

# GUIA DE PERCURSOS PEDESTRES



REGIÃO DE  
COIMBRA  
TURISMO

#querconhecerte



[WWW.VISITREGIAODECOIMBRA.PT](http://WWW.VISITREGIAODECOIMBRA.PT)



# A REGIÃO DE COIMBRA

**#querconhecerte**

 /regiaodecoimbraturismo

 /regiaodecoimbraturismo

O património natural deste território representa a sua maior riqueza em termos de recursos. A Rede de Percursos Pedestres "Caminhos da Região de Coimbra" permite ao visitante ter um contacto mais próximo com as diversas espécies da flora e da fauna, bem como com os seus elementos geológicos únicos que desenharam a sua paisagem desde a Serra ao Mar.

**Planeia os teus percursos de forma a que não deixes de conhecer as melhores paisagens e viver as melhores experiências nesta Região. Desafiamos-te a partires à descoberta. Boas caminhadas!**

Promovido por:



Cofinanciado por:



## Glossário

PR - Pequena Rota

GR - Grande Rota

PI - Percurso Interpretativo

## Sinalética

### Pequena Rota



©FCMP

### Grande Rota



Caminho correto

Caminho errado

Virar à direita

Virar à esquerda

Marca mista de GR

### BTT



Seguir em frente



Sentido Proibido



Virar à direita



Virar à esquerda



Perigos vários



Dois sentidos



LIGAÇÃO  
Ligação

## Normas de Conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados
- Respeitar a avifauna: não tocar nos ninhos, evitar ruídos e comportamentos que possam perturbar a avifauna.
- Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos
- Não abandonar o lixo, colocá-lo num ponto de recolha
- Não colher nem danificar a flora
- Respeitar a propriedade privada
- Evitar comportamentos que perturbem o ambiente local
- Não fazer lume
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso

## Contactos

**Emergência**  
**112**

*Centro de Informação  
Anti-venenos (CIAV)*

**808 250 143**

**Promotor**

*Comunidade Intermunicipal da Região  
de Coimbra*

Rua do Brasil, N.º 131 3030-175 Coimbra

tel. 239 795 200

geral@cim-regiaodecoimbra.pt

**Mais informações**





**REGIÃO DE  
COIMBRA**  
TURISMO

# A REGIÃO DE COIMBRA

## #querconhecerte

### Pontos de Interesse

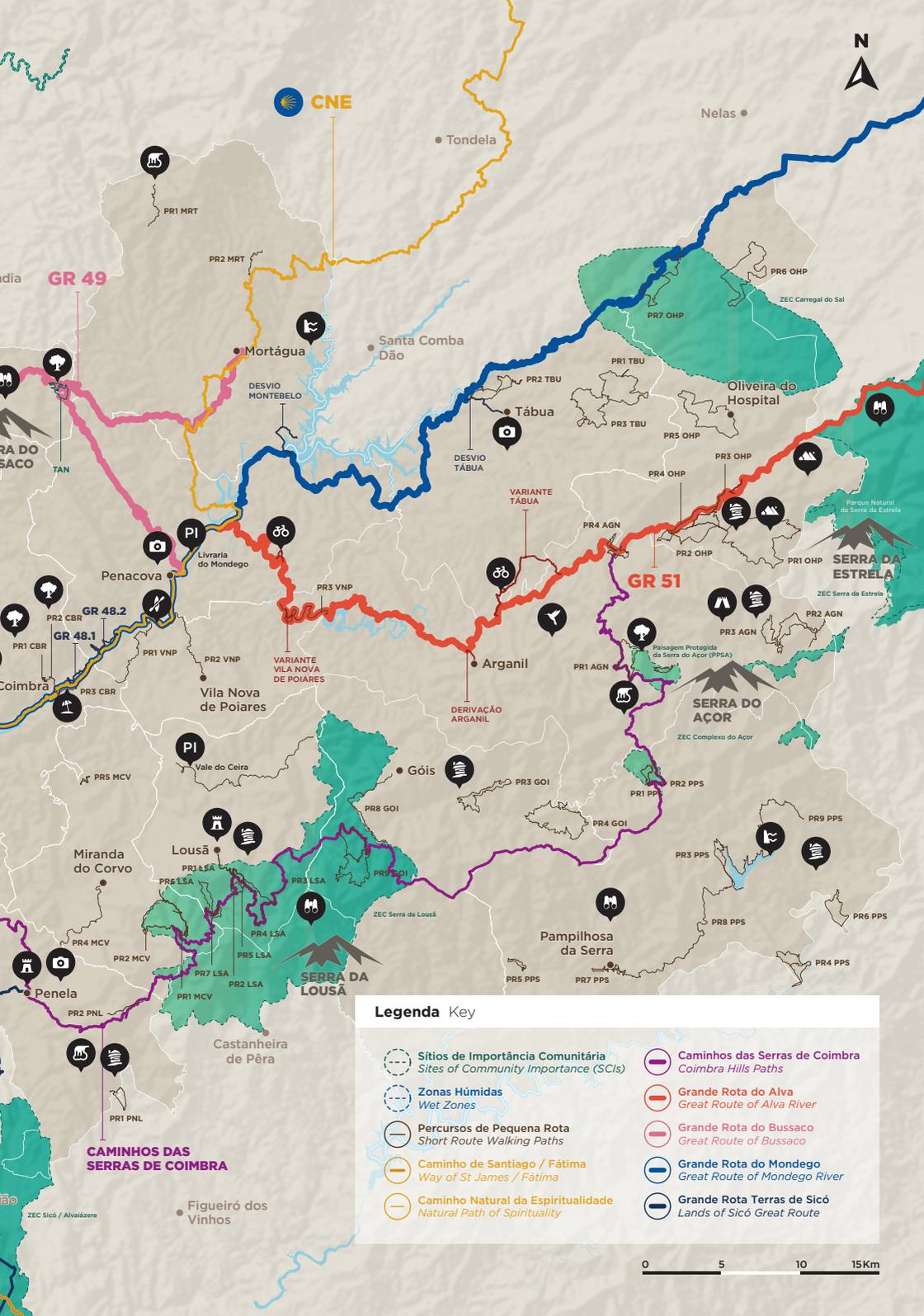
Points of interest

-  Aldeias do Xisto  
*Schist Villages*
-  Aldeias Históricas de Portugal  
*Historical Villages of Portugal*
-  Aldeias de Montanha  
*Mountain Villages*
-  Arte Xávega  
*Artisanal Fishing*
-  Barragem  
*Dam*
-  Canoagem  
*Canoeing*
-  Castelo  
*Castle*
-  Via Ciclável  
*Cyclable way*
-  Hospital  
*Hospital*
-  Matas Nacionais  
*National Forest*
-  Miradouro  
*Viewpoint*
-  Observação de Aves  
*Birdwatching*
-  Paisagem  
*Landscape*
-  Percurso Interpretativo  
*Interpretive Route*
-  Praia  
*Beach*
-  Queda de Água  
*Waterfall*
-  Reserva Natural  
*Natural Reserve*
-  Salinas  
*Salt Pans*
-  Surf  
*Surf*
-  Vinhas  
*Vineyards*



visitregiaodecoimbra.pt





**CNE**

Nelas

Tondela

Santa Comba Dão

Tábua

Oliveira do Hospital

Arganil

SERRA DO AÇOR

SERRA DA LOUSÃ

SERRA DA ESTRELA

GR 49

GR 51

GR 48.2

GR 48.1

Miranda do Corvo

Lousã

Pampilhosa da Serra

Castanheira de Pera

**CAMINHOS DAS SERRAS DE COIMBRA**

Figueiró dos Vinhos

**Legenda Key**

**Sítios de Importância Comunitária**  
Sites of Community Importance (SCIs)

**Zonas Húmidas**  
Wet Zones

**Percursos de Pequena Rota**  
Short Route Walking Paths

**Caminho de Santiago / Fátima**  
Way of St James / Fátima

**Caminho Natural da Espiritualidade**  
Natural Path of Spirituality

**Caminhos das Serras de Coimbra**  
Coimbra Hills Paths

**Grande Rota do Alva**  
Great Route of Alva River

**Grande Rota do Bussaco**  
Great Route of Bussaco

**Grande Rota do Mondego**  
Great Route of Mondego River

**Grande Rota Terras de Sico**  
Lands of Sico Great Route



## GRANDES ROTAS

- GR 48** Grande Rota do Mondego **11**  
**GR 49** Grande Rota do Bussaco **13**  
**GR 51** Grande Rota do Alva **15**  
**CNE** Caminho Natural da Espiritualidade **17**

## PEQUENAS ROTAS E PERCURSO INTERPRETATIVOS

### ARGANIL

- PR1 AGN Caminho do Xisto de Benfeita  
PR2 AGN Os Povos das Ribeiras de Piodam  
PR3 AGN Percurso Pedestre Açor  
PR4 AGN Caminho do Xisto de Vila Cova de Alva  
**PI** Mata da Margarça

### CANTANHEDE

- PR2 CNT** Rota da Vinha **23**  
**PR3 CNT** Rota do Calcário **25**  
PR4 CNT Rota das Areias Douradas

### COIMBRA

- PI** Reserva Natural do Paul da Arzila **27**  
**PR1 CBR** Mata de Vale de Canas **29**  
**PR2 CBR** Praia Fluvial **31**  
**PR3 CBR** Ribeirinho **33**

### CONDEIXA

- PR1 CND Rota de Conímbriga  
**PR2 CND** Rota do Sicó **35**

### FIGUEIRA DA FOZ

- PR1 FIG** Rota dos Arrozaís **37**  
**PR3 FIG** Rota da Boa Viagem **39**  
**PR6 FIG** Rota das Salinas **41**

Página

## GÓIS

- PR1 GOI Aldeias do Xisto de Góis  
PR2 GOI Trilhos dos Pisões  
PR3 GOI Trilho do Vale do Ceira I  
PR4 GOI Trilho da Serra do Açor  
PR5 GOI Trilho das minas  
PR6 GOI Trilho do Vale Encantado  
PR7 GOI Trilho do Vale do Ceira II  
**PR8 GOI** Trilho do Papel **43**  
**PR9 GOI** Aldeias de Góis – Trilho do Baile **45**

## LOUSÁ

- PR 1 LSA Rota dos Moinhos  
PR 2 LSA Rota das Aldeias de Xisto  
PR 3 LSA Rota da Levada  
**21** PR 4 LSA Rota das 4 aldeias  
PR 5 LSA Rota dos Serranos  
PR 6 LSA Rota dos Baldios  
**23** PR7 LSA À Descoberta da Floresta  
**25** **PI** Vale do Ceira **47**

## MEALHADA

- TAN** Trilhos das Árvores Notáveis **49**

## MIRA

- 31** **PR1 MIR** Rota dos Museus **51**  
**33** PR2 MIR Lagoa de Mira  
PR3 MIR Rota da Vala Real  
**PR4 MIR** Conglomerado de Mira **53**  
PR5 MIR Rota das Dunas de Mira  
**35** PR6 MIR Rota do Pinhal de Mira

## MIRANDA DO CORVO

- 37** PR 1 MCV Caminho de Xisto Acessível de Gondramaz  
**39** PR2 MCV Caminho do Xisto de Gondramaz - Nos passos do moleiro

Página

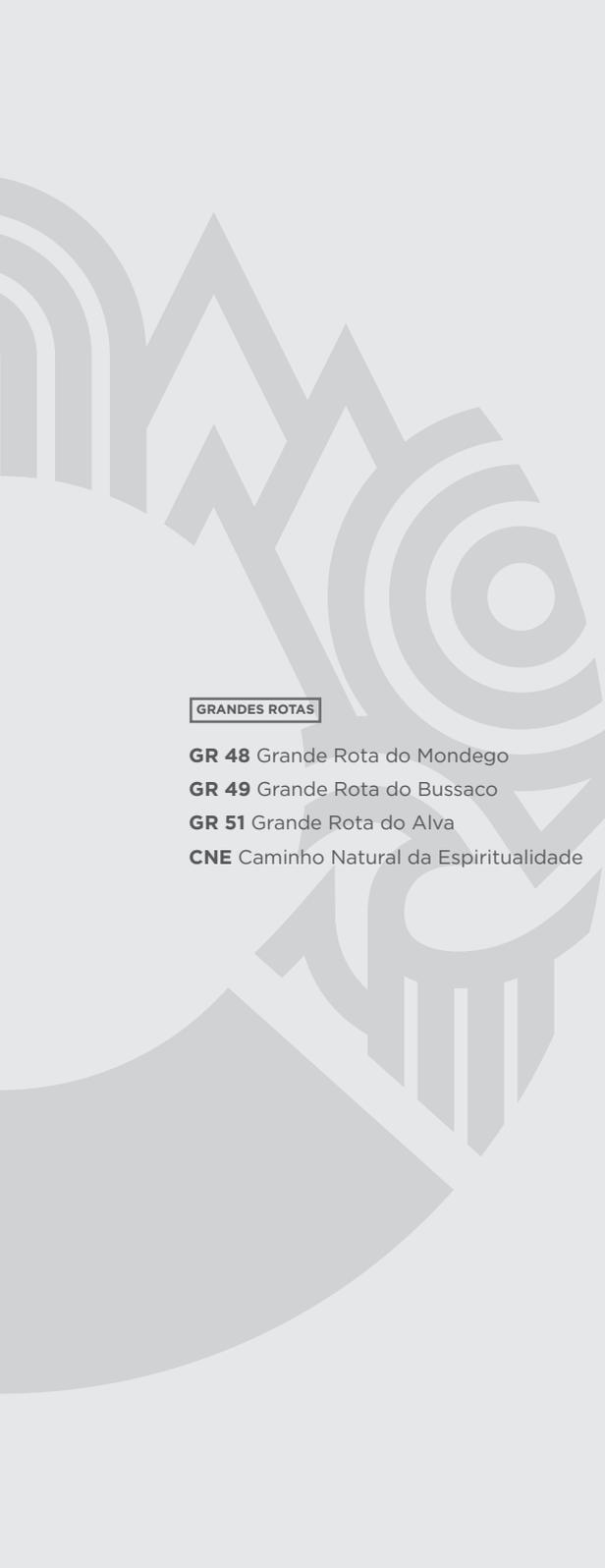
	Página		Página
PR3 MCV Caminho do Xisto - Ribeira do Conde		PR6 PPS Caminho do Xisto de Porto de Vacas	
<b>PR4 MCV</b> Caminhando ao longo do rio	<b>55</b>	PR7 PPS Caminho do Xisto de Pampilhosa da Serra	
PR5 MCV A Caminho do Santuário (Senhor da Serra)		<b>PR8 PPS</b> Rota do Rio Unhais	<b>63</b>
		PR9 PPS Rota Velho de Unhais	
<b>MONTEMOR O VELHO</b>		<b>PENACOVA</b>	
<b>PR1 MMV</b> Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho	<b>57</b>	PR1 PCV Penacova, o Mondego e a Lampreia	
		PR2 PCV Na Rota dos Moinhos do Buçaco	
		PR3 Rota do Alva	
		PR4 Ribeira de Arcos	
		<b>PI</b> Livraria do Mondego	<b>67</b>
<b>MORTÁGUA</b>		<b>PENELA</b>	
<b>PR1 MRT</b> Quedas de Água das Paredes	<b>59</b>	<b>PR1 PNL</b> Trilho do Rebanho	<b>69</b>
PR2 MRT Trilho da Ribeira da Fraga		PR2 PNL Percurso Pedestre da Pedra da Ferida à Louçainha	
<b>OLIVEIRA DO HOSPITAL</b>		<b>SOURE</b>	
PR1 OHP Caminho do Xisto de Aldeia das Dez - Pelas várzeas do Alvoco		<b>PR1 SRE</b> Rota do Arroz	<b>71</b>
PR2 OHP Caminho do Xisto de Aldeia das Dez - Rota imperial		<b>PR8 SRE</b> Rota das Dolinas e Lagoas do Planalto de Sicó	<b>73</b>
PR3 OHP Caminho do Xisto de Aldeia das Dez - Nos passos do ermitão			
PR4 OHP Caminho do Xisto de Avô - À Volta do Alva		<b>TÁBUA</b>	
PR5 OHP Caminho do Xisto de Oliveira do Hospital - A Marcha dos Veteranos		PR1 TBU Caminho do Xisto de Midões	
<b>PR6 OHP</b> Rota do Narciso	<b>61</b>	PR2 TBU Caminho do Xisto de Sevilha	
<b>PR7 OHP</b> Rota das Palheiras	<b>63</b>	<b>PR3 TBU</b> Caminho de Midões e Candosa - Rota das Pontes	<b>75</b>
<b>PAMPILHOSA DA SERRA</b>		<b>VILA NOVA DE POIARES</b>	
PR1 PPS Caminho do Xisto de Fajão - Subida aos Penedos		<b>PR1 PRS</b> Serra do Carvalho ("Floresta do Carvalho")	<b>77</b>
PR2 PPS Caminho do Xisto - Voltinhas do Ceira		<b>PR2 PRS</b> Ribeira de Poiares	<b>79</b>
PR3 PPS Caminho do Xisto da Barragem de Santa Lúzia		PR3 PRS Viver o Alva	
PR4 PPS Caminho do Xisto de Janeiro de Baixo			
PR5 PPS Caminho do Xisto de Pessegueiro			



# GRANDES ROTAS



REGIÃO DE  
COIMBRA  
TURISMO



**GRANDES ROTAS**

<b>GR 48</b> Grande Rota do Mondego	11
<b>GR 49</b> Grande Rota do Bussaco	13
<b>GR 51</b> Grande Rota do Alva	15
<b>CNE</b> Caminho Natural da Espiritualidade	17



## GRANDE ROTA

## MONDEGO

Felgueira Velha · Tábua · Montebelo · Penacova  
Coimbra · Montemor-o-Velho · Figueira da Foz



A GR do Mondego é um percurso linear, com 142 km de extensão que visa dinamizar turisticamente os territórios compreendidos entre a Figueira da Foz e Oliveira do Hospital, cruzando os concelhos de Montemor-o-Velho, Coimbra, Penacova e Tábua, tendo o rio Mondego como denominador comum. O percurso permite descobrir inúmeros pontos de interesse naturais, paisagísticos e culturais associados ao principal rio nacional.

Esta grande rota deslumbra pela constante presença do rio Mondego e pela história de toda uma região que este leito permite descobrir, num contexto de frescura e sedução muito apreciados pelos visitantes e muito marcado pela presença de elementos relevantes: a Figueira da Foz, com o seu imenso areal de areia fina e dourada e as suas atrações turísticas, onde o Mondego encontra o oceano num estuário cheio de história e de vida marinha; o percurso até Coimbra, passando pelas vilas de Montemor-o-Velho e Pereira, com a forte presença dos marcantes campos de arroz

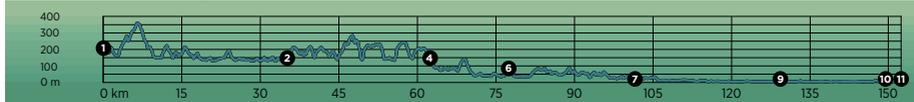
do Baixo Mondego e da textura de outros cultivos; a cidade de Coimbra, eterna cidade dos estudantes, património da UNESCO, com o fado como elemento cultural exclusivo e diferenciador; Penacova, como região de transição para um cenário de montanha, proporcionando uma significativa alteração da paisagem, com vales mais ou menos cavados e espelhos de água a perder de vista.

Pelos concelhos de Tábua e Oliveira do Hospital o cenário vai-se repetindo, sendo constantes, ao longo do percurso, elementos do modo de vida local, tais como moinhos de água, açudes, socialcos, levadas, entre outros.

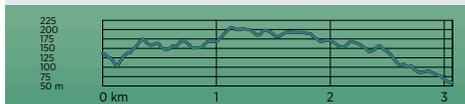
Para além da excelência paisagística desta Grande Rota, deslumbre-se com os sabores e saberes da região, conjugando a gastronomia rica e variada com a autenticidade as manifestações culturais e a afabilidade de um povo que sabe receber.



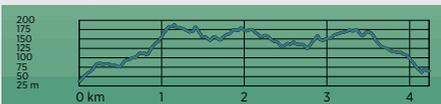
## Grande Rota do Mondego



### Variante GR 48.1



### Variante GR 48.2



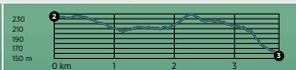
### Desvio Paul de Arzila



### Desvio Montebelo



### Desvio Tábua (Vila)



Etapas	Total	Duração		Extensão	Desnível	Altitude min. / max.	Tipo de percurso Linear
Felgueira Velha Tábua		10h10	2h55	34,7 km	+ 670 / - 740 m	129 / 354 m	<b>Época aconselhada</b> Todo o ano Alguns troços poderão estar interditos, em épocas de cheias
Tábua Montebelo		8h35	2h15	26,9 km	+ 890 / - 890 m	129 / 286 m	
Montebelo Penacova		4h00	1h15	14,6 km	+ 120 / - 210 m	37 / 150 m	
Penacova Coimbra		6h25	2h00	24,0 km	+ 205 / - 225 m	19 / 93 m	
Coimbra Montemor-o-Velho		6h55	2h20	27,6 km	+ 20 / - 25 m	2 / 29 m	
Montemor-o-Velho Figueira da Foz		5h50	1h55	23,1 km	+ 15 / - 10 m	1 / 10 m	



Coimbra



Penacova



Tábua



## GRANDE ROTA BUSSACO

Bussaco · Mealhada  
Mortágua · Penacova

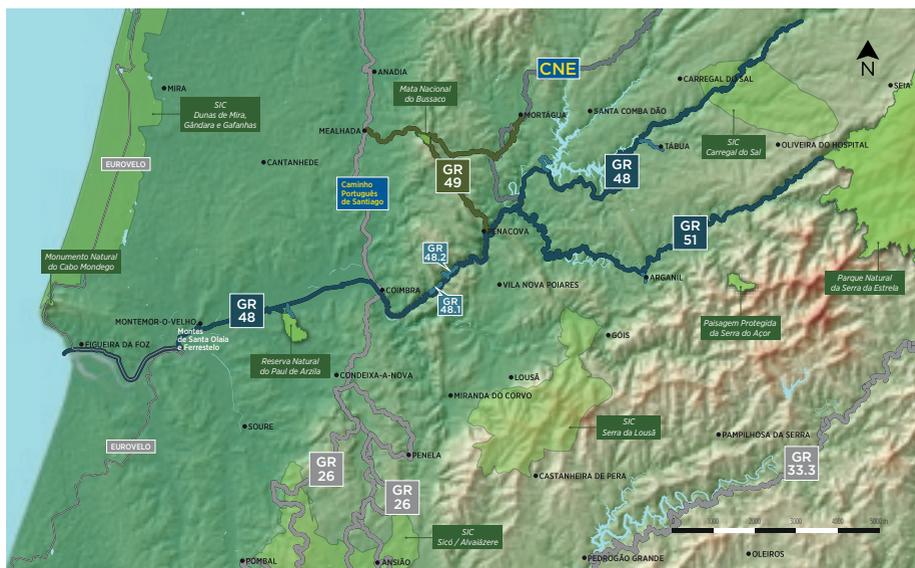


A Grande Rota do Bussaco é um percurso linear, em forma de estrela, com um total de 56 km, que incorpora três ramais distintos e cujo epicentro é a Mata Nacional do Bussaco. Os ramais são constituídos pelos troços Mealhada - Bussaco, numa extensão de 12 km, Mortágua - Bussaco, com 21 km e Penacova - Bussaco, com 23 km.

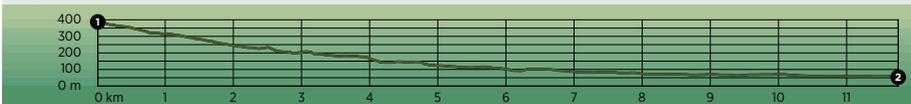
A Mata Nacional do Bussaco constitui-se como um espaço de rara beleza e riqueza ao nível da biodiversidade, verdadeiro oásis da Região Centro para os amantes do turismo de natureza, possuindo uma das melhores coleções dendrológicas da Europa. Com uma dimensão de 105 ha e situada a uma altitude de cerca de 550 metros, a Mata Nacional do Bussaco, integra a Região Biogeográfica Mediterrânica, sofre uma forte influência atlântica, o que lhe confere um microclima propício ao desenvolvimento de uma extraordinária diversidade florística e faunística, devido às temperaturas amenas, precipitação elevada e nevoeiros matinais frequentes. Esta combinação

climática, associada à diferente exposição solar das suas vertentes, permite ao visitante desfrutar de uma vegetação perenifólia tipicamente mediterrânica (vertente sul) e de uma vegetação caducifólia, típica de climas temperados (vertente norte).

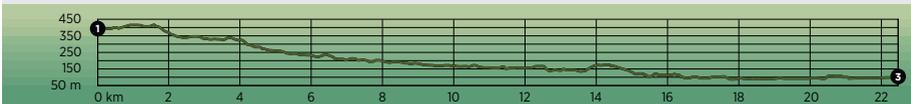
No contexto desta exuberante mancha verde destacam-se, igualmente, um grande número de árvores notáveis e o Adernal, uma formação vegetal única dominada por adernos de grande porte arbóreo. Destaca-se ainda o Palace Hotel do Bussaco (edifício do séc. XIX, de estilo neomanuelino), com o seu “Jardim Novo”, a Via Sacra, única no mundo, à escala de Jerusalém, com uma extensão de 3 km e composta por 20 passos (Prisão e Paixão de Cristo), o convento de Santa Cruz, o Museu Militar, o monumento comemorativo da Batalha do Bussaco, os miradouros, com destaque para a Cruz Alta (550m), entre outros.



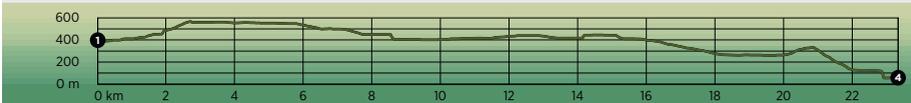
### Troço Bussaco - Mealhada



### Troço Bussaco - Mortágua



### Troço Bussaco - Penacova



Tipo de percurso - Linear | Época aconselhada - Todo o ano

Troço Bussaco - Mealhada		Troço Bussaco - Mortágua		Troço Bussaco - Penacova	
<b>Extensão</b> 11,6 km	<b>Dificuldade</b> 1 Tipo de piso	<b>Extensão</b> 22,1 km	<b>Altitude</b> max/min: 413 / 88 m	<b>Extensão</b> 23,1 km	<b>Altitude</b> max/min: 566 / 54 m
<b>Duração</b> 3h20	3 Esforço físico	<b>Duração</b> 6h15	<b>Dificuldade</b> 1 Tipo de piso	<b>Duração</b> 6h45	1 Tipo de piso
<b>Desnível acumulado</b> + 65 / - 390 m	2 Adversidade	<b>Desnível acumulado</b> + 220 / - 510 m	4 Esforço físico	<b>Desnível acumulado</b> + 335 / - 665 m	4 Esforço físico
<b>Altitude</b> max/min: 385 / 56 m	2 Orientação		2 Adversidade		3 Adversidade
			2 Orientação		2 Orientação



## GRANDE ROTA

## ALVA

Penacova · Vila Nova de Poiares · Arganil  
Côja · Ponte das 3 Entradas · São Gião



A Grande Rota do Alva, percurso linear com 77 km de extensão passa pelos concelhos de Penacova, Vila Nova de Poiares, Arganil, Tábua e Oliveira do Hospital. O rio Alva é o elemento identitário da região atravessada pela rota, assinalada por planaltos e vales marcantes, nos quais o serpentejar do Alva moldou a paisagem e impôs um modelo de povoamento e desenvolvimento muito próprio que desperta o desejo da descoberta e justifica a visita atenta e enriquecedora.

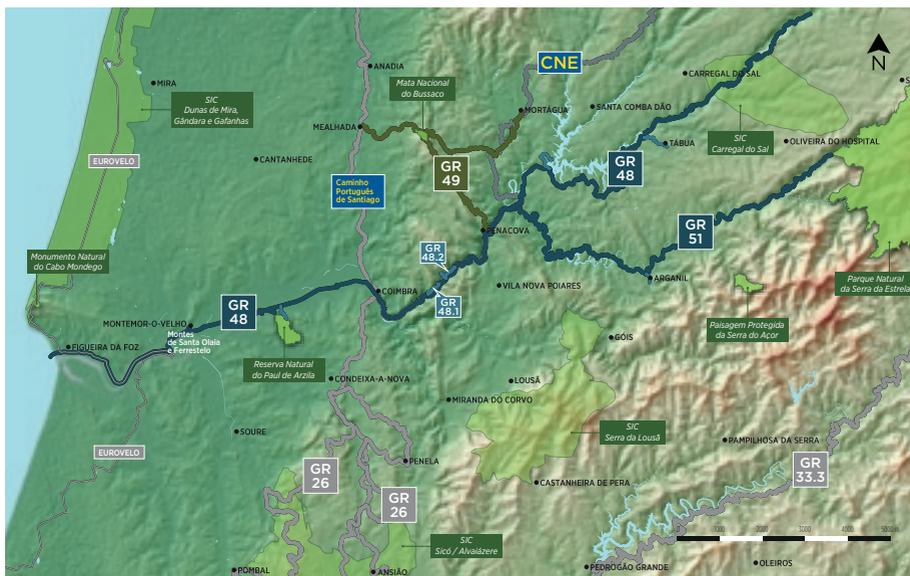
Com uma extensão aproximada de 106 km, o rio Alva nasce na Serra da Estrela e desagua no rio Mondego, na localidade de Porto de Raiva, no concelho de Penacova. O seu percurso sinuoso, marcado nas encostas da Serra da Estrela e Serra do Açor, permite descobrir um conjunto de atrações naturais e turísticas de grande qualidade e importância local, que justificam a realização desta grande rota.

Entre essas atrações destacam-se as povoações que ocupam as suas margens (Coja, Vila Cova do Alva, a

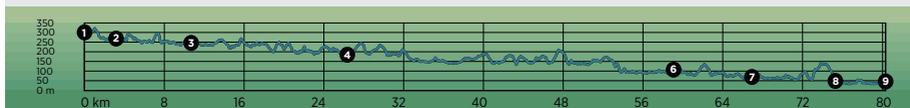
“Sintra das Beiras”, Avô, entre outras) e um conjunto de magníficas praias fluviais (como por exemplo São Gião, Avô, Caldas de São Paulo, Coja, Vimieiro, Ponte das 3 Entradas, São Sebastião da Feira, Fronhas), a maioria das quais detentora do galardão de Bandeira Azul, o que evidencia a qualidade da água cristalina do rio.

São também importantes atrações a barragem de Fronhas, em São Martinho da Cortiça, com o seu espelho de água, a zona de lazer, os vestígios megalíticos do período Calcolítico, na localidade de Secarias, entre muitas outras.

Existem ainda peculiares formações geológicas graníticas ao longo do percurso e os açudes e a morfologia do Alva que permitem atividades de lazer em harmonia com a natureza, como é o caso da canoagem e alguns desportos radicais.



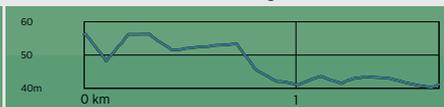
## Grande Rota do Alva



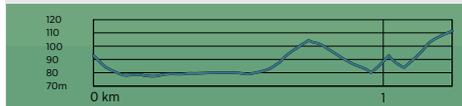
### Desvio Inverno Beco



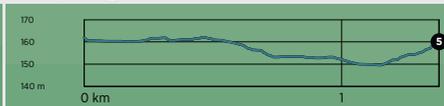
### Desvio Inverno Livraria do Mondego



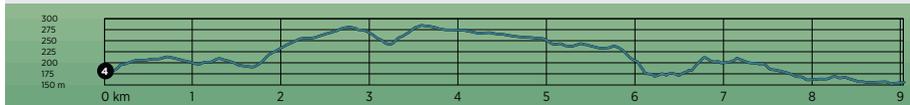
### Variante Poiares



### Derivação Arganil



### Variante Tábua



Total		Duração		Extensão	Desnível	Altitude min. / max.	Tipo de percurso Linear
		-	-	76,8 km	+ 1042 / - 1293 m	323 / 44 m	<b>Época aconselhada</b> Todo o ano Alguns troços poderão estar interditos, em épocas de cheias
Etapas	São Gião	3h00	1h00	10,6 km	+ 152 / - 207 m	323 / 237 m	
	Ponte 3 Entradas	4h15	1h15	15,4 km	+ 170 / - 217 m	258 / 186 m	
	Coja	3h45	1h00	12,8 km	+ 258 / - 267 m	246 / 141 m	
	Arganil	6h05	2h00	22,0 km	+ 264 / - 336 m	195 / 94 m	
	Moura Morta	4h30	1h30	16,0 km	+ 198 / - 266 m	133 / 44 m	



## CAMINHO NATURAL DA ESPIRITUALIDADE

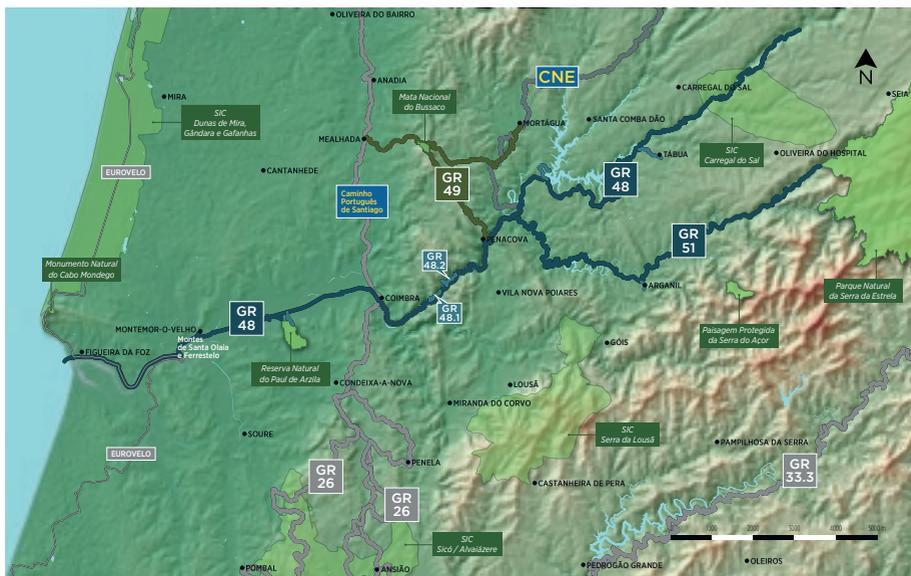
Coimbra · Penacova · Cortegaça  
Mortágua · Vila Nova



O Caminho Natural da Espiritualidade, percurso linear que liga Coimbra a Sta. Comba Dão numa extensão de cerca de 67 km percorre os concelhos de Coimbra, Penacova e Mortágua e explora a relação da motivação da viagem espiritual com o património natural no qual esta rota se desenrola, tendo o Caminho Português do Interior, das Rotas de Santiago, como contexto de base e elo de ligação.

Os caminhos da peregrinação e da espiritualidade são produtos que atraem cada vez mais visitantes. Respondendo às expectativas de públicos oriundos de vários quadrantes religiosos, crenças e não crenças, que procuram nestas jornadas a serenidade, a contemplação e momentos de introspeção, que aliviam o stress pelo atual modelo da vida quotidiana, o bem-estar espiritual, apresenta-se, efetivamente, como uma dimensão fundamental da qualidade de vida. Estas viagens ajudam a responder, positivamente, a fragilidades sociais, psíquicas, físicas ou mesmo de saúde.

E é na procura deste equilíbrio interior, através da peregrinação, que o território, as paisagens e gentes singulares desempenham um papel fundamental. No percurso desta grande rota encontra elementos, referências e símbolos que incitam essa relação. Não devemos esquecer que para além do pendor religioso, materializado nas igrejas, nos conventos, nas capelas, nas alminhas, que a rota proporciona, as festas, as romarias e as tradições culturais, juntamente com a qualidade paisagística e o património natural são suplementos que motivam a procura, que por sua vez completam o bem-estar interior.

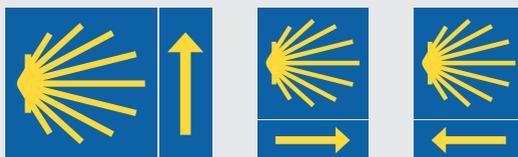


### Caminho Natural da Espiritualidade



Total	Duração		Extensão	Desnível	Altitude min. / max.	Tipo de percurso Linear
						
Coimbra Penacova	6h25	2h00	24,2 km	+ 200 / - 185 m	20 / 83 m	<b>Época aconselhada</b>  Todo o ano Alguns troços poderão estar interditos, em épocas de cheias
Penacova Cortegaça	5h50	1h35	23,1 km	+ 585 / - 470 m	52 / 180 m	
Cortegaça Mortágua	0h55	0h15	3,3 km	+ 20 / - 100 m	8 / 166 m	
Mortágua Vila Nova	1h05	0h20	4,3 km	+ 30 / - 0 m	90 / 128 m	
Vila Nova Santiago de Compostela	-	-	448 km	-	-	

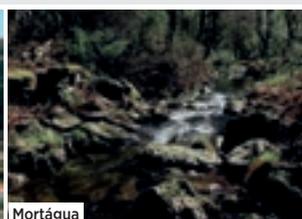
### Sinalética



Coimbra



Penacova



Mortágua



# PEQUENAS ROTAS E PERCURSOS INTERPRETATIVOS



**REGIÃO DE  
COIMBRA**  
TURISMO

<b>ARGANIL</b>		
<b>Percurso Interpretativo</b>		
Mata da Margaraça	21	
<b>CANTANHEDE</b>		
<b>PR2 CNT</b> Rota da Vinha	23	
<b>PR3 CNT</b> Rota do Calcário	25	
<b>COIMBRA</b>		
<b>PI</b> Reserva Natural do Paul da Arzila	27	
<b>PR1 CBR</b> Mata de Vale de Canas	29	
<b>PR2 CBR</b> Praia Fluvial	31	
<b>PR3 CBR</b> Ribeirinho	33	
<b>CONDEIXA</b>		
<b>PR2 CND</b> Rota do Sicó	35	
<b>FIGUEIRA DA FOZ</b>		
<b>PR1 FIG</b> Rota dos Arrozaís	37	
<b>PR3 FIG</b> Rota da Boa Viagem	39	
<b>PR6 FIG</b> Rota das Salinas	41	
<b>GÓIS</b>		
<b>PR8 GOI</b> Trilho do Papel	43	
<b>PR9 GOI</b> Aldeias de Góis Trilho do Baile	45	
<b>LOUSÁ</b>		
<b>PI</b> Vale do Ceira	47	
<b>MEALHADA</b>		
<b>TAN</b> Trilhos das Árvores Notáveis	49	
<b>MIRA</b>		
<b>PR1 MIR</b> Rota dos Museus	51	
<b>PR4 MIR</b> Conglomerado de Mira	53	
<b>MIRANDA DO CORVO</b>		
<b>PR4 MCV</b> Caminhar ao longo do rio	55	
<b>MONTE MOR O VELHO</b>		
<b>PR1 MMV</b> Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho	57	
<b>MORTÁGUA</b>		
<b>PR1 MRT</b> Quedas de Água das Paredes	59	
<b>OLIVEIRA DO HOSPITAL</b>		
<b>PR6 OHP</b> Rota do Narciso	61	
<b>PR7 OHP</b> Rota das Palheiras	63	
<b>PAMPILHOSA DA SERRA</b>		
<b>PR8 PPS</b> Rota do Rio Unhais	65	
<b>PENACOVA</b>		
<b>PI</b> Livraria do Mondego	67	
<b>PENELA</b>		
<b>PR1 PNL</b> Trilho do Rebanho	69	
<b>SOURE</b>		
<b>PR1 SRE</b> Rota do Arroz	71	
<b>PR8 SRE</b> Rota das Dolinas e Lagoas do Planalto de Sicó	73	
<b>TÁBUA</b>		
<b>PR3 TBU</b> Caminho de Midões e Candosa - Rota das Pontes	75	
<b>VILA NOVA DE POIARES</b>		
<b>PR1 PRS</b> Serra do Carvalho ("Floresta do Carvalho")	77	
<b>PR2 PRS</b> Ribeira de Poiares	79	



## PERCURSO INTERPRETATIVO

# MATA DA MARGARAÇA Arganil



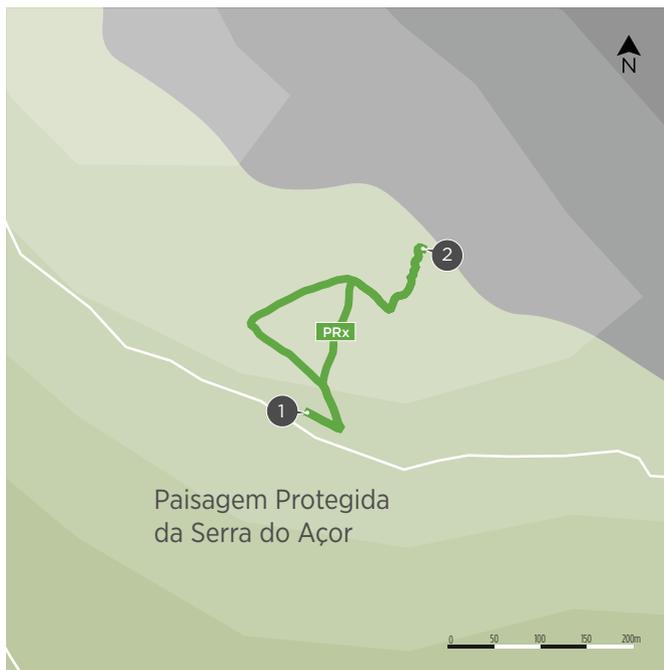
O Percurso Interpretativo da Mata da Margarça (integrada na Paisagem Protegida da Serra do Açor - gestão do ICNF) oferece excelentes oportunidades para contemplação da natureza, possuindo estruturas de interpretação ambiental, devido às particularidades da fauna e flora autóctones, assim como da influência exercida pela presença humana sobre o ecossistema, cujos testemunhos visíveis são os diversos socalcos abandonados e as ruínas de antigos moinhos de água.

A realização deste percurso não dispensa uma visita inicial ao Centro Interpretativo da Mata da Margarça, o qual evidencia, de forma simples e lúdica, os aspetos mais relevantes da biodiversidade e os vestígios de uma estrutura comunitária que vivia à base da agricultura de subsistência.

De seguida, embrenhe-se pelo percurso e descubra os encantos desta mata secular, incluída na lista de bens nacionais do séc. XIX.

Descubra a diversidade florística da mata, classificada como Reserva Biogenética, pelas características da floresta primitiva que alberga habitats classificados e de elevado interesse, como carvalhais dominados por carvalho-alvarinho acompanhados por outras espécies como o carvalho-negral, o sobreiro, o ulmeiro, o folhado, o medronheiro, o azereiro, espécie relíquia da Laurissilva e exemplares notáveis de azevinho, espécie protegida por decreto-lei nacional.

A meio do percurso repouse junto ao riacho e aprecie a queda de água, as ruínas do moinho de água, construído totalmente em xisto, que ainda preserva a sua mó e os socalcos que outrora suportavam o sistema agrícola local. No regresso ao percurso, aprecie a Casa da Eira, outro magnífico exemplar da construção em xisto.

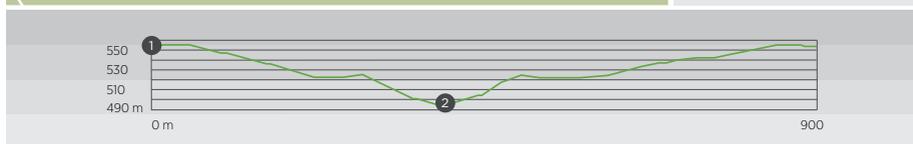


### Legenda

- PRx Percurso Interpretativo da Mata da Margarça
- Estradas principais

### Pontos de interesse

- 1** Casa Grande na Mata da Margarça Centro de Interpretação
- 2** Fim do Percurso Ponto de retorno



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 1**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 1**  
Orientação

### Extensão

900 m

### Duração

00h30m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 48 m

### Altitude

max/min  
554 / 506 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Centro de Interpretação da Serra do Açor



Ruínas dos Moinhos de Água



Casa de Eira



## PEQUENA ROTA

# ROTA DA VINHA Cantanhede



A Rota da Vinha é um pequeno percurso circular com um total de 14 km entre as vinhas da Região Demarcada da Bairrada.

O seu elevado interesse paisagístico e cultural faz dela um produto dinâmico pela associação ao ciclo vegetativo da vinha, permitindo ao visitante vivenciar as diversas fases desta atividade centenária, desde as vindimas de outono, à poda e empa no inverno, à floração na primavera e à chamada “poda verde” no verão. Esta experiência sensorial, num quadro paisagístico moldado por mãos experientes, pode ser enriquecida com a visita a adegas tradicionais, onde é possível degustar vinhos oriundos de um *terroir* de exceção, com predominância dos produzidos a partir da muito aclamada casta autóctone Baga.

Na área envolvente à vinha, são frequentes as monoculturas de eucalipto e pinheiro-bravo, destacando-se, pontualmente, a presença de algumas espécies arbóreas características da vegetação mediterrânica,

como o carvalho-cerquinho, o sobreiro, o pinheiro-manso e a oliveira. O estrato arbustivo destes pequenos bosquetes são representados essencialmente pelo medronheiro, tojos e murta.

A Rota da Vinha proporciona o avistamento de fauna diversificada como a rola-brava, o pombo-bravo, o tordo-comum, a perdiz, a pega, o melro, o gaio, a gralha-preta, o pardal-comum, o coelho-bravo, a lebre-ibérica, a raposa e o sardão, entre outras.

Este percurso, que liga as povoações de Cordinhã e Ourentã, localidades com apetência para a produção de vinho, permite ainda a descoberta da desativada linha férrea que ligava a Figueira da Foz à Pampilhosa, infraestrutura que rasgou o território ao meio e que desempenhou um papel vital no desenvolvimento económico e social de toda a região.

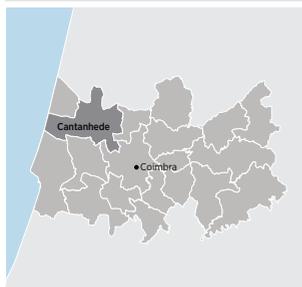


### Legenda

- PR2** Rota da Vinha
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Museu Agrícola e Etnográfico de Cordinhã
- 2** Monumento ao Lavrador
- 3** Igreja Matriz de Cordinhã
- 4** Vinha
- 5** Igreja Matriz de Ourentã
- 6** Linha Férrea
- 7** Lagar de Varas



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

14 km

### Duração

03h00m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 107,5 m

### Altitude

max/min  
173 / 74 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Antiga Linha do Comboio



Videira



## PEQUENA ROTA

## ROTA DO CALCÁRIO Cantanhede



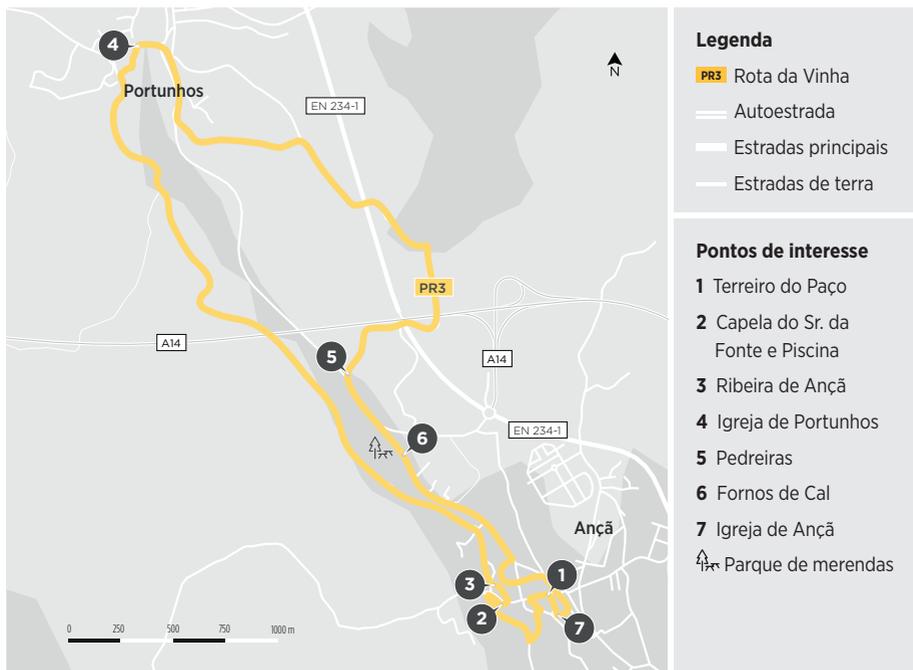
A Rota do Calcário, pequena rota circular, com cerca de 10 km de extensão, pretende valorizar o contributo que a exploração da pedra calcária teve na economia local e na moldura da paisagem rural das freguesias de Ançã e Portunhos/Outil, no concelho de Cantanhede.

Sugere-se que inicie este percurso junto ao Posto de Turismo de Ançã. A realização desta rota permite a observação direta das pedreiras, para perceber como a pedra era extraída, visitar antigos fornos de cal, aprendendo sobre o processo de transformação da pedra através da cozedura e testemunhar a sua aplicação no contexto urbano.

Comumente designada por “Pedra de Ançã”, a pedra calcária de Cantanhede desempenhou um papel determinante na história da escultura portuguesa, durante os séculos XIV, XV e XVI e enquanto matéria-prima com qualidades arquitetónicas (cantaria) e esculturais. Considerada como pedra muito

alva e de fácil talha, das oficinas de Coimbra e seus arredores, onde afluíam os mais talentosos lavrantes, canteiros e escultores saíram, ao longo dos séculos, peças de arte que decoram altares religiosos em todo o país e nelas trabalhou o maior nome da estatuária portuguesa do Renascimento - João de Ruão.

A pujança da arte escultórica atingiu tal relevância que levou à criação de um estilo próprio, conhecido por “Renascença Coimbrã”. Localmente, o testemunho dessa importância é visível ao longo do percurso, nas povoações de Ançã e de Portunhos, através da aplicação desta pedra trabalhada nas fachadas das casas, servindo tanto de revestimento como de decoração, sendo também utilizada nos elementos de arte escultórica.



#### Dificuldade

**2**  
Tipo de piso

**1**  
Esforço físico

**1**  
Adversidade

**1**  
Orientação

#### Extensão

9,7 km

#### Duração

02h30m

#### Tipo de percurso

Circular

#### Desnível acumulado

+ 110 m

#### Altitude

max/min  
106 / 31 m

#### Época aconselhada

Todo o ano



Ribeira de Ançã



Escultura calcária



Antigo forno de cal



### PERCURSO INTERPRETATIVO

## RESERVA NATURAL DO PAUL DE ARZILA (RNPA) Coimbra



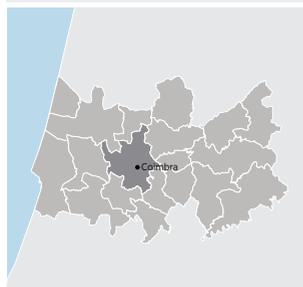
A Reserva Natural do Paul de Arzila (RNPA) foi criada em 1988, e encontra-se sob gestão do ICNF. Com 535 ha constitui uma reserva de extrema importância ornitológica pelas funções que desempenha enquanto zona de passagem outonal para aves migradoras transarianas.

A Reserva Natural do Paul de Arzila é uma importante área de alimentação, repouso e refúgio de espécies nidificantes que usam estritamente sistemas como os pauis. Espécies paleárticas, isto é, que residem a norte, onde as temperaturas são mais baixas, migram durante o outono até este local para se refugiarem e alimentarem no inverno.

Ao longo do percurso pela Reserva Natural do Paul de Arzila poderá, em vários locais de observação de aves, comprovar o elevado valor natural deste ecossistema. Após sair do Centro de Interpretação o percurso segue por uma área florestal com características atlântico-mediterânicas, onde predominam

o carvalho-cerquinho, carvalho-alvarinho e aveleiras, acompanhados por plantas mediterrânicas como o medronheiro, sobreiros, loureiros e sanguinho-das-sebes, formando um bosque misto com uma elevada biodiversidade.

Na zona permanentemente alagada, a vegetação é essencialmente constituída por bunho, caniço, juncos, tabúas, espadana-de-água e nenúfares. Nas margens das valas e zonas de transição para a área florestada encontram-se plantas típicas de zonas ripícolas, onde sobressaem os salgueiros, freixos, amieiros e choupos. O estrato herbáceo possui inúmeras espécies, das quais se destacam o lírio-amarelo-dos-pântanos, o botão-de-oiro, as hortelãs, a lisimáquia, o embude e as salgueirinhas.



**Dificuldade**

- 1 Tipo de piso
- 1 Esforço físico
- 1 Adversidade
- 1 Orientação

**Extensão**

1,9 km

**Duração**

00h45m

**Tipo de percurso**

Circular

**Desnível acumulado**

+ 29 m

**Altitude**

max/min  
33 / 8 m

**Época aconselhada**

Todo o ano



Observatório de Aves



Garça-branca-pequena



Pisco-peito-ruivo



## PEQUENA ROTA

# MATA NACIONAL DE VALE DE CANAS Coimbra



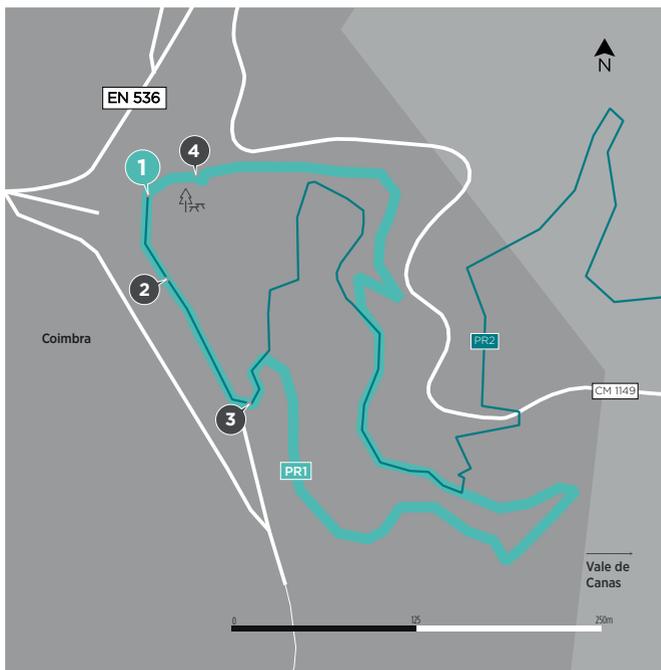
O Percurso Interpretativo da Mata Nacional de Vale de Canas (sob gestão do ICNF), circular e com 1,10km de extensão, está inserido na área classificada da Mata Nacional de Vale de Canas, permite a descoberta da riqueza faunística e florística de espécies autóctones e exóticas.

Apesar da sua reduzida extensão, este percurso é muito interessante sob o ponto de vista ambiental e educativo, sendo muito rico pela diversidade de espécies que concentra. No denominado Canteiro das Aromáticas é possível observar grande diversidade de formas e cores e sentir os aromas das designadas PAM (plantas aromáticas e medicinais), tais como as várias espécies de tomilho, hortelãs, de rosmaninho, de alecrim, de orégãos, de limonete, de segurelha, de funcho, de erva-cidreira, entre tantas outras. Segue-se em direção ao miradouro, do qual se contempla a grandiosidade da mata e, ao fundo, a Serra do Carvalho.

O percurso permite a descoberta de espécies arbóreas da flora autóctone, como o carvalho-alvarinho, o sobreiro, a azinheira, o castanheiro, os belos exemplares de buxo, o pinheiro-bravo e o pinheiro-manso. No estrato arbustivo, merece destaque o pilriteiro, o medronheiro, o folhado, a carqueja, as urzes e a gilbardeira, espécie protegida pela Diretiva Habitats.

Na mata também é possível observar belos exemplares de cedro-do-bussaco, de plátanos, de tília-prateada, de cedro-do-atlas, de tuia-gigante-americana, de sequoias, entre outras.

A fauna também marca presença neste mundo encantado de biodiversidade que é a Mata Nacional de Vale de Canas. O visitante mais atento consegue descobrir a salamandra-lusitânica, a lagartixa-do-mato, a rã-ibérica, o pica-pau-malhado-grande, o verdilhão ou o tentilhão.

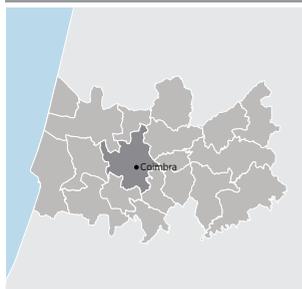
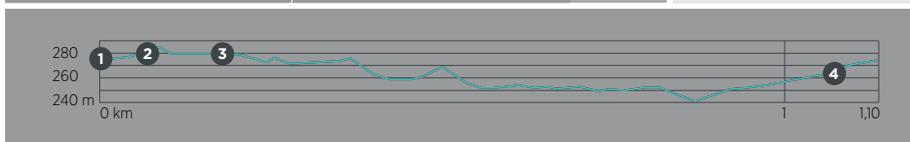


### Legenda

- PR1 Percurso Interpretativo da Mata Nacional de Vale de Canas
- PR2 Percurso Pedestre Mata - Praia Fluvial
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Centro de Informação da Mata Nacional de Vale de Canas
- 2** Canteiro das Aromáticas
- 3** Miradouro
- 4** Casa do Fogo
- Parque de merendas



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 1**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

1,10 km

### Duração

00h45m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

- 29 m

### Altitude

max/min  
280 / 251 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Entrada da Mata



Tentilhão



Folhado

## PEQUENA ROTA

## MATA NACIONAL DE VALE DE CANAS PRAIA FLUVIAL DE PALHEIROS-ZORRO COIMBRA



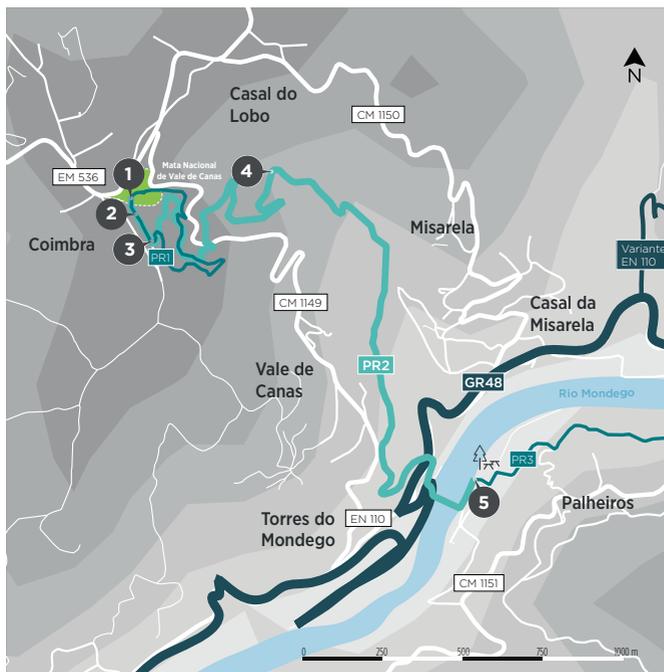
O percurso pedestre Mata Nacional de Vale de Canas - Praia fluvial de Palheiros-Zorro liga a Mata Nacional de Vale de Canas (sob gestão do ICNF) à Praia Fluvial de Palheiros-Zorro.

É um percurso focado na natureza, de formato linear, com uma extensão de 3.200 m, tendo a particularidade de poder ser feito sempre a descer, caso se opte pelo sentido norte-sul, com partida da Mata de Vale de Canas, e permitir descobrir, observar e sentir a grandiosidade do eucalipto mais alto da Europa e a maior araucária de Portugal.

No caso de iniciar o percurso na Mata Nacional de Vale de Canas, deleite-se com a espetacularidade das árvores existentes, de flora autóctone, como o carvalho-alvarinho, o sobreiro, a azinheira, o castanheiro, o pinheiro-bravo, o pinheiro-manso, sem perder a frescura da rua dos plátanos ou o canteiro das aromáticas, no qual pode descobrir um vasto leque de espécies.

Antes de iniciar a descida para o extremo oposto do percurso, a praia fluvial de Palheiros-Zorro, praia acessível e com bandeira azul - desfrute da vista panorâmica proporcionada pelo miradouro, do qual se avista a imensidão da mata e, ao fundo, a Serra do Carvalho.

Este quadro natural não ficaria completo sem o usufruto da mina de água contígua, na qual é possível ver a presença de alguns anfíbios como a salamandra-lusitânica ou a salamandra-de-pintas-amarelas. Seguindo o percurso, sempre a descer por caminhos dentro da densa vegetação e de hortas familiares (na sua parte terminal), chega-se ao rio Mondego e à Praia Fluvial de Palheiros-Zorro, destino final.

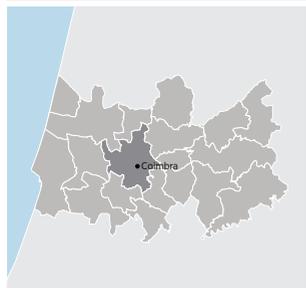


### Legenda

- PR2 P. Pedestre MNVC  
- Praia Fluvial de Palheiros-Zorro
- GR48 Grande Rota do Mondego
- PR1 P. Pedestre Mata Nacional Vale de Canas
- PR3 P. Pedestre Ribeirinho
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Centro Interpretativo da Mata Nacional de Vale de Cana
  - 2 Canteiro das Aromáticas
  - 3 Miradouro
  - 4 Árvores Notáveis
  - 5 Praia Fluvial de Palheiros-Zorro
- 🏠 Parque de merendas



### Dificuldade

- 3**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 3**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

3,2 km

### Duração

01h15m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

- 261 m

### Altitude

max/min  
276 / 23 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Carvalho-alvarinho



Pinheiro-manso



Salamandra-lusitânica

**PEQUENA ROTA****RIBEIRINHO** Coimbra

O Percurso Pedestre Ribeirinho é uma pequena rota, linear que se desenvolve na margem esquerda do rio Mondego, com partida e chegada à Praia Fluvial de Palheiros-Zorro.

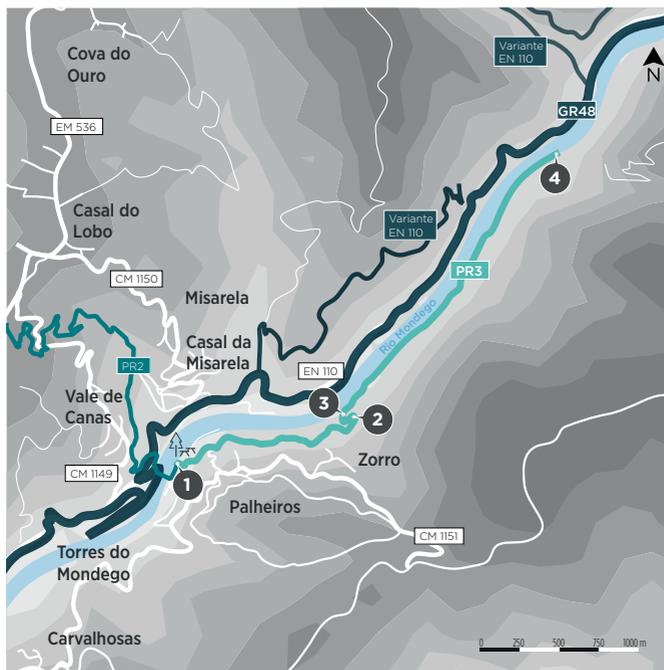
Classificado como percurso de natureza ribeirinho, combina elementos de profunda ruralidade, como a agricultura em socacos e muros de xisto, com vestígios de atividade industrial, nas antigas e desativadas minas de chumbo de Barbadalhos, e a beleza paisagística proporcionada pelo vale fluvial do rio Mondego, numa composição artística formada pelas encostas de pendor mais ou menos acentuado e o majestoso curso de água que rasga a paisagem, numa simbiose perfeita entre os elementos naturais e os humanizados.

Este percurso linear, cujo traçado implica o retorno pelo mesmo caminho, permite uma constante interação com o rio Mondego através do vale fluvial, num processo educativo e de descoberta daquilo

que foi e ainda é a relação das populações locais com o rio, o seu recurso mais precioso, e a fauna e flora envolventes.

Com início na Praia Fluvial de Palheiros, detentora dos galardões de Praia Acessível, Bandeira Azul e Qualidade de Ouro, o percurso segue o rio por antigos e estreitos caminhos de cabras, ladeados por muros de xisto (com função de barreira de suporte dos solos) até às ruínas da mina de chumbo de Barbadalhos, cuja exploração mineira ocorreu nos séc. XIX e XX. Apesar da mina estar abandonada, ainda é possível identificar os locais de extração, produção e transporte (embarcadouro), assim como a denominada Torre da Mina, onde ocorria a fundição do chumbo.

Junto à praia fluvial existe uma passagem para peixes de extrema importância para a conservação de espécies como o sável, a enguia-europeia, a lampreia-marinha ou o ruivaco.

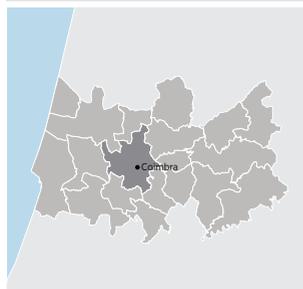


### Legenda

- PR3 P. Pedestre Ribeirinho
- GR48 Grande Rota do Mondego
- PR2 P. Pedestre Mata - Praia Fluvial
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Praia Fluvial do Zorro
  - 2** Mina de Barbadalhos
  - 3** Torre da Mina de Barbadalhos
  - 4** Ponto de retorno
- Parque de merendas



### Dificuldade

- 3**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 3**  
Adversidade
- 3**  
Orientação

### Extensão

3,75 km

### Duração

2h30m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 3,7 m

### Altitude

max/min  
78 /23 m

### Época aconselhada

Primavera e outono



Praia Fluvial de Palheiros-Zorro



Mina de chumbo de Barbadalhos



Torre da Mina de Barbadalhos



## PEQUENA ROTA

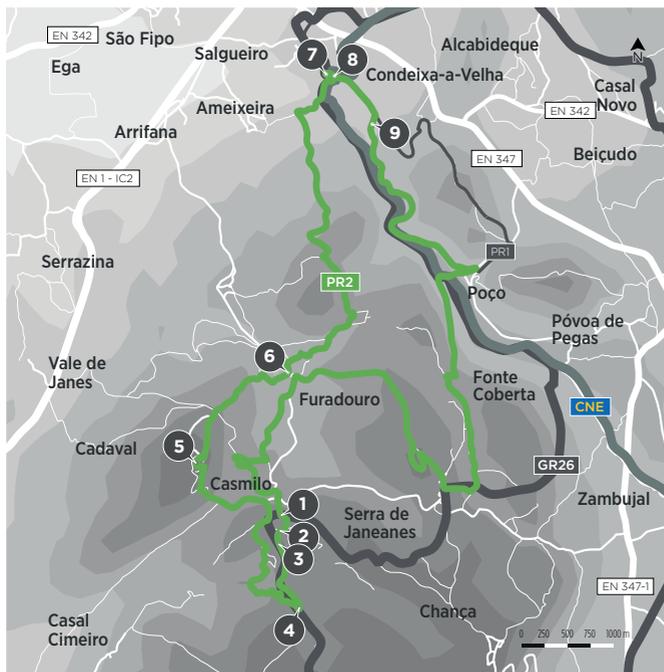
# ROTA DO SICÓ Condeixa



A Rota de Sicó permite um especial enfoque na apreciação da natureza e interpretação ambiental, em particular devido à beleza e originalidade das formas cársicas e da biodiversidade relacionada com a formação calcária da região.

Com uma extensão de 23,5 km, esta rota desenvolve-se nos trilhos rurais das Serras Calcárias de Sicó, ligando as famosas ruínas da cidade romana de Conímbriga aos extraordinários geomonumentos do maciço calcário de Sicó, num contexto climático mediterrânico. Além das pequenas manchas florestais, em regra de pinheiro-bravo e pinheiro-manso (*Pinus pinaster* e *Pinus pinea*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*), mais raramente de carvalho-cerquinho (*Quercus faginea*) em associação com sobreiros (*Quercus suber*) e azinheiras (*Quercus rotundifolia*), este é um território marcado pela presença da pedra, revestido de forma descontínua por formações arbustivas onde a espécie mais representada é o carrasco

(*Quercus coccifera*). No estrato herbáceo destacam-se as aromáticas mediterrânicas como orégãos (*Origanum vulgare subsp. virens*), tomilhos (*Thymus spp.*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e rosmaninho (*Lavandula stoechas subsp. luisieri*). Relativamente à fauna, estas áreas são ocupadas pela lagartixa-do-mato (*Psammodrömus manuelae*), o sardão (*Timon lepidus*), a cobra-rateira (*Malpolon monspessulanus*), a raposa (*Vulpes vulpes*), a fuinha (*Martes foina*) e o sacarrabos (*Herpestes ichneumon*). As aves de rapina como a águia-de-asa-redonda (*Buteo buteo*) ou o milhafre-negro (*Milvus migrans*) são também presença assídua nestas áreas. No período anual mais húmido é possível observar a rã-verde (*Phelophylax perezii*), a rã-ibérica (*Rana iberica*), o sapo-parteiro-comum (*Alytes obstetricans*) ou a salamandra-de-pintas-amarelas (*Salamandra salamandra*).

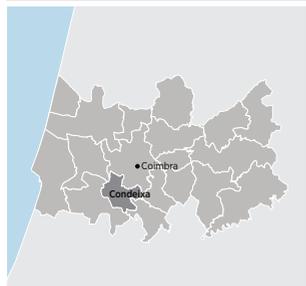
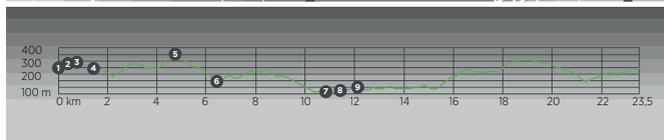


### Legenda

- PR2 Rota do Sicó
- PR1 Rota de Conimbriga
- GR26 Grande Rota Terras de Sicó
- CNE Caminho Natural da Espiritualidade
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Casmilo
- 2 Dolinas do Casmilo
- 3 Lapiás do Casmilo
- 4 Buracas do Casmilo
- 5 Santuário da Nossa Senhora do Círculo
- 6 Furadouro
- 7 Canhão Fluvio-cársico
- 8 Ruínas de Conimbriga
- 9 Cascata de Rio de Mouros



### Dificuldade

- 3**  
Tipo de piso
- 4**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

23,5 km

### Duração

6h45m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 950 m

### Altitude

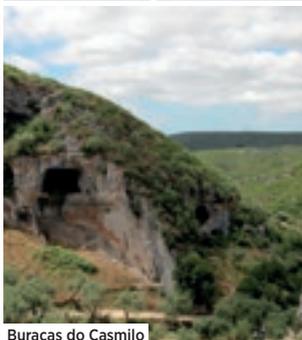
max/min  
403 /100 m

### Época aconselhada

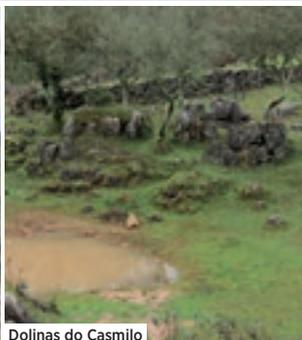
Todo o ano



Lapiás do Casmilo



Buracas do Casmilo



Dolinas do Casmilo



## PEQUENA ROTA

# ROTA DOS ARROZAIS Figueira da Foz



A Rota dos Arrozaís constitui um percurso circular, com 13,2 km, intensamente marcado pela presença dos campos de arroz, elementos que moldam a paisagem e o contexto social de toda a região desde meados do séc. XIX pela sua incorporação na identidade cultural local, expressa na gastronomia, no folclore ou na etnografia.

Acresce à notoriedade rural do percurso a avifauna existente, típica das zonas húmidas, e um acervo patrimonial e arqueológico, com especial destaque para o Paço de Maiorca e o Sítio Arqueológico Classificado dos Montes de Santa Olaia e Ferrestelo.

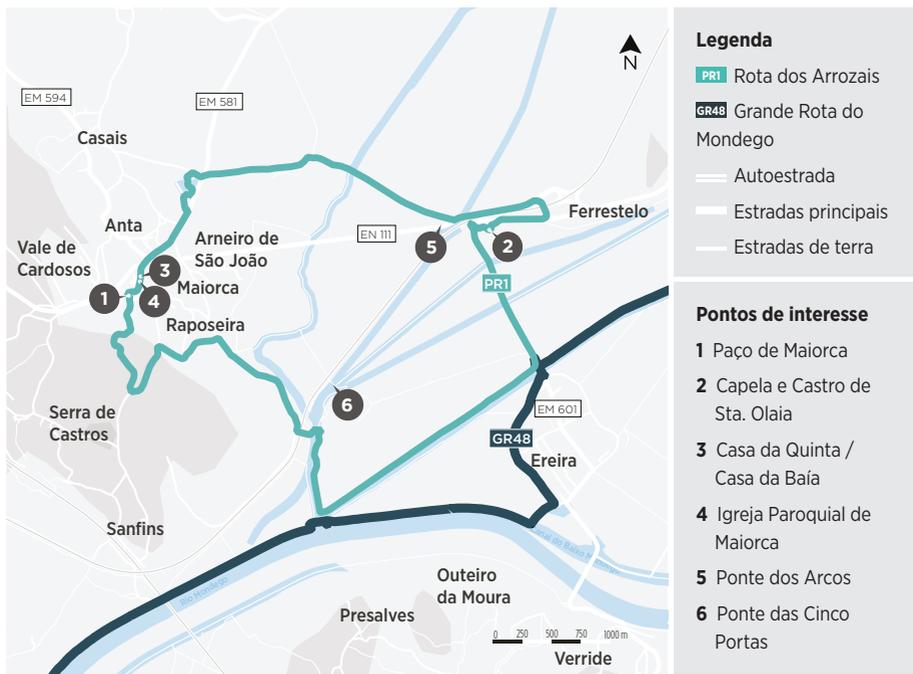
Sugere-se que se inicie o percurso junto do Paço de Maiorca, edifício do séc. XVIII, classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1977.

Passado o parque da feira, segue-se pelos arrozaís em direção ao Monte de Ferrestelo, passando pela emblemática Ponte dos Arcos. Chegadas ao Monte,

merece uma visita o Castro de Santa Olaia, classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1954. Ainda neste outeiro encontra-se a Capela de Santa Olaia com vista privilegiada para os campos de arroz do vale do Mondego. Seguindo o percurso, cruza-se mais adiante a Ponte das Cinco Portas.

Ao longo do percurso é possível avistar diversas espécies de aves como o tartaranhão-ruivo-dos-pauis, a garça-real, a garça-boieira ou a cegonha-branca, em alguns casos a alimentar-se do lagostim-vermelho, uma espécie exótica invasora. De mais difícil observação será a lontra.

A flora é caracterizada por espécies ripícolas, com salgueiros, choupos, amieiros, freixos, sanguinhos-de-água e, nas valas de irrigação, a tabúa, o lírio-amarelo-dos-pântanos, o caniço e o junco, entre outras espécies.

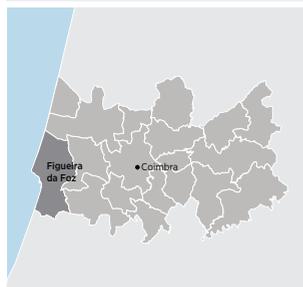


### Legenda

- PR1 Rota dos Arrozaes
- GR48 Grande Rota do Mondego
- Autoestrada
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Paço de Maiorca
- 2 Capela e Castro de Sta. Olaia
- 3 Casa da Quinta / Casa da Baía
- 4 Igreja Paroquial de Maiorca
- 5 Ponte dos Arcos
- 6 Ponte das Cinco Portas



### Dificuldade

- 2  
Tipo de piso
- 2  
Esforço físico
- 1  
Adversidade
- 2  
Orientação

### Extensão

13,2 km

### Duração

04h00m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 113 m

### Altitude

max/min  
90 / 0,6 m

### Época aconselhada

Primavera e Verão



Capela e Castro de Santa Olaia



Ponte dos Arcos



Campos de Arroz

**PEQUENA ROTA****ROTA DA BOA VIAGEM** Figueira da Foz

O percurso da Rota da Boa Viagem, no coração da Serra da Boa Viagem, exigente pela sua altimetria, mas deslumbrante pela sua paisagem desenvolve-se ao longo de cerca de 12,6 km, em formato circular.

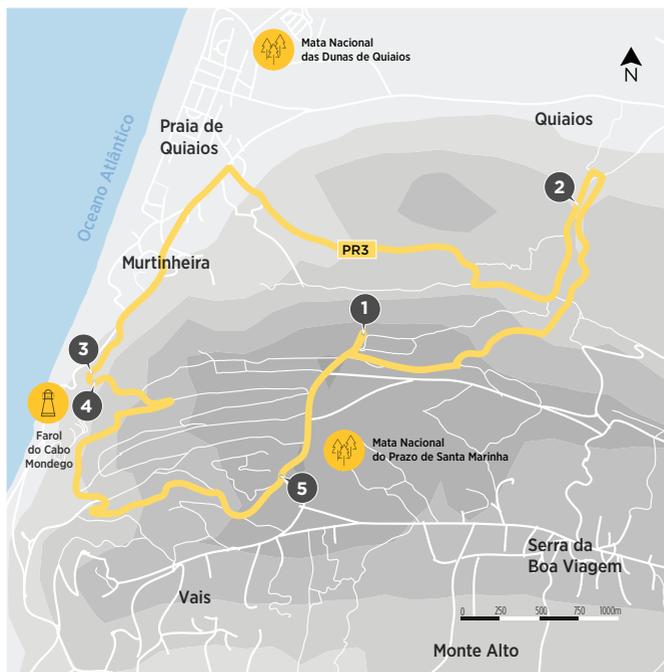
Sugere-se que o percurso tenha início na Bandeira, miradouro com vista deslumbrante para a praia da Murtinheira, a praia de Quiaios, a povoação de Quiaios e sobre a Mata Nacional das Dunas de Quiaios, sujeita ao regime florestal total e integrada no Sítio PTCOM0055 Dunas de Mira, Gândara e Gafanhas da Rede Natura 2000. O percurso traçado permite descobrir a biodiversidade da serra e as particularidades geológicas da Área Protegida do Monumento Natural do Cabo Mondego. No que concerne à vegetação, a associação mediterrâneo-atlântica possibilita uma diversidade florística notável, onde se destacam o carvalho-português, a aroeira, o pilriteiro, o abrunheiro-bravo, o sanguinho-das-sebes e o pinheiro-bravo.

O sub-coberto destes bosques mistos alberga uma grande diversidade de espécies arbustivas e herbáceas, características de solos calcários e pedregosos.

Partindo deste miradouro e descendo em direção à povoação de Quiaios, somos levados à descoberta de uma cascata singular, onde outrora existiu um moinho, cujos vestígios ainda são visíveis.

Chegados ao miradouro panorâmico sobre o Cabo Mondego, classificado como Monumento Natural desde 2007 e sob gestão do ICNF, que constitui um testemunho da história geológica de Portugal, onde ocorreram alguns episódios importantes da história da Terra na idade do Jurássico.

No final do percurso em plena Mata Nacional do Prado de Santa Marinha, sob gestão do ICNF, encontra-se uma área com enorme valor ecológico para aqueles que apreciam a natureza.

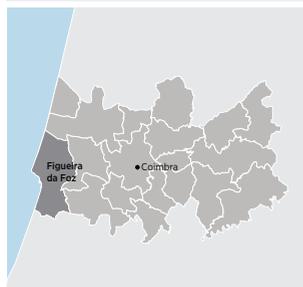
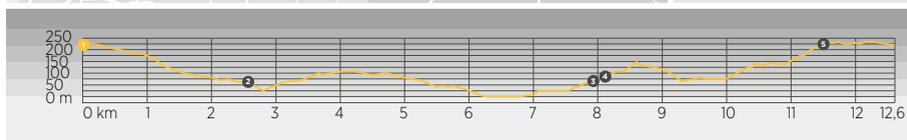


### Legenda

- PR3** Rota da Boa Viagem
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Miradouro da Bandeira
- 2** Cascata de Quiaios
- 3** Monumento Natural do Cabo Mondego
- 4** Miradouro da Serra da Boa Viagem
- 5** Capela de Santo Amaro



### Dificuldade

- 3**  
Tipo de piso
- 3**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

12,6 km

### Duração

04h00m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 467 m

### Altitude

max/min  
259 / 24 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Cabo Mondego



Praias da Murtinheira e de Quiaios



Capela de Sto. Amaro



## PEQUENA ROTA

# ROTA DAS SALINAS Figueira da Foz



A Rota das Salinas, com 4,6 km, é um percurso circular de rara beleza natural, que se desenvolve no estuário do Mondego, entre salinas seculares e tanques de pisciculturas, tendo obtido, pelas suas características ambientais em zonas húmidas, a classificação de Sítio RAMSAR.

O percurso da Rota das Salinas é um extraordinário museu vivo para os amantes da natureza e das artes relacionadas com a cultura do sal.

Com o início sugerido junto ao Núcleo Museológico do Sal, estrutura criada em 2007 que pretende perpetuar o testemunho da relação secular entre o Homem e as salinas, e o armazém da salina, construção típica do salgado da Figueira da Foz, em madeira de pinho, este percurso desenvolve-se inicialmente pelo interior da Salina do Corredor da Cobra, numa experiência única de contacto permanente com este património associado ao sal.

Ao longo da salina merece destaque o denominado “sal verde”, conhecido localmente por “cachelro”, materializado na salicornia, planta halófito, que cresce espontaneamente na salina, acompanhada por outras espécies características do sapal, como a gramata-branca, a espergulária, gramata, malmequer-do-sapal, junco-das-esteiras e os botões-de-latão, uma planta exótica com caráter invasor destes habitats. A bordejar os canais surgem a tamargueira e, no leito, as fitas e a morraça. O percurso segue para o Observatório de Aves, através do qual se podem observar aves limícolas e marinhas como o pernilongo, o borrelho-de-coleira-interrompida, alfaiate, flamingos, garça-real, corvo-marinho, garça-branca-pequena, andorinha-do-mar, pilrito-comum, o maçarico-de-bico-direito, o maçarico-das-rochas e o pato-real.

O percurso segue até ao rio Pranto, último afluente do Mondego. Esta parte final do percurso ladeia diversos viveiros de piscicultura.

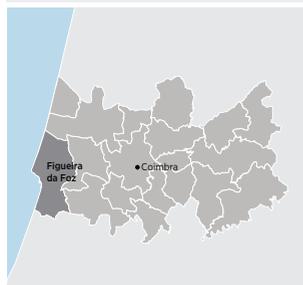
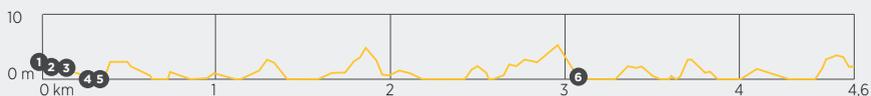


### Legenda

- PR6 Rota das Salinas
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Núcleo Museológico do Sal
  - 2** Salina Municipal
  - 3** Pedário
  - 4** Salicórnia
  - 5** Observatório de Aves
  - 6** Rio Pranto
- Moinho das Doze Pedras



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 1**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

4,6 km

### Duração

00h55m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 0,8 m

### Altitude

max/min  
6 / -1 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Rio Pranto



Flamingos



Salinas

**PEQUENA ROTA****TRILHO DO PAPEL Góis**

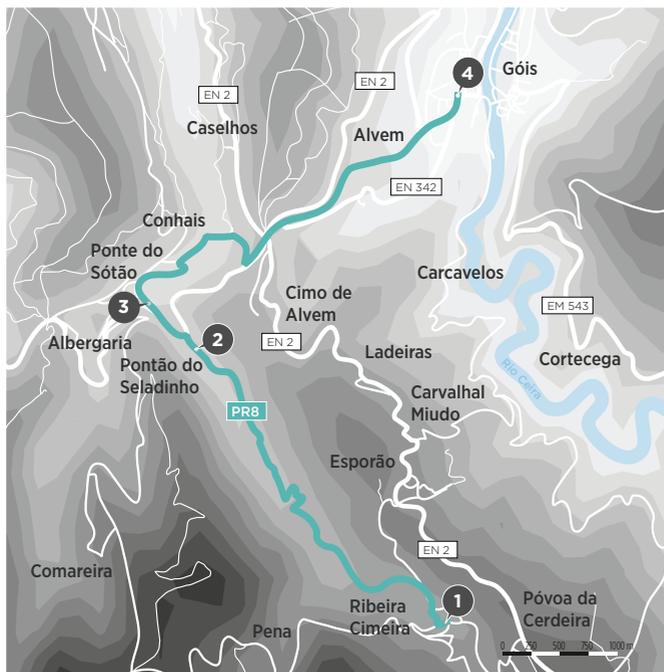
Este trilho está inserido na área da Rede Natura 2000 - Sítio Serra da Lousã, um local preservado pela fauna e flora existente. É um percurso que, à semelhança de outros do território, dá uma boa perspectiva do que é floresta autóctone e não autóctone da região. Vai observar uma flora bastante diversificada, podendo encontrar sobreiros, azinheiras, carvalhos, amieiros, entre outros. Encontra também terrenos com eucaliptos, acácias e pinheiros. É um território muito preenchido pela carqueja e pela urze, esta última utilizada pelas abelhas na produção do mel. A fauna local é marcada pela presença dos veados, setembro é a época em que este mamífero acasala, logo a probabilidade de os ver e ouvir é maior. Os animais selvagens têm muita facilidade em perceber que há presença humana, logo o seu afastamento é imediato assim que a sentem. O javali, raposa, esquilo, lontra e algumas espécies de cobras, deixam vestígios bem visíveis. O rio Sótão, servia de apoio à fábrica de papel atualmente desativada.

Inicie o percurso junto da Casa de Convívio.

No Pontão do Seladinho observe as instalações da antiga fábrica de papel da Ponte do Sótão, que foi fundada em 1821 e empregou a maioria das pessoas desta povoação e das aldeias vizinhas. Foi, sem dúvida, uma das principais fábricas do concelho de Góis e da região.

Aproveite para se refrescar no Rio Sótão e petiscar qualquer coisa no parque de lazer.

Para terminar o percurso... tem apenas de descer a antiga estrada que ligava a Góis - uma calçada centenária. Finaliza o percurso junto do cruzamento para a ADIBER - Associação de Desenvolvimento Integrado da Beira Serra.



### Legenda

- PR8 Trilho do Papel
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Aldeia da Ribeira Cimeira
- 2 Escombreira Gravitacional
- 3 Fábrica do papel
- 4 Fim de percurso



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

10 km

### Duração

04h00m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 506 m

### Altitude

max/min

540 / 208 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Fábrica de papel



Escombreira gravitacional



## PEQUENA ROTA

# Aldeias de Góis Trilho do Baile Góis

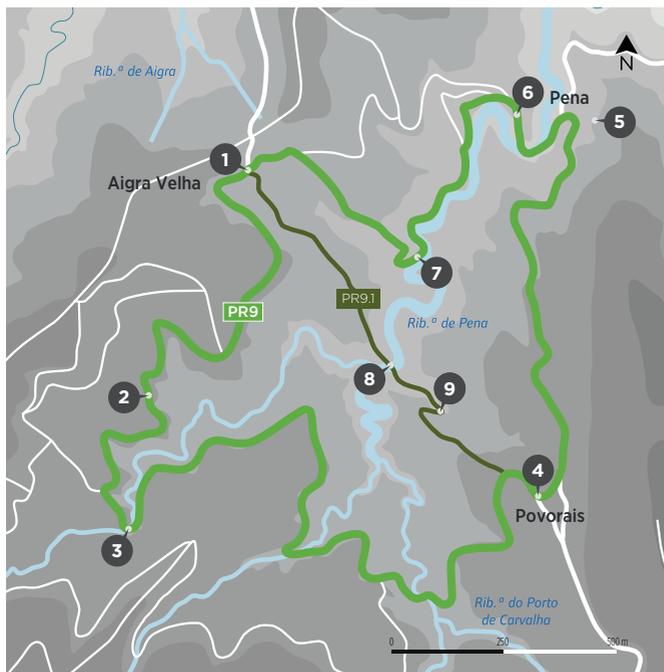


Este percurso pedestre insere-se na Rede Natura 2000 – Serra da Lousã, exactamente porque se podem encontrar ainda algumas espécies de fauna e flora de grande relevância em termos de conservação ambiental. Alguns bosques de castanheiros e aveleira ainda são visíveis, apesar de já predominar o pinhal e o eucaliptal. Nas zonas ribeirinhas encontram-se azereiros e azevinhos. Se estiver mais atento poderá encontrar alguns vestígios de veados, javalis, esquilos e raposas. Nas zonas ribeirinhas habitam a salamandra lusitânica e a lontra. Nos Penedos de Góis ainda nidifica a cegonha preta, mas o mais provável é ver aves de rapina ou mesmo a cegonha branca. Estes Penedos são únicos e estão entre os pontos mais altos da Serra da Lousã (1205m).

O percurso tem início na Aldeia do Xisto de Aigra Velha. Depois de passar alguns apiários chegará ao Parque Florestal da Oitava, onde encontrará um parque de merendas. Passe junto a castanheiros e

azevinhos e, depois da linha de água, existe uma subida até à aldeia dos Povorais, a mais alta do concelho e a mais próxima dos Penedos de Góis. Vai vislumbrar a aldeia da Pena ao fundo, para onde tem de ir. Na descida vai passar junto ao Penedo da Abelha, um local equipado para a prática da escalada. A Pena é também uma Aldeia do Xisto. Visite-a e siga pela levada junto da ribeira. A partir daqui é sempre a subir até à Aigra Velha, local onde termina a sua jornada.

A aldeia de Aigra Velha dispõe de um sistema defensivo apenas visto nas aldeias e vilas medievais mais antigas do nosso país. Este percurso tem uma variante que encurta o percurso para metade, seguindo directamente da Aigra Velha para os Povorais.



### Legenda

- PR9 Trilho do Baile
- PR9.1 Variante
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Aigra Velha (Aldeia do Xisto)
- 2 Zona Protegida (Rede Natura 2000)
- 3 Parque Florestal da Oitava
- 4 Povorais
- 5 Penedo da Abelha
- 6 Pena (Aldeia do Xisto)
- 7 Levada
- 8 Ponte sobre a Ribeira de Pena
- 9 Construção em Xisto



### Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 1**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 3**  
Orientação

### Extensão

12,7 km

### Duração

05h00m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

885 m

### Altitude

max/min

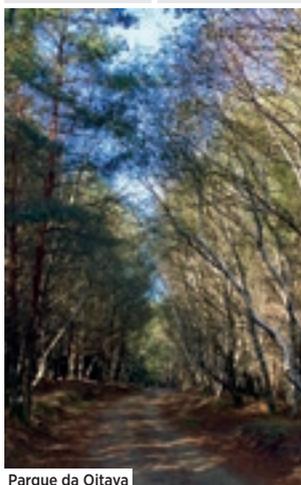
873 / 589 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Penedo da Abelha



Parque da Oitava



Parque da Oitava



## PERCURSO INTERPRETATIVO

### VALE DO CEIRA Lousã



O Percurso Interpretativo do Vale do Ceira é uma pequena rota, linear, com uma extensão de 14,9 km, desenvolvendo-se no concelho da Lousã e tendo como denominador comum o rio Ceira.

Com nascente localizada na Serra do Açor, junto à popular Aldeia de Xisto de Piódão, a mais de mil metros de altitude, o rio Ceira rasga a montanha ao longo dos seus quase 100 km, desaguando no rio Mondego, a montante de Coimbra. Ao longo dos tempos, este rio contribuiu para a fixação da população, incrementando a agricultura e a economia. No seu percurso vai regando terrenos, acionando engenhos, providenciando alimento, água e abrigo à vida selvagem, através das frondosas constituídas essencialmente por salgueiros, amieiros, freixos, choupos-negros, sanguinho-de-água, sabugueiros e fetó-real, entre muitas outras espécies.

Ao longo do percurso, não deve perder a oportunidade de conhecer alguns locais com história, como

Foz de Arouce, terra de condes e guerras, evocadas no obelisco em memória ao combate de Foz de Arouce, de 1811, de visitar testemunhos da arquitetura popular como azenhas, lagares, açudes, levadas e moinhos de água, proliferos nas margens do rio, de experimentar as praias fluviais de águas cristalinas e frescas, alimentadas pelo Ceira, como por exemplo a Bogueira e a Sra. da Graça.

O percurso permite, descobrir a importância do Ceira em paisagens tão distintas como o sobreiral, que alberga uma importante diversidade faunística. Também são dignos de referência os elementos arquitetónicos como a Ponte Nova de Serpins e o património geológico, como o Cabril do Ceira, com a sua garganta talhada em rocha quartzítica formada há mais de 400 milhões de anos, cujas paredes atingem 100 m de altura, formando o seu leito uma piscina natural irresistível nos dias de mais calor.

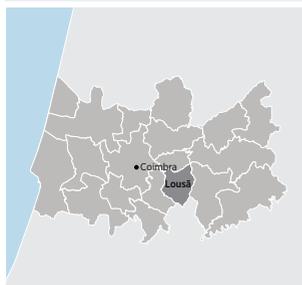


### Legenda

- PIVC Percurso Interpretativo do Vale do Ceira
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Foz do Arouce
- 2 Rio Ceira
- 3 Serra da Boiça
- 4 Praia Fluvial da Bogueira
- 5 Boque
- 6 Serpins
- 7 Praia Fluvial da Sra da Graça
- 8 Sobreiral
- 9 Geologia do Cabril do Ceira
- 10 Cabril do Ceira



### Dificuldade

- 3**  
Tipo de piso
- 3**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

14,9 km

### Duração

03h00m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 168 m

### Altitude

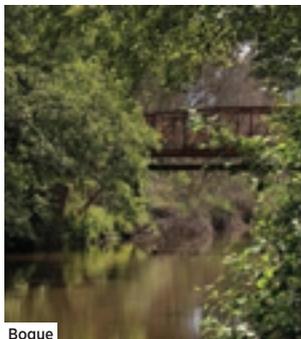
max/min  
156 / 67 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Cabril do Ceira



Boque



Praia Fluvial da Bogueira



## PERCURSO INTERPRETATIVO

# TRILHO DAS ÁRVORES NOTÁVEIS Mealhada



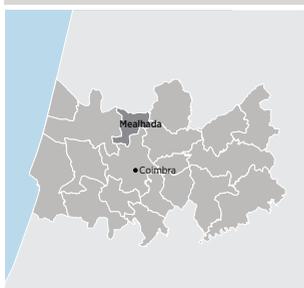
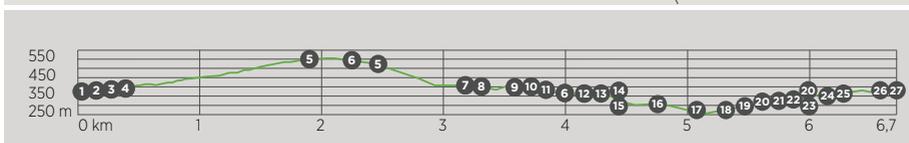
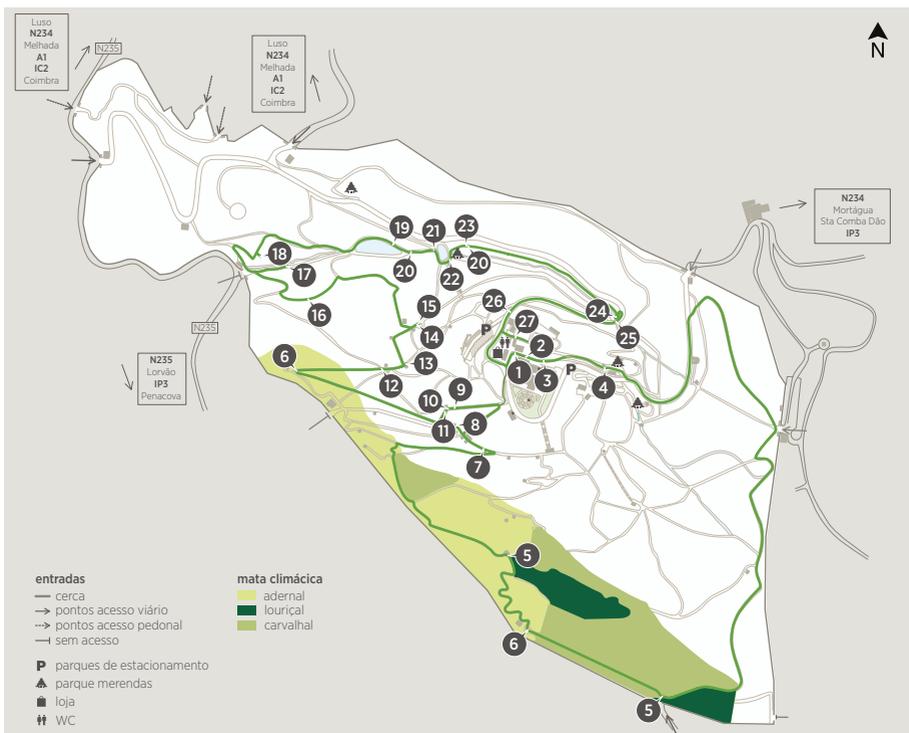
O Trilho das Árvores Notáveis, percurso circular com 6,7 km de extensão, desenvolve-se no coração da Mata Nacional do Bussaco (MNB), um verdadeiro oásis da Região Centro.

A Mata do Bussaco está localizada a 549 m de altitude, ocupa uma área de 105 ha e encontra-se na Região Biogeográfica Mediterrânica, com forte influência Atlântica. É uma das Matas Nacionais mais ricas em património natural, arquitetónico e cultural, onde podemos identificar distintas unidades de paisagem que incluem inúmeros exemplares notáveis.

O Arboreto, que ocupa cerca de 65% da área da mata, é o resultado de uma forte influência antropogénica, particularmente após a introdução da primeira árvore exótica pelos Carmelitas, o Cedro-do-Bussaco, entre o final do século XVII e início do século XVIII. A partir de 1856, altura em que a MNB foi entregue à Administração Geral das Matas, foram introduzidas inúmeras espécies oriundas de todo o mundo.

A Mata Climácica é uma formação vegetal clímax, de plantas autóctones, que conserva as características típicas da floresta primitiva que existia nesta região, antes da ocupação humana. Ocupa cerca de 17 ha e possui exemplares notáveis de carvalho-alvarinho e carvalho-negral, sobreiros e de adernos.

Para além da componente arbórea, o percurso contempla a descoberta de notáveis elementos arquitetónicos e históricos, entre os quais se destacam: o Palace Hotel do Bussaco, concebido para pavilhão de caça do Rei D. Carlos, símbolo do romantismo português, de estilo neomanuelino, cuja construção teve início em 1888; e a Via Sacra, Sacromonte, única no mundo, à escala de Jerusalém, com uma extensão de 3 km e composta por 20 passos (Paixão e Prisão de Cristo).



<b>Dificuldade</b>  Tipo de piso  Esforço físico  Adversidade  Orientação	<b>Extensão</b> 6,7 km	<b>Desnível acumulado</b> + 375 m
	<b>Duração</b> 02h25m	<b>Altitude</b> max/min 555 / 268 m
	<b>Tipo de percurso</b> Circular	<b>Época aconselhada</b> Todo o ano

**Pontos de interesse**

1 · 22 · 23 Freixo-verde	7 · 8 · 9 · 10 · 12 · 13 · 14 · 15	20 Vale dos Fetos
2 Oliveira	Cedro-do-bussaco	21 Plátano-bastardo
3 Araucária-da-Queenslândia	11 Carvalho-alvarinho	24 Eucalipto-gigante
4 · 17 · 25 Sequóia	16 Sobreiro	26 Eucalipto
5 Mata Climática	18 Pinheiro-do-oregon	27 Mirtilo-da-Nova-Zelândia
6 Adernal	19 Til	



## PEQUENA ROTA

### ROTA DOS MUSEUS Mira



Esta rota permite o contato com o património sócio-cultural e ambiental. Percorre a vila de Mira, a Praia de Mira e os seus museus. Passa próximo da beira-mar das lagoas de Mira, da Barrinha e das valas Real e Regente Rei. Atravessa campos agrícolas, dunas, matagais e pinhais a perder de vista. A maioria da rota encontra-se na Rede Natura 2000.

Tem início no Museu do Território, em Mira ou próximo da lota de pesca, na Praia de Mira. Nesta descrição, considere-se este museu como ponto de partida e aí visitam-se as exposições: o Tempo e o Homem e a Terra e o Mar.

Parta por entre o casario e entre em caminhos rurais rodeados por campos agrícolas e florestas até chegar à Lagoa. A paisagem convida a observar a fauna e flora. Retome esta rota pela margem da Lagoa, passando por campos agrícolas, casa florestal e entre numa mata de pinheiros, eucaliptos, acácias e arbustos aromáticos. O valor ambiental destes habitats levou a União Europeia a classificá-los de Zona Especial de Conservação do

Sítio Natura 2000 – Dunas de Mira, Gândara e Gafanhas. Atravesse um túnel e siga pela pista, ao longo de linhas de água, até chegar à Praia de Mira – Terra de pescadores vocacionada para o turismo.

Continue até avistar o oceano e, no 1.º andar da lota, visite Memórias da Praia Antiga – maquete dos Palheiros de Mira. À beira-mar pode assistir à pesca tradicional (arte-xávega). Prossiga até à Capela de Nossa Senhora. Sra. da Conceição e Estátua do Pescador que honram as gentes do mar. Mais adiante, desça até avistar a Barrinha, o Museu Etnográfico e Posto de Turismo. Prossiga pelo parque e margem da Barrinha, contemple a natureza, passando pelo Clube Náutico. Contorne a Barrinha até chegar às valas que a abastecem, cortando à direita por entre campos agrícolas, siga ao longo da Vala Real para o interior até às pontes de madeira. Vire à direita e, mais adiante, volte a entrar na grande mancha florestal dos Pinhais de Mira, até regressar à Lagoa e, mais adiante, a Mira.



## Legenda

- PR4 Rota dos Museus
- Pista Ciclo-pedonal
- Estradas principais

## Pontos de interesse

- 1 Museu do Território da Gândara
- 2 Sítio do Cartaxo
- 3 Casa Florestal da Lagoa
- 4 Lota de Pesca, Arte-xávega e Memórias dos Palheiros de Mira
- 5 Capela Na Sra. da Conceição e Estátua do Pescador
- 6 Museu Etnográfico, Posto de Turismo e Barrinha
- 7 Clube Náutico da Praia de Mira
- 8 Ponte da vala Real



## Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 3**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 1**  
Orientação

## Extensão

19,1 km

## Duração

04h00m

## Tipo de percurso

Linear

## Desnível acumulado

- m

## Altitude

max/min  
- / - m

## Época aconselhada

Todo o ano



Ponte da Vala Real



Capela Na Sra da Conceição



Casa Florestal da Lagoa

**PEQUENA ROTA****ROTA DO CONGLOMERADO Mira**

Esta rota permite o contacto com o património sócio-cultural e ambiental gandarês, em especial, o geológico e arquitetónico. Convida a visitar a Lagoa de Mira e a Vila de Mira. Em Mira, pode visitar o Museu do Território da Gândara, jardins e a Igreja Matriz, que data de 1690. Passa por moinhos de água e casas gandraesas. Aprecie as valas de moinhos, matas ribeirinhas, pinhais, acaciais e campos agrícolas. Na rota, a poente, encontra-se o Sítio Natura 2000 – Dunas de Mira, Gândara e Gafanhas.

Tem início no centro de Mira, no jardim do Visconde da Corujeira, junto à estátua do Infante D. Pedro. Esta descrição segue o sentido horário da rota – de acordo com o mapa. Visite o jardim do Visconde da Corujeira, o Pelourinho, a Igreja Matriz e o edifício dos Paços do Concelho. Contorne a Casa do Visconde, atravesse o jardim em direção à Piscina Municipal até chegar à escola secundária. Corte à esquerda pela pista ciclo-pedonal, por entre campos, pomares e florestas, até alcançar a zona do Conglomerado de Mira e a sua mesa de interpretação.

Siga e visite os Moinhos da Fazendeira. Continue pela pista até atravessar uma ponte e logo após corte à direita ao longo de uma vala de moinhos. Prossiga pela zona ribeirinha até alcançar os Moinhos da Lagoa. Visite os moinhos, a sua mesa de interpretação e retome a rota, atravessando campos agrícolas e seguindo ao longo de outra vala de moinhos. Ao avistar uma árvore com uma grande copa (salgueiro-chorão), corte à direita na ponte e siga pela estrada em direção a Mira, passando por casas típicas gandraesas. Ao voltar a Mira, visite o Museu do Território da Gândara para uma viagem pela História da Terra e do Homem, com elementos geológicos do Conglomerado de Mira e da evolução do Território, demonstrando a presença do homem e a importância destas terras. Pode ainda ver aspetos etnográficos e culturais: arte-xávega; Caretos da Lagoa; a arquitetura, materiais tradicionais (palheiros e casas gandraesas) e a biodiversidade.

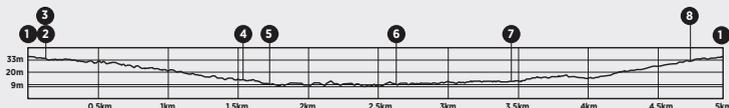


### Legenda

- PR4 Rota do Conglomerado
- Pista Ciclo-pedonal
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Jardim do Visconde
- 2 Câmara Municipal
- 3 Igreja Matriz
- 4 Pormenor do Conglomerado de Mira
- 5 Moinhos da Fazendeira
- 6 Moinhos da Lagoa
- 7 Casas Gandaresas
- 8 Museu do Território da Gândara



### Dificuldade

- 1 Tipo de piso
- 2 Esforço físico
- 1 Adversidade
- 1 Orientação

### Extensão

5 km

### Duração

01h15m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 70 m

### Altitude

max/min  
33 / 9 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Casas Gandaresas



Moinhos da Lagoa



Igreja Matriz



## PEQUENA ROTA

## CAMINHANDO AO LONGO DO RIO

### Miranda do Corvo



O Percurso Caminhando ao longo do rio é uma pequena rota linear paralela aos rios Alheda e Dueça até terminar junto ao Açude de Albarrol.

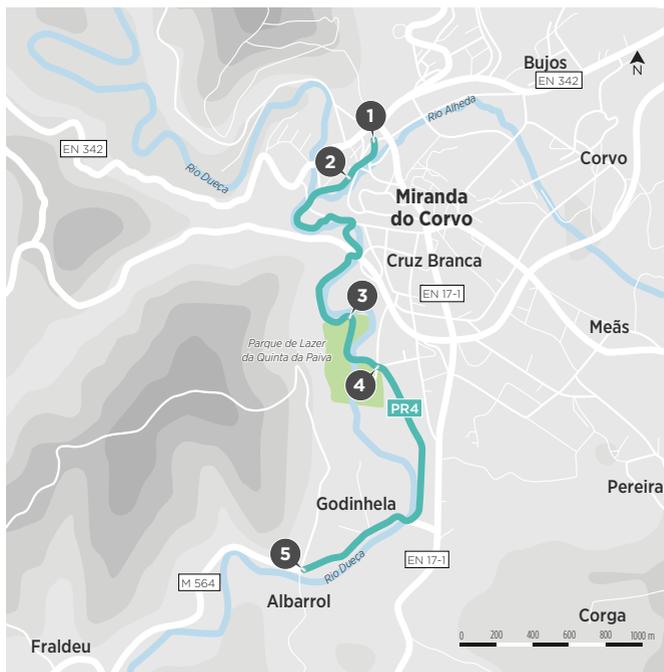
Com início junto ao Posto de Turismo Municipal, o percurso segue o rio Alheda na sua margem direita pelos passadiços de madeira da Volta da Costa, cruzando-o na confluência com o rio Dueça. Junto ao Açude do Panão trilha-se o caminho até ao Parque de Lazer da Quinta da Paiva.

O percurso passa por fora do Parque Biológico da Serra da Lousã. Este parque é a maior mostra da fauna e flora autóctone e de agropastorícia tradicional portuguesa.

No Rio Dueça, que atravessa o concelho, é possível ver a Boga-comum (*Chondrostoma polylepis*) e o Ruivaco (*Rutilus macrolepidotus*), que constituem endemismos ibérico e lusitano. Espécies endémicas da Península Ibérica como a Salamandra-lusitânica

(*Chioglossa lusitanica*), o Tritão-de-ventre-laranja (*Triturus boscai*) e a Rã-ibérica (*Rana iberica*) podem, com alguma facilidade, ser encontrados nestas margens. Também aqui se podem encontrar os Lagartos-de-água (*Lacerta schreiberi*), dos répteis mais formosos da nossa fauna. Pode-se ver e ouvir um razoável número de rapinas e outras preciosidades como o Melro d'água (*Cinclus cinclus*) e o Guarda-rios (*Alcedo atthis*), espécies frequentemente associadas a rios e ribeiras de águas límpidas. Entre os mamíferos, o grupo dos carnívoros tem especial realce, não só pela sua diversidade como abundância. É natural que se possa observar a Lontra (*Lutra lutra*).

De entre as espécies da flora destacam-se os salgueiros, como a borrazeira-preta (*Salix atrocinerea Brot.*) e a borrazeira-branca (*Salix salvifolia Brot.*). Chegando ao final do percurso podemos admirar o Açude de Albarrol, em outros tempos usado para apoio à agricultura e levadas para os Moinhos de Água

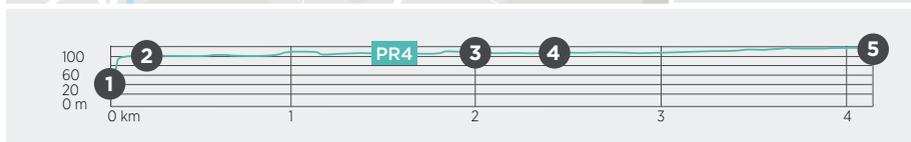


### Legenda

- PR4** Caminhando ao longo do rio
- Estradas principais
  - Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Centro Histórico / Posto de Turismo
- 2** Passadiços em madeira da Volta da Costa
- 3** Parque de Lazer da Quinta da Paiva / Piscinas
- 4** Parque Biológico da Serra da Lousã
- 5** Açude de Albarrol



### Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 1**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

4,1 km

### Duração

00h50m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 20 m

### Altitude

max/min  
120 / 40 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Açude de Albarrol



Passadiços da Volta da Costa



#### PEQUENA ROTA

## ROTA MONUMENTAL DAS AVES

### Montemor-o-Velho

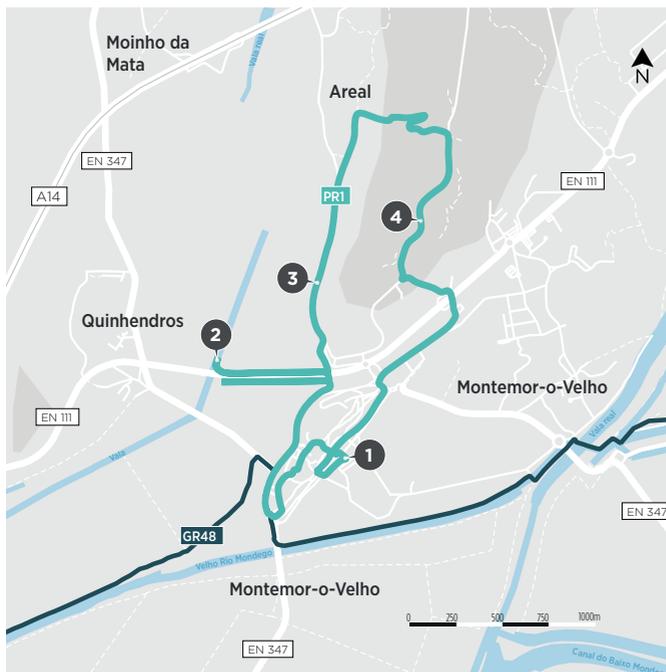


Este percurso circular, com 9,1 km, combina natureza e cultura ao incorporar a força da biodiversidade do Paul do Taipal, Zona de Proteção Especial para a Avifauna, com a magnitude do acervo histórico e patrimonial de Montemor-o-Velho.

Sugerindo-se o início do percurso no mercado municipal, poderá caminhar pelo interior desta vila histórica, à descoberta da Igreja da Misericórdia, datada dos finais do séc. XVI (imóvel de interesse público desde 1950), e do seu magnífico Castelo. Chegados ao Castelo, principal fortaleza defensiva do Baixo Mondego na época medieval, classificado como Monumento Nacional desde 1910, deverá fazer uma visita ao seu interior e desfrutar da soberba paisagem sobre os campos agrícolas e o casario. Do Castelo, o percurso leva à descoberta da Igreja Matriz, edifício datado do séc. XV. Segue-se em direção ao Paul do Taipal, parte integrante das zonas húmidas do Vale do Baixo Mondego.

O Paul do Taipal, Zona de Proteção Especial para a Avifauna, sob gestão do ICNF, representa um dos últimos exemplos deste tipo de zona húmida na Região Centro. Na zona paludosa desenvolvem-se espécies como o salgueiro, o amieiro, o freixo, entre outras espécies típicas de zonas húmidas. A zona envolvente, ocupada pela agricultura e por uma zona florestada, os solos calcários propiciam a existência de espécies como a aroeira, o carvalho-cerquinho, o carrasco, o aderno-bastardo e algumas orquídeas, como o abelhão e o satirião-menor.

Quanto a valores faunísticos, o paul é um local imperdível para os amantes do *birdwatching*, onde existem cerca de 125 espécies de aves referenciadas. Nos cursos de água é possível encontrar o barbo e o góbio, endemismos ibéricos. O percurso passa depois pelo miradouro da pedreira, terminando na Igreja e Convento da Nossa Senhora dos Anjos.



### Legenda

- PR1 Rota Mon. das Aves de MMV
- GR48 Grande Rota do Mondego
- Autoestrada
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Pannel Informativo
- 2 Observatório de Aves
- 3 Paul do Taipal
- 4 Miradouro



### Dificuldade

- 2 Tipo de piso
- 2 Esforço físico
- 2 Adversidade
- 2 Orientação

### Extensão

9,10 km

### Duração

02h05m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 136 m

### Altitude

max/min  
90 / 0,6 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Paul do Taipal



Observatório de Aves



Castelo de Montemor



## PEQUENA ROTA

# QUEDAS DE ÁGUA DAS PAREDES Mortágua



O Trilho das Quedas de Água das Paredes é um percurso linear de pequena rota, com cerca de 7,1 km de extensão (ida e volta).

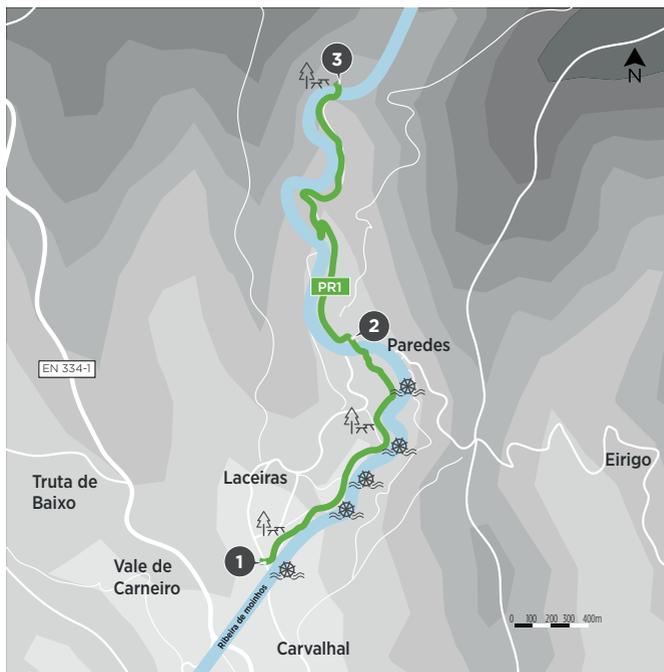
O traçado do percurso desenvolve-se ao longo do curso da Ribeira de Moinhos, até à aldeia de Paredes, permitindo descobrir as ruínas de sete moinhos de água e a importância que a ribeira teve para as práticas agrícolas e o sustento da população local. Esse testemunho, da relação do Homem com a ribeira, ainda está presente nos vários açudes ou represas existentes, que formam pequenas piscinas e cascatas de beleza singular.

Após percorridos 1700 m desde o início do percurso, surge a aldeia de Paredes.

Apesar de rodeada por eucaliptais, ao longo das margens da ribeira é possível identificar várias espécies ripícolas, características das margens dos cursos de água, como amieiros, salgueiros,

sanguinho-de-água, carvalho-alvarinho e fetó-real. Pontualmente surgem castanheiros, medronheiros, loureiros e sobreiros, que refletem vestígios da floresta de outrora. A presença desta vegetação autóctone favorece a existência de espécies como o lagarto-de-água, a cobra-de-água-viperina, a rã-ibérica ou a salamandra-lusitânica. Algumas das espécies de roedores aqui presentes são importantes fontes de alimento para a raposa.

O Percurso termina nas magníficas Quedas de Água das Paredes, que em dias solarengos as águas puras e frescas que caem em cascata formando pequenas piscinas naturais convidam a refrescantes banhos. Para os visitantes mais radicais, existe a possibilidade de escalar a íngreme parede natural e descobrir, de outra perspetiva, toda a força e beleza das cascatas.

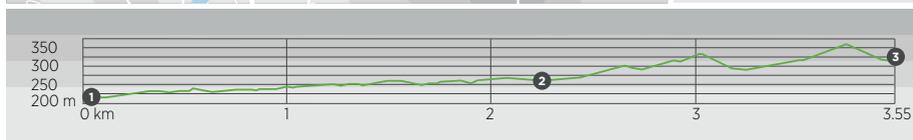


### Legenda

- PR1 Percurso Pedestre das Quedas de Água das Paredes
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Início de percurso
- 2** Aldeia de Paredes
- 3** Quedas de Água
- Moinho de Água
- Parque de merendas



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

3,55 km

### Duração

01h30m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 108 m

### Altitude

max/min

358 / 214 m

### Época aconselhada

Primavera, verão e outono



Quedas de água no início do percurso



Parque de merendas



## PEQUENA ROTA

# ROTA DO NARCISO Oliveira do Hospital



A Rota do Narciso, percurso circular com 16,4 km de extensão e constitui uma rota que combina, na sua essência, natureza, ruralidade, história e arqueologia.

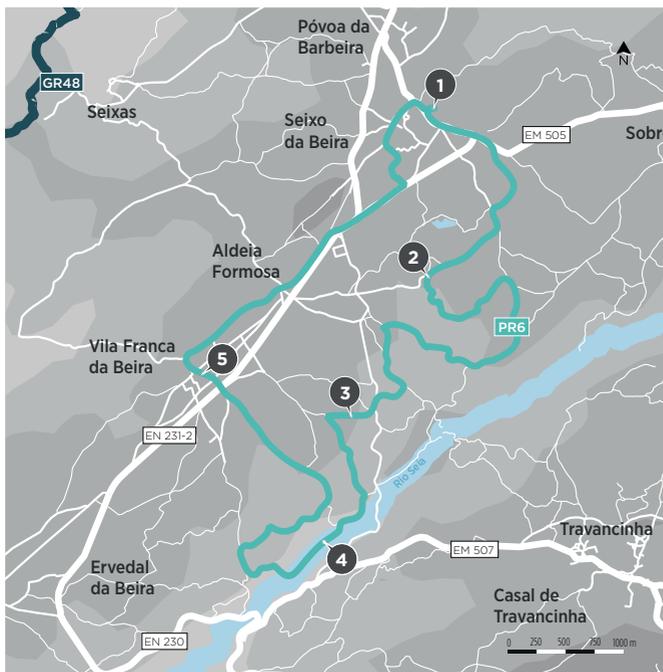
A Rota do Narciso deve o seu nome à singular presença do narciso-do-mondego ao longo do percurso, particularmente junto ao rio Seia. Esta bulbosa, cuja floração ocorre entre fevereiro e março é endémica de Portugal Continental, consta dos Anexos II e IV da Diretiva Habitats e do Plano Nacional de Conservação da Flora em Perigo. O Sítio de Interesse Comunitário Carregal do Sal, incluído na Rede Natura 2000, foi criado e delimitado fundamentalmente devido à presença deste narciso. De realçar que a maior área do SIC (69%) encontra-se no Concelho de Oliveira do Hospital.

O percurso margina o rio Seia que teve um importante papel na fixação da população à região e na sua própria sobrevivência. Junto à linha de água, marcam presença espécies autóctones como os salgueiros, amieiros, freixos, carvalho-alvarinho e o feto-real.

Ao longo do percurso, para além dos emblemáticos narcisos, ocorrem outras espécies, como os sobreiros, medronheiros e nos afloramentos rochosos as cravinhas-bravas, uva-de-gato, umbigo-de-vénus, bocas-de-lobo e dedaleira. O rio é ainda importante para a sobrevivência de diversas espécies como a raposa, o coelho-bravo ou o javali.

Para além da componente natural, esta rota permite a descoberta de um relevante património histórico, como a Capela de Nossa Senhora da Estrela, séc. XII e o Pelourinho do Seixo da Beira, Imóvel de Interesse Público. Acresce ainda a componente arqueológica, reflexo da importância deste território no passado com a passagem pela Anta da Arcainha, ou Dólmen do Seixo da Beira.

A nível geológico destaca-se o Penedo dos Três Pezinhos, forma geológica singular, esculpido por ação dos agentes erosivos, assemelhando-se a uns pés.

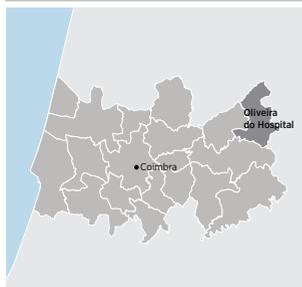


### Legenda

- PR6 Rota do Narciso
- GR48 Grande Rota do Mondego
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Capela de Nossa Sra. da Estrela
- 2** Anta da Arcainha
- 3** Penedo dos Três Pezinhos
- 4** Rio Seia
- 5** Vila Franca da Beira



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 3**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 1**  
Orientação

### Extensão

16,4 km

### Duração

04h30m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 384 m

### Altitude

max/min  
403 / 272 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Narciso-do-Mondego



Capela de Santo António de Aldeia Formosa



Penedo dos Três Pezinhos



## PEQUENA ROTA

# ROTA DAS PALHEIRAS Oliveira do Hospital



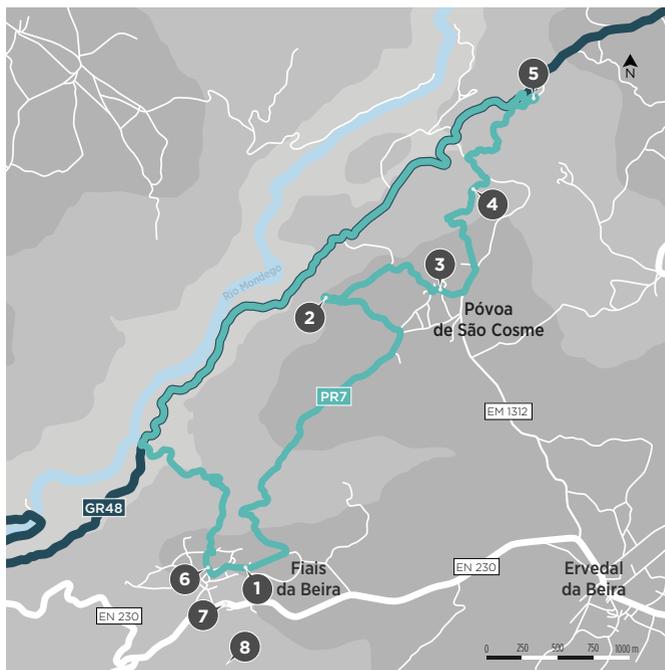
A rota das Palheiras, circular, com 13,2 km de extensão, integra-se no “Sítio Carregal do Sal” da Rede Natura 2000 e foca essencialmente a natureza e a cultura.

O percurso desenvolve-se, em grande parte, ao longo do rio Mondego, permitindo o contacto com a biodiversidade típica destes ecossistemas fluviais, onde dominam as espécies ripícolas como o amieiro (*Alnus glutinosa*), os salgueiros (*Salix spp.*), o freixo (*Fraxinus angustifolia*) e, em termos de fauna, o guarda-rios (*Alcedo atthis*), a toutinegra-de-cabeça-preta (*Sylvia melanocephala*), o melro-de-água (*Cinclus cinclus*), a lagartixa-do-mato (*Psamodromus manuelae*) ou a lontra (*Lutra lutra*).

Há ainda a destacar, a presença do narciso-do-mondego (*Narcissus scaberulus*), endemismo lusitânico, que consta dos Anexos IV e II da Diretiva Habitats e do Plano Nacional de Conservação da Flora em Perigo.

O percurso permite ainda a descoberta do miradouro da Penha, esculpido num elevado promontório quartzítico com vista sobre o vale do rio Mondego.

No lugar de Fiais da Beira são imperdíveis as denominadas Palheiras dos Fiais, espetacular conjunto de 75 construções em pedra, toscamente aparelhadas, cobertas por telha lusa, construídas sobre um maciço granítico formado por amplas lajes, que serviam como eiras naturais para malhar e secar os cereais, posteriormente armazenados nos palheiros de pedra. Acresce a Capela de São Cosme e S. Damião, do séc. XIX e a Capela de Nossa Senhora das Necessidades, séc. XIX. Ao longo do percurso são perceptíveis as evidências da economia de subsistência praticada.



### Legenda

- PR7 Rota das Palheiras
- GR48 Grande Rota do Mondego
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Palheiras dos Fiais
- 2 Miradouro da Penha
- 3 Capela de S. Cosme e S. Damião
- 4 Aldeia do Vieiro (abandonada)
- 5 Capela de N.a Sra. das Necessidades
- 6 Capela de S. Domingos
- 7 Fonte do Carreiro
- 8 Anta da Cavada



### Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 3**  
Orientação

### Extensão

13,2 km

### Duração

04h35m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 580 m

### Altitude

max/min

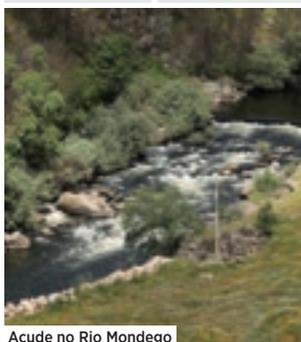
356 / 147 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Palheiras



Açude no Rio Mondego



Miradouro da Penha



## PEQUENA ROTA

# ROTA DO RIO UNHAIS Pampilhosa da Serra



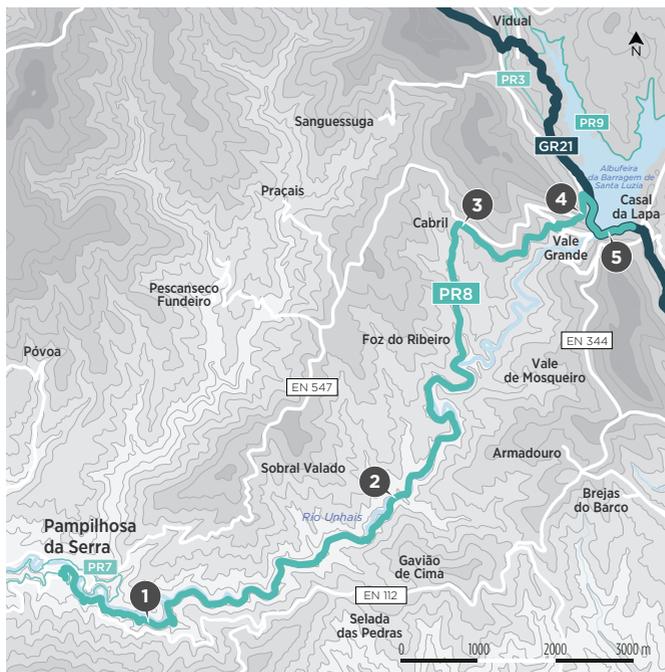
Percurso em formato linear, que se inicia na Pampilhosa da Serra, seguindo em direção a este por uma levada, no vale do rio Unhais, com uma paisagem extraordinária. A primeira aldeia, que irá encontrar, é a aldeia da Ereira. Desde o início do percurso, é possível encontrar vestígios de alguns moinhos que outrora moíam as produções de milho e centeio das encostas férteis do rio. Esta zona era fortemente aproveitada para o cultivo de cereais e hortícolas. O rio Unhais estará quase sempre presente e irá cruzá-lo para a sua margem direita, depois da aldeia da Ereira.

Seguindo por trilhos onde vai encontrar uma paisagem selvagem, onde o silêncio é interrompido pelo som da água corrente do rio e pelo chilrear dos pássaros. Aqui, a vista é imaculada, com poucos vestígios de civilização nas proximidades, até chegar ao lugar da Foz do Ribeiro. Nesta aldeia, está bem marcada a utilização do xisto na arquitetura, pedra presente

em toda a sua edificação, com a arte ancestral da sua sobreposição.

Subindo, por trilhos e veredas, até à aldeia do Cabril, conhecida pelas suas ruas estreitas e arquitetura singular, perca-se aqui na imensidão do horizonte. Seguindo depois para este, passando a norte do lugar de Vale Grande. Aqui, pode contemplar-se a paisagem das imponentes cristas quartzíticas, que fazem de suporte à Barragem de Santa Luzia. O percurso sobe depois até à Capela de Santa Luzia, onde se encontra um miradouro, de onde é possível contemplar a bela paisagem sobre a albufeira da barragem.

O percurso, daqui, desce até a Barragem de Santa Luzia, que é uma das barragens mais antigas de Portugal, tendo sido inaugurada em 1942, possui 76 metros de altura e um comprimento de coroamento de 115 metros. Passando o dique da barragem, chega ao lugar de Casal da Lapa, junto da praia fluvial da Barragem de Santa Luzia.



### Legenda

- PR8 Rota do Rio Unhais
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Muros em xisto (socialcos)
- 2** Rio Unhais
- 3** Igreja Matriz do Cabril
- 4** Miradouro e Capela de Santa Luzia
- 5** Barragem de Santa Luzia



### Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 3**  
Esforço físico
- 2**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

18,2 km

### Duração

05h00m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

1047 m

### Altitude

max/min  
709 / 383 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Percurso ciclável



Capela de Santa Luzia



Uva-de-gato



## PERCURSO INTERPRETATIVO

## LIVRARIA DO MONDEGO Penacova



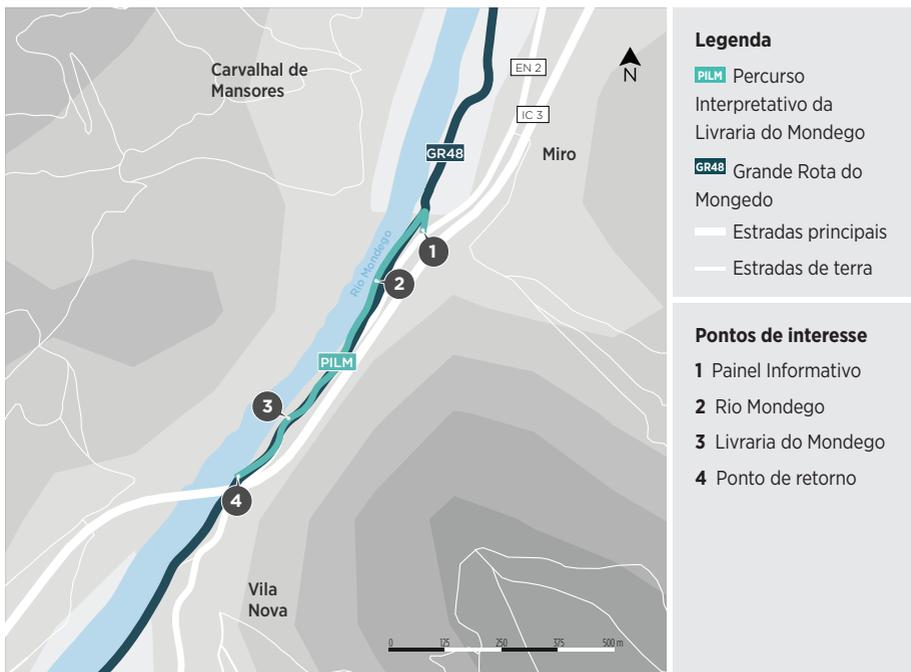
O percurso interpretativo da Livraria do Mondego com uma extensão de apenas 800 metros, permite descobrir um acervo sobre a geologia e biodiversidade da região de Coimbra absolutamente ímpar.

Desenvolvendo-se na margem esquerda do Rio Mondego, junto ao IP3, em Penacova, constitui um segmento que valoriza a pequena rota PR1 PCV “Penacova, o Mondego e a Lampreia”. A Livraria do Mondego deve o seu nome à semelhança proporcionada pela verticalidade de altas assentadas de quartzitos ordovícicos, bastante fraturadas, e a disposição de livros numa estante. Constitui uma formação rochosa esculpida pelo Rio Mondego ao longo de mais de 400 milhões de anos, que faz parte da grande falha tardi-hercínica que se estende de Ourense à bacia da Lousã.

Sendo considerado um dos mais singulares monumentos naturais portugueses, pelas suas características geológicas e escultóricas, foi classificado por

Galopim de Carvalho como um Geomonumento ao Nível de Afloramento. Na sua composição é possível identificar vestígios de um areal de praia com 450 milhões de anos. A vegetação potencial do troço do rio é constituída por espécies ripícolas como salgueiros, freixos, amieiro, choupos, carvalho-alvarinho, pilriteiro e outras espécies que refletem a influência mediterrânica, como o aderno-bastardo, lentisco e medronheiro.

Contudo, a presença de espécies exóticas invasoras constitui um importante fator de degradação das formações ripícolas e rupícolas, salientando-se, pela sua agressividade ecológica, a mimosa, a austrália, a tintureira e a espécie aquática erva-pinheirinha. Nas margens do rio Mondego, a lontra aproveita para repousar, sendo ainda possível observar o guarda-rios, o corvo-marinho-de-faces-brancas, a águia-de-asa-redonda ou o milhafre-negro.



### Legenda

- PILM Percurso Interpretativo da Livraria do Mondego
- GR48 Grande Rota do Mondego
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Painel Informativo
- 2** Rio Mondego
- 3** Livraria do Mondego
- 4** Ponto de retorno



### Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 1**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 1**  
Orientação

### Extensão

0,8 km

### Duração

00h30m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+12 m

### Altitude

max/min  
53 / 39 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Livraria do Mondego



Livraria do Mondego



Rio Mondego



## PEQUENA ROTA

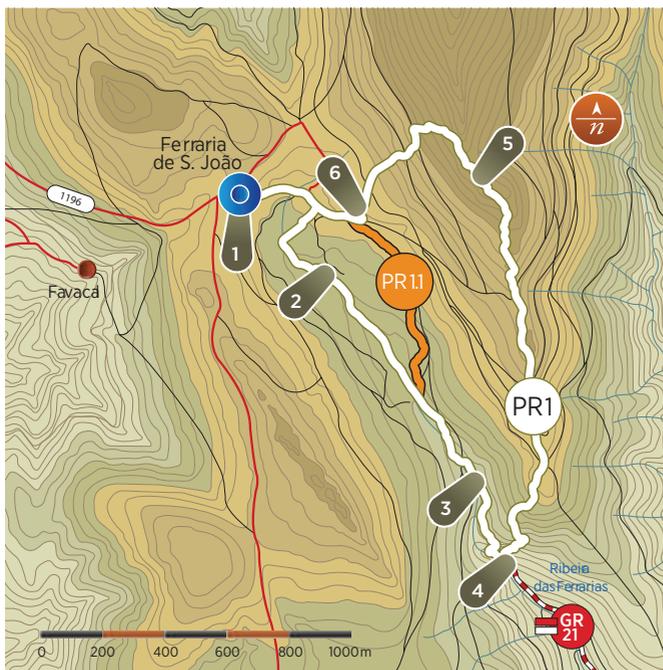
### Trilho do Rebanho Penela



O Caminho do Xisto da Ferraria de S. João mostra-nos várias perspectivas da envolvente desta aldeia ao longo de 4,8 km. A Ferraria de S. João fica no extremo este do concelho de Penela, no interior da Serra do Espinhal, entre duas cristas quartzíticas, a uma altitude de cerca de 650 metros. Pertence à freguesia da Cumieira, que tem uma área total de 19,53Km<sup>2</sup>. As estruturas urbanas existentes na aldeia são um exemplo da sua vivência eminentemente rural, predominando a agricultura e a pastorícia de subsistência. A maior parte das casas reflecte este toque de ruralidade, com dois pisos, sendo o do rés-do-chão para arrumos e currais, e o andar de cima para habitação. Os currais são integralmente em pedra à vista, o piso superior é maioritariamente rebocado e pintado, devido a uma maior exigência de conforto na área habitacional.

A paisagem natural ao redor da Ferraria de S. João é bastante diversificada. Na serra ainda densamente

povoada por espécies da flora original, de que são exemplo castanheiros (*castanea sativa*) e sobreiros (*quercus suber*) e por eucaliptos, contrapõem-se os afloramentos quartzíticos com as manchas de vegetação arbustiva, que dão à paisagem um sentido agreste que a torna peculiar. Mesmo ao lado da Ferraria de S. João podemos encontrar um espaço singular onde se convive com um imponente e maravilhoso sobreiral secular. A fauna é igualmente diversificada. Abundam diversas espécies de répteis, mamíferos e aves. Destacam-se os veados (*cervus elaphus*), os corços (*capreolus capreolus*), os esquilos (*sciurus vulgaris*), o coelho (*oryctolagus cuniculus*), a lebre (*lepus granatensis*), o javali (*sus scrofa*) e a raposa (*vulpes vulpes*). A riqueza do património natural da região e a sua localização em altitude, em plena Serra, faz da Ferraria de S. João um local excepcional para a observação das diversas espécies.



### Legenda

- PR1 Trilho do Rebanho
- Estradas principais

### Pontos de interesse

- 1 Centro de BTT das Aldeias do Xisto
- 2 Poços/Fonte Velha
- 3 Moinhos de Água
- 4 Fraga Amarela
- 5 Cumeada/Miradouro
- 6 Sobreiral/Currais Comunitários



### Dificuldade

- 2**  
Tipo de piso
- 2**  
Esforço físico
- 4**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

4,9 km

### Duração

02h30m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

240 m

### Altitude

max/min  
678 / 536 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Uma das ruas da aldeia



Currais Comunitários

## PEQUENA ROTA

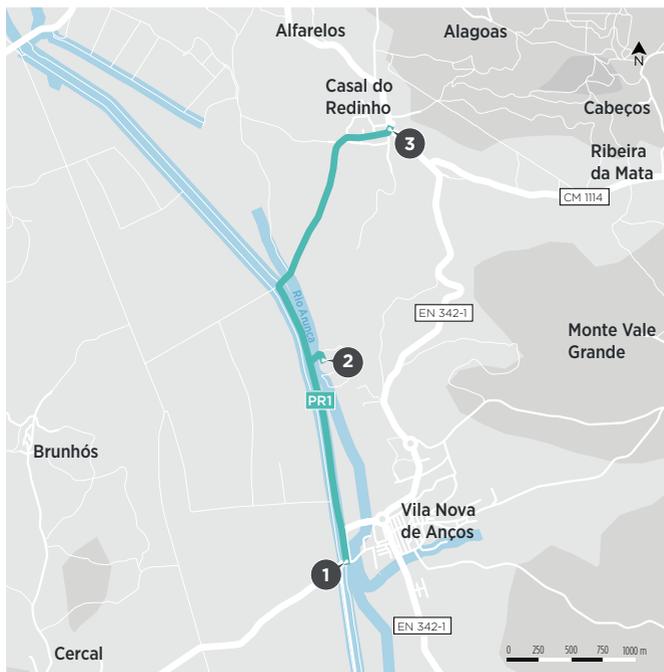
**ROTA DO ARROZ** Soure

A Rota do Arroz, percurso linear com 4,5 Km de extensão, privilegia as temáticas rural e natural, uma vez que se desenvolve maioritariamente ao longo da margem direita do rio Arunca, desde os campos de cultivo do arroz, em Vila Nova de Anços, à zona de proteção especial para a avifauna do Paul da Madriz (classificado como sítio RAMSAR e inserido na Rede Natura 2000), no limite sul do Casal do Redinho.

Sugere-se que inicie o percurso a partir de Vila Nova de Anços, junto à ponte sobre o rio Arunca. O percurso desenvolve-se pela sua margem direita, com uma vegetação tipicamente ripícola de salgueiros, de notáveis freixos e amieiros, numa paisagem profundamente agrícola, na qual se destacam os imensos campos de arroz e de milho, rodeados por valas de irrigação colonizadas por caniço, bunho, tabúa, junco, lírio-amarelo-dos-pântanos e espadana-de-água.

O percurso segue para norte, em direção ao Casal do Redinho penetrando na Zona de Proteção Especial

do Paul da Madriz. Aqui o cenário altera-se significativamente, dando primazia à descoberta da avifauna típica de zonas húmidas (estando recenseadas cerca de 142 espécies) e da flora ripícola que serve de refúgio para a lontra e para outras espécies da fauna. No contexto da fauna, merece especial destaque o caimão, espécie reintroduzida e que constitui o ex-libris do paul.



### Legenda

- PR1 Rota do Arroz
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Vila Nova de Anços
- 2 Capela e Campos de Arroz
- 3 Casal do Redinho



### Dificuldade

- 1  
Tipo de piso
- 1  
Esforço físico
- 1  
Adversidade
- 1  
Orientação

### Extensão

4,5 km

### Duração

00h50m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 60 m

### Altitude

max/min  
45 / 4 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Campos de Arroz



Rio Arunca



Casal do Redinho

## PEQUENA ROTA

**ROTA DAS DOLINAS E LAGOAS DO  
PLANALTO DE SICÓ** Soure

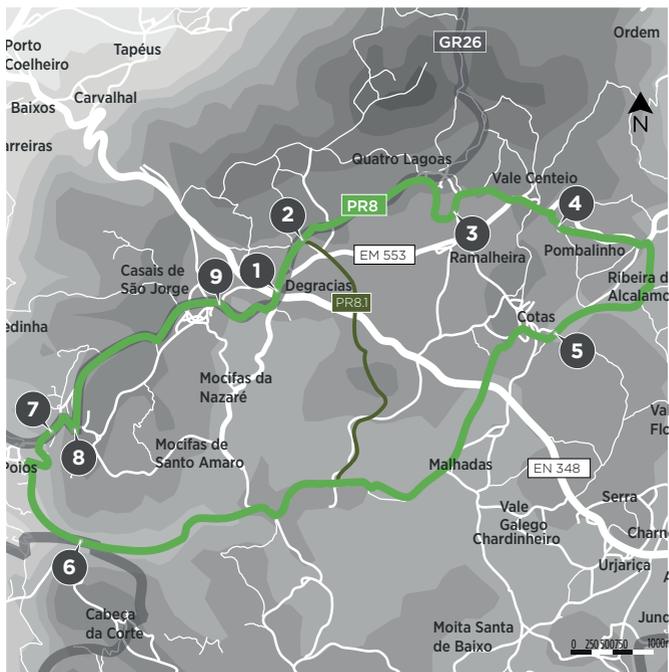
A rota das Dolinas e das Lagoas do Planalto de Sicó tem como objeto de referência as Dolinas do Planalto de Sicó, depressões geológicas mais ou menos circulares, existentes em terrenos calcários cársicos, resultantes da dissolução química das rochas ou de erosão subterrânea, constituindo depósitos naturais de água.

Para a realização desta rota circular, com 23,5 km, sugere-se começar no largo da Igreja Matriz de Degracias (S. Sebastião), onde se pode apreciar o edifício religioso datado do séc. XVIII. Seguidamente, entra-se no mundo das Dolinas, começando na Dolina das Degracias, segue-se em direção à Dolina das Quatro Lagoas (a maior dolina do conjunto de 3 existentes nesta localidade), à Dolina do Vale Centeio, passando depois à Dolina de Cotas (de forma circular).

Continuando, segue-se ao encontro do vale do Canhão do Poio (canhão fluvio-cársico, com vertentes escarpadas) que guiará até à Dolina da Nossa

Senhora da Estrela. O caminho segue até ao Miradouro de Nossa Senhora da Estrela, no alto da Serra dos Poios.

Aqui encontra-se a Capela de Nossa Senhora da Estrela, com a particularidade de metade da sua estrutura ter sido erigida debaixo de uma gruta. Depois do miradouro, chega-se finalmente à Dolina de Casais de São Jorge. Nas margens das dolinas formam-se comunidades herbáceas de espécies hidrófilas.

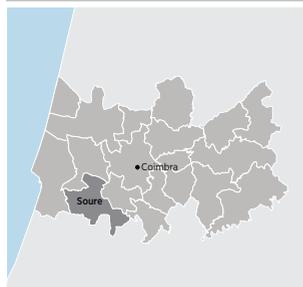
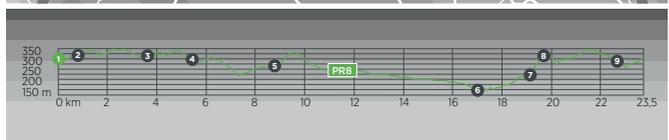


### Legenda

- PR8 Rota das Dolinas e Lagoos do Planalto de Sicó
- PR8.1 Derivação de percurso
- GR26 Terras de Sicó
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Degracias
- 2 Dolina das Degracias
- 3 Dolina das Quatro Lagoas
- 4 Dolina do Vale Centeio
- 5 Dolina de Cotas
- 6 Vale do Canhão do Poio
- 7 Dolina de N. Sra. da Estrela
- 8 Miradouro de N. Sra. da Estrela
- 9 Dolina Casais de São Jorge



### Dificuldade

- 1  
Tipo de piso
- 4  
Esforço físico
- 1  
Adversidade
- 1  
Orientação

### Extensão

23,5 km

### Duração

07h00m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 609 m

### Altitude

max/min  
370 / 151 m

### Época aconselhada

Todo o ano



Dolina, Miradouro e Capela de Nossa Senhora da Estrela



Dolina das Degracias



Vale do Canhão do Poio



## PEQUENA ROTA

### ROTA DAS PONTES Tábua



A Rota das Pontes, percurso circular com uma extensão de 14 km, permitindo a descoberta do património natural e cultural desta região beirão, moldada pela presença do granito e dos seus cursos de água, entre os quais o rio Cavalos.

Sugere-se o início do percurso no centro de BTT da aldeia de Várzea de Candosa, devendo seguir-se em direção ao centro da mesma.

Seguindo por caminhos rurais, o traçado do percurso conduz ao denominado Arco da Moura ou Arco da Velha, uma rocha granítica em forma de arco, rodeada de graciosas fragas que permitem uma vista panorâmica sobre a aldeia.

A caminho da aldeia de Vale de Gaios, detenha-se por alguns momentos a apreciar a Ponte Romana de Sumes, obra arquitetónica que une as duas margens do rio Cavalos, na qual se evidencia o engenho e a sabedoria construtiva do Império

Romano. Está classificada como Imóvel de Interesse Público desde 1990.

Na galeria ripícola do rio Cavalos poderá observar exemplares de amieiro, freixo, salgueiro, carvalho-alvarinho, choupo-negro e sabugueiro. Na área envolvente, os afloramentos rochosos são pontuados por pequenas plantações de pinheiro-bravo, de eucalipto e de algumas espécies invasoras. É de salientar a regeneração de espécies autóctones como o medroneiro, o sobreiro, a urze-branca, a esteva e o carrasco.

Nos afloramentos graníticos marcam presença as espécies bolbosas como o narciso endemismo lusitano (Anexos II e IV da Diretiva Habitats).

Neste planalto beirão é presença assídua a raposa, o javali e a águia-de-asa-redonda. No meio das fragas é possível observar répteis como a lagartixa-domato ou a cobra-rateira. Nas margens do rio Cavalos surgem fugazes melros e o chapim-real.



### Legenda

- PR3 Rota das Pontes
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1** Centro de BTT de Tábua
  - 2** Arco da Moura
  - 3** Ponte Romana de Sumes
  - 4** Aldeia de Vale de Gaios
- Parque de merendas



### Dificuldade

- 1**  
Tipo de piso
- 3**  
Esforço físico
- 1**  
Adversidade
- 2**  
Orientação

### Extensão

14 km

### Duração

04h20m

### Tipo de percurso

Circular

### Desnível acumulado

+ 436 m

### Altitude

max/min  
352 / 176 m

### Época aconselhada

Primavera e Verão



Aldeia de Várzea de Candosa



Arco da Moura



Ponte Romana de Sumes



## PEQUENA ROTA

**SERRA DO CARVALHO** Vila Nova de Poiares

O percurso da Serra do Carvalho liga o Louredo Natura Parque (na povoação de Louredo, junto ao rio Mondego) ao Monumento aos Aviadores, na Serra do Carvalho.

Com uma extensão de 9,5 km e de formato linear, este percurso procura realçar elementos da história recente e o potencial natural do concelho de Vila Nova de Poiares.

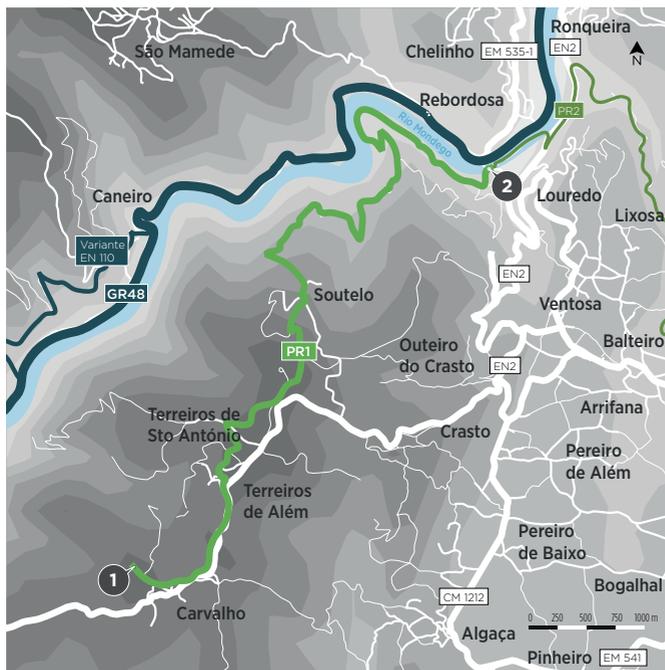
A serra do Carvalho é a unidade geológica de maior altitude do concelho, com 458 m de altura, formada principalmente de xisto-grauváquico. Aqui foi erigido o Monumento aos Aviadores, em homenagem ao mais trágico acidente da aviação militar portuguesa, e um dos maiores a nível mundial, ocorrido em 1 de julho de 1955.

O percurso segue pela aldeia do Carvalho e continua pela aldeia de Soutelo, permitindo, ao longo da caminhada, desfrutar dos bosques autóctones

de carvalho-negral, com carvalho-cerquinho e carvalho-alvarinho, pontuados por exemplares de azinheira e sobreiro.

De salientar, no estrato herbáceo, a ocorrência de espécies características de carvalhais, como as esporas-bravas, um endemismo ibérico.

Ao descer a serra é possível avistar o javali ou a raposa ou cruzar-se com espécies como o veado, o corço ou a águia-de-asa-redonda. O percurso segue até às margens do Rio Mondego, onde espécies como o freixo, o carvalho-alvarinho, o salgueiro ou o amieiro, abrigam uma rica diversidade faunística, como o melro-de-água, a alvéola-branca, a rã-ibérica, a cobra-de-água-viperina, a lontra, a boga, o barbo ou a truta.

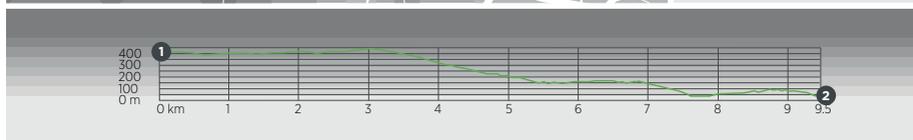


### Legenda

- PR1 Serra do Carvalho
- PR2 Ribeira de Poiares
- GR48 Grande Rota do Mondego
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de interesse

- 1 Monumento dos Aviadores
- 2 Louredo Natura Parque
- 4 Parque de merendas



### Dificuldade

- 2  
Tipo de piso
- 2  
Esforço físico
- 1  
Adversidade
- 2  
Orientação

### Extensão

9,5 km

### Duração

02h35m

### Tipo de percurso

Linear

### Desnível acumulado

+ 494 m

### Altitude

max/min

431 / 33 m

### Época aconselhada

Primavera e outono



Serra do Carvalho



Monumento aos Aviadores



Louredo Natura Parque



## PEQUENA ROTA

# RIBEIRA DE POIARES Vila Nova de Poiares



O percurso da Ribeira de Poiares liga Vila Nova de Poiares ao Louredo Natura Parque, em Louredo. Com uma extensão de 7,6 km, este percurso linear realça as particularidades naturais e ambientais associadas à ribeira de Poiares.

Antes de iniciar o percurso junto à Ribeira de Poiares, aprecie, no Jardim Municipal da denominada “Capital Universal da Chanfana” (iguarria gastronómica da região confeccionada nas célebres caçoilas de barro preto de Olho Marinho), o testemunho das artes e ofícios do território, consagrado no Monumento de Homenagem ao Poiarense, fazendo alusão a várias atividades: o moleiro, petrolino, a paliteira, o oleiro, o cesteiro, o serrador, o latoeiro e a tecelã.

O percurso inicia junto à Ribeira de Poiares e segue a longo desta, cuja galeria ripícola é constituída sobretudo por salgueiros, freixos, carvalho-alvarinho, amieiro, choupo, sanguinhos e sabugueiros, que potenciam a diversidade faunística

envolvente, com espécies como o texugo, a doninha, a fuinha, o javali, a coruja-do-mato, o melro, o pisco-de-peito-ruivo, o lagarto-d’água ou a rã-verde.

No final do percurso, no Louredo Natura Parque, com cerca de um hectare e situado junto ao rio Mondego, à sombra dos choupos, poderá repousar desta estimulante caminhada e desfrutar de um recinto dotado de boas infraestruturas de apoio, tais como sanitários, parque de merendas, bebedouros, centro de aventura, área de churrasco, entre outros. Do parque é possível apreciar as características da Serra do Carvalho, nomeadamente a sua orografia declivosa.





[WWW.VISITREGIAODECOIMBRA.PT](http://WWW.VISITREGIAODECOIMBRA.PT)



**REGIÃO DE  
COIMBRA**  
TURISMO

Promovido por:



Cofinanciado por:

