PERCURSO
ROUTE

1 MOURISCAS - ZONA DE LAZER DA LAPA (ETAPA | STAGE)

Seguindo em direção a São Simão, o ramal de ligação conduz à Oliveira do Mouchão, com mais de 3350 anos. Aconselhamos que siga o percurso orientado a Sul, alcançando a Linha da Beira Baixa e o rio Tejo, em área coincidente com o antigo Canal de Alfanzira, acompanhando-os rumo a Oeste.

Infletindo pela subida, passando por baixo da ponte do caminho-de-ferro, os campos agrícolas levam-nos à estrada de asfalto, após o qual seguimos pela direita, calcorreando a calçada romana. Ao atravessar a ribeira de Arcês, e no seu encalce para montante, elementos notáveis do património construído, em harmonia com o ecossistema ribeirinho, compõem a paisagem. Após a fonte do Meirão, tomamos o caminho em terra batida à esquerda, chegando à Zona de Lazer da Lapa onde a visita à Capela da Senhora da Lapa é obrigatória.

Heading towards São Simão, the road branch leads to the Mouchão Olive Tree, which is over 3350 years old. We suggest that you follow the route oriented to the South, this way reaching the Beira Baixa Line and the Tagus River in an area that coincides with the old Alfanzira Canal, which accompanies both to the West.

Curving along the ascent and passing under the railway bridge, the route takes us from the agricultural fields to the paved road. After this, we proceed to the right, walking along the Roman pavement. When crossing the Arcês River, and on its way upstream, the harmony between the remarkable elements of the built heritage and the riverside ecosystem composes the landscape. After the Meirão fountain, we follow the dirt road to the left, arriving at the Lapa Leisure Zone, where the visit to the Chapel of Nossa Senhora da Lapa is mandatory.

2 ZONA DE LAZER DA LAPA - QUEIXOPERRA (ETAPA | STAGE)

Retomando a rota, em direção a Vale Formoso, atravessamos a zona florestal até à Capela de São Francisco de Assis, em Pisão Cimeiro. Regressando ao trilho, transpomos as pequenas hortas que conduzem a uma vasta mancha arborizada, até avistarmos Saramaga. Depois do troço em asfalto, trilhamos o caminho sobranceiro aos terrenos agrícolas para, a seguir à ponte, alcançarmos Queixoperra, terminando a segunda etapa.

Resuming the route towards Vale Formoso, we cross the forest area heading to the Chapel of São Francisco de Assis, in Pisão Cimeiro. Returning to the trail, we cross the small vegetable gardens that lead to a vast forest area, until it is possible to see Saramaga. After the paved road section, we proceed along the path overlooking the agricultural land to, after the bridge, reach Queixoperra, this way finishing the second section.

3 QUEIXOPERRA - MOURISCAS (ETAPA | STAGE)

Prosseguindo em direção a Sul, a estrada em terra conduz à ribeira de Rio Frio, onde vários moinhos se cruzam com o circuito, com destaque para o núcleo do Poço das Talhas. Atravessando a ponte, percorremos a floresta, até ao Aterro dos Burros, tomando, depois, o percurso rumo a Lercas. Virando na passagem a Sudeste, regressamos ao contacto com a ribeira, onde pequenos atalhos dão acesso a moinhos e lagar. Seguindo a linha de água, aconselhamos visita à Capela de Nossa Senhora dos Matos. Logo após o Lagar do Domingos, o caminho com destino a Cascalhos e, de seguida à Oliveira do Mouchão. A partir da árvore mais antiga de Portugal, sugerimos que siga o ramal de ligação a Mouriscas, onde terminará a GR 55.

Continuing South, the dirt road heads to the Rio Frio River, where the route intersects several windmills. Among these, we call your attention to the windmill nucleus of Poço das Talhas. Crossing the bridge, we proceed through the forest up to the Aterro dos Burros. From here, we proceed along the route towards Lercas. Turning on the Southeast passage, we return to the contact with the river, where small derivations grant access to mills and olive oil presses. Following the water line, we recommend the visit to the Chapel of Nossa Senhora dos Matos. Right after the Domingos Olive Oil Press, we proceed to Cascalhos and then to the Mouchão Olive Tree. From the oldest tree in Portugal, we suggest that you follow the road branch to Mouriscas, where the GR 55 will end.

Zona de Lazer da Lapa / Lapa Leisure Zone

NORMAS DE CONDUTA
RULES OF CONDUCT

- **Mantenha-se no trilho traçado;** | Remain on the pre-determined trail;
- **Preserve a flora e evite perturbar a fauna;** | Preserve the flora and avoid disturbing the fauna;
- **Evite fazer ruído desnecessário;** | Avoid making unnecessary noise;
- **Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem;** | Do not litter or leave other traces of your passage;
- **Não faça lume;** | Do not make fire;
- **Não colha amostras de plantas ou rochas;** | Do not collect samples of rocks or plants;
- **Seja afável com as pessoas que encontre no local.** | Be friendly with the people you find on the site.

CONTACTOS ÚTEIS
USEFUL CONTACTS

- **SOS Emergência** | SOS Emergency: **112**
- **Informação Anti-Venenos** | Anti-Poison Information: **808 250 143**

- **Posto de Turismo de Abrantes** | Abrantes Tourist Office: **+351 241 330 100**
- **Câmara Municipal de Abrantes** | Abrantes Town Council: **+351 241 330 100**
- **Centro Hospitalar do Médio Tejo** | Hospital: **+351 241 360 700**
- **Bombeiros de Abrantes** | Fire Department: **+351 241 360 670**
- **G. N. R. Abrantes** (National Republican Guard – Police Force): **+351 241 360 920**

- **Posto de Turismo do Sardoal** | Sardoal Tourist Office: **+351 241 851 498**
- **Câmara Municipal do Sardoal** | Sardoal Town Council: **+351 241 850 000**
- **Bombeiros Municipais do Sardoal** | Fire Department: **+351 241 850 050**
- **G. N. R. Sardoal** (National Republican Guard – Police Force): **+351 241 850 020**

- **Posto de Turismo de Mação** | Mação Tourist Office: **+351 241 577 250**
- **Câmara Municipal de Mação** | Mação Town Council: **+351 241 577 200:**
- **Bombeiros Voluntário de Mação** | Fire Department:**+351 241 519 000**
- **G. N. R. Mação** (National Republican Guard – Police Force): **+351 241 572 222**

SINALÉTICA
SIGNAGE

GR **Grande Rota** / Long Distance Path

®FCMP

caminho certo *right way*

caminho errado *wrong way*

virar à esquerda *turn left*

virar à direita *turn right*

Percurso Pedestre de Pequena Rota (PR) decorrendo, temporariamente, pelo traçado de uma Grande Rota (GR)

Pedestrian path belonging to a Short Distance Path (PR) that temporarily crosses a Long Distance Path (GR).

Promotor: | Promoter

Apoio: | Support:

Percurso Pedestre Registado e Homologado por: | Path Registered an Certified by:

Financiamento: | Funding:

floema

GR 55

Percurso Pedestre | Pedestrian Route

Grande Rota das Ribeiras de Arcês e Rio Frio, e do Rio Tejo

Great Route of the Arcês River, Rio Frio River and the Tagus River

Caminho junto à Ribeira de Arcês | Path near the Arcês River

GRANDE ROTA das **Ribeiras de Arcês** e **Rio Frio**, e do **Rio Tejo**

FICHA TÉCNICA
TECHNICAL SHEET

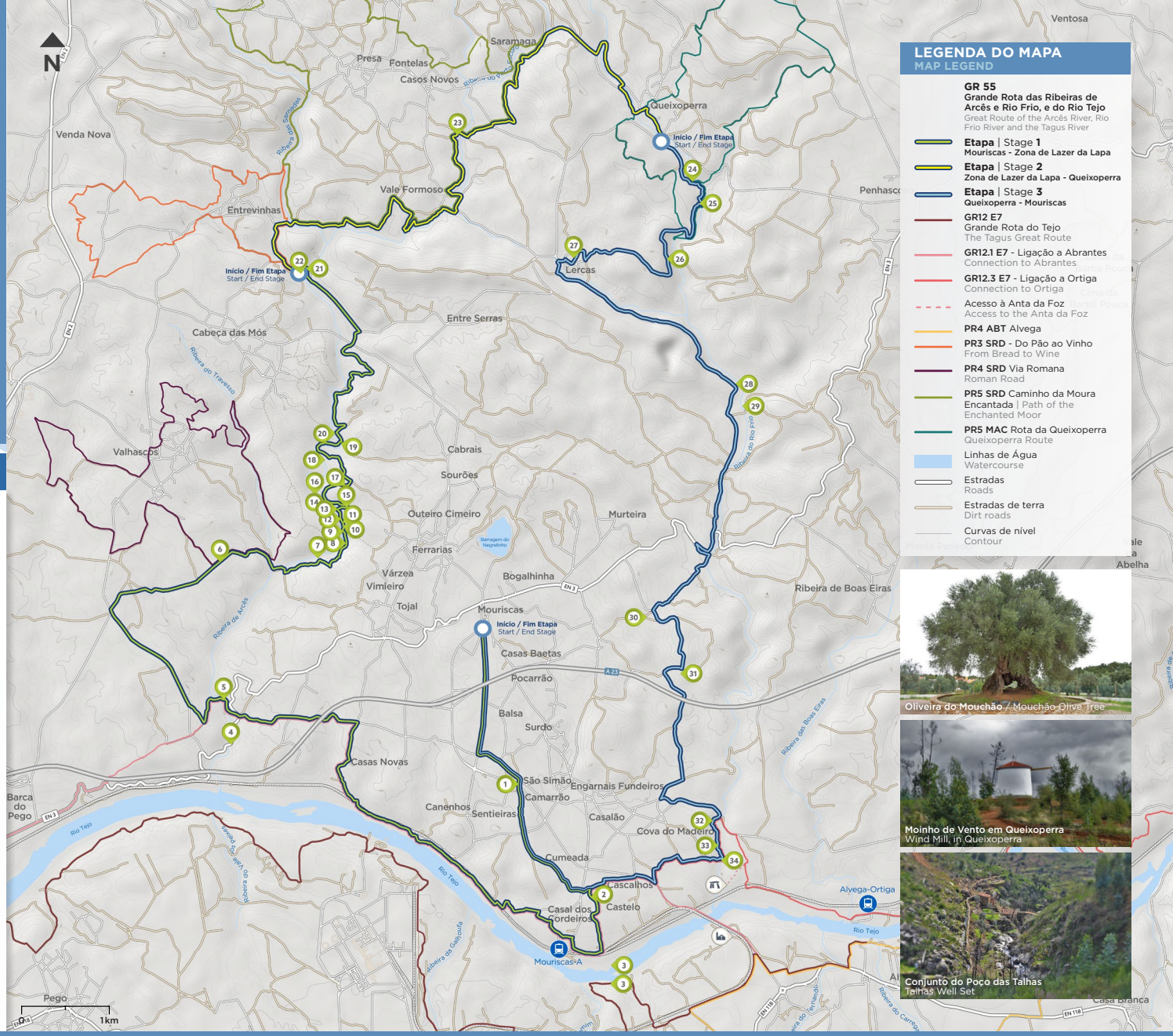
	etapas *stages*	distância *distance*	duração *duration*	desnível acumulado *altitude variation*	altitude máx/min *altitude max/min*	grau de dificuldade *difficulty level*
1	Mouriscas - Zona de Lazer da Lapa	21,5 km	6 h	+672 m -698 m	191/26 m	**Difícil** (Nível IV) **Difficult** (Level 4)
2	Zona de Lazer da Lapa - Queixoperra	9,5 km	2 h 30	+381 m -308 m	272/151 m	**Fácil** (Nível II) **Easy** (Level 2)
3	Queixoperra - Mouriscas	19,5 km	5 h	+546 m -593 m	244/39 m	**Difícil** (Nível IV) **Difficult** (Level 4)
GR 55	**Percurso Total** Inclui ramal ida e volta a Mouriscas	50 km	13 h 30	1599 m	272/26 m	**Difícil** (Nível IV) **Difficult** (Level 4)

PONTOS DE INTERESSE
POINTS OF INTEREST

1. **Capela de São Simão** — Chapel of São Simão
2. **Oliveira do Mouchão** — Mouchão Olive Tree
3. **Canal de Alfanzira** — Alfanzira Canal
4. **Ponte Medieval dos Carvalheiros** — Carvalheiros Medieval Bridge
5. **Ponte Medieval do Casal das Mansas** — Casal das Mansas Medieval Bridge
6. **Calçada Romana** — Roman pavement
7. **Solar da Ti Rosa da Raposeira** — Ti Rosa da Raposeira Manor House
8. **Moinho de Azenha e Lagar do Ferreiro** — Blacksmith's Watermill and Oil Press
9. **Poço da Talha** — Talha Well
10. **Lagar do Ramiro Fontinha** — Ramiro Fontinha's Oil Press
11. **Moinho de Azenha da Maria Dias** — Maria Dias's Watermill
12. **Poço do Homem Morto** — Dead Man's Well
13. **Moinho de Azenha do Roldão** — Roldão Watermill
14. **Açude do Meirão** — Meirão Dam
15. **Fonte do Meirão** — Meirão Fountain
16. **Azenha e Lagar do Manel Tojal** — Manel Tojal's Watermill and Oil Press
17. **Oliveira dos Franceses** — The French's Olive Tree
18. **Azenha do Zé do Tojal** — Zé do Tojal's Watermill
19. **Ponte do Pisão do Bruxo** — Pisão do Bruxo Bridge
20. **Lagar e Azenhas** — Oil Press and Watermills
21. **Capela de Nossa Senhora da Lapa** — Chapel of Nossa Senhora da Lapa
22. **Zona de Lazer da Lapa** — Leisure Area of the Lapa
23. **Capela de São Francisco de Assis** — Chapel of São Francisco de Assis
24. **Azenhas** — Watermills
25. **Poço das Talhas e Azenhas** — Talhas Well and Watermills
26. **Aterro dos Burros** — (dumping ground for old or sick donkeys)
27. **Capela de Nossa Senhora da Tocha** — Chapel of Nossa Senhora da Tocha
28. **Azenha do Augusto Timóteo** — Augusto Timóteo' s Watermill
29. **Lagar e Azenha da Cascalhosa** — Cascalhosa Oil Press
30. **Fonte dos Pinheiros** — Pine Trees Fountain
31. **Capela de Nossa Senhora dos Matos** — Chapel of Nossa Senhora dos Matos
32. **Lagar dos Machados** — Machados's Oil Press
33. **Moinhos de Azenha e Rodízio do Santa** — Santa's Watermill
34. **Lagar do José Domingos** — José Domingos's Oil Press

Anta da Foz do Rio Frio — Dolmen

Capela de Nossa Senhora da Guia — Chapel of Nossa Senhora da Guia

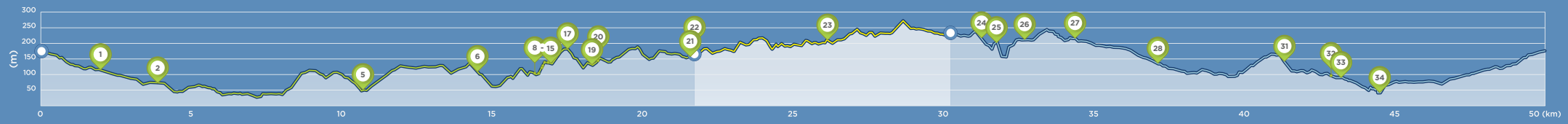


LEGENDA DO MAPA
MAP LEGEND

GR 55
Grande Rota das Ribeiras de Arcês e Rio Frio, e do Rio Tejo
Great Route of the Arcês River, Rio Frio River and the Tagus River

- **Etapa** | Stage **1** — **Mouriscas - Zona de Lazer da Lapa**
- **Etapa** | Stage **2** — **Zona de Lazer da Lapa - Queixoperra**
- **Etapa** | Stage **3** — **Queixoperra - Mouriscas**
- **GR12 E7** — Grande Rota do Tejo — The Tagus Great Route
- **GR12.1 E7** - Ligação a Abrantes — Connection to Abrantes
- **GR12.3 E7** - Ligação a Ortiga — Connection to Ortiga
- Acesso à Anta da Foz — Access to the Anta da Foz
- **PR4 ABT** Alvega
- **PR3 SRD** - Do Pão ao Vinho — From Bread to Wine
- **PR4 SRD** Via Romana — Roman Road
- **PR5 SRD** Caminho da Moura Encantada | Path of the Enchanted Moor
- **PR5 MAC** Rota da Queixoperra — Queixoperra Route
- Linhas de Água — Watercourse
- Estradas — Roads
- Estradas de terra — Dirt roads
- Curvas de nível — Contour

Oliveira do Mouchão / Mouchão Olive Tree

Moinho de Vento em Queixoperra
Wind Mill, in Queixoperra

Conjunto do Poço das Talhas
Talhas Well Set