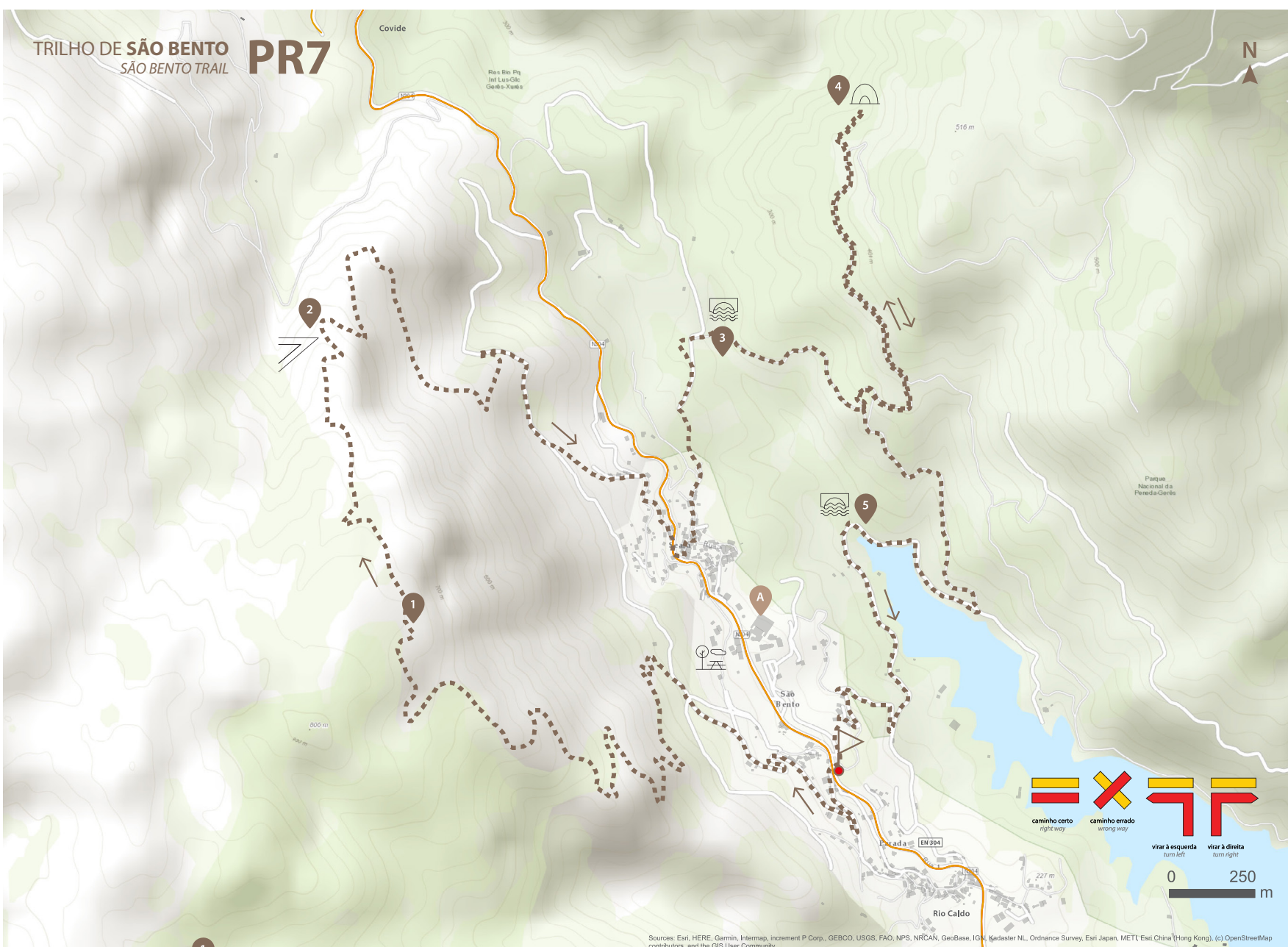


# TRILHO DE SÃO BENTO SÃO BENTO TRAIL PR7



**3** **adversidade do meio**  
*environmental adversity*

**2** **orientação**  
*orientation*

**3** **tipo de piso**  
*type of ground*

**4** **esforço físico**  
*physical effort*

Calculado de acordo com / Calculated according: MIDE (Método de Informação Excursionistas)

EXTENSÃO | EXTENSION

14 km

DURAÇÃO | DURATION

6h00

DESNÍVEL ACUMULADO | CUMULATIVE GAP

+945m

-945m

ALTITUDE | MIN-MÁX

155m 763m

TIPO DE PERCURSO | TYPE OF TRAIL

Circular | Circular

LEGENDA | KEY

- Percurso pedestre PR7**  
*Walking trail PR7*
- Sentido recomendado do PR7**  
*Recommended way of PR7*
- Início e fim do PR7**  
*Start and end of PR7*
- Santuário S. Bento da Porta Aberta**  
*Sanctuary of S. Bento da Porta Aberta*
- Miradouro**  
*Viewpoint*
- Fojo do Lobo de Rio Caldo**  
*Wolf captured spots*
- Ponte Românica de Rio Caldo**  
*Romanesque Bridge of Rio Caldo*
- Furna do Carvão**  
*Coal-Fire Furnace*
- Ponte da "Cachoeira"**  
*"Cachoeira" Bridge*

**caminho certo**  
*right way*

**caminho errado**  
*wrong way*

**virar à esquerda**  
*turn left*

**virar à direita**  
*turn right*



Sources: Esri, HERE, Garmin, Intermap, increment P Corp., GEBCO, USGS, FAO, NPS, NRCAN, GeoBase, IGN, Kadaster NL, Ordnance Survey, Esri Japan, METI, Esri China (Hong Kong), (c) OpenStreetMap contributors, and the GIS User Community