

ROTAS E PERCURSOS

MédioTejo





ÍNDICE

9 O MÉDIO TEJO

12 MAPA DAS ROTAS DO MÉDIO TEJO

15 AS GRANDES ROTAS

- 16 GR12·E7 Caminho do Tejo
- 22 GR12·E7 Caminho do Tejo
Variante 1
- 26 GR12·E7 Caminho do Tejo
Variante 2
- 30 GR12·E7 Etapa Panorâmica do Tejo
— Almourol
- 36 GR12·E7 Caminho do Tejo
— Ligação a Ortiga
- 40 GR33 Grande Rota do Zêzere
- 46 GR44 Grande Rota da Prata e do Ouro
- 50 GR54 Grande Rota do Carso
- 56 GR55 Grande Rota das Ribeiras de
Arcês e Rio Frio, e do Rio Tejo

64 FAUNA & FLORA

- 66 GR12·E7 Caminho do Tejo
- 72 GR33 Grande Rota do Zêzere
- 78 GR54 Grande Rota do Carso

87 **ABRANTES**

- 88 PR2·ABT Martinchel
- 92 PR3·ABT Souto
- 94 PR4·ABT Alvega

101 **ALCANENA**

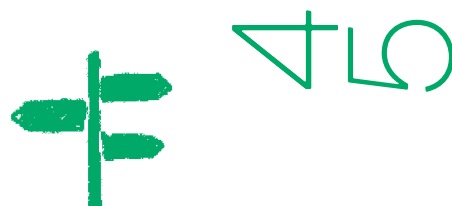
- 102 PR1·ACN Rota dos Olhos d'Água do Alviela
- 108 PR2·ACN Rota dos Bernardos
- 114 PR3·ACN Rota das Fontes Naturais
- 120 PR4·ACN Rota dos Ferreiros
- 126 PR5·ACN Rota dos Frades
- 134 PR6·ACN Rota dos Arrifes
- 140 PR7·ACN Rota dos Moinhos
- 146 PR8·ACN Entre o Aqueduto e o Alviela
- 152 PR9·ACN Rota da Arcada
- 158 PR10·ACN/PMS
Rota de Minde
- 164 PR11·ACN Rota de Santa Marta

171 **CONSTÂNCIA**

- 172 PR1·CTC Do Zêzere ao Tejo

177 **FERREIRA DO ZÊZERE**

- 178 PR1·FZZ Vigia do Zêzere
- 182 PR2·FZZ Trilho do Lagar Velho
- 186 PR3·FZZ Trilho da Pombeira
- 190 PR4·FZZ Trilho do Castro
- 194 PR5·FZZ Trilho do Lago Azul
- 198 PR6·FZZ Zêzere Sagrado



203 MAÇÃO

- 204 PR1·MAC Rota do Cabeço da Cruz
- 210 PR2·MAC Rota do Brejo e Bando dos Santos
- 214 PR3·MAC Rota do Carvoeiro
- 218 PR4·MAC Rota da Ortiga Sul
- 222 PR5·MAC Rota da Queixopeira
- 226 PR6·MAC Rota da Amêndoa
- 230 PR7·MAC Rota Casas da Ribeira Caratão
- 234 PR8·MAC Rota dos Envendos
- 238 PR9·MAC Rota do Penhascoso
- 242 PR10·MAC Rota de Cardigos Praia

247 OURÉM

- 248 PR1·VNO Do Bairro a Casal Farto
- 252 Rota Carmelita

257 SARDOAL

- 258 PR1·ABT/SRD Na Rota do Javali
- 262 PR2·SRD Trilho do Pastor
- 266 PR3·SRD Do Pão ao Vinho
- 270 PR4·SRD Via Romana
- 274 PR5·SRD Caminho da Moura Encantada
- 278 PR6·SRD Calcorrear dos Resineiros

283 SERTÃO

- 284 PR1·SRT Trilho dos Bufos
- 288 PR2·SRT Trilho do Zêzere
- 292 PR3·SRT Rota do Azereiro
- 296 PR4·SRT Rota das Estevas
- 300 PR5·SRT Rota dos Pastores e da Lajeira
- 304 PR6·SRT Rota dos Aromas e Sabores
- 308 PR7·SRT Rota da Celinda

313 TOMAR

- 314 PR1·TMR Nas Margens do Rio Nabão
- 318 PR2·TMR Dos Gigantes Verdes à Ribeira da Póvoa

323 TORRES NOVAS

- 324 PR1·TNV Rota do Almonda
- 328 PR4·TNV Rota de Olaia e Paço

333 VILA DE REI

- 234 PR1·VLR Trilho das Cascatas
- 338 PR3·VLR Trilho das Bufareiras
- 342 PR4·VLR Caminho de Xisto de Água Formosa
- 346 PR5·VLR Rota do Bostelim
- 350 PR6·VLR Rota das Conheiras

355 VILA NOVA DA BARQUINHA

- 356 PR1·VNB No Rasto dos Templários

361 PASSADIÇOS

362 PASSADIÇO DO AGROAL

364 PASSADIÇO DO PENEDO FURADO

366 SABER MAIS...

- 368 Conselhos úteis
- 369 Cuidados a ter em conta



O MÉDIO TEJO

Bem-vindos ao Médio Tejo, uma região marcada por um património natural muito rico. Dela fazem parte treze concelhos, com características muito próprias, singulares e atrativas.

Alguns destes concelhos são muito marcados pelo denso pinhal, outros atravessados pelos rios e outros pelas serras e campos verdejantes.

Esta região detém uma enorme variedade paisagística, com elevada diversidade de habitats naturais, com condições ideais que permitem a realização de várias rotas e percursos em pleno contacto com a natureza.

Detentora de áreas classificadas com fortes valores naturais, ao nível da fauna, flora e de qualidade paisagística e ambiental, é no Médio Tejo que encontra o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, a Reserva Natural do Paul do Boquilobo e o Sítio de Importância Comunitária da Rede Natura 2000, Sicó/Alvaiázere.

Também a presença dos rios, se assume como um grande ativo patrimonial deste território, nomeadamente o rio Tejo marcado pela sua importância histórica e pela sua relação com as comunidades locais, que se foram desenvolvendo ao longo das suas margens, sendo este o maior rio da Península Ibérica e um dos maiores da Europa.





10

O rio Zêzere e a Albufeira de Castelo do Bode, um dos maiores lagos artificiais da Europa, são ativos também muito importantes, distintivos e profundamente marcantes deste território.

Para além destes recursos hídricos, a identidade do Médio Tejo é caracterizada pela extensa mancha florestal, numa combinação de elementos naturais e num ambiente dominado por uma paisagem verde e azul com rios, floresta, parques naturais, praias fluviais, percursos ribeirinhos, grutas, entre outros.

O desafio é para que pegue na mochila, calce umas sapatilhas e percorra esta região que aguarda por si e que tem muito para oferecer em Abrantes, Alcanena, Constância, Entroncamento, Ferreira do Zêzere, Mação, Ourém, Sardoal, Sertã, Tomar, Torres Novas, Vila de Rei e Vila Nova da Barquinha.

MAPA DAS ROTAS E PERCURSOS DO MÉDIO TEJO

GRANDES ROTAS

- 1 GR12 · E7 — CAMINHO DO TEJO
- 2 GR33 · GRANDE ROTA DO ZÊZERE
- 3 GR44 · GRANDE ROTA DA PRATA E DO OURO
- 4 GR54 · GRANDE ROTA DO CARSO
- 5 GR55 · GRANDE ROTA DAS RIBEIRAS DE ARCÊS, RIO FRIO E RIO TEJO

ABRANTES

- 6 PR2 · ABT — MARTINCHÉL
- 7 PR3 · ABT — SOUTO
- 8 PR4 · ABT — ALVEGA

ALCANENA

- 9 PR1 · ACN — OLHOS D'ÁGUA DO ALVIELA
- 10 PR2 · ACN — ROTA DOS BERNARDOS
- 11 PR3 · ACN — ROTA DAS FONTES NATURAIS
- 12 PR4 · ACN — ROTA DOS FERREIROS
- 13 PR5 · ACN — ROTA DOS FRADES
- 14 PR6 · ACN — ROTA DOS ARRIFES
- 15 PR7 · ACN — ROTA DOS MOINHOS
- 16 PR8 · ACN — ENTRE O AQUEDUTO E O ALVIELA
- 17 PR9 · ACN — ROTA DA ARCADEA
- 18 PR10 · ACN/PMS — ROTA DE MINDE
- 19 PR11 · ACN — ROTA DE SANTA MARTA

CONSTÂNCIA

- 20 PR1 · CTC — DO ZÊZERE AO TEJO

FERREIRA DO ZÊZERE

- 21 PR1 · FZZ — DORNES VIGIA DO ZÊZERE
- 22 PR2 · FZZ — TRILHO DO LAGAR VELHO
- 23 PR3 · FZZ — TRILHO DA POMBEIRA
- 24 PR4 · FZZ — TRILHO DO CASTRO
- 25 PR5 · FZZ — TRILHO DO LAGO AZUL
- 26 PR6 · FZZ — ZÊZERE SAGRADO

MAÇÃO

- 27 PR1 · MAC — ROTA DO CABEÇO DA CRUZ
- 28 PR2 · MAC — ROTA DO BREJO E BANDO DOS SANTOS
- 29 PR3 · MAC — ROTA DO CARVOEIRO
- 30 PR4 · MAC — ROTA DA ORTIGA SUL
- 31 PR5 · MAC — ROTA DA QUEIXOPERRA
- 32 PR6 · MAC — ROTA DE AMÊNDOA
- 33 PR7 · MAC — ROTA CASAS DA RIBEIRA/ CARATÃO
- 34 PR8 · MAC — ROTA DE ENVENDOS
- 35 PR9 · MAC — ROTA DE PENHASCOSO
- 36 PR10 · MAC — ROTA DE CARDIGOS PRAIA

OURÉM

- 37 PR1 · VNO — PERCURSO DO BAIRRO / CASAL FARTO
- 38 ROTA CARMELITA

SARDOAL

- 39 PR1 · SRD/ABT — NA ROTA DO JAVALI
- 40 PR2 · SRD — TRILHO DO PASTOR
- 41 PR3 · SRD — DO PÃO AO VINHO
- 42 PR4 · SRD — VIA ROMANA
- 43 PR5 · SRD — CAMINHO DA MOURA ENCANTADA
- 44 PR6 · SRD — CALCORREAR DOS RESINEIROS

SERTÃ

- 45 PR1 · SRT — TRILHO DOS BUFOS
- 46 PR2 · SRT — TRILHO DO ZÊZERE
- 47 PR3 · SRT — ROTA DO AZEREIRO
- 48 PR4 · SRT — ROTA DAS ESTEVAS
- 49 PR5 · SRT — ROTA DOS PASTORES E DA LAJEIRA
- 50 PR6 · SRT — ROTA DOS AROMAS E SABORES
- 51 PR7 · SRT — ROTA DA CELINDA

TOMAR

- 52 PR1 · TMR — NAS MARGENS DO RIO NABÃO
- 53 PR2 · TMR — DOS GIGANTES VERDE À RIBEIRA DA PÓVOA

TORRES NOVAS

- 54 PR1 · TNV — ROTA DO ALMONDA
- 55 PR4 · TNV — OLAIA E PAÇO

VILA DE REI

- 56 PR1 · VLR — TRILHO DAS CASCATAS
- 57 PR3 · VLR — TRILHO DAS BUFAREIRAS
- 58 PR4 · VLR — CAMINHO DO XISTO DE ÁGUA FORMOSA
- 59 PR5 · VLR — ROTA DO BOSTELIM
- 60 PR6 · VLR — ROTA DAS CONHEIRAS

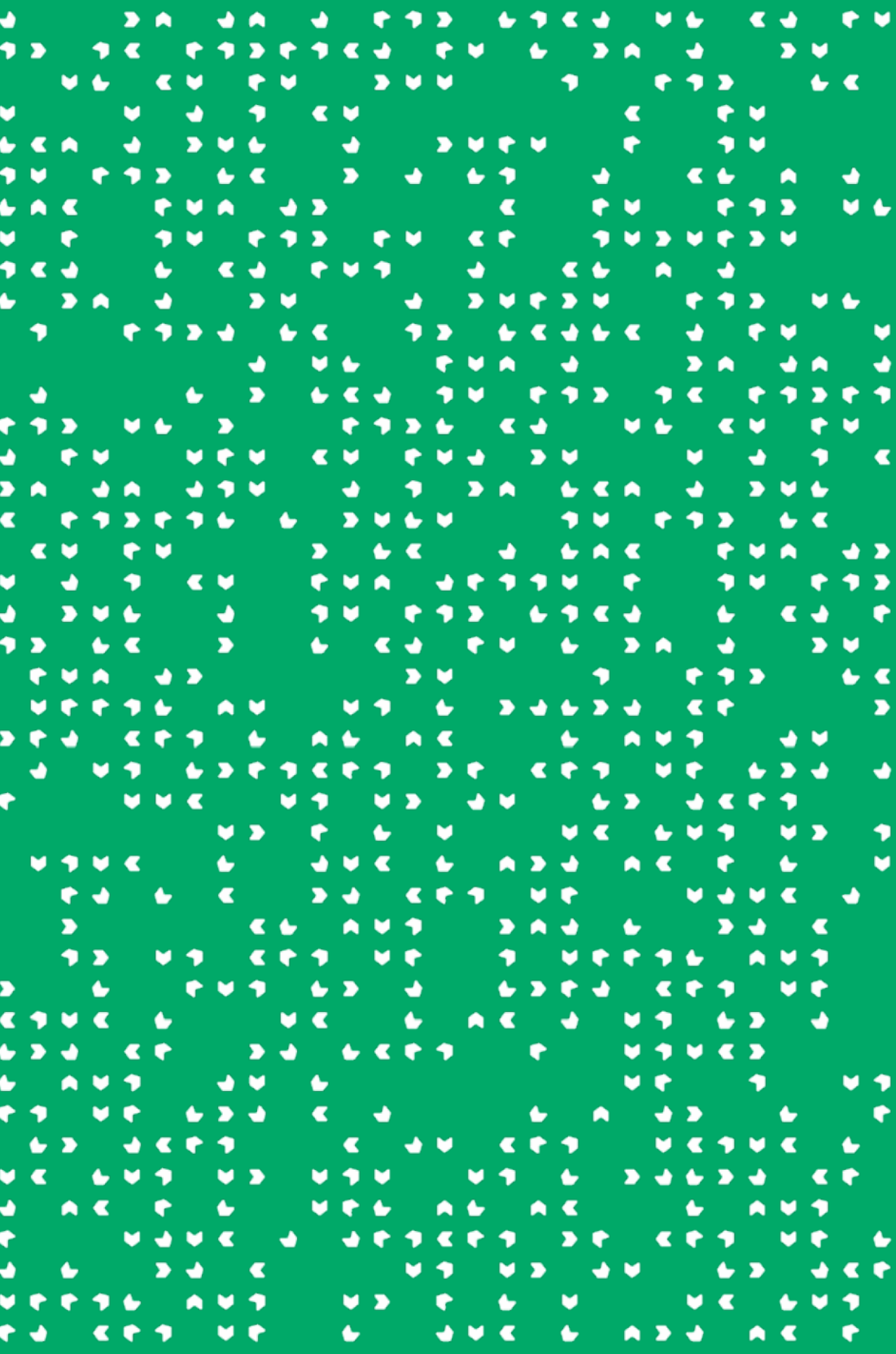
VILA NOVA DA BARQUINHA

- 61 PR1 · VNB — NO RASTO DOS TEMPLÁRIOS

PASSADIÇOS

- 62 AGROAL (OURÉM)
- 63 PENEDO FURADO (VILA DE REI)





GRANDES

ROTAS

GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO

1617

GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO



ALVEGA

39°28'07.55" N — 8°2'44.41" W

AQUAPOLIS

39°26'56.69" N — 8°11'44.31.48" W

CONSTÂNCIA

39°28'25.29" N — 8°20'21.30" W



ALVEGA, PEGO, ROSSIO AO SUL DO TEJO,
ABRANTES, RIO DE MOINHOS,
MONTALVO E CONSTÂNCIA



LINEAR



45KM



10H



824M D+ ALVEGA — CONSTÂNCIA

834M D+ CONSTÂNCIA — ALVEGA



MUNICÍPIO DE ABRANTES



PERCURSO LINEAR, QUE ACOMPANHA O RIO
TEJO, DESENVOLVENDO-SE MAIORITARIAMENTE
EM CAMINHOS DE TERRA BATIDA.



ESTE PERCURSO PODE SER REALIZADO AO
LONGO DE TODO O ANO, EMBORA O PERÍODO
IDEAL SEJA ENTRE MARÇO E NOVEMBRO.



A PAISAGEM DESTA TRAJADA É MARCADA,
SOBRETUDO, PELOS CAMPOS AGRÍCOLAS
E FLORESTAIS, FAZENDO-SE NOTAR UMA RICA
BIODIVERSIDADE E A ZONA DE TRANSIÇÃO
ENTRE A BEIRA BAIXA E O RIBATEJO. DURANTE
O PERCURSO ENCONTRAM-SE VÁRIAS
INFRAESTRUTURAS DE APOIO.



ROTA HOMOLOGADA



O Caminho do Tejo é um percurso linear, que acompanha o rio Tejo, desenvolvendo-se maioritariamente em caminhos de terra batida.

A paisagem é marcada pelos extensos campos agrícolas que ocupam os terrenos mais planos e férteis e por olivais e algumas florestas de sobreiros e eucaliptos nas encostas mais declivosas, assumindo-se nitidamente como uma zona de transição entre a Beira Baixa e o Ribatejo.

A riqueza patrimonial denuncia a importância estratégica que o rio sempre teve ao longo dos tempos, materializada nas estações arqueológicas, edifícios de quintas, cais de acesso ao rio e outras edificações que aqui existem.



Ao longo do percurso aparecem vários equipamentos de apoio, nomeadamente espaços de lazer e de repouso, parques de campismo, estações de caminho-de-ferro e estações de caravanismo.

Para além da possibilidade de ser percorrido a pé, o percurso foi idealizado para também poder ser realizado de bicicleta.



A marcação deste percurso também permite que o rio Tejo seja percorrido em canoa, de forma autónoma, por praticantes medianamente experientes. Em Constância, o Caminho do Tejo interceta a Grande Rota do Zêzere.

GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO VARIANTE 1

223

GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO — VARIANTE 1



PONTE DE MOURISCAS
39°28'03.51" N — 8°03'34.45" W
CASTELO DE ABRANTES
39°27'43.61" N — 8°11'35.42" W



ALVEGA, CASCALHOS, CASAL DAS MANSAS,
ALFERRAREDE E ABRANTES



LINEAR



18KM



4H



518M D+ PONTE DE MOURISCAS — ABRANTES
436M D+ ABRANTES — PONTE DE MOURISCAS



MUNICÍPIO DE ABRANTES



PERCURSO LINEAR, QUE ACOMPANHA O RIO
TEJO, DESENVOLVENDO-SE MAIORITARIAMENTE
EM CAMINHOS DE TERRA BATIDA.



ESTE PERCURSO PODE SER REALIZADO AO
LONGO DE TODO O ANO, EMBORA O PERÍODO
IDEAL SEJA ENTRE MARÇO E NOVEMBRO.



OLIVEIRA MILENAR
CANAL DE ALFANZIRA
RIBEIRA DE ARCÊS
AÇUDE DO CASAL DAS MANSAS
VISTA PANORÂMICA
FORNO DE CAL
HERDADE DA CASA ANADIA



ROTA HOMOLOGADA

A Variante 1 está desenhada na margem direita do rio Tejo, entre Mouriscas e Abrantes, e percorre aproximadamente 18 km.

Ao longo deste troço podemos conhecer a Oliveira do Mouchão (oliveira milenar com 3350 anos) e o canal de Alfanzira – importante obra hidráulica do período Filipino, que tinha como objetivo tornar o Tejo navegável entre Aranjuez e Lisboa.

Para os amantes da natureza, a Variante 1 percorre a foz da ribeira de Arcês – local de inigualável beleza paisagística e representante de uma das mais importantes zonas verdes da região.

24
20



GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO VARIANTE 2

26/27

GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO - VARIANTE 2



PONTE DO ROSSIO
39°26'49.73" N — 8°11'39.45" W
CONSTÂNCIA
39°28'25.29"N — 8°20'21.30" W



ROSSIO AO SUL DO TEJO,
TRAMAGAL, SANTA MARGARIDA DA COUTADA,
CONSTÂNCIA SUL E CONSTÂNCIA



LINEAR



23KM



5H



404M D+ ROSSIO – CONSTÂNCIA
413M D+ CONSTÂNCIA – ROSSIO



MUNICÍPIO DE ABRANTES
E MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA



PERCURSO LINEAR, QUE ACOMPANHA O RIO
TEJO, DESENVOLVENDO-SE MAIORITARIAMENTE
EM CAMINHOS DE TERRA BATIDA.



ESTE PERCURSO PODE SER REALIZADO AO
LONGO DE TODO O ANO, EMBORA O PERÍODO
IDEAL SEJA ENTRE MARÇO E NOVEMBRO.



AÇUDE INSUFLÁVEL
MIRADOURO DA PENHA
PORTO DAS BARCAS
OBSERVAÇÃO DE AVES
AÇUDE DE SANTA MARGARIDA DA COUTADA
PARQUE AMBIENTAL DE SANTA MARGARIDA
DA COUTADA
MIRADOURO DE SANTO ANTÓNIO
TRAVESSIA DO TEJO



ROTA HOMOLOGADA



A Variante 2 estende-se ao longo da margem esquerda do rio Tejo, entre Rossio ao Sul do Tejo e Santa Margarida da Coutada percorrendo aproximadamente 23 km.

Ao longo deste percurso a paisagem ribeirinha do rio Tejo vai sendo substituída pelas zonas mais altas e onduladas das freguesias do Tramagal e de Santa Margarida da Coutada, onde encontramos extensas manchas florestais de sobreiro e de eucalipto.



Com passagem pelo Parque Ambiental e pelo miradouro de Santo António, este traçado tem a particularidade de culminar na travessia do rio Tejo.

GR12 • E7 — ETAPA PANORÂMICA DO TEJO — ALMOUROL

30
31

GR12 • E7 — ETAPA PANORÂMICA DO TEJO — ALMOUROL - VARIANTE 2



CENTRO NÁUTICO / FLUVIÁRIO FOZ DO ZÊZERE

-8.343812, 39.477113

CENTRO CULTURAL DE VILA NOVA
DA BARQUINHA

-8.432549, 39.457788



PRAIA DO RIBATEJO, TANCOS
E VILA NOVA DA BARQUINHA



LINEAR



10,5KM



2H30



244M D+



MUNICÍPIO DE VILA NOVA
DA BARQUINHA



LINEAR, JUNTO AOS RIOS ZÊZERE E TEJO



TODO O ANO



FLUVIÁRIO FOZ DO ZÊZERE
/ CENTRO NÁUTICO DE CONSTÂNCIA
ENCOSTA DO CASTELO DO ZÊZERE
PONTE DA PRAIA DO RIBATEJO
(OBRA DE ARTE DE MAISON EIFFEL)
CAIS PAI-AVÔ, FONTE DA GALIANA
CASTELO DE ALMOUROL
- MONUMENTO NACIONAL
CONVENTO DE N.ª SR.ª DO LORETO
IGREJA MATRIZ DE TANCOS
CAIS D' EL REI - TANCOS
PARQUE DE ESCULTURA
CONTEMPORÂNEA ALMOUROL
GALERIA DO PARQUE
CENTRO DE INTERPRETAÇÃO
TEMPLÁRIO DE ALMOUROL



Entre a Ponte sobre o Zêzere (construída em 1892) e a Ponte sobre o Tejo (construída em 1862), na encosta do castelo do Zêzere (castelo desaparecido, reconstruído na segunda metade do séc. XII pela Ordem do Templo) avistamos uma paisagem deslumbrante, com o desaguar do rio Zêzere no Tejo e a vila de Constância como pano de fundo.

Continuando até à Praia do Ribatejo, podemos observar as cegonhas e a imponência de alguns edifícios, que testemunham a época áurea da indústria da serração de madeiras, transportadas pelo rio Zêzere abaixo.

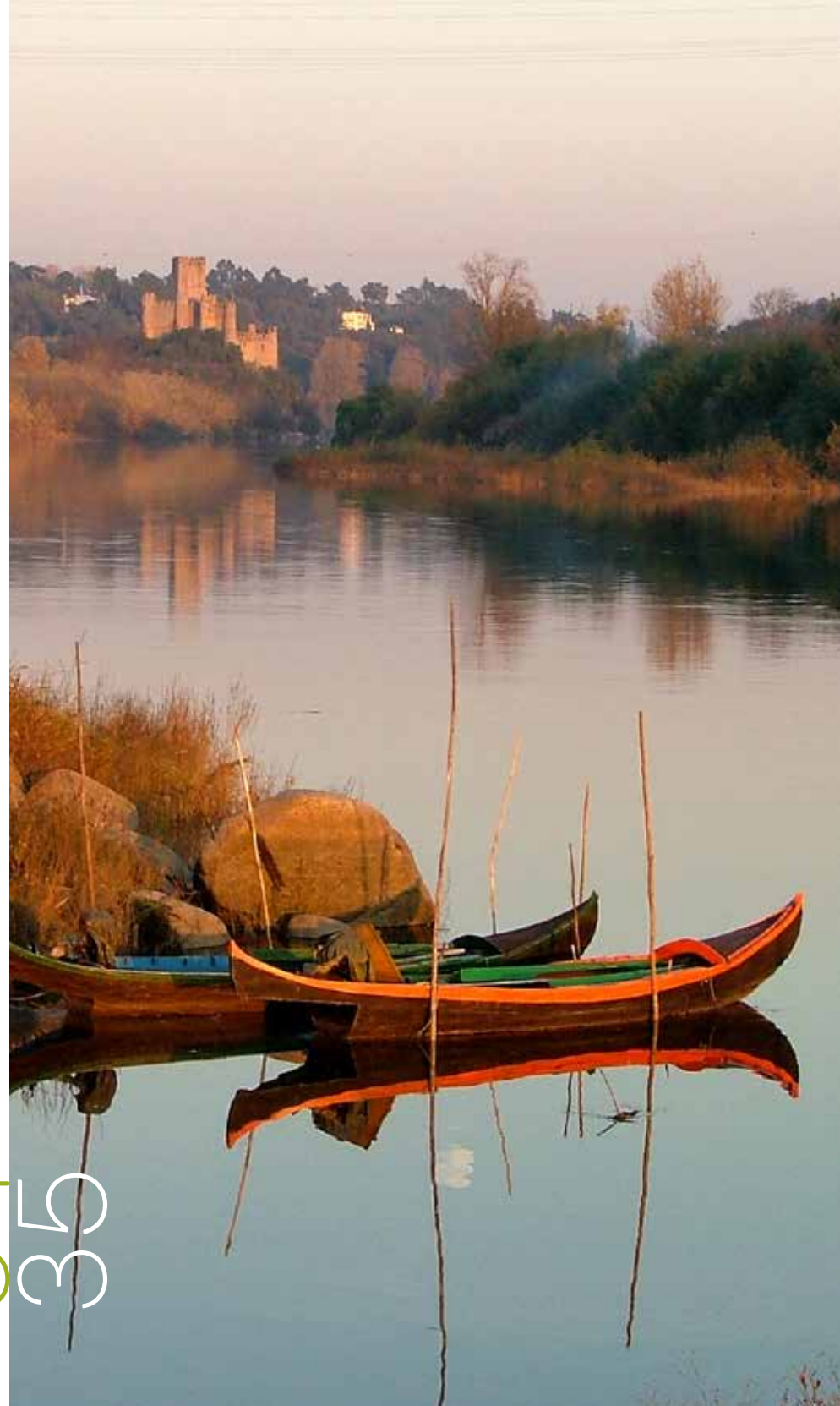


Depois surge o Cais Pai-Avô, zona de atracação de embarcações piscatórias, seguido da Fonte da Galiana onde podemos observar sobre as rochas vários tipos de aves, entre elas os corvos marinhos.

Por túneis de arvoredo avistamos então o Castelo de Almourol (reconstruído em 1171, por Gualdim Pais), a fortificação com o mais belo enquadramento paisagístico em Portugal, visitável em embarcações típicas. Nas imediações, na margem direita do Tejo, existe o Convento de N. Sr.^a do Loreto (ano de construção de 1572).

Surge agora a vila de Tancos e o Cais d'el Rei, com vista soberba sobre Almourol e o Arripiado, um encantador mosaico de memórias, estórias e vida que, ainda hoje, marcam a paisagem deste sítio ímpar em Portugal.

O percurso continua pelo local do desvio do rio Tejo (ocorrido em 1545), depois pela oficina do calafate até ao parque ribeirinho de Vila Nova da Barquinha, uma área de lazer com 7 hectares onde está instalado o Parque de Escultura Contemporânea, a Galeria do Parque e o Centro de Interpretação Templário de Almourol.



GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO — LIGAÇÃO A ORTIGA

363

GR12 • E7 — CAMINHO DO TEJO — LIGAÇÃO A ORTIGA



PARQUE DE CAMPISMO
DE ORTIGA

39°28'59.02" N – 8°0'9.44" W



BARRAGEM DE BELVER,
ORTIGA E CASCALHOS



PEDESTRE



LINEAR



9,8KM



2H30



299M D+ PARQUE DE CAMPISMO
DE ORTIGA – CASCALHOS



CIM DO MÉDIO TEJO,
MUNICÍPIO DE ABRANTES E DE MAÇÃO



TODO O ANO



PRAIA FLUVIAL DE ORTIGA
PARQUE DE CAMPISMO DE ORTIGA
MESA DE INTERPRETAÇÃO PESQUEIRA
OLIVEIRA CENTENÁRIA
FOZ DA RIBEIRA DAS BOAS EIRAS
ANTA DA FOZ DO RIO FRIO
PESQUEIRAS
CAPELA DE NOSSA SENHORA DA GUIA
ESTAÇÃO DE CANOAGEM DE ALVEGA
E PRAIA FLUVIAL
IGREJA PAROQUIAL DE SÃO PEDRO
OLIVEIRA MILENAR
OLIVEIRA CENTENÁRIA
ARITUS VETUS PEGÕES
DE PONTE ROMANA



ROTA HOMOLOGADA



Pelo prazer de apreciar e de contemplar há
a certeza de que antes de ir já estamos a ganhar.
O Caminho do Tejo diz-nos, de antemão, que
vamos no bom caminho. Vamos e ganhamos a
água da Praia de Ortiga. Descansamos no Parque
de Campismo de Ortiga, com tudo aquilo a que
temos direito, e que é muito!
Porque merecemos tudo.

Passamos nas pesqueiras
e apreciamos na terra batida
e espezinhada o saber de anos
e anos de trabalho, a rudeza
do fazer, o suor que ali escorreu
e foi para o Tejo.



Preso nas redes. Apreciamos o comboio, vamos
ou não vamos?! Hoje não. Hoje contemplamos
a estrada, que é de terra e de água.

Culminamos no passado, num regresso à história
que já o era antes de o ser. Ficamos ali, a ver.
E só quando nos cansarmos de olhar é que
voltamos. Descansados. Porque o rio nos lavou
a alma.

O Caminho do Tejo é sempre uma experiência
única por muito que a façamos. Porque, como
a água do Tejo, nós também corremos para
algures e nunca somos o mesmo. Rio e Pessoa.
O desafio é ir! Bom Passeio!

GR33.

GRANDE ROTA DO ZÊZERE

40
41

GR33 • GRANDE ROTA DO ZÊZERE



CONSTÂNCIA

39°28'29,570" N — 8°20'25,853" W



CONSTÂNCIA, MARTINCHEL,
ALDEIA DO MATO, SOUTO, FONTES, PENEDO
FURADO, ZABOEIRA, FERNANDAIRE, PALHAIS,
MOINHOS DA RIBEIRA, FOZ DA SERTÃ,
VALE SERRÃO, DORNES E PEDROGÃO PEQUENO



PEDESTRE, BTT E CANOA



LINEAR



370KM



7246M D+ (ROTA PEDESTRE
SENTIDO COVÃO — CONSTÂNCIA)



CIM DO MÉDIO TEJO
MUNICÍPIO DE ABRANTES
MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA
MUNICÍPIO DE F. ZÊZERE
MUNICÍPIO DA SERTÃ
MUNICÍPIO DE VILA DE REI



PERCURSO LINEAR, QUE ACOMPANHA
O RIO ZÊZERE.



ESTE PERCURSO PODE SER
REALIZADO AO LONGO
DE TODO O ANO, EMBORA
O PERÍODO IDEAL SEJA
ENTRE MARÇO E NOVEMBRO.



AO LONGO DA GRANDE ROTA ENCONTRAM-SE
VÁRIOS PAINÉIS INFORMATIVOS, LEITORES DE
PAISAGEM, ÁREAS DE DESCANSO, ESTAÇÕES
INTERMODAIS, PONTOS DE INTERESSE
E LOCAIS PARA DORMIR E COMER.



ROTA HOMOLOGADA



A Grande Rota do Zêzere tem cerca de 370 km de extensão total, percorre o território de 13 concelhos, 5 destes no Médio Tejo, nomeadamente Abrantes, Constância, Ferreira do Zêzere, Sertão e Vila de Rei, acompanhando o rio Zêzere entre a sua nascente na Serra da Estrela e a sua foz no rio Tejo, em Constância.

Estes 370 km de extensão unem ainda algumas das mais importantes marcas nacionais, nomeadamente a Serra da Estrela, as Aldeias do Xisto, o Castelo do Bode e o rio Tejo.

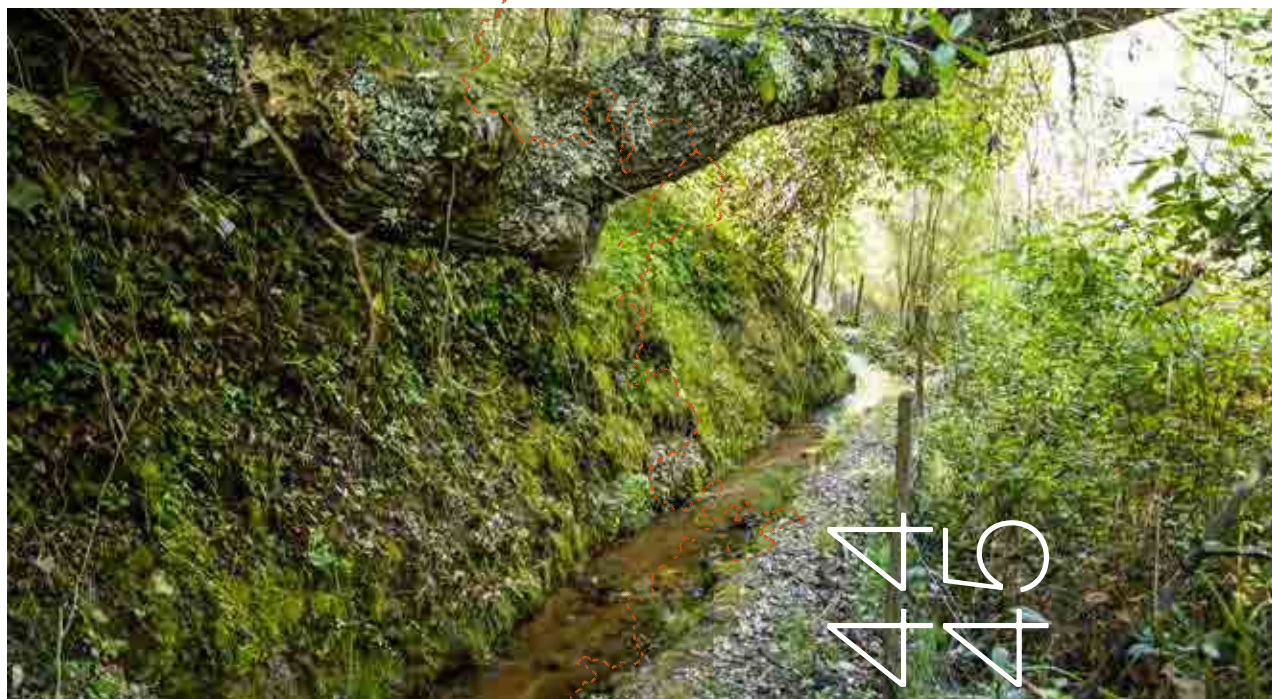


O percurso foi também projetado de forma a ser realizado de bicicleta ou em canoa, recorrendo, assim, a circuitos multimodais, com a ajuda das 13 estações intermodais existentes ao longo da rota. Apesar de poderem ser conjugadas várias modalidades há troços que apenas podem ser feitos de canoa.

O percurso é caracterizado por uma variedade de cenários que torna possível a apreciação da riqueza da fauna e da flora presentes na região e também da paisagem humanizada nas margens do rio Zêzere.

Ao longo da Grande Rota encontram-se vários painéis informativos, leitores de paisagem, áreas de descanso, estações intermodais, pontos de interesse e locais para dormir e comer. Estas estações intermodais permitem aos utilizadores da rota que alterem o modo de locomoção ao longo da mesma, sem saírem do percurso para trocar o equipamento.

Este percurso pode ser realizado ao longo de todo o ano, embora o período ideal seja entre março e novembro.



GR44. GRANDE ROTA DA PRATA E DO OURO

ROTAS E
PERCURSOS
MedioTejo

46
47

GR44 • GRANDE ROTA DA PRATA E DO OURO



CENTRO CULTURAL GIL VICENTE — SARDOAL

39°32'18.29"N — 08° 9'39.88"W

VILA DE REI

39°40'24.61"N — 8° 8'47.87"W



SARDOAL, ANDREUS, MIVAQUEIRO, LOBATA,
LAMEIRAS, CASAL DOS POMBOS, MONTALEGRE,
CODES, PENEDO FURADO, CABECINHA,
CERCADAS E VILA DE REI.



LINEAR



31KM

(INCLUI RAMAL DE 2KM)



7H



900M D+

SENTIDO SARDOAL — VILA DE REI



MUNICÍPIO DE SARDOAL
MUNICÍPIO DE VILA DE REI



TODO O ANO



CENTRO CULTURAL GIL VICENTE
CONVENTO DE NOSSA SRA. CARIDADE
CAPELA DE SÃO GUILHERME
IGREJA DE SANTIAGO DE MONTALEGRE
MINAS DE EXPLORAÇÃO DE PRATA
POSTO DE OBSERVAÇÃO
CAPELA DE SÃO TIAGO
PONTE MEDIEVAL
PENEDO FURADO
CONHEIRAS DO PENEDO FURADO
CASCATAS DO PENEDO FURADO
CASCATAS DOS POIOS
MINAS DO AREAL



ROTA HOMOLOGADA



Outros povos por aqui andaram muito antes de nós, agora chegou a nossa vez. Irá ter a Ribeira do Codes como cenário de fundo.

Já os romanos tinham descoberto as suas riquezas. Se vir aglomerados de seixos na ribeira, são vestígios da exploração mineira a céu aberto, de prata e de ouro, são conheiras.

Na aldeia do Codes, hoje quase deserta, vai deparar-se com as ruínas de uma ponte que ligava os concelhos de Sardoal e de Vila de Rei noutros tempos.

Pela sua dimensão, imagine o grande caudal que a ribeira levaria outrora. Irá passar pela praia fluvial do Penedo Furado vigiada pela “Bicha Pintada”, provavelmente um fóssil. Entre ela e o grande rochedo, reza a lenda, que haverá um bezerro de ouro deixado por uma moira encantada. Aproveite, e se for tempo disso, refresque-se nas águas límpidas da ribeira ou das piscinas naturais. Aproveite a riqueza natural dos locais cheios de mistérios e de lendas por onde vai passar.



GR54. GRANDE ROTA DO CARSO

50
51

GR54 • GRANDE ROTA DO CARSO



ALVIELA 39°26'42.79"N — 8°42'35.95"W
BOLEIROS 39°35'4.56"N — 8°38'36.04"W
MINDE 39°30'52.85"N — 8°41'19.47"W
MOITAS VENDA 39°29'32.46"N — 8°39'45.84"W
M. N. DAS PEGADAS DE DINOSSÁURIOS
39°34'22.03"N — 8°35'21.39"W
OURÉM 39°38'29.84"N — 8°35'31.02"W



NASCENTES DO ALVIELA, SERRA DE SANTO
ANTÓNIO, MINDE, GIESTEIRA, BOLEIROS, OURÉM,
CANEIRO, BAIRRO, CASAL DA IGREJA, CASAIS
ROBUSTOS E MOITAS VENDA



BTT E PEDESTRE



CIRCULAR



125KM



31H



2803M D+



CIM DO MÉDIO TEJO



A SERRA DE AIRE É CONHECIDA PELA
SUA ELEVÇÃO DO MACIÇO CALCÁRIO
ESTREMENHO, QUE INTEGRA O SISTEMA
MONTEJUNTO-ESTRELA.



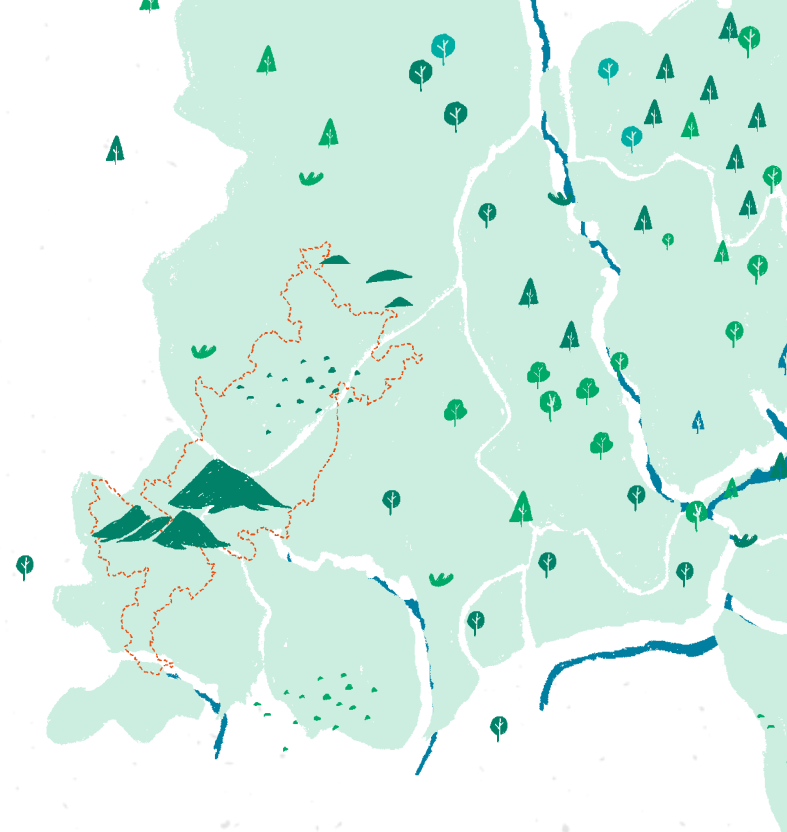
ESTE PERCURSO PODE SER REALIZADO AO
LONGO DE TODO O ANO, EMBORA O PERÍODO
IDEAL SEJA ENTRE MARÇO E NOVEMBRO.



PELO CAMINHO ENCONTRAM-SE GRUTAS
ESCULPIDAS PELA ÁGUA, MOINHOS, FORNOS
DE CAL, PEGADAS DE DINOSSÁURIOS,
ENTRE OUTROS.



ROTA HOMOLOGADA



A Rota do Carso integra-se em plena Serra de Aire. É conhecida pela sua elevação do Maciço Calcário Estremenho de Portugal, com 679 metros de altitude, que integra o Sistema Montejunto – Estrela. Também é conhecida pelas suas impressionantes grutas, situadas no Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, um património natural de grande importância e interesse espeleológico.

O Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros é uma área protegida possuidora de vasto património natural e cultural, que resulta na existência de imensos locais de grande interesse, para quem gosta do contacto direto com a natureza.



Cada vez mais os espaços naturais surgem, no contexto internacional e nacional, como destinos turísticos em que a existência de valores naturais e culturais constituem atributos indissociáveis do turismo de natureza.

A Grande Rota do Carso abrange os Municípios de Alcanena, Ourém e Torres Novas e estende-se ao longo de aproximadamente 125 Km, sob a paisagem protegida da Serra de Aire e Candeeiros.



Ao longo dos 125 km deste percurso circular, há a oportunidade de percorrer centenas de milhares de anos, que vão desde o início da formação do Maciço Calcário Estremenho, no Centro Ciência Viva do Alviela, em Alcanena, e nas Jazidas das Pegadas dos Dinossáurios, na zona do Bairro, de Ourém, que teve início há cerca de 175.000.000 de anos, às Grutas do Almonda, em Vale da Serra, em Torres Novas, onde, há cerca de 480.000 anos surgiram os primeiros homens modernos da Península Ibérica.

GR55.

GRANDE ROTA DAS RIBEIRAS DE ARCÊS E RIO FRIO, E DO RIO TEJO

56
57

GR55 • GRANDE ROTA DAS RIBEIRAS
DE ARCÊS E RIO FRIO, E DO RIO TEJO



MOURISCAS

39° 30' 2,095" N - 8° 5' 42,391" W

ZONA DE LAZER DA LAPA

39° 32' 57,944" N - 8° 4' 19,388" W

QUEIXOPERRA

39° 32' 10,618" N - 8° 7' 9,078" W



CASAL DAS MANSAS, CASCALHOS, MOURISCAS
(CASAL DA IGREJA), LERCAS, QUEIXOPERRA,
SARAMAGA, PISÃO CIMEIRO E VALE FORMOSO



CIRCULAR



50KM



13H30



1599M D+



ASSOCIAÇÃO CULTURAL DAS ROTAS
DE MOURISCAS (ACROM)



PERCURSO CIRCULAR, QUE ACOMPANHA
O RIO TEJO E AS RIBEIRAS DE ARCÊS
E DO RIO FRIO.



TODO O ANO



OLIVEIRA DO MOUCHÃO

CANAL DE ALFANZIRA

PONTE MEDIEVAL DOS CARVALHEIROS

PONTE MEDIEVAL DO CASAL DAS MANSAS

CALÇADA ROMANA

POÇO DA TALHA

AÇUDE E FONTE DO MEIRÃO

CAPELA DE NOSSA SRA. DA LAPA

ZONA DE LAZER DA LAPA

CAPELA DE NOSSA SENHORA DOS MATOS

ANTA DA FOZ DO RIO FRIO

CAPELA DE NOSSA SRA. DA GUIA



ROTA HOMOLOGADA



A primeira etapa da Grande Rota tem início em Mouriscas, concelho de Abrantes. Seguindo em direção a São Simão, o ramal de ligação conduz à Oliveira do Mouchão, com mais de 3350 anos.

Aconselhamos que siga o caminho orientado a Sul, por entre olivais faustosos, 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 preenchidos por olivais conduzem-nos por uma jornada imersiva.

Após o asfalto, cruzamos pela direita, percorrendo a calçada romana até bem perto da ribeira de Arcês. Atravessando a ponte, e seguindo a galeria ripícola para montante, elementos notáveis do património construído, como açudes, moinhos e lagares, em harmonia com o ecossistema ribeirinho, compõem a paisagem. Depois da fonte do Meirão, tomamos o caminho em terra batida à esquerda, no interior da mancha florestal, até alcançar a Zona de Lazer da Lapa onde, antes de terminar a etapa ou iniciar a segunda jornada, a visita à Capela da Senhora da Lapa é obrigatória.

Para quem pretenda fazer uma caminhada intermédia mais curta, a Zona de Lazer da Lapa é ponto de partida para a segunda etapa da Grande Rota.





Cruzando a alameda ladeada por eucaliptos monumentais, o parque de merendas é uma boa solução para retemperar energias e contemplar a natureza. Antes de partir, a visita à Capela da Senhora da Lapa é incontornável.

Seguimos caminho, contornando a pequena albufeira em direção a Vale Formoso e atravessamos a zona florestal até à Capela de São Francisco de Assis, em Pisão Cimeiro.

Retomando o trilho, transpomos as pequenas hortas que conduzem a uma vasta mancha florestal até avistarmos Saramaga.



Continuando rumo a Este, e após o pequeno troço em asfalto, trilhamos pelo caminho sobranceiro aos terrenos agrícolas na margem de um dos afluentes da ribeira de Rio Frio para, depois da ponte, alcançarmos Queixoperra terminando a jornada na “aldeia dos 7 juízos”.

A última etapa da Grande Rota tem início em Queixoperra. Prosseguindo em direção a sul, o caminho florestal conduz à ribeira de Rio Frio, onde vários moinhos se cruzam com o trilho, destacando-se o núcleo do Poço das Talhas, exemplo notável da arquitetura popular.



Atravessando a ponte, percorremos a floresta com o som da água a ecoar pelo vale, rumo ao Aterro dos Burros tomando, a seguir, o caminho até Lercas.

Dobrando pela passagem a sudeste, regressamos ao contacto com a ribeira, onde pequenas derivações concedem acesso a moinhos e lagar.

Seguindo a linha de água cruzamos o asfalto, após o qual tomamos o caminho que leva até perto da Fonte dos Pinheiros, para depois alcançar a Capela de Nossa Senhora dos Matos. Serpenteando entre arvoredo e campos agrícolas, voltamos à ribeira de Rio Frio, força motriz de moinhos e lagares visitados pela rota.

Depois do Lagar do Domingos, trilhamos com destino a Cascalhos e, de seguida, para a Oliveira do Mouchão. A partir da árvore mais antiga de Portugal, sugerimos que siga o ramal de ligação a Mouriscas, onde terminará a jornada.





FAUNA & FLORA



GR12·E7 —

CAMINHO

DO TEJO

FLORA

A paisagem é marcada pelos terrenos férteis das margens do rio onde subsistem extensos campos agrícolas substituídos nas margens mais declivosas por sobreiros, eucaliptos e olivais.

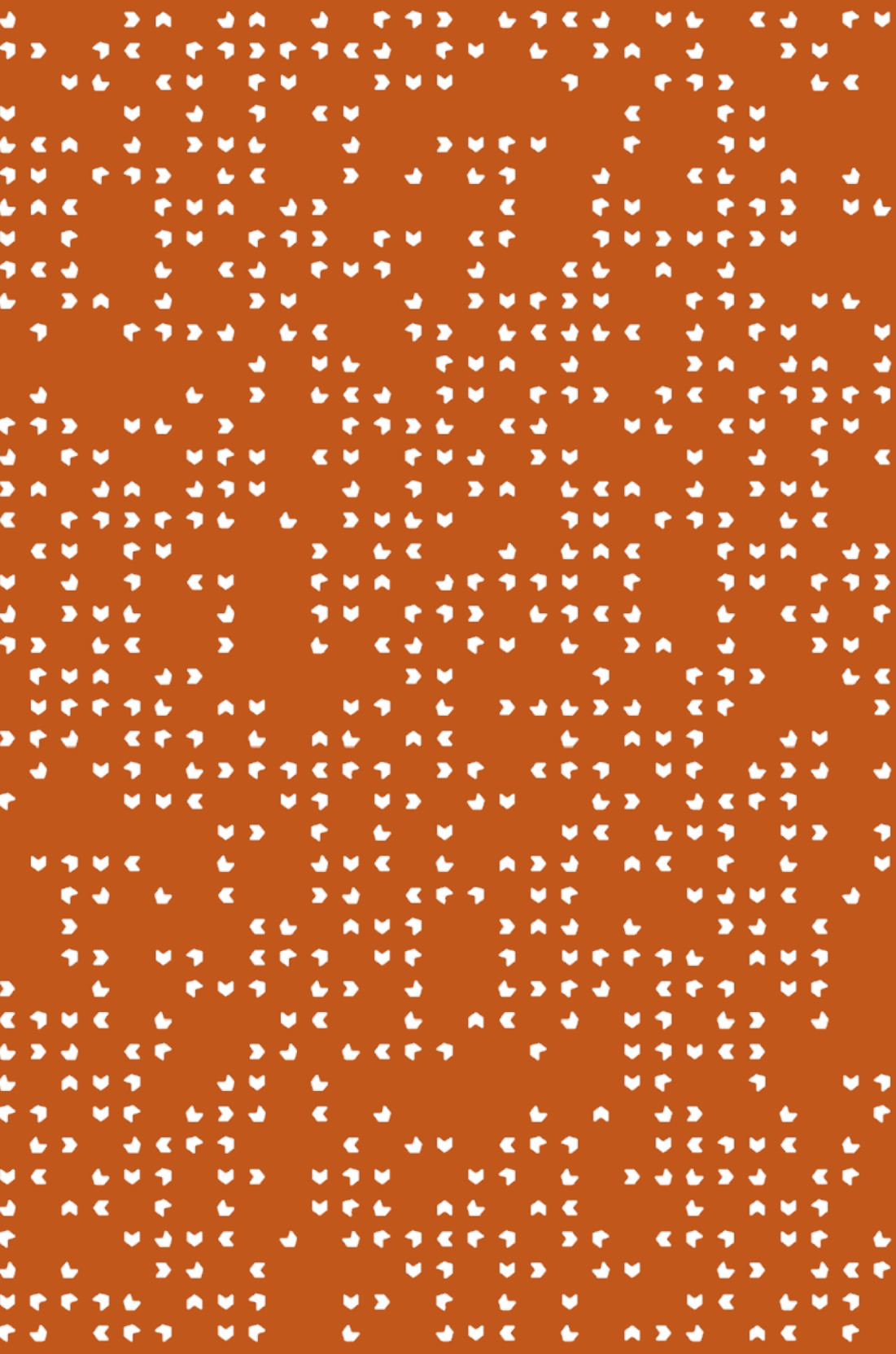
A vegetação ribeirinha é marcada pela presença de caniços e tábuas que se observam em locais de enchimento; salgueirais mediterrânicos constituídos por salgueiros e choupos no leito torrencial do rio e amiais.



FAUNA

É com relativa facilidade que se avistam lagartos-de-água, sapos-comuns, rãs-verdes, cobras-de-água-viperinas, lontras, cágados-mediterrâneos, corvos-marinhos-de-faces-branca, garças-boieiras, garças-reais, cegonhas-brancas ou patos-reais e, exceccionalmente, a cegonha-preta ou a águia pesqueira.





GR33.

GRANDE ROTA

DO ZÊZERE

FAUNA

A fauna está aqui representada por espécies de aves, como a águia-de-asa-redonda, a águia-calcada, o milhafre-preto, a gralha e a perdiz. Nos mamíferos encontra-se o javali, a raposa, o saca-rabos e o coelho.

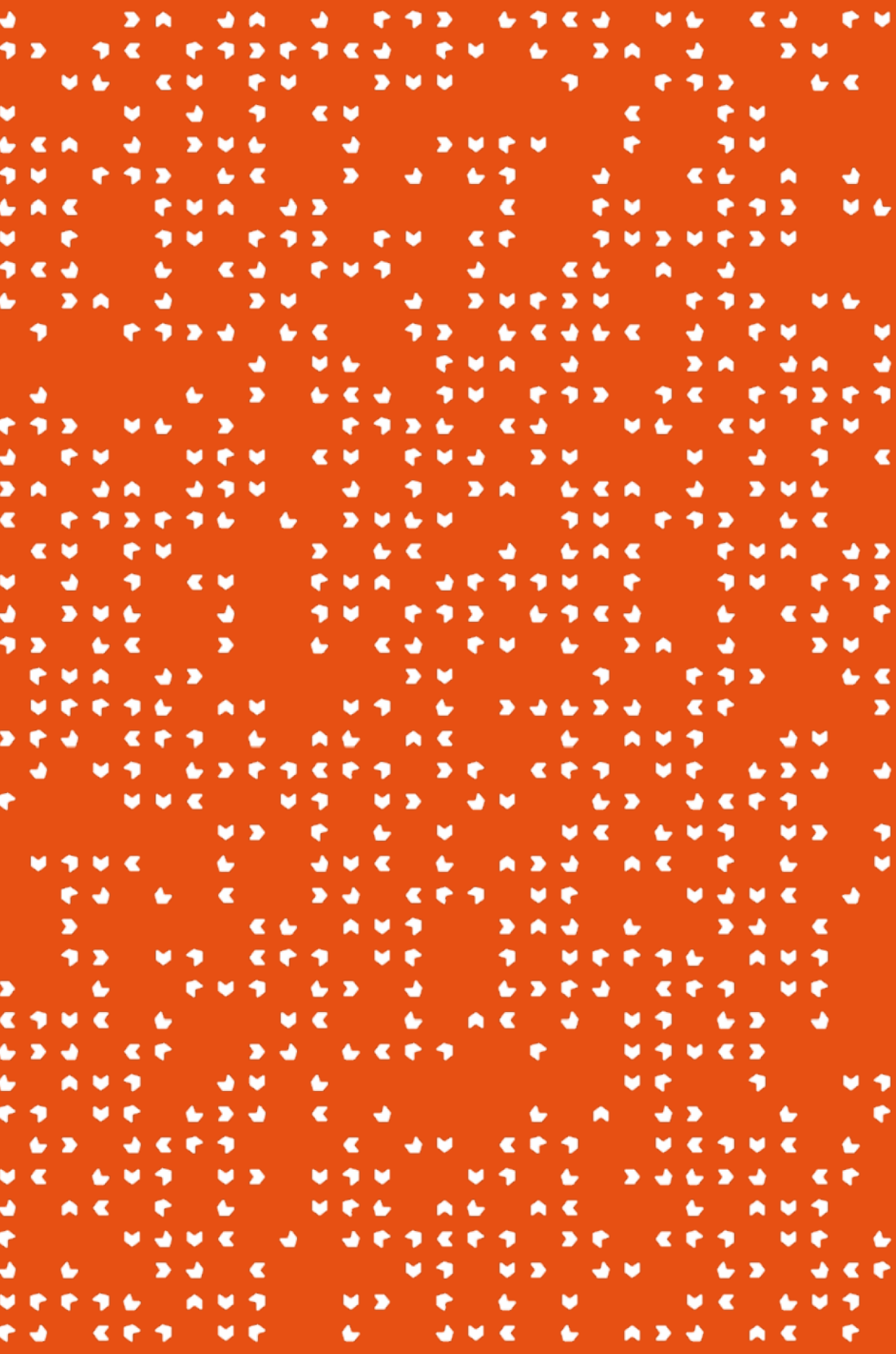




FLORA

Da flora fazem parte espécies características dos matos mediterrâneos, como a esteva, o alecrim, os rosmaninhos, a aroeira, a murta, o sanguinho e o lentisco.

Esta é uma zona com bastante plantação de eucaliptos, mas aparecem algumas espécies arbóreas autóctones, como o sobreiro e o carvalho-cerquinho. Também os olivais fazem parte da paisagem. Nas linhas de água podem-se observar espécies de salgueiros, freixo e choupo.



GR54.

GRANDE ROTA

DO CARSO



FAUNA

Destaca-se a existência de uma diversidade assinalável de espécies, estando já inventariado um total de 204 espécies, das quais 136 são aves, 38 mamíferos, 17 répteis e 13 anfíbios.

Podem-se referir, por exemplo, o gato-bravo, a gineta, a raposa, a doninha, o texugo, a cobra-de-pernas-tridáctila, a víbora-cornuda, as cobras-de-água, várias espécies de salamandras e tritões.

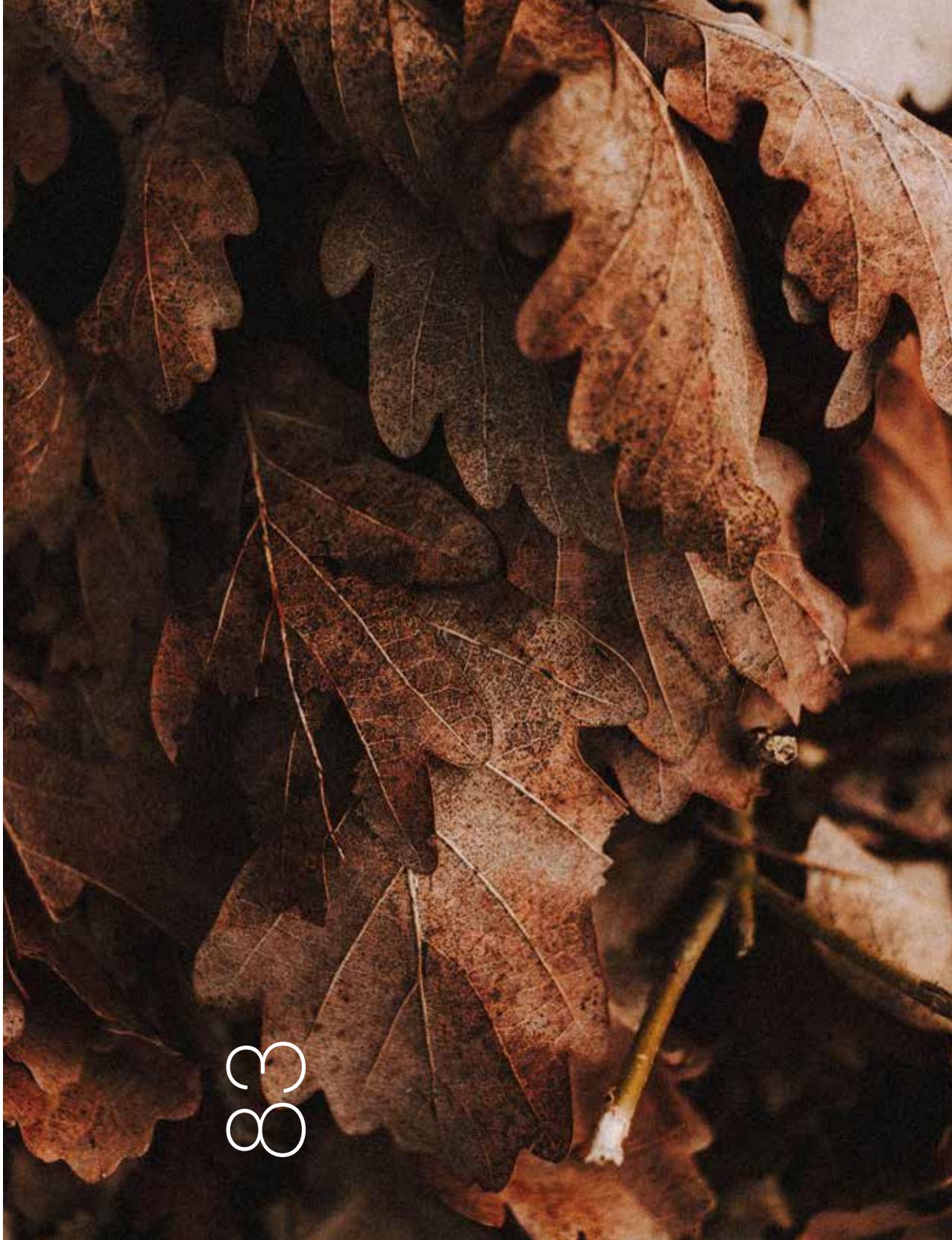
Relativamente às aves são conhecidas mais de 100 espécies que nidificam na região, como o bufo-real ou a gralha-de-bico-vermelho.

Nas várias grutas existentes, de destacar, para além de uma infinidade de seres vivos, a existência de cerca de dez espécies de morcegos cavernícolas.

FLORA

Salientam-se os povoamentos de carvalho-cerquinho, de azinheira, de sobreiro, de ulmeiros e de castanheiros.

De referir ainda os extensos olivais e figueirais, que representam parte considerável da vegetação não espontânea. Conhecem-se cerca de 600 espécies vegetais, sendo possível observar cerca de um quinto das espécies de plantas que ocorrem no país, grande parte com qualidades medicinais, aromáticas, condimentares, ornamentais, forrageiras ou florestais.





ROTAS E PERCURSOS

MédioTejo

ABRANTES

PR2 • ABT — MARTINCHEL



PR2 • ABT — MARTINCHEL



MARTINCHEL (FONTE DO RIBEIRO)
39° 32'12.26"N — 08° 18'38.36"W



MARTINCHEL, ALMOINHA VELHA,
MEDROA E VALE MANSO



CIRCULAR



10KM



2H30



370M D+



CIM MÉDIO TEJO
MUNICÍPIO DE ABRANTES



TODO O ANO



ALBUFEIRA DE CASTELO DO BODE
IGREJA DE SÃO MIGUEL
PEDRA ENCAVALADA
ALDEIA ALMINHA VELHA
ANTA

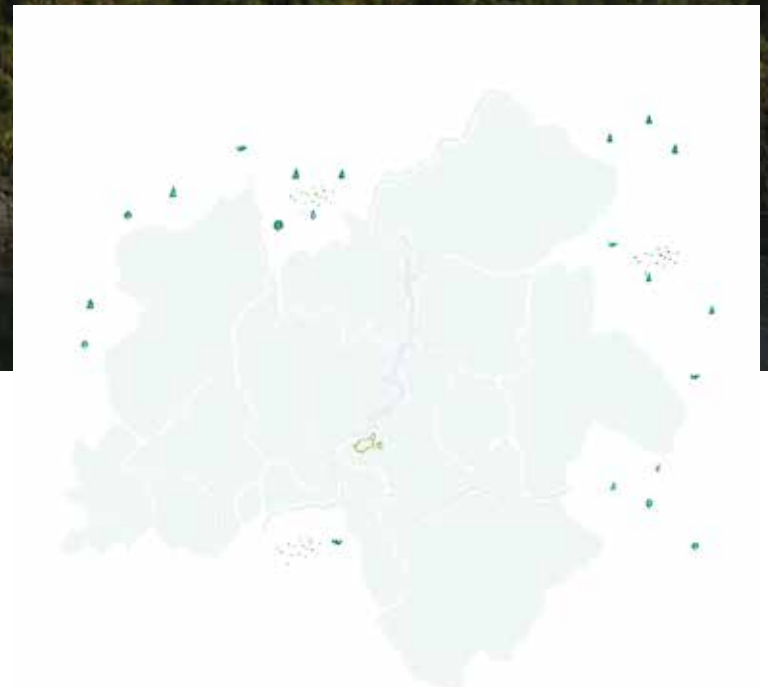


ROTA HOMOLOGADA



O traçado desenvolve-se maioritariamente em caminhos agrícolas e florestais de terra batida e não apresenta declives significativos. Trata-se de um trajeto circular, de 10 km, com partida e chegada à localidade de Martinchel, situada no norte do concelho de Abrantes.

A primeira fase do percurso afasta-se do rio Zêzere e da Albufeira de Castelo do Bode, cruzando espaços florestais, maioritariamente pinhais e eucaliptais.



A partir do meio do trajeto, o mesmo volta a aproximar-se da Albufeira de Castelo do Bode, sendo possível vislumbrar um belíssimo panorama sobre o grande lago e sobre o paredão da barragem. Na fase final, o traçado reaproxima-se de Martinchel, deixando o espaço florestal para deambular entre pequenas parcelas agrícolas, com as suas oliveiras e demais árvores de fruto.

PR3·ABT — SOUTO

923

PR3 · ABT — SOUTO



SOUTO (IGREJA CORETO)
39° 34'34.42"N — 08° 14'6.10"W



SOUTO, BRUNHETA, CARRIL, SOBRAL BASTO,
SENTIERAS E ATALAIA



CIRCULAR



12,6KM



3H30



520M D+



CIM MÉDIO TEJO
MUNICÍPIO DE ABRANTES



PERCURSO CIRCULAR,
QUE ACOMPANHA O RIO ZÉZERE.



TODO O ANO



IGREJA MATRIZ DE SÃO SILVESTRE
CORETO
NÚCLEO MUSEOLÓGICO
ERMIDA DA SENHORA DO TOJO
AZENHA
ESPAÇOS FLORESTAIS



ROTA HOMOLOGADA



O traçado desenvolve-se maioritariamente em caminhos agrícolas e florestais de terra batida, apresentando em alguns espaços alguns declives acentuados. Trata-se de um trajeto circular, de 12,6 km, com partida e chegada à localidade de Souto, situada no norte do concelho de Abrantes, com passagem pelas aldeias da Brunheta, Carril, Sentieiras e Atalaia.

A primeira fase do percurso afasta-se da Albufeira de Castelo do Bode, cruzando espaços florestais, maioritariamente pinhais e eucaliptais.

A partir do meio do trajeto, quando se atinge a localidade de Sentieiras, o mesmo volta a aproximar-se da Albufeira de Castelo do Bode, sendo possível vislumbrar um belíssimo panorama sobre o grande lago. Nesta segunda parte, com declives mais acentuados, quando se aproxima das aldeias de Sentieiras e Atalaia, o trajeto cruza pequenas parcelas agrícolas, com as suas oliveiras e demais árvores de fruto.



PR4 • ABT — ALVEGA

99

PR4 • ABT — ALVEGA



ESTAÇÃO DE CANOAGEM DE ALVEGA
39° 28'7.11"N — 8° 2'44.82"W



ALVEGA, MONTE GALEGO, PORTELA
E RIBEIRA DO FERNANDO



CIRCULAR



12,2KM



3H



192M D+



CIM MÉDIO TEJO
MUNICÍPIO DE ABRANTES



TODO O ANO



ESTAÇÃO DE CANOAGEM DE ALVEGA
PRAIA FLUVIAL DE ALVEGA
IGREJA PAROQUIAL DE SÃO PEDRO
FONTE / NASCENTE
ANTA DA FOZ DO RIO FRIO
CAPELA DE NOSSA SRA. DA GUIA
FOZ DA RIBEIRA DAS BOAS EIRAS
OLIVEIRAS MILENARES
PEGÕES DE PONTE ROMANA
PATRIMÓNIO HIDRÁULICO
APROVEITAMENTO HIDROAGRÍCOLA DE ALVEGA



ROTA HOMOLOGADA



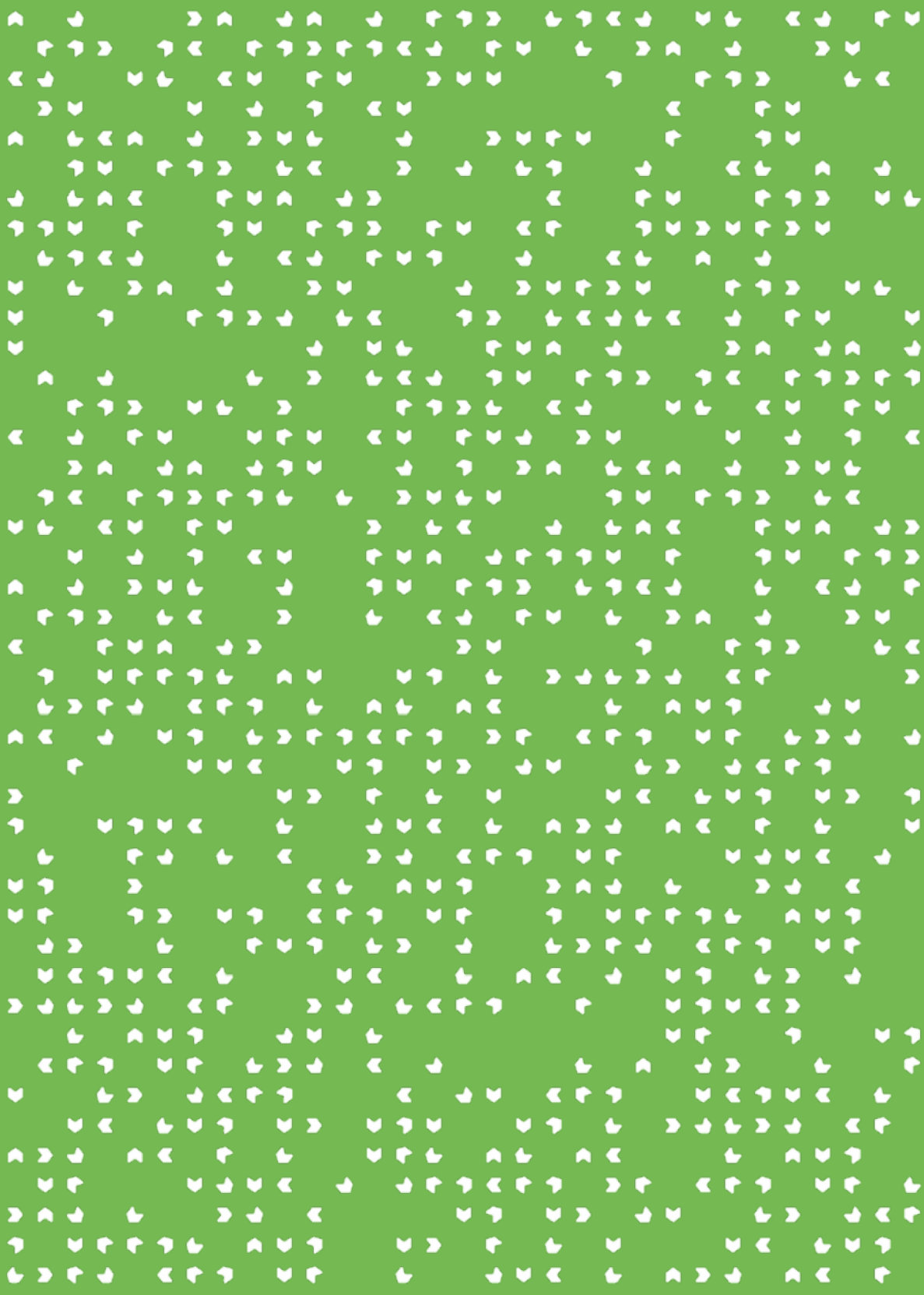
O traçado desenvolve-se maioritariamente por caminhos agrícolas e florestais de terra batida, nas proximidades do rio Tejo, e não apresenta declives significativos.

Trata-se de um percurso circular, de 12,2 km, com início e fim na localidade de Alvega, sede da União das Freguesias de Alvega e Concavada – concelho de Abrantes, no decurso do qual se atravessam as localidades de Ribeira de Fernando e Monte Galego.

No espaço mais afastado do rio, a sul da EN 118, o traçado desenvolve-se por um espaço de Charneca, com montado de sobro, pinhais e eucaliptais.

Nas proximidades do Tejo, a norte da EN 118, o trajeto cruza planícies aluvionares, campos agrícolas particularmente férteis.





ROTAS E
PERCURSOS
Mediatejo

ALCANENEA

PR1 • ACN — ROTA DOS OLHOS D'ÁGUA DO ALVIELA

102
103

PR1 • ACN — ROTA DOS OLHOS D'ÁGUA DO ALVIELA



PRAIA FLUVIAL DOS OLHOS D'ÁGUA
39° 26' 41.80"N — 8° 42' 43.37"W



NASCENTES DO ALVIELA



LINEAR



1,5KM



1H



41M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



NASCENTE DO RIO ALVIELA
POÇO ESCURO
CANHÃO FLÚVIO-CÁRSICO DA RIBEIRA DOS
AMIAIS
SUMIDOURO DA RIBEIRA DOS AMIAIS
JANELA CÁRSICA
RESSURGÊNCIA DA RIBEIRA DOS AMIAIS



ROTA HOMOLOGADA



O percurso interpretativo dos Olhos d'Água do Alviela desenvolve-se desde a nascente do Alviela ao sumidouro da ribeira dos Amiais. A ribeira dos Amiais, um dos raros cursos de água superficiais do maciço calcário estremenho, forma estruturas geológicas de rara beleza ao atravessar os calcários do Jurássico Médio. A sua beleza geológica rodeada pela vegetação mediterrânica, essencialmente arbustiva, torna este percurso um dos mais atrativos da região. Na lapa da Canada, a ribeira dos Amiais encontrou, em profundidade e ao longo de cerca de 200 metros, o seu trajeto preferencial.



Mais a jusante, a natureza criou uma importante estrutura cársica natural, a janela cársica, que nos deixa observar a ribeira a circular em profundidade e vários níveis de grutas calcárias formadas ao longo de milhões de anos. Estas grutas são, agora, um importante abrigo de maternidade de uma colónia de morcegos que traz ao Alviela, todos os anos, mais de 5000 indivíduos. Antes de desaguar no rio Alviela, e já a circular novamente à superfície, a ribeira dos Amiais produziu um canhão flúvio-cársico, estreito, encaixado na paisagem, de vertentes íngremes, que não deixa ninguém indiferente.



No início deste canhão, encontra-se o poço escuro, uma cavidade cárstica protegida por um dique de betão que, na época chuvosa, expele água com uma intensidade que deixa antever a importância do maciço como reservatório de água doce subterrânea.

E a nascente do Alviela, uma das seis nascentes cársticas permanentes do maciço, e a que tem o maior caudal, já abasteceu a cidade de Lisboa e dá origem ao rio Alviela que, logo nos primeiros metros do seu trajeto, permite-nos ter a bela Praia Fluvial dos Olhos d'Água do Alviela.

observações

Aconselhamos um cuidado especial nas descidas de pedra, principalmente durante as épocas de chuva, já que se tornam bastante escorregadias. Respeito pelas barreiras de proteção, que se encontram em locais específicos, para garantir a segurança dos visitantes.

106
107



PR2 • ACN — ROTA DOS BERNARDOS

1089

PR2 • ACN — ROTA DOS BERNARDOS



LARGO JOÃO DA SILVA LOURO
39° 25'10.15"N — 8° 44'19.65"W



ESPINHEIRO



CIRCULAR



5,8KM



2H30



168M D+



UNIÃO DE FREGUESIAS DE MALHOU,
LOURICEIRA, ESPINHEIRO
E MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



PARQUE DO RIO DOS CANTOS
MATAS MILENARES DE PERNES
FONTE DOS NAMORADOS
MUSEU RURAL E ETNOGRÁFICO DE ESPINHEIRO



ROTA HOMOLOGADA



Num traçado que inclui a passagem por alguns dos locais mais simbólicos e pitorescos da aldeia englobando, de forma equilibrada, as suas áreas urbana, agrícola e florestal, o caminheiro é convidado a conhecer a sua história, os seus protagonistas e acontecimentos mais marcantes, as suas lendas e tradições, as suas paisagens e natureza envolvente, podendo optar, no início ou no fim do percurso, por uma visita ao Museu Rural e Etnográfico de Espinheiro, uma verdadeira aventura para quem gosta de embarcar por estradas e caminhos intermináveis.

Embora a agricultura mantenha ainda uma presença forte na vida das suas gentes, a exploração florestal, através da comercialização e transformação de madeiras de pinho e de eucalipto, a par do comércio de peixe e de outros produtos alimentares constituem, atualmente, as suas atividades económicas de maior relevância.

A freguesia é conhecida, sobretudo, pelas tradições que o seu povo tem sabido preservar através dos tempos.

OLITE



É o caso de uma das mais interessantes riquezas etnográficas, o famoso **Jogo do Pau** que, por tradição, era exibido por homens e mulheres durante as festas de S. Brás no Prado, e dos seus tradicionais festejos em honra de N. Senhora da Encarnação, que todos os anos se realizam pelo Natal.



observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com o Percurso da Charneca do Centro de BTT de Alcanena — Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

Este percurso também pode ser realizado em BTT.



PR3 • ACN — ROTA DAS FONTES NATURAIS

114
115

PR3 • ACN — ROTA DAS FONTES NATURAIS



IGREJA MATRIZ DE BUGALHOS
39° 26' 42.21" N — 8° 38' 49.93" W



BUGALHOS, CASAIS ROMEIROS, POUSADOS,
FILHÓS E CASAL SARAMAGO



CIRCULAR



13KM



4H30



231M D+



JUNTA DE FREGUESIA DE BUGALHOS
E MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



IGREJA MATRIZ DE BUGALHOS
FONTE DE BUGALHOS
MIRADOURO DO OUTEIRO
FONTE NATURAL DO POÇO DA COSTA
(CASAIS ROMEIROS)
FONTE DE POUSADOS
CAPELA DE SANTO ANTÓNIO (POUSADOS)
FONTE NATURAL DOS CARVALHAIS
CAPELA DE SANTO AMARO (FILHÓS)
RIO ALVIELA
E ANTIGAS AZENHAS



ROTA HOMOLOGADA



Saindo da Igreja Matriz de Bugalhos, o percurso dirige-se à fonte Natural de Bugalhos e ao Miradouro do Outeiro. É nessa altura que segue para Casais Romeiros, onde visita a Fonte Natural do Poço da Costa. Já à entrada de Pousados, encontra-se a terceira Fonte Natural deste percurso.

Seguindo pelo centro da aldeia entramos por um caminho, à esquerda, que nos conduz à Fonte dos Carvalhais e a Filhós. Ao chegar à Capela de Santo Amaro desce-se, por um caminho rural, para o Vale do rio Alviela.

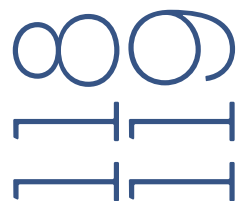
Esta é das paisagens mais bonitas e interessantes do percurso. Ao chegar junto ao rio, o caminho sobe e faz ligação com o Casal Saramago.

Depois de passar as primeiras casas, seguindo um caminho à esquerda entre olivais e azinhais, chegamos a uma vacaria e rapidamente se regressa a Bugalhos.



observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena — Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas. Este percurso também pode ser realizado em BTT.



PR4 • ACN — ROTA DOS FERREIROS



PR4 • ACN — ROTA DOS FERREIROS



IGREJA MATRIZ DE MALHOU
39°25'29.78"N — 8°41'02.38" W



MALHOU E CHÃ DE CIMA



CIRCULAR



10,2KM



3H30



168M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



IGREJA PAROQUIAL DO ESPÍRITO SANTO
(MALHOU)
CRUZEIRO
MOINHOS DA CHÃ DE CIMA
MIRADOURO DO CHÃ DE CIMA
CAPELA DE NOSSA SENHORA DAS CANDEIAS
LAVADOUROS PÚBLICOS

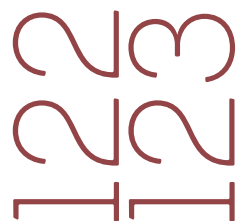


ROTA HOMOLOGADA



A freguesia de Malhou era conhecida pela arte de trabalhar o ferro, dado que lá existiam muitos ferreiros. Foi esta atividade que esteve na origem do nome da localidade de Malhou. Percurso que percorre a localidade de Malhou e pretende promover os principais atrativos, como é o caso da Igreja Paroquial do Espírito Santo, os moinhos de Chã de Cima e a paisagem caraterística da região.

Este percurso inicia-se junto à Igreja de Malhou e segue até aos lavadouros. O caminho prossegue por campos de cultivo e explorações agroflorestais até chegar à localidade de Chã de Cima.



Neste lugar, é de contemplar o miradouro e os moinhos, que se encontram ainda em bom estado.

Seguindo de novo pelo trilho, o percurso leva até um troço asphaltado, que levará de novo à localidade de Malhou e ao local de partida do percurso.



observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena — Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.



PR5 • ACN — ROTADOS FRADES

126
127

PR5 • ACN — ROTA DOS FRADES



PIA DO BAJOUCO
39° 30'50.60"N — 8° 43'01.90"W



BAJOUCO, CHOUSOS
E SERRA DE SANTO ANTÓNIO



CIRCULAR



10,8KM



3H45



314M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



PIA DO BAJOUCO
MIRADOURO PARA A VILA DE MINDE E POLJE
PARQUE DE MERENDAS
DOLINA
MAROUÇOS
CASINAS
POÇOS
CAMPOS DE LAPIÁS
EIRAS



ROTA HOMOLOGADA



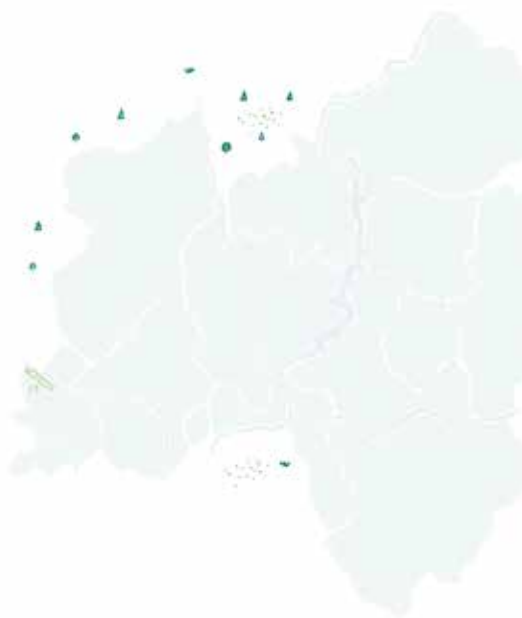
Numa freguesia que detém uma paisagem característica diferenciadora, este traçado pretende mostrar todos os recursos geológicos, culturais e paisagísticos existentes neste recanto tão próprio. O nome deste percurso está ligado à “Escola de Frades” que existiu, outrora, em Serra de Santo António.

Este percurso inicia-se junto ao Bajouco (depressão natural na rocha, onde se acumulam as águas das chuvas), segue um trilho repleto de muros de pedra solta, marouços, olivais e zonas pastorícias até à estrada principal, onde se pode observar um conjunto de estruturas de apoio às atividades agrícolas, nomeadamente as eiras, as pias do bagaço e as alpendoradas, onde se guardavam os carros de bois e restantes ferramentas agrícolas.



Subindo para norte, encontramos algumas das casas mais antigas da serra, enquanto seguimos em direção ao Casal. Subindo a serra, percorrendo trilhos ladeados de pedra, onde a vegetação típica serrana é uma constante, encontram-se marcas dos rodados dos carros de bois que, durante épocas, transportaram cargas de pedra das pedreiras da região.

Chegados ao Casal, observa-se uma dolina convertida à agricultura. Continuando a subida, direcionamo-nos, agora, para os poços, estrutura comunitária construída para garantir água às populações e aos animais nas épocas de estio, em que este bem faltava.



Subindo em direção aos “crutos”, facilmente atingimos o ponto mais alto da serra onde podemos contemplar o Planalto de Santo António, o Polje de Mira-Minde, o Planalto de São Mamede e a Serra de Aire. Terminada esta incursão pela vertente norte da serra voltamos a sul, onde retomamos o caminho até ao local de partida, descendo um dos trilhos que nos permite ter um maior contacto com a extensa obra que o homem tem deixado nesta serra.

Por entre muros, avistamos casinas, marouços e pequenos abrigos, construídos à custa da força braçal, do alferce e da picareta.





observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena – Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

Na cumeada da Serra, o vento poderá ser bastante forte, pelo que se aconselha o uso de um corta-vento. Este percurso também pode ser realizado em BTT.

PR6 • ACN — ROTA DOS ARRIFES

134
135

PR6 • ACN — ROTA DOS ARRIFES



CAMPO DE TIRO
DOS CASAIS DA MORETA
39° 28'25.00"N — 8° 42'16.30"W



CASAIS DA MORETA



CIRCULAR



12,1KM



4H



259M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



MIRADOURO DO CAMPO DE TIRO DOS CASAIS
DA MORETA
ARRIFE

DOLINA DO COVÃO DO FETO



ROTA HOMOLOGADA

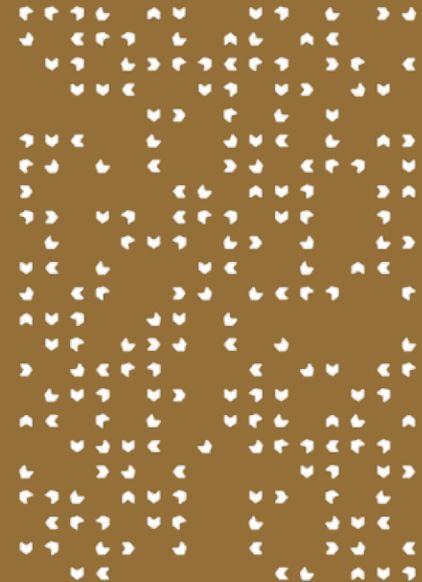


Com intuito de dar a conhecer uma das paisagens que demarcam notoriamente a transição entre o Planalto de Santo António e a zona de bairro, de relevos suaves, onde os afloramentos de rocha calcária são reduzidos, configuração típica da Bacia Terciária do Tejo, percorreremos alguns dos caminhos rurais que nos permitirão observar atentamente as mudanças notórias que ocorrem, quer em termos geomorfológicos, quer botânicos.

O percurso inicia-se no campo de tiro e miradouro do Parque Natural, no lugar de Casais da Moreta, freguesia de Monsanto, seguindo por um trilho que passa pelos arrifes e nos leva até ao lugar de Covão do Feto, pequena aldeia entalhada na periferia de uma dolina denominada “felgar”, talhado e desenhado pelo seu cultivo e divisórias territoriais.

Percorrendo parte do seu perímetro, segue-se mais um trilho de elevada beleza entre muros de pedra, que nos levará de regresso ao ponto inicial, em Casais da Moreta.





observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena — Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

O percurso PR6 ACN cruza-se, ao longo do seu traçado, com o PR7 ACN e com o PR11 ACN, pelo que se aconselha uma atenção especial nestes locais, de forma a continuar no trilho pretendido.

Este percurso pode ser realizado em BTT, apesar de ter algumas passagens bastante técnicas.

PR7 • ACN — ROTA DOS MOINHOS

140
141

PR7 • ACN — ROTA DOS MOINHOS



IGREJA MATRIZ DE MONSANTO
39° 27'50.00"N — 8° 42'38.70"W



MONSANTO



CIRCULAR



9KM



3H15



211M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



IGREJA PAROQUIAL DO ESPÍRITO SANTO
MOINHO RECUPERADO
LAGOA DA MORETA
DOBRA CALCÁRIA
MOINHO DA REDINHA
MOINHO DAS SALADAS



ROTA HOMOLOGADA



Este percurso deseja mostrar o património rural da freguesia de Monsanto. O percurso inicia-se junto à Igreja Paroquial do Espírito Santo e percorre um trilho em direção aos Casais da Moreta, ao longo do qual podemos observar a escarpa formada pelo cabeço de Monsanto, onde se encontra um moinho recentemente recuperado.

Após a chegada à estrada principal seguimos em direção à Lagoa da Moreta, pequena lagoa temporária localizada numa zona de extração de barro para a construção civil.

Seguindo o caminho agrícola vamos em direção ao vale, onde se encontra o Algar Barrão.

Passando, depois, junto a uma antiga pedreira podemos encontrar uma dobra calcária, exemplo nítido das grandes transformações ocorridas a nível geológico e que resultaram na génese do maciço calcário. Descendo o caminho, passamos junto ao moinho, a seguir ao qual descemos a encosta que dá acesso às nascentes do Alviela.

Percorrendo a zona envolvente à Praia Fluvial dos Olhos de Água do Alviela, passamos junto aos extensos prados pertencentes à Quinta do Alviela, zona de relevos suaves compostos por olival e montado de sobro, que contrastam com as paisagens serranas onde se iniciou o percurso.

Seguindo as indicações pelos caminhos demarcados, subimos novamente à freguesia de Monsanto pelo trilho que nos leva até ao local de partida.



145
144
143



observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena – Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que aconselhamos algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

O percurso PR7 ACN cruza-se, ao longo do seu traçado, com PR6 ACN e com o PR8 ACN, pelo que se aconselha uma atenção especial nestes locais, de forma a continuar no trilho pretendido. É possível realizar este percurso em BTT.

PR8 • ACN — ENTRE O AQUEDUTO E O ALVIELA

146
147

PR8 • ACN — ENTRE O AQUEDUTO E O ALVIELA



PARQUE DE CAMPISMO DA PRAIA FLUVIAL

DOS OLHOS D'ÁGUA

39° 26' 42.70"N — 8° 42' 36.30"W



ALVIELA E QUINTA DO ALVIELA



CIRCULAR



11,1KM



4H



216M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO

(RISCO DE CHEIAS NO INVERNO)



PRAIA FLUVIAL DOS OLHOS D'ÁGUA

AQUEDUTO DO ALVIELA

PONTE DA PEDRA

VIGÁRIO

PONTE DA FERREIRA

MIRADOURO DA RAPOSEIRA

NASCENTES DO RIO ALVIELA

POÇO ESCURO

CENTRO CIÊNCIA VIVA DO ALVIELA



ROTA HOMOLOGADA



Este percurso que decorre, maioritariamente, junto à margem do rio Alviela, pretende demonstrar a importância deste recurso quer para a região, quer para o abastecimento de águas às populações.

O percurso inicia-se na Praia Fluvial dos Olhos d'Água, mesmo junto à nascente do rio Alviela, e segue junto ao Aqueduto do Alviela.

Passa pela Ponte da Pedra até à zona do Vigário e chega à Ponte da Ferreira, locais que são apreciados pelo seu enquadramento com o rio.

Aqui, podemos encontrar o ramal pertencente à Rota da Arcada (PR9). O trilho regressa do outro lado do rio, até ao Miradouro de Raposeira, e segue caminho junto aos campos de cultivo que se prolongam por várias colinas. Por fim, seguindo o restante traçado, chegamos de novo ao ponto de partida.

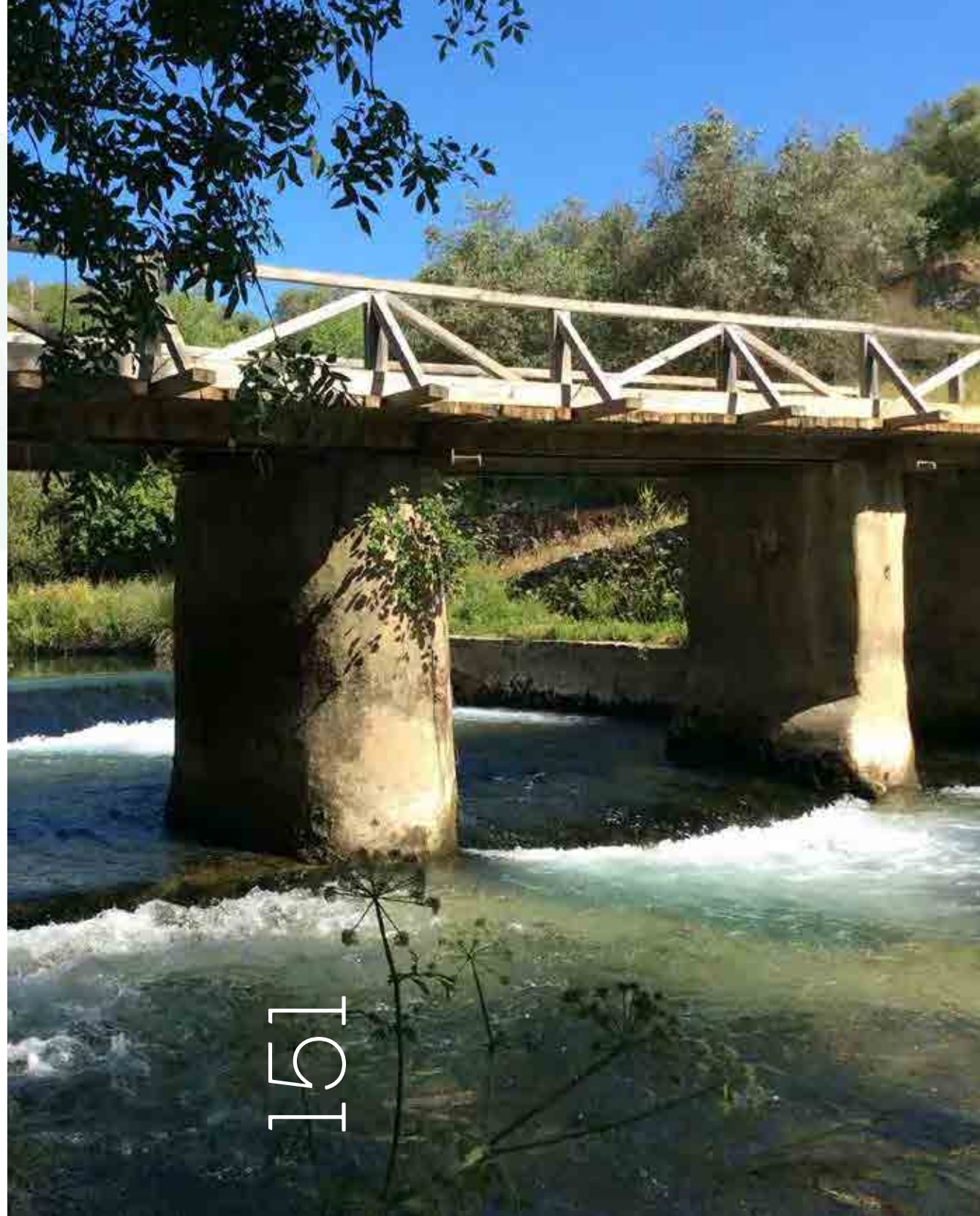


observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena — Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

O Percurso PR8 ACN — Entre o Aqueduto e o Alviela cruza-se, ao longo do seu traçado, com o Percurso PR7 — Rota dos Moinhos, pelo que se aconselha uma atenção especial nestes locais.

É possível realizar este percurso em BTT.



PR9 • ACN — ROTA DA ARCADA

152
153

PR9 • ACN — ROTA DA ARCADA



IGREJA MATRIZ DA LOURICEIRA
39° 25'38.90"N — 8° 40'11.70" W



LOURICEIRA E MOSEIRO



CIRCULAR



7,9KM



3H15



219M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



IGREJA DE NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO
FERREIRA (RUÍNAS DE MOAGEM E LAGAR)
RIO ALVIELA
ARCADA DO VALE



ROTA HOMOLOGADA



Percurso que passa pela aldeia de Louriceira pretende dar a conhecer os seus principais atrativos, designadamente a Igreja de Nossa Senhora da Conceição, património classificado, o rio Alviela e o Aqueduto do Alviela que, nos seus territórios, apresenta um troço de enorme beleza — a Arcada do Vale.

O percurso inicia-se junto da Igreja da Louriceira e segue em direção à Ponte da Ferreira. O acesso à ponte é feito por um ramal que desce até ao rio e que permite também a ligação ao percurso “Entre o Aqueduto e o Alviela”.

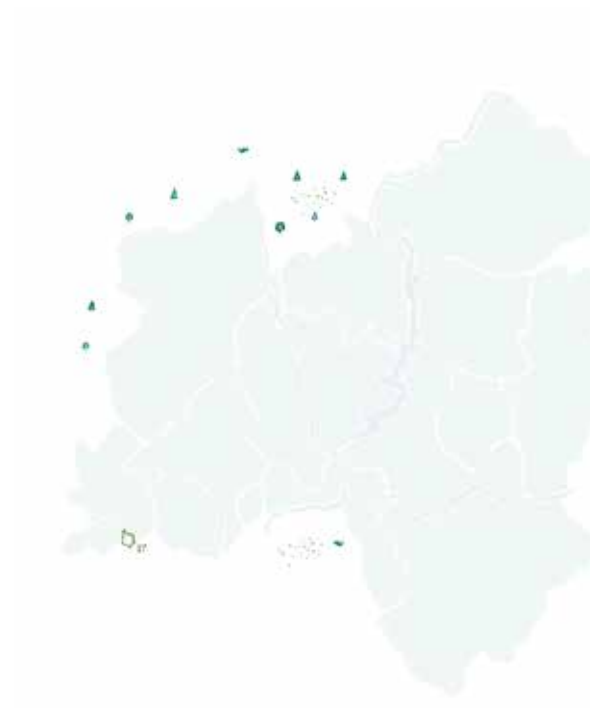
De volta ao percurso, o trilho demarcado segue sempre o rio até um edifício em ruínas, que outrora foi uma fábrica de curtumes. Após passagem pelo Aqueduto do Alviela, e já mais próximos do rio, o trilho sobe até um local privilegiado onde se avista uma bela paisagem.

Seguidamente, chega à Arcada do Vale, estrutura que suporta o Aqueduto do Alviela, exemplo da arquitetura associada às alfaías da água, uma das maiores obras de engenharia do séc. XIX.

Por fim, o percurso segue até à localidade de Louriceira e ao ponto de partida.



156
157



observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena — Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

PRI0 • ACN/PMS — ROTA DE MINDE

1589
1591

PRI0 • ACN/PMS — ROTA DE MINDE



IGREJA MATRIZ DE MINDE
39° 30' 47.65"N — 8° 41' 26.06"W



MINDE



CIRCULAR



7,5KM



3H



48M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO
(RISCO DE CHEIAS NO INVERNO)



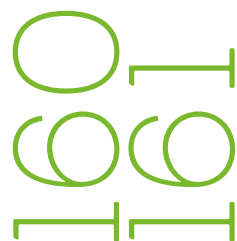
IGREJA MATRIZ DE NOSSA SENHORA
DA ASSUNÇÃO
CENTRO HISTÓRICO DE MINDE
CAPELA DE SANTO ANTÓNIO
CASA AÇORES — MUSEU DE AGUARELA
ROQUE GAMEIRO
ATELIER DE TECELAGEM
CORETO
CAPELA DE S. SEBASTIÃO
MIRADOURO DOS LAVADOUROS
GRUTA DO REGATINHO
POLJE DE MIRA-MINDE
POIO
LAGOEIRO DO POLJE
O MINDERICO
ROTA HOMOLOGADA



Este percurso percorre a vila de Minde e pretende apresentar os vários ícones da localidade, permitindo uma descoberta pelo património religioso e cultural bem como pelo ex-líbris natural da vila, o Polje de Minde-Mira, zona classificada como sítio RAMSAR (Zona Húmida de Importância Internacional).

O percurso começa junto à Igreja Matriz de Nossa Senhora da Assunção, passando pelo bairro mais antigo da vila, Altopina, fortemente marcado pelas suas tipicidades e características.

Desce até ao Largo do Coreto, que vizinha com a Capela de Santo António e a Casa Açores, atual Museu de Agualela Roque Gameiro.



Contornando estes edifícios passando o Largo da Eira, a Praça 14 de Agosto e o Atelier de Tecelagem, o último edifício de reconhecido valor será a Capela de S. Sebastião.

Após caminhada no centro da vila, é hora de apreciar a natureza. Antes de iniciar o percurso pelo Polje de Minde-Mira, observe-o através do miradouro dos lavadouros. Passando em trilhos repletos de beleza natural, siga os ramais que o ligam à Gruta do Regatinho e à Gruta do Poio.

Continuando pelos trilhos marcados encontramos o lagoeiro, uma depressão de grande beleza que conserva água durante todo o ano. Seguindo mais um pouco, chegaremos de novo a terreno asfaltado, que nos levará de regresso ao ponto de partida.



em
co
ti

observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena – Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que se aconselha algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

Em época de chuva abundante, o percurso poderá ficar submerso, dado que a mata de Minde se transforma num enorme reservatório de água, pelo que a época mais aconselhável para realizar este percurso é durante o tempo seco.

PR11 • ACON — ROTA DE SANTA MARTA

164
165

PR11 • ACON — ROTA DE SANTA MARTA



RUA DA FONTE E LARGO DA VENDA
39° 29'32.80"N — 8° 39'45.50" W



MOITAS VENDA E VILA MOREIRA



CIRCULAR



8,4KM



3H30



252M D+



MUNICÍPIO DE ALCANENA



TODO O ANO



LARGO DA VENDA, MOITAS VENDA
MIRADOURO DO CABEÇO DE SANTA MARTA
ERMIDA DE SANTA MARTA
MOINHOS DO TÍ FOITO E DO SOARES
OLHO DA MARI'PAULA



ROTA HOMOLOGADA

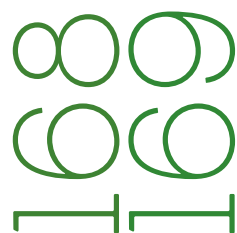


167

Percurso pedestre que passa nas localidades de Moitas Venda e Vila Moreira pretende promover o Cabeço de Santa Marta, que detém uma das mais belas vistas sobre o concelho de Alcanena e, para além da escarpa de falha do arrife, dar a conhecer o Olho da Mari'Paula, nascente de uma ribeira que apenas se encontra ativa nos invernos mais rigorosos.

O percurso inicia-se junto à Capela de Nossa Senhora da Conceição, em Moitas Venda, seguindo o percurso da via-sacra até ao Cabeço de Santa Marta, onde se encontra um magnífico miradouro e a Ermida de Santa Marta.

Descendo o trilho pedestre que ligava a aldeia a esta ermida, encontra-se o ramal que segue até junto de dois moinhos em ruínas. Passando pelos arrifes, outro ramal segue até ao Olho da Mari'Paula, que é uma exsurgência em épocas de maior precipitação. O restante percurso segue um caminho que leva até ao ponto de partida.



observações

Algumas zonas do percurso são coincidentes com Percursos do Centro de BTT de Alcanena – Nascentes dos Olhos d'Água, pelo que aconselhamos algum cuidado adicional pela alta probabilidade de haver cruzamentos entre caminheiros e ciclistas nestas zonas.

CONSTÂNCIA

PR1.CTC — DO ZÊZERE AO TEJO

172
173

PR1 • CTC — DO ZÊZERE AO TEJO



CENTRO DE CIÊNCIA VIVA DE CONSTÂNCIA

39°29'42.61" N — 8°19'27.26" W

MARGEM DO TEJO

39°28'22.21" N — 8°18'44.31" W



CONSTÂNCIA



LINEAR



PEDESTRE



5,6KM



1H30



95M D+ CENTRO CIÊNCIA VIVA
— MARGEM DO TEJO



CIM DO MÉDIO TEJO
E MUNICÍPIO DE CONSTÂNCIA



TODO O ANO



CENTRO CIÊNCIA VIVA
— PARQUE DE ASTRONOMIA
PONTE DE SANTO ANTONINHO
QUINTA DA GORDA
OBSERVAÇÃO DE AVES
JARDIM-HORTO DE CAMÕES



ROTA HOMOLOGADA



O percurso tem início no alto de Sta. Bárbara, miradouro de excelência e onde está instalado o Centro Ciência Viva – Parque de Astronomia, passando aqui a Grande Rota do Zêzere – GR33.

A partir deste ponto segue o caminho florestal da charneca que contorna o muro de pedra da Quinta de Sta. Bárbara. Passado o túnel que permite ultrapassar a A23, segue subindo pela direita para logo descer em direção a um curso de água que é transposto pela ponte de Santo Antoninho, visível do lado direito do percurso.

Um pouco mais à frente encontra-se o desvio para a conheira. De volta, segue-se junto à linha de água até chegar novamente próximo do túnel e virar pela direita numa zona de eucaliptos até à Estrada Nacional 3.

Depois de atravessar esta estrada desce-se em direção à Quinta da Gorda. Já em plena lezíria une-se à Grande Rota do Tejo – GR12 E7.

174
175



FERREIRA DO ZÊZERE

PR1 • FZZ — VIGIA DO ZÊZERE

617
178

PR1 • FZZ — VIGIA DO ZÊZERE



POSTO DE TURISMO DE DORNES
39°46'11.251"N — 8°16'12.596"W



DORNES, CASAL ASCENSO ANTUNES,
VALE SERRÃO, RIO CIMEIRO E PERALFAIA



CIRCULAR



19KM



5H



885M D+



JUNTA DE FREGUESIA DE NOSSA
SENHORA DO PRANTO



TODO O ANO



VILA DE DORNES
FONTE DE DORNES
VALE SERRÃO
RIO CIMEIRO
ILHAS
PERALFAIA
VISTA PANORÂMICA
LAGAR DE SÃO GUILHERME



ROTA HOMOLOGADA



Situada numa pequena península da Albufeira de Castelo do Bode, a Vila de Dornes possui um enquadramento privilegiado sobre o Zêzere e uma relação muito especial com este rio.

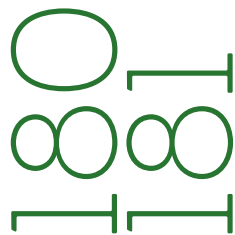
O percurso “Dornes — Vigia do Zêzere” inicia-se junto ao Posto de Turismo, percorrendo o centro da Vila (Torre Pentagonal e Igreja de Nossa Senhora do Pranto), continuando em troço coincidente com a Grande Rota do Zêzere (GR33), na direção de Vale Serrão. Ao contornar a Serra dos Aguilhões segue-se para a aldeia de Rio Cimeiro e para as “Ilhas”.

De regresso à caminhada toma-se o caminho florestal para Peralfaia, observando uma curiosa formação rochosa, conhecida localmente por Penedos Amarelos.

Pouco depois de passar a aldeia surge a opção de regressar a Dornes ou continuar o caminho para o Lagar de S. Guilherme, sempre por caminho florestal ladeado de eucaliptal ou pinhal, e também alguns carvalhos, castanheiros e medronheiros.

Em qualquer uma das opções é-se presenteado com uma extraordinária vista panorâmica sobre a Península de Dornes.

Se optou por visitar o Lagar de S. Guilherme, o regresso a Dornes será feito pelo Percurso da Biodiversidade, um caminho florestal que acompanha a ribeira de S. Guilherme até bem próximo da sua foz, em Dornes.



PR2 • FZZ — TRILHO LAGAR VELHO

182
183

PR2 • FZZ — TRILHO LAGAR VELHO



POMBEIRA (PARQUE DE MERENDAS
LAGAR VELHO)

39°42'17.76"N 8°14'23.34"



FERREIRA DO ZÊZERE



CIRCULAR



3,1KM



1H



160M D+



JUNTA DE FREGUESIA
DE FERREIRA DO ZÊZERE



TODO O ANO



VILA DE DORNES
ALDEIA DA POMBEIRA
CAPELA DE SÃO JOÃO BATISTA
CAPELA DE SANTO ANTÓNIO

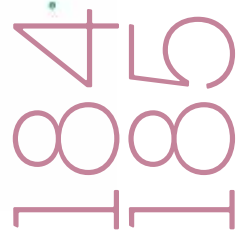


ROTA HOMOLOGADA



O Trilho do Lagar Velho proporciona uma paisagem fascinante ao longo das margens do rio Zêzere, sendo possível contemplar as localidades das aldeias da Pombeira, Zaboeira e Alcamim.

Este percurso permite ainda observar a riqueza histórica das Capelas de São João Batista e de Santo António.



O Trilho do Lagar Velho oferece uma riqueza paisagística e ambiental que proporcionam uma tranquilidade e o contacto direto com a natureza.

PR3 • FZZ — TRILHO DA POMBEIRA

1891

PR3 • FZZ — TRILHO DA POMBEIRA



POMBEIRA (PARQUE DE MERENDAS
LAGAR VELHO)

39°42'17.76"N 8°14'23.34"



FERREIRA DO ZÊZERE



CIRCULAR



9,1KM



3H



496M D+



JUNTA DE FREGUESIA
DE FERREIRA DO ZÊZERE



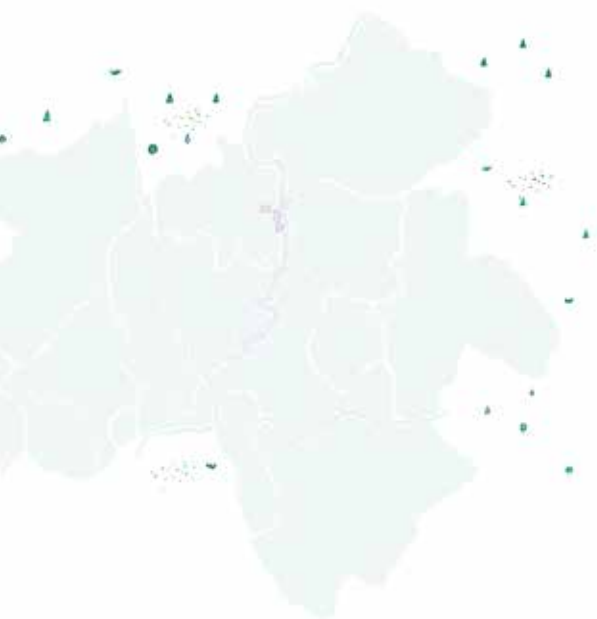
TODO O ANO



ALDEIA DA POMBEIRA
CAPELA DE SÃO JOÃO BATISTA
CAPELA DE SANTO ANTÓNIO
AZENHA DO REGATO CONCELHO
RIBEIRA DA CABRIEIRA



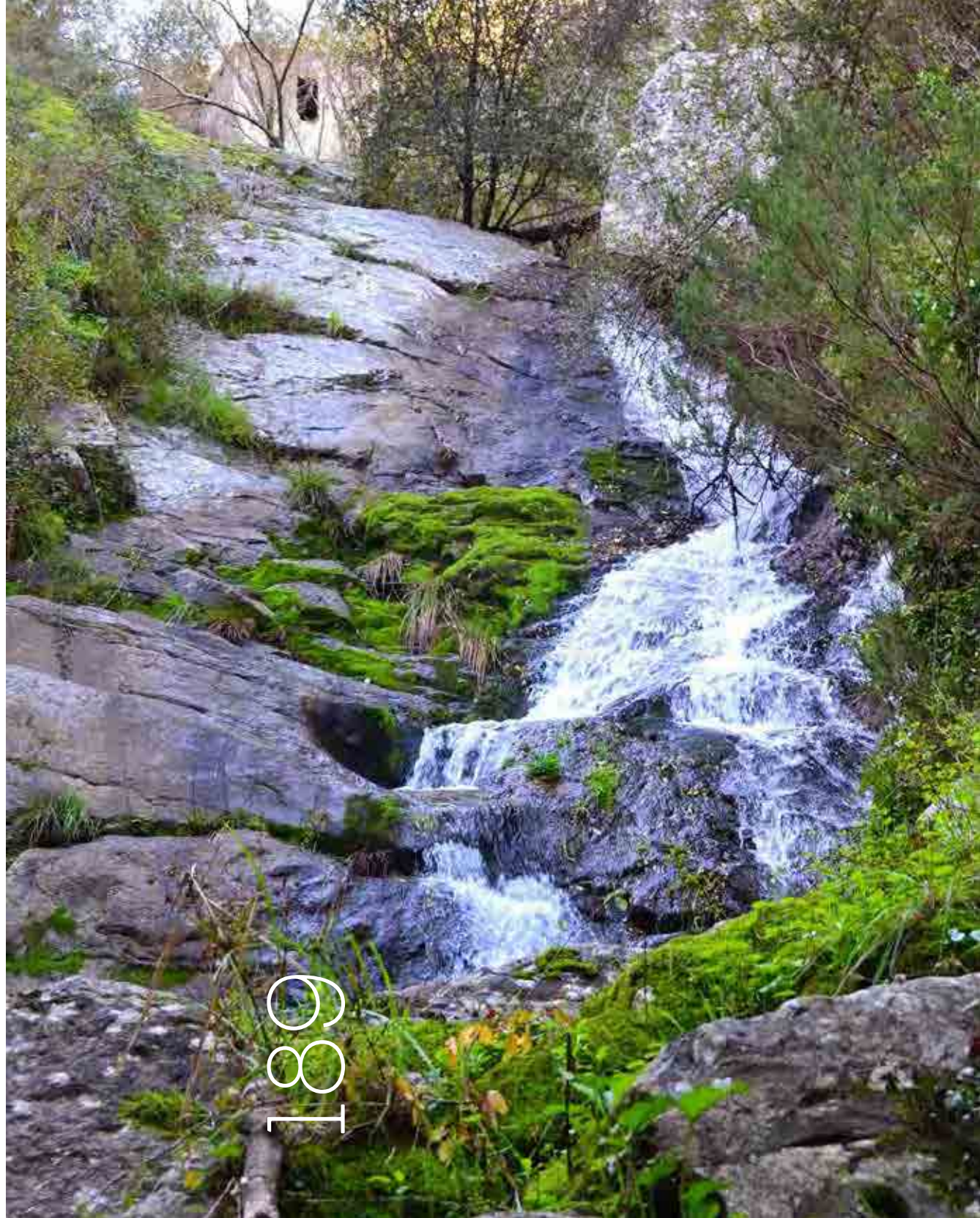
ROTA HOMOLOGADA



O percurso inicia com a riqueza histórica das capelas de São João Batista e Santo António.

Continua com a paisagem deslumbrante das margens da albufeira de Castelo do Bode sendo possível avistar a ribeira da Cabrieira e a Azenha do Regato Concelho.

Este trilho possibilitará aos seus visitantes um tranquilo contacto direto com a natureza.



681

PR4 • FZZ — TRILHO DO CASTRO

190
191

PR4 • FZZ — TRILHO DO CASTRO



LAGO AZUL

39°40'34.1"N 8°13'51.6"W



FERREIRA DO ZÊZERE



CIRCULAR



13,1KM



3/4H



430M D+



MUNICÍPIO DE FERREIRA
DO ZÊZERE



TODO O ANO



PISCINA FLUVIAL DO LAGO AZUL
CAPELA DE SÃO PEDRO DO CASTRO
MIRADOURO DA CRUZ ALTA
AERÓDROMO DAS VALADAS

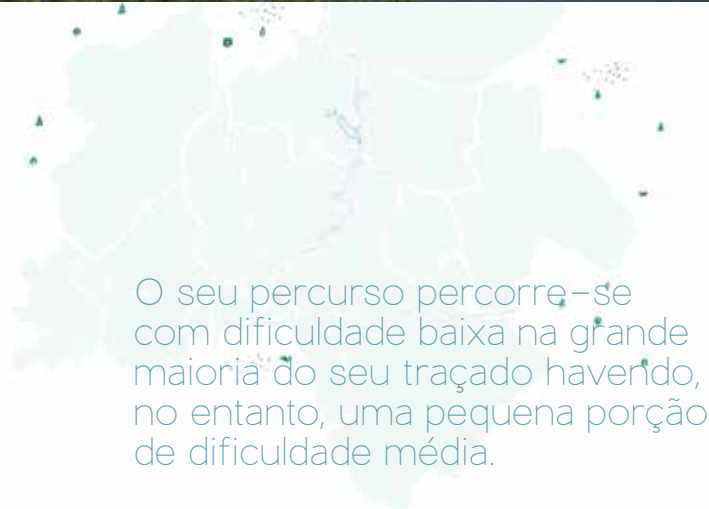


ROTA HOMOLOGADA



O Trilho do Castro estende-se por algumas das paisagens mais belas do concelho de Ferreira do Zêzere, incluindo também Património Classificado (Capela de São Pedro do Castro) Cruz Alta e zona florestal municipal.

23
1961



O seu percurso percorre-se com dificuldade baixa na grande maioria do seu traçado havendo, no entanto, uma pequena porção de dificuldade média.

PR5 • FZZ — TRILHO DO LAGO AZUL

194
195

PR5 • FZZ — TRILHO DO LAGO AZUL



LAGO AZUL
39°40'34.1"N 8°13'51.6"W



FERREIRA DO ZÊZERE



CIRCULAR



12,5KM



3/4H



592M D+



MUNICÍPIO DE FERREIRA
DO ZÊZERE



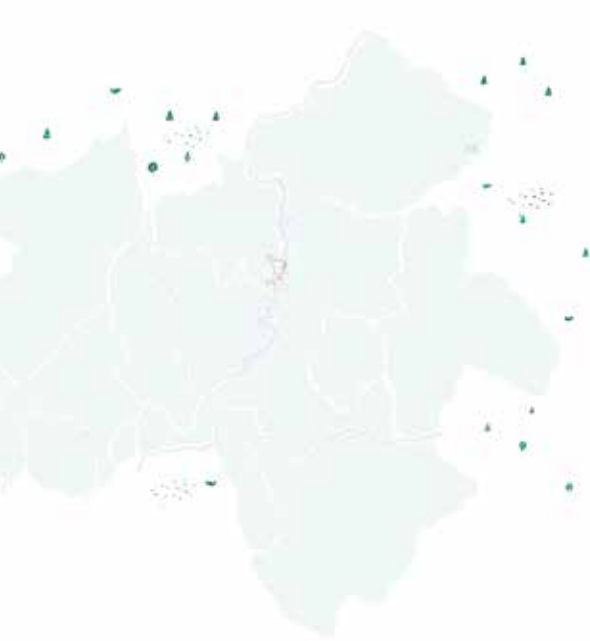
TODO O ANO



PISCINA FLUVIAL DO LAGO AZUL
VISTA PANORÂMICA
AERÓDROMO DAS VALADAS



ROTA HOMOLOGADA



O Trilho do Lago Azul estende-se por algumas das paisagens mais belas do concelho de Ferreira do Zêzere. O seu percurso percorre-se com dificuldade baixa na grande maioria do seu traçado havendo, no entanto, uma pequena porção de dificuldade média.



PR6 • FZZ — ZÊZERE SAGRADO

1989

PR6 • FZZ — ZÊZERE SAGRADO



TORRE DE DORNES
39°46'17.6"N 8°16'09.5"W



DORNES, PAIO MENDES, AREIAS,
CARRIL E BÊCO



CIRCULAR



26KM



6H30



871M D+



FÁBRICA DA IGREJA PAROQUIAL
DA FREGUESIA DO BÊCO



TODO O ANO



SANTUÁRIO DE NOSSA SENHORA DO PRANTO
E TORRE PENTAGONAL
LAGAR DE S.GUILHERME
IGREJA DE S.VICENTE — PAIO MENDES
IGREJA DE NOSSA SENHORA
DA GRAÇA — AREIAS
FONTANÁRIO DO POÇO DE ORDEM
POMARES
FONTE DO LOUREIRO
SOLAR DO MONTEIRO MOR— CARRIL
CAPELA DE S.SEBASTIÃO — CARRIL
IGREJA DE SANTO ALEIXO — BÊCO
CAMINHO PANORÂMICO



ROTA HOMOLOGADA



O presente percurso pedestre leva-nos à descoberta de 3 Igrejas classificadas de Interesse Público: Nossa Senhora da Graça – Areias; Santo Aleixo – Bêco, Nossa Senhora do Pranto – Dornes e do património natural de Ferreira do Zêzere.

Iniciando em Dornes, seguindo por Paio Mendes (Igreja de S. Vicente e Solar dos Cotrins), Penas Alvas, Ereira e Aldeia dos Gagos.

2021



Em Areias (Igreja de Nossa Senhora da Graça) segue-se pelo Fontanário do Poço da Ordem até entrar em área florestal passando por Carril (Solar do Monteiro Mor e freixo secular) Quintas e S. Gonçalo. Do Bêco (Igreja de Santo Aleixo e solares) para Dornes, o desnível é generoso, proporcionando excelentes vistas sobre o Zêzere e sobre esta antiga vila.

MAÇÃO

PR1 • MAC — ROTA DO CABEÇO DA CRUZ

2024
2025

PR1 • MAC — ROTA DO CABEÇO DA CRUZ



LARGO DOS BOMBEIROS
39 ° 33'27.65"N — 7 ° 59'43.80"W



MAÇÃO E SÃO MIGUEL



CIRCULAR



13KM



4H



242M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO



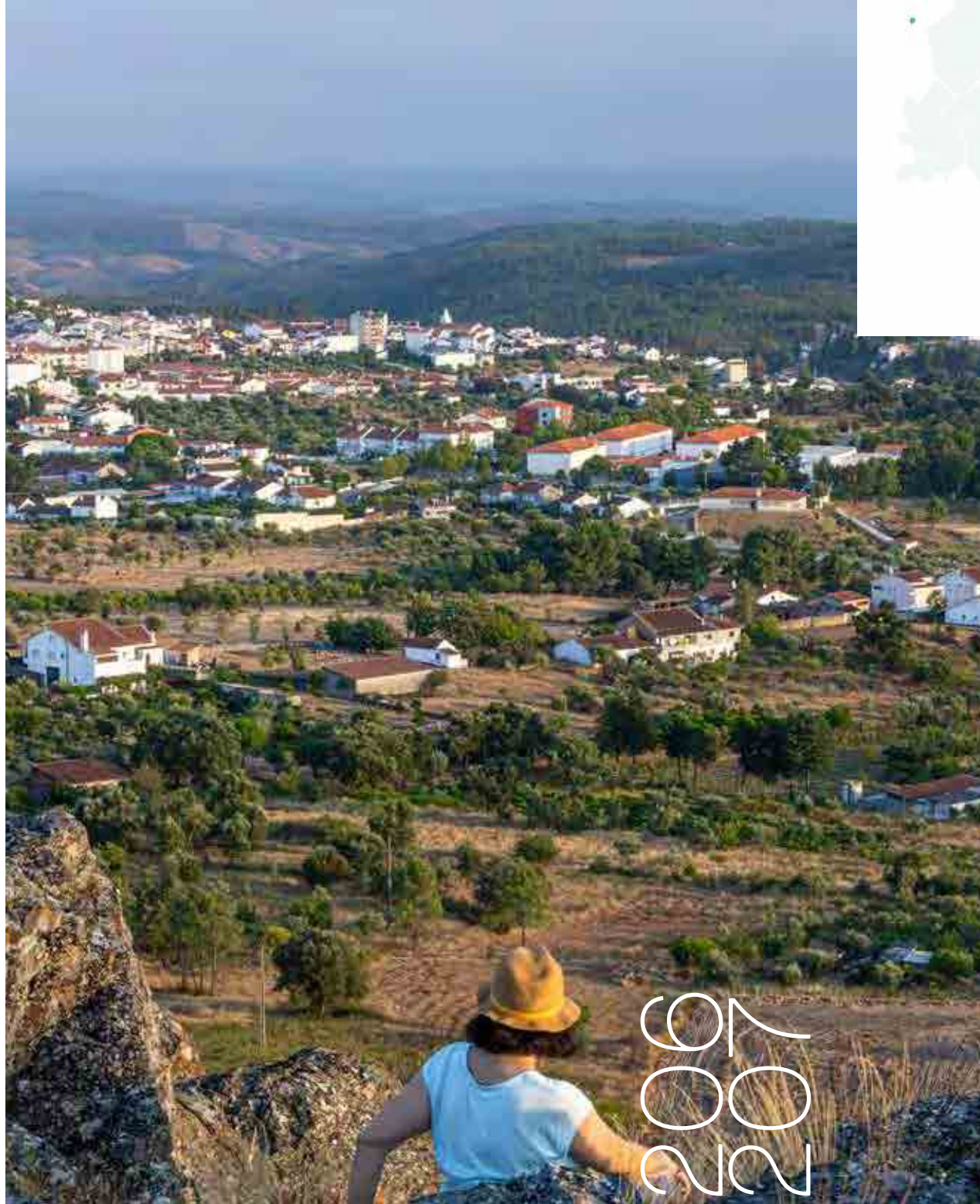
TODO O ANO



MIRADOURO DO CABEÇO DA CRUZ
IGREJA DE SÃO MIGUEL
ANTIGA PEDREIRA DE MAÇÃO
ERMIDA DE SANTO ANTÓNIO
PONTE DE MAÇÃO / PONTE DA LADEIRA
D'EL-REI
JARDIM MUNICIPAL DE MAÇÃO
IGREJA MATRIZ DE MAÇÃO
CENTRO CULTURAL ELVINO PEREIRA
CAPELA DO MÁRTIR SÃO SEBASTIÃO
NICHOS DO SENHOR DAS ENCRUZILHADAS
MIRADOURO DO CALVÁRIO
CAPELA DO CALVÁRIO
MUSEU DE ARTE PRÉ-HISTÓRICA
E DO SAGRADO DO VALE DO TEJO



ROTA HOMOLOGADA



A Rota do Cabeço da Cruz percorre em anel a vila de Mação e é a rota privilegiada para conhecer a sede do concelho e a bucólica paisagem circundante.

Fazendo do Largo dos Bombeiros Voluntários o seu ponto de partida e chegada, o sentido recomendado rumo a Este, em direção à Avenida Dr. Vicente Mendes Mirrado, e daí até Vale Perto.

Depois de ultrapassar a Rua das Fábricas, o percurso segue em direção ao Bairro André Loja.

A partir daqui inicia-se uma subida suave que culmina no alto do Cabeço da Cruz, ponto de maior altitude (400m), onde o caminhante pode desfrutar de uma belíssima visão sobre a vila de Mação.

Continuando o percurso, o mesmo desce em direção a São Miguel. Após passar a EN244, entramos nos campos agrícolas da Rouquina e do Vale da Gueifoa. Nesta zona, podemos avistar o Agrupamento de Escolas Verde Horizonte e as Piscinas Municipais Cobertas.



Inicia-se nova subida pelo antigo caminho da Ventosa e o percurso segue pelo lado sudoeste da vila em direção ao Bairro de Santo António, onde descemos para a Ponte d'el Rei — Ponte Romana de Mação. É o ponto de menor altitude com 238 metros.

O trilho entra novamente na vila de Mação, passando pelo Jardim Municipal, Auditório Elvino Pereira e Capela de São Sebastião. Após novo regresso às zonas agrícolas a sul de Mação, o percurso faz a sua viragem final até ao designado Calvário, onde podemos apreciar o Parque Arqueológico, as Piscinas Municipais Descobertas e, no cimo da escadaria, a Capela do Calvário.



Chegados à etapa final, podemos ainda visitar o Museu de Arte Pré-Histórica e do Sagrado do Vale do Tejo, que fica perto. Sendo um percurso circular, termina exatamente no ponto onde começou: o Largo dos Bombeiros.

PR2 • MAC — ROTA DO BREJO E BANDO DOS SANTOS

210
211

PR2 • MAC — ROTA DO BREJO E BANDO DOS SANTOS



PARQUE MERENDAS DO BREJO
39° 37' 11.219"N — 7° 59' 18.060"W



CASTELO E CORGA



CIRCULAR



19KM



7H



766M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO
E ASSOCIAÇÃO ROTAS DE MAÇÃO



PRIMAVERA,
OUTONO E INVERNO



PARQUE MERENDAS DO BREJO
QUARTZITOS DO DEVÔNICO INFERIOR
LAGOA SUPERIOR DO BANDO
CAMPO DE DOBRAS DO BANDO DOS SANTOS
AMBIENTE DEPOSICIONAL DOS QUARTZITOS
BALOIÇO PANORÂMICO DE MAÇÃO
BURACA DA SERPE
MIRADOURO DA SERRA DO BANDO
DOS SANTOS
MONTE DE SÃO GENS
FÓSSEIS E NÓDULOS FOSFATADOS
DA ALDEIA DE CASTELO
SOCALCOS DE XISTOS FÍSSEIS DAS CORGAS
CASCATAS DO CHÃO DO BREJO



ROTA HOMOLOGADA



213
213



A Rota do Brejo e Bando dos Santos estende-se pela Serra do Bando e por algumas das aldeias mais próximas, nomeadamente Castelo, Corgas Fundeira e Cimeira e Chão do Brejo, esta última abandonada. Do princípio até ao fim, é uma rota que oferece vistas soberbas e experiências memoráveis.

Fazendo do Parque de Merendas do Brejo o seu ponto central, o pedestrianista pode planear o seu percurso em função do que pretender visitar, tendo para o efeito diversas variantes ao percurso mais longo, cada uma com os seus próprios encantos.

Qualquer que seja o percurso escolhido, terá sempre contacto com uma biodiversidade singular, património cultural relevante e vários sítios de interesse geológico.

PR3 • MAC — ROTA DO CARVOEIRO

214
215

PR3 • MAC — ROTA DO CARVOEIRO



PRAIA FLUVIAL DE CARVOEIRO
39° 37' 47.280"N — 7° 55' 24.240"W



PRAIA FLUVIAL DE CARVOEIRO, CARVOEIRO,
FREI JOÃO, SANGUINHEIRA, MAXIEIRA
E CAPELA



CIRCULAR



16KM



6H



333M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO
E ASSOCIAÇÃO ROTAS DE MAÇÃO



TODO O ANO (ALERTA-SE PARA
O CALOR NO VERÃO)



PRAIA FLUVIAL DE CARVOEIRO
ESTRUTURAS EROSIVAS FRAGAS
DE DEGOLADOS
ESTRUTURAS GLACIOGÉNICAS DA RIBEIRA
DO AZIRAL
DOBRAS DO AZIRAL
CAMPO DE XISTOS NEGROS COM GRAPTÓLITOS
DA ALDEIA DA LAJE
ALDEIAS



ROTA HOMOLOGADA



Enquadrada na freguesia com o mesmo nome, a Rota do Carvoeiro percorre parte do planalto norte do concelho de Mação, entre povoados antigos e a bonita praia fluvial, e permite desfrutar em pleno das cores, sons e cheiros da natureza. Para quem procura uma certa introspeção, esta é a rota ideal. É provável que, chegado ao final, lhe apeteça repetir.

A rota começa na belíssima Praia Fluvial de Carvoeiro, a mais galardoada em todo o Médio Tejo (Bandeira Azul, Bandeira Praia Acessível e Qualidade de Ouro, esta última atribuída pela Quercus), e segue em direção à pequena aldeia de Capela. Quem ali chega não fica indiferente aos campos cultivados e aos produtos que crescem viçosos nas hortas ao redor durante todo o ano.

Neste ponto do percurso o pedestrianista poderá optar por seguir rumo à Aldeia de Maxieira (percurso longo) ou com destino ao lugar de Balancho (percurso curto).

ROTA
212



Se optar pelo caminho mais curto, após a passagem no ponto mais a Oeste desta rota, o caminhante virará então a Este seguindo, primeiro até à aldeia abandonada da Laje e passando depois por Sanguinheira e Frei João, dois lugares repletos de memórias, usos e tradições antigos, sobretudo ligados ao pinhal e à agricultura.

Por outro lado, seguindo o percurso longo, o esforço será compensado pelo avistamento das Fragas de Degolados, imponente formação rochosa que permite uma vista magnífica sobre o Vale do Aziral.

PR4 • MAC — ROTA DA ORTIGA SUL

218
219

PR4 • MAC — ROTA DA ORTIGA SUL



LARGO JOÃO OLIVEIRA CASQUILHO
39° 29' 3.541"N — 8° 1' 13.321"W



ORTIGA, BARRAGEM DE BELVER
E ESTAÇÃO DA ORTIGA



CIRCULAR



15KM



6H



204M



MUNICÍPIO DE MAÇÃO
E ASSOCIAÇÃO ROTAS DE MAÇÃO



TUDO O ANO (ALERTA-SE PARA
O CALOR NO VERÃO)



NÚCLEO MUSEOLÓGICO DE ORTIGA,
MIRADOURO NATURAL COVA DAS ALMAS,
TERRAÇO COM MATERIAL PALEOLÍTICO, PRAIA
FLUVIAL DE ORTIGA, PARQUE DE CAMPISMO
MUNICIPAL, PESQUEIRA DO RABO LONGO,
PASSADIÇOS DE ORTIGA, LAGOAS DO TEJO,
MIRADOURO DA BOAVISTA, PARQUE DE
MERENDAS DA BOAVISTA, PESQUEIRA DA
BARREIRA, PORTELHÕES – INDICADOR DE
CHEIA DO RIO TEJO, AZENHA DO MOUCO,
PESQUEIRA DO CASTANHO, PESQUEIRA DA
SALGADA, ESTAÇÃO DE ORTIGA, ANTA DA FOZ
DO RIO FRIO, MOINHOS DO LERCAS E MINA
DE ÁGUA DA HORTA DA RIBEIRA, MEANDROS
ATUAIS RIBEIRA DE BOAS EIRAS, FILÃO ÁCIDO
NÃO DEFORMADO VALE DE RIACHOS, ZONA
OSSA MORENA, ESTAÇÃO ARQUEOLÓGICA
ROMANA DE VALE DE JUNCO, LAGAR DE AZEITE
DE ORTIGA, DOBRAS NOS METASSEDIMENTOS
DE TALUDES, MIRADOURO DA IGREJA
PASSADIÇOS



ROTA HOMOLOGADA



Enquadrada na freguesia de Ortiga, a Rota da Ortiga Sul permite o contacto com zonas agrícolas, zonas de pastagem e zonas piscatórias. Essa é, na verdade, a sua maior riqueza.

Desenvolvendo-se num contacto privilegiado com duas ribeiras (Boas Eiras, a sul, e Eiras, a norte) e ainda com o maior rio da Península Ibérica (Tejo, a sul), a Rota da Ortiga Sul é muito provavelmente, a mais rica e diversificada em termos de paisagens, tocando, aqui e ali, três regiões distintas: Beira Baixa, Ribatejo e Alentejo. Falamos, pois, de um percurso muito rico e diversificado, com paisagens arrebatadoras proporcionadas sobretudo pelos ambientes ribeirinhos do Vale do Tejo.

Além da diversidade natural e patrimonial, o caminhante pode deleitar-se com os testemunhos remotos da origem do Tejo, a sua relação milenar com os povos que aqui se fixaram até à atualidade e com a simbiose perfeita entre o rio e a serra. Faltam-nos palavras para descrever a sensação de imersão nos cheiros e sons da natureza proporcionados pelo Tejo.



Não surpreende, portanto, que possa cruzar-se com um ou outro picareto, os icónicos barcos que outrora navegavam o Tejo e são hoje testemunho riquíssimo do património cultural deste concelho.

É igualmente possível cruzar-se com gentes da pesca e sentir a relevância de um rio que urge proteger. Salientamos, por fim, que se trata de uma rota adequada para praticantes de BTT na qual é possível encontrar diversos pontos de água potável (fontes) disponíveis. Ao nível de acessibilidades, a localidade de Ortiga é servida por duas paragens ferroviárias (apeadeiros de Ortiga e da Barragem de Belver, ambos na linha da Beira Baixa) e pela A23 (nó Ortiga-Mação).

0221
222

PR5 • MAC — ROTA DA QUEIXOPERRA

222
223

PR5 • MAC — ROTA DA QUEIXOPERRA



LARGO DO CENTRO RECREATIVO
E CULTURAL DE QUEIXOPERRA
39° 33' 11.279"N — 8° 4' 24.600"W



QUEIXOPERRA



CIRCULAR



11KM



4H



283M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO
E ASSOCIAÇÃO ROTAS DE MAÇÃO



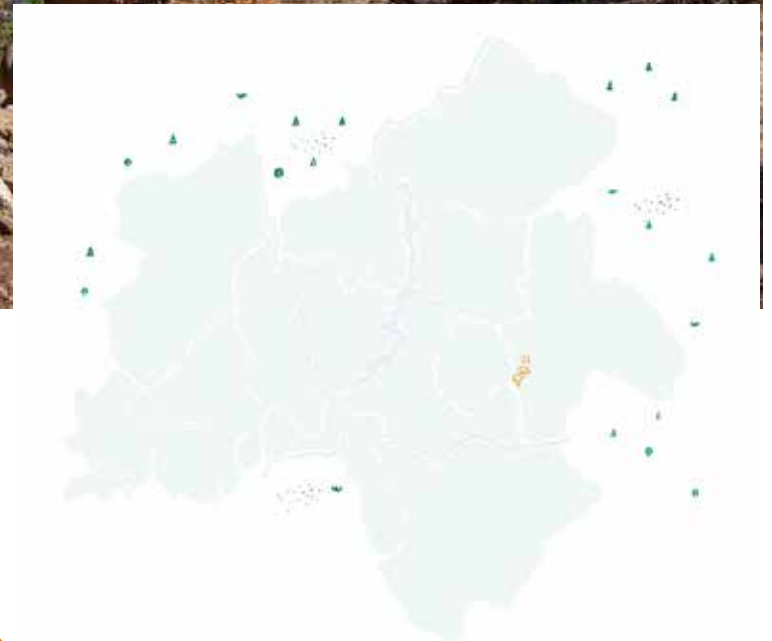
PRIMAVERA,
VERÃO E OUTONO



FONTE DE MERGULHO
POÇO DAS TALHAS MARMITAS
DAS AZENHAS
GRANITO DE BELVER / ARENIZAÇÃO
DO GRANITO DE BELVER
TERMOMETAMORFISMO
EM METASSEDIMENTOS
DO VALE CORTIÇO
REPRESA DO CABRIL
LACÓLITO GRANÍTICO DE MAÇÃO
— PENHASCOSO
PONTE ANTIGA
DISCORDÂNCIA ANGULAR NO BORDO
SUL DA SERRA DO CARVALHAL
MIRADOURO NATURAL 360° DA SERRA
DO CORVO
ANTIGA ESCOLA PRIMÁRIA
DE QUEIXOPERRA



ROTA HOMOLOGADA



O seu acentuado pendor rural, o património existente ao longo de todo o percurso e a biodiversidade que ostenta em toda a sua extensão fazem da Rota da Queixoperra uma caminhada particularmente agradável.

45
22
22

Além das diversas fontes e nascentes, ribeiras e paisagens com vistas desafogadas, as azenhas do Poço das Talhas justificam, por si só, este passeio.

PR6 • MAC — ROTÁ DA AMÊNDOA

226
227

PR6 • MAC — ROTA DA AMÊNDOA



LARGO DA IGREJA

3.º 39' 31.831"N — 8º 4' 0.980"W



AMÊNDOA, PÉ DA SERRA, VINHA VELHA,
CHÃO DE LOPES E FONTE DA AMÊNDOA



CIRCULAR



17KM



6H



393M D+



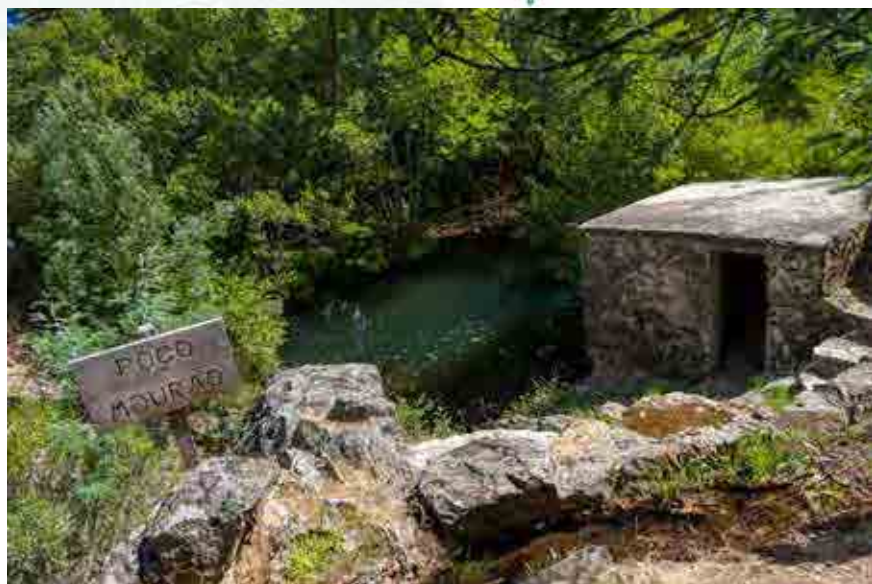
MUNICÍPIO DE MAÇÃO E ASSOCIAÇÃO
ROTAS DE MAÇÃO



PRIMAVERA,
VERÃO E OUTONO



MINA DE ÁGUA EM PÉ DA SERRA
CAPELA DE SANTO ANTÓNIO DE MARTINZES
POÇO DO MOURÃO
POÇO DAS TRUTAS
CAPELA SANTO IZIDRO
CRUZEIRO DE AMÊNDOA
TORRE DA ANTIGA IGREJA DE NOSSA
SRA. DA CONCEIÇÃO



Com início e fim no mesmo local, este trilho circular engloba grande parte da freguesia que lhe dá o nome. Trata-se de um itinerário rural com vários séculos de história e enorme riqueza cultural e geológica.

O famoso Poço Mourão, lugar de visita obrigatória, sobretudo na época das chuvas, será para muitos o ex-libris desta rota, mas há muito mais para descobrir, a começar desde logo pela Serra da Amêndoa e pelas quase duas dezenas de aldeias que se espalham à sua volta.

Com quase 40 km² de área, a freguesia de Amêndoa apresenta uma biodiversidade singular e um convite irrecusável para um passeio demorado pelas ancestrais Terras de Amíndula.

PR7·MAC — ROTA CASAS DA RIBEIRA CARATÃO

230
231

PR7· MAC — ROTA DAS CASAS DA RIBEIRA / CARATÃO



CAPELA DO SR. DOS AFLITOS

— CASAS DA RIBEIRA

39° 34' 35.252"N — 7° 58' 41.686"W



CASAS DA RIBEIRA E CARATÃO



CIRCULAR



15KM



7H



405M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO
E ASSOCIAÇÃO ROTAS DE MAÇÃO



PRIMAVERA,
VERÃO E OUTONO



CAPELA DO SENHOR DOS AFLITOS
PONTE VELHA DAS CASAS DA RIBEIRA
ALMINHAS DAS CASAS DA RIBEIRA
AÇUDE DAS CASAS DA RIBEIRA
LAGAR VELHO
PEGO DAS HORTAS
BURACA DA MOURA
PEGO DA MOURA
MIRADOURO DA SERRA AMARELA
CONHEIRA DE OURO ROMANA
ESTAÇÃO ARQUEOLÓGICA DE COBRAGANÇA
MIRADOURO DO VALE DO AZIRAL
PENEDO DO BUFO
PEGO NEGRO DO CABRIL
MIRADOURO DO PEGO NEGRO INFERIOR
MIRADOURO DO CABRIL INFERIOR
MOINHO DO CABRIL
MIRADOURO DO VALE DO CABRIL
AZENHA DO CAVACO/PEGO DO MORENA
PONTE DO ESTREITO, AZIRAL
CASTELO VELHO DO CARATÃO
BICA DO CHORRO
FONTE DOS NAMORADOS



Seguindo os antigos carreiros usados pelas populações locais, sobretudo agricultores e moleiros, a Rota das Casas da Ribeira/Caratão é a rota das ribeiras, açudes e levadas por excelência.

Os caminhos seguem quase sempre junto aos cursos de água que serpenteiam os vales e embalam o caminhante. Ribeira de Eiras, do Caratão, do Aziral e do Carvoeiro: são elas as grandes responsáveis pelos encantos desta rota.

Constituída por 3 anéis circulares ligados entre si, esta rota surpreende o visitante pelas suas várias possibilidades e pelo conjunto de trilhos.



Cada vale de cada ribeira possui características diferentes, mas todas absolutamente deslumbrantes. Destacamos, por exemplo, a verdejante ribeira de Eiras, o notável Castelo Velho do Caratão e a imponente garganta rochosa do Vale do Cabril.

Além do património natural, de incontestável beleza e valor, destaque ainda para o acervo cultural e geológico destes caminhos.

PR8 • MAC — ROTA DOS ENVENDOS

234
235

PR8 • MAC — ROTA DOS ENVENDOS



PRAÇA DA REPÚBLICA

39.º 34' 6.402"N — 7.º 52' 30.763"W



ENVENDOS E ZIMBREIRA



CIRCULAR



19KM



7H



592M D+



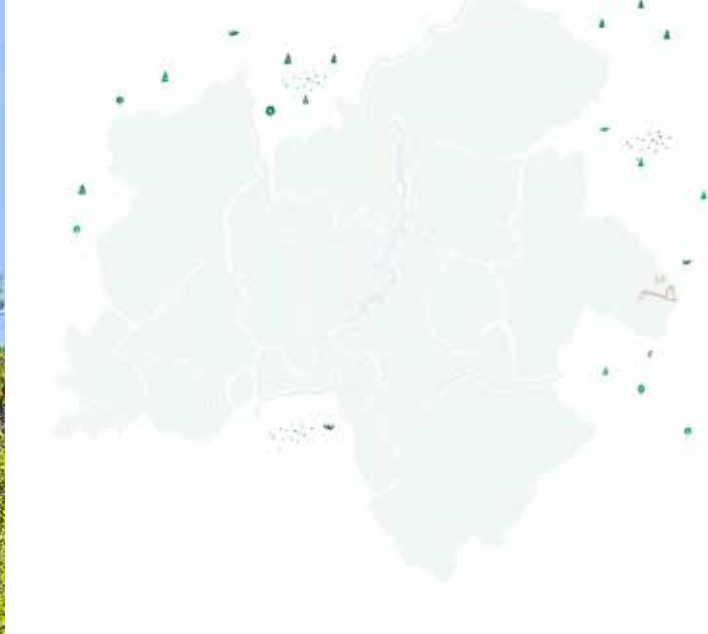
MUNICÍPIO DE MAÇÃO E ASSOCIAÇÃO
ROTAS DE MAÇÃO



TODO O ANO (ALERTA-SE PARA
O CALOR NO VERÃO)



IGREJA NOSSA SRA DA GRAÇA
MIRADOURO DA SERRA DO MOITA
DA ASNA
MIRADOURO NATURAL DOS MEANDROS
DA PRACANA
PENÍNSULA DA PRACANA
PEGO DAS BRUXAS
PEGO DA RAINHA
CASTELO VELHO ZIMBREIRA
MIRADOURO DAS CRUZIANAS
PENEDO DO AIVADO
MIRADOURO DO AIVADO
MIRADOURO DO MAXIAL
MIRADOURO DOS ENVENDOS



A Rota de Envendos também poderia denominar-se Rota dos Miradouros, e não é à toa que este é um dos trilhos mais exigentes de Mação, é que desfrutar das vistas assombrosas de lugares como o Castelo Velho da Zimbreira ou Moita da Asna exige esforço e perseverança. Ainda assim, vale muito a pena, as vistas são de tirar o fôlego!

Embora o Pego da Rainha seja o ponto mais conhecido deste trilho, as paisagens que o compõem são todas verdadeiramente arrebatadoras e por isso merecem ser tão conhecidas quanto a famosa cascata.

Com princípio e fim na Praça da República, bem no coração de Envendos, e com passagem por algumas das aldeias da freguesia com o mesmo nome, nomeadamente a Zimbreira, esta é uma Rota para os caminhantes mais corajosos e aventureiros.

PR9 • MAC — ROTA DO PENHASCO

238
239

PR9 • MAC — ROTA DO PENHASCO



JARDIM DO FUNDÃO

39° 32' 32.935"N — 7° 2' 18.917"W



UNIÃO DE FREGUESIAS DE MAÇÃO,
PENHASCO E ABOBOREIRA



CIRCULAR



18KM



7H



440M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO
E ASSOCIAÇÃO ROTAS DE MAÇÃO

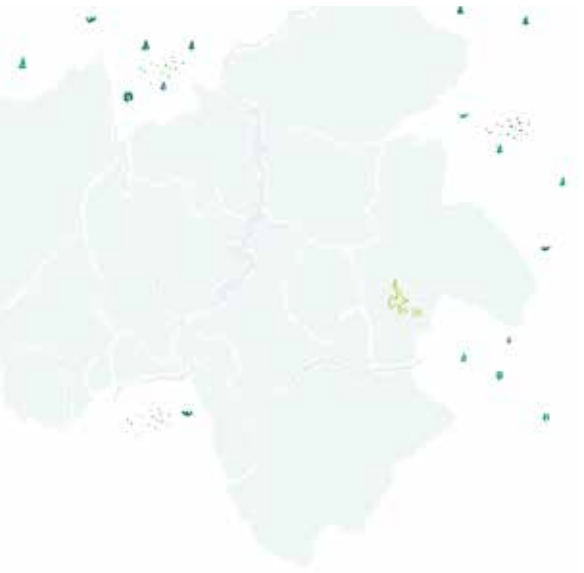


PRIMAVERA,
VERÃO E OUTONO



MUROS DE PEDRA SECA
FONTE VELHA

MIRADOURO DA SERRA DA FEITEIRA
MIRADOURO DO VALE DO COADOURO
ANTIGA FÁBRICA DE COSTELAS
ANTIGA FÁBRICA DOS PREGOS
CAPELA NOSSA SENHORA DA ESTRELA
FONTE, LAVADOURO PÚBLICO E BEBEDOURO
DOS BURROS
ANTIGA FÁBRICA DE CURTUMES
FRAGA DA PENHA
PONTE ROMANA RIBEIRA DO COADOURO
POÇO DA PENHA
AÇUDE DA RIBEIRA DO COADOURO
MOINHO DO MANUEL AGOSTINHO
MIRADOURO CASAL DA BARBA POUCA
LAGARES DO COADOURO
MINA DE ÁGUA DO RIBEIRINHO



A Rota do Penhascoso estende-se ao longo de um extenso e verdejante vale atravessado todo ele pela ribeira do Coadouro, o principal fio condutor deste trilho. Ao longo do trajeto, a água é uma presença constante, sendo inúmeros os locais que convidam a um contacto próximo com a natureza. O percurso começa e termina no Jardim do Fundão, no centro da pitoresca aldeia de Penhascoso, rica em património cultural e paisagístico.

O coreto, as várias capelas e fontanários, assim como a Igreja de Nossa Senhora do Pranto e a Torre do Relógio, além do casario bonito e cuidado, merecem um olhar atento e demorado antes (ou depois) da caminhada.

Com apontamentos que relembram, aqui e ali, vidas dedicadas ao campo, ao gado e ao pinhal, este é um trilho vincadamente rural, onde se destacam, de resto, alguns campos ainda cultivados, pequenos rebanhos e paisagens bucólicas.



04242

PR10 • MAC — ROTA DE CARDIGOS PRAIA

2423
243

PR10 • MAC — ROTA DE CARDIGOS PRAIA



PRAIA FLUVIAL DE CARDIGOS
39° 42' 28.012"N — 8° 0' 45.756"W



PRAIA FLUVIAL DE CARDIGOS, CASALINHO,
RODA, CARDIGOS E CORUJEIRA



CIRCULAR



10KM



4H



233M D+



MUNICÍPIO DE MAÇÃO E ASSOCIAÇÃO
ROTAS DE MAÇÃO



PRIMAVERA,
VERÃO E OUTONO



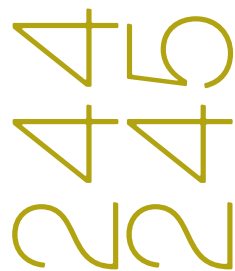
BARRAGEM DO VERGANCINHO
FONTE DE MERGULHO DO CASALINHO
ANTA DA LAGINHA
MASTRO DO GALO DA RODA
LAVADOURO PÚBLICO DA RODA
FONTE FUNDEIRA DA RODA
PRAÇA DE CARDIGOS JOSÉ OLIVEIRA
TAVARES JÚNIOR
IGREJAS MATRIZES DE CARDIGOS
FONTE ROMANA CHÃO DO PIÃO
FONTE DO CARVALHAL
PRAIA FLUVIAL DE CARDIGOS



Composta maioritariamente por caminhos rurais, esta é uma rota com apenas 10km, de formato circular e baixo grau de dificuldade.

A Praia Fluvial de Cardigos, uma das mais procuradas na região do Médio Tejo durante a época balnear, marca o seu início e fim e será, para muitos, o ponto alto de todo o percurso, especialmente se estivermos na época quente e a caminhada terminar com um mergulho refrescante.

Todavia, o percurso inclui outros pontos de interesse, todos eles suficientemente interessantes e apelativos para justificar a pequena caminhada.



É o caso do centro histórico de Cardigos, tão bonito e sempre cheio de vida, dos vários fontanários localizados em aldeias distintas e das deslumbrantes paisagens naturais.

Todos eles merecem ser apreciados ao ritmo da caminhada, sem pressas, conforme as necessidades e expectativas de cada um.

Em Cardigos encontrará ainda vestígios de uma natureza selvagem e resiliente, recantos encantadores e paisagens campestres que proporcionam verdadeiras viagens no tempo.

OURÉM

PR1 • VNO — PERCURSO DO BAIRRO/ CASAL FARTO

248
249

PR1 • VNO — PERCURSO DO BAIRRO /CASAL FARTO



M.N. DAS PEGADAS DE DINOSSÁURIOS
38°34'22.03"N - 8°35'21.39"W



VALE DE CAVALOS



CIRCULAR



13,1KM



3H30



274M D+



CIM DO MÉDIO TEJO
E MUNICÍPIO DE OURÉM



TODO O ANO



MONUMENTO NACIONAL DAS PEGADAS
DE DINOSSÁURIOS
ALGAR DO FRANCÊS
CAPELA DO CASAL FARTO
CISTERNAS DO CAPUCHO
PARQUE NATURAL DAS SERRAS
DE AIRE E CANDEEIROS.



ROTA HOMOLOGADA

Este itinerário passa junto à Serra de Aire em terrenos do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros considerado Área Protegida desde 1979. O percurso tem início no Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios da Serra de Aire, classificado em 1996, e segue em direção ao Casal Farto atravessando o fértil vale do Barrôco.

Em Casal Farto estão inscritos dois conjuntos patrimoniais: o conjunto de Cisternas do Capucho e o conjunto composto pela capela do Casal Farto e pela habitação rural conhecida como 'Casa com Relógio de Sol'.

Tomando o Caminho dos Mindericos, em direção a Vale de Cavalos, o percurso está repleto de medronheiros.

No conjunto arquitetónico etnotecnológico de Vale de Cavalos ainda é possível encontrar as eiras, o lagar do vinho, o lagar do azeite e equipamentos ligados à captação, armazenamento e abastecimento de água.

De volta ao Bairro e ao Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios o caminho faz-se pelos campos cultivados, após transpor uma pequena elevação com mato mediterrânico. Nos campos ainda são visíveis os antigos poços de pedra.

250
251



ROTA CARMELITITA

252
253

ROTA CARMELITITA



COIMBRA — CONDEIXA-A-NOVA
40.2061, -8.41476

CONDEIXA-A-NOVA — RABAÇAL

40.1194, -8.49633

RABAÇA — ANSIÃO

40.0299, -8.45484

ANSIÃO — BOFINHO

39.9112, -8.4354

BOFINHO — SEIÇA

39.8138, -8.43077

SEIÇA — FÁTIMA

39.675, -8.52468



FREIXIANDA, RIO DE COUROS, CAXARIAS,
SEIÇA, NOSSA SENHORA DAS MISERICÓRDIAS,
NOSSA SENHORA DA PIEDADE E FÁTIMA,
"NOSSA SENHORA DAS MISERICÓRDIAS,
NOSSA SENHORA DA PIEDADE FÁTIMA



LINEAR



111KM



27H30



1989M D+



ASSOCIAÇÃO CAMINHOS
DE FÁTIMA



TODO O ANO



PARTINDO DO CARMELO DE SANTA TERESA
EM COIMBRA, A ROTA CARMELITITA É UM
CONVITE PARA ALCANÇAR O SANTUÁRIO
DE FÁTIMA, ATRAVÉS DE 111 KM DESENHADOS
NOS CONCELHOS DE COIMBRA,
CONDEIXA-A-NOVA, PENELA, ANSIÃO,
ALVAÍZERE E OURÉM.



ROTA HOMOLOGADA

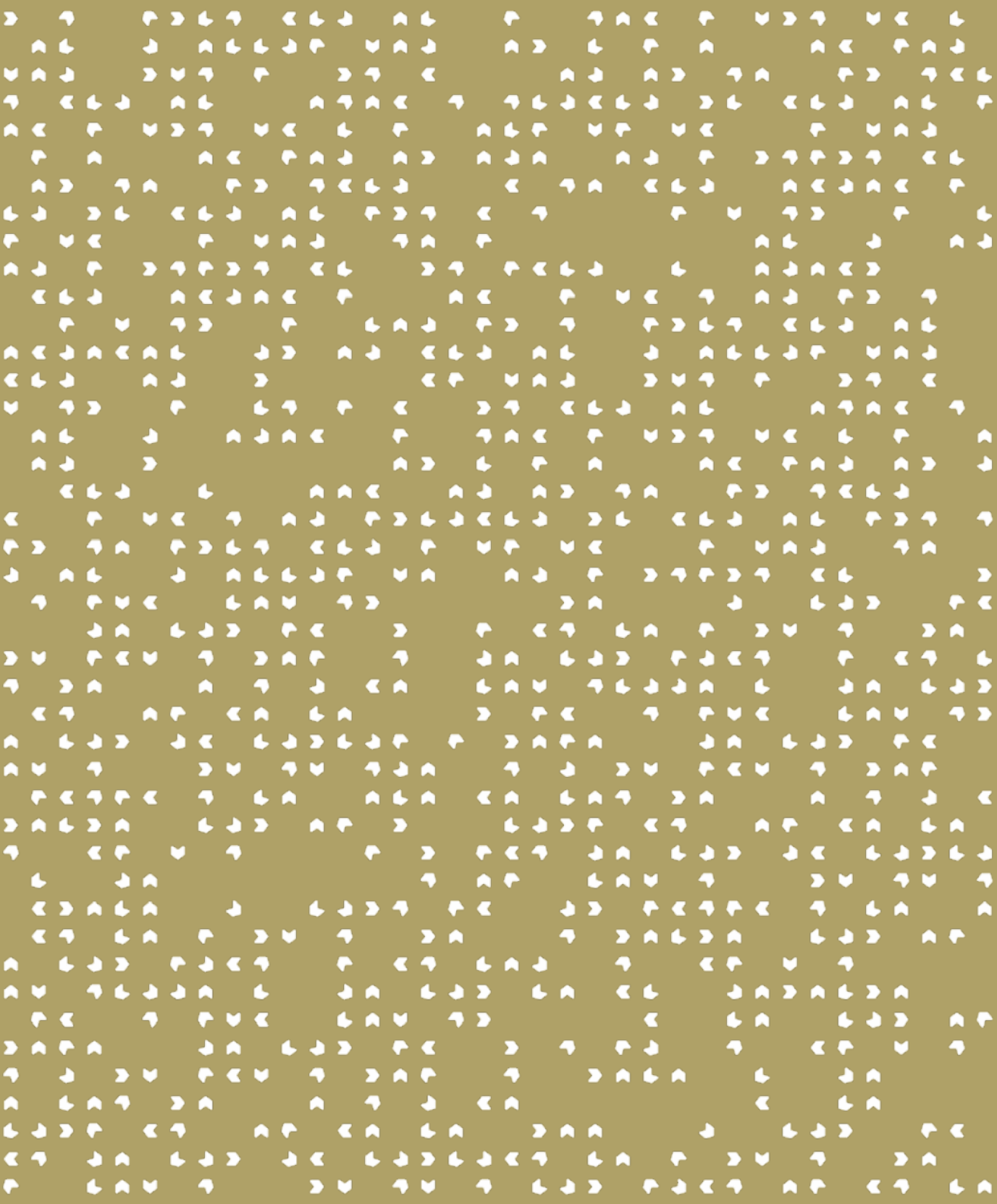


Esta Rota, que se divide por 6 etapas, é uma proposta de descoberta do território, de fruição paisagística e cultural. Partindo do Carmelo de Santa Teresa em Coimbra, a Rota Carmelita é um convite para alcançar o Santuário de Fátima através de 111 km desenhados nos concelhos de Coimbra, Condeixa-a-Nova, Penela, Ansião, Alvaiázere e Ourém.

É um percurso alternativo aos grandes eixos rodoviários que oferece ao caminhante/ciclista troços mais seguros e confortáveis, além da possibilidade de descoberta de um vasto património paisagístico e cultural, próprio destes territórios. A fauna e flora, as serranias e os cursos de água atravessados, oferecem no percurso cenários de grande riqueza natural. As capelas que adornam o caminho, o contacto com as gentes, os espaços histórico-patrimoniais, as iguarias de abrir o apetite ou o saber-fazer tradicional que ainda prima por estas bandas... tudo são bons motivos para viver a Rota!

Sendo um caminho de inspiração carmelita, esta Rota é também um convite a percorrer quilómetros na evolução espiritual para a qual todos somos chamados.

Para os crentes, é uma Rota que encontra na vida e obra da Irmã Lúcia a inspiração desta jornada. Para todos, é um convite a fazer uma caminhada interior em comunhão com os elementos que nos rodeiam...



ROTAS E
PERCURSOS
» Médio Tejo

SARDOAL

PR1 • ABT/SRD — NA ROTA DO JAVALI

22500

PR1 • ABT/SRD — NA ROTA DO JAVALI



CAPELA DE NOSSA SENHORA DA SAÚDE

39°33'26.85" N — 8°10'4.405"W



ANDREUS E SÃO SIMÃO



CIRCULAR



10,4KM



3H



388M D+



MUNICÍPIO DE SARDOAL



TUDO O ANO



CAPELA DOS BARBILONGOS

CAPELA DE SÃO MIGUEL DE ALFERRAREDE

PEGADAS DE JAVALI

RIBEIRA DE SÃO SIMÃO

PONTE DE SÃO SIMÃO



ROTA HOMOLOGADA



Deixe-se envolver pela natureza, os sons, os cheiros, a água e os sinais deixados pelos animais, ou não estaria Na Rota do Javali.

Após a partida em Andreus, aproxima-se do local a salvo da peste, a Capela dos Barbilongos. Se quiser suba e faça como muitas pessoas fizeram ao longo de séculos, uma subida penosa. Continue ao longo do curso de água rumo ao Vale da Amarela.

Siga para S. Simão e desfrute do trilho ao longo da ribeira, um dos locais mais bucólicos, cujos tons mudam ao longo do ano.

Encontra uma ponte em curva e, um pouco mais acima, os vestígios da antiga Capela de S. Miguel, outrora local de devoção das povoações vizinhas. Irá fazer o regresso na companhia dos sons da natureza.



PR2 • SRD — TRILHO DO PASTOR

2023

PR2 • SRD — TRILHO DO PASTOR



PRAÇA DA REPÚBLICA
39° 32' 3.73"N — 8° 09' 39.7"W



SARDOAL



CIRCULAR



6,2KM



2H



258M D+ SUBIDA



MUNICÍPIO DE SARDOAL



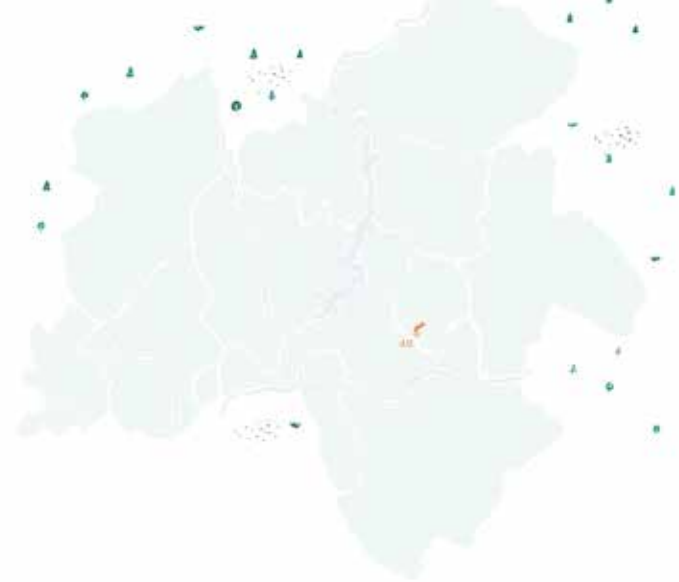
TODO O ANO



IGREJA DA MISERICÓRDIA
FONTE VELHA
SOBREIRO DA DONA MARIA
PARQUE PEDRO BARNETO
NOGUEIRA
FONTE DAS TRÊS BICAS
FONTE DA PENA
IGREJA MATRIZ



ROTA HOMOLOGADA



No antigo caminho que ligava Abrantes
ao Sardoal passa o Trilho do Pastor.

É o trilho dos sentidos.
Ouvir o tilintar das ovelhas
e das cabras, sentir o cheiro
da natureza, observar
o património vivo do trilho,
as oliveiras centenárias,
o majestoso Sobreiro
da Dona Maria, um dos
maiores sobreiros da região.

Mas também poder apreciar a nossa herança
cultural, a Igreja Matriz, a Igreja da Misericórdia,
as capelas, o Pelourinho e as nossas fontes
e chafarizes.

Aproveite e beba a água. Noutros tempos
o Sardoal era conhecido pelas suas boas águas,
atraindo a nobreza da altura. Faça o mesmo
e percorra as mesmas ruas e caminhos por
onde andaram reis e rainhas.

2024

PR3 • SRD — DO PÃO AO VINHO

269
267

PR3 • SRD — DO PÃO AO VINHO



LAPA

39°32'10.6" N – 8°07'09.2" W



LAPA, ENTREVINHAS,
VENDA NOVA E PISCO



CIRCULAR



9,5KM



3H



317M D+ SUBIDA



MUNICÍPIO DE SARDOAL



TODO O ANO



LAPA

PORTO MAÇÃO

LEVADA

PONTE MEDIEVAL

MOINHOS DE ENTREVINHAS

QUINTA VALE DO ARMO



ROTA HOMOLOGADA



Inspire, expire e sinta a natureza ao seu redor, está na Lapa. Outrora local de grande romaria em honra de Nossa Senhora da Lapa, atualmente é um dos locais de lazer do concelho. Na sua caminhada irá passar por antigas azenhas, uma ponte medieval e, se tiver sorte, pode encontrar lontras.

Suba até aos Moinhos de Entrevinhas, tal como muitos subiram para moer os cereais para fazer o pão. Deslumbre-se com a paisagem de lá.

Do pão vai para o vinho! Atravesse as vinhas da Quinta do Vale do Armo, se for tempo delas, coma uma uva ou, simplesmente, aprecie a paleta de cores da paisagem que o rodeia.



PR4 • SRD — VIA ROMANA

270
271

PR4 • SRD — VIA ROMANA



JUNTA DE FREGUESIA DE VALHASCOS
39° 31' 4.62"N — 8° 8' 18.3"W



VALHASCOS



CIRCULAR



12,7KM



3H



452M D+ SUBIDA



MUNICÍPIO DE SARDOAL



TODO O ANO



JUNTA DE FREGUESIA DE VALHASCOS
CAPELA DE SÃO BARTOLOMEU
FONTE DOS MOUROS
CASAL DA GRAÇA
FONTE DE QUEIXOPERRA
IGREJA DE NOSSA SENHORA DA GRAÇA



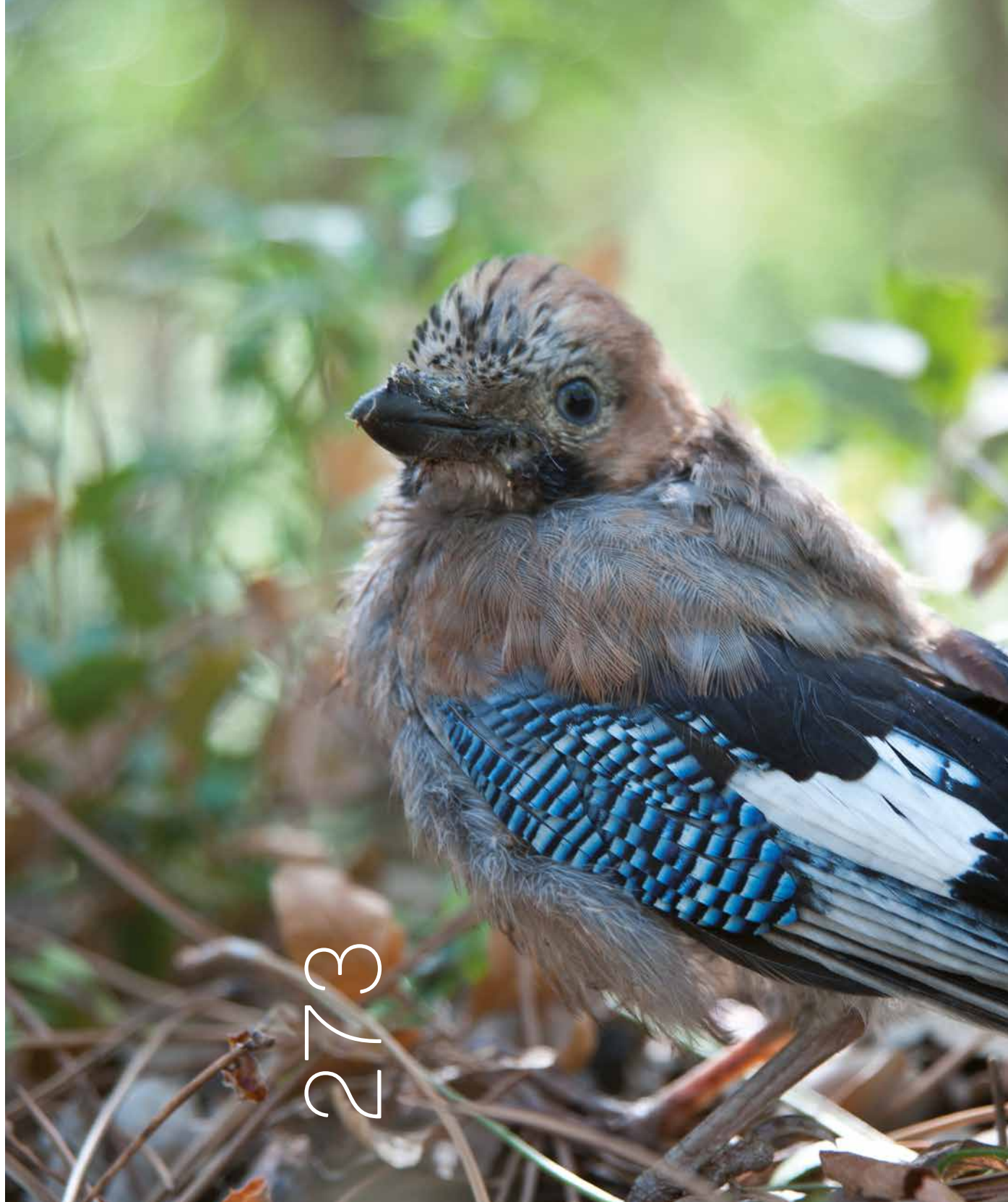
ROTA HOMOLOGADA



Qualquer uma das estações do ano é boa para percorrer a Via Romana, na freguesia dos Valhascos, é acompanhada por uma paisagem deslumbrante e abundante vida animal. O ponto alto será a calçada romana no Casal da Graça, local de romaria de tempos passados, onde existiu a igreja de Nossa Senhora da Graça.

Irá passar pela Fonte dos Mouros, pela Fonte da Queixoperra, pela Capela de São Bartolomeu, pela calçada medieval e até pelo sítio da forca do Sardoal, atrás da zona industrial.

O percurso termina na Igreja Paroquial dos Valhascos, que alberga a escultura de Nossa Senhora da Graça.



PR5 • SRD — CAMINHO DA MOURA ENCANTADA

274
275

PR5 • SRD — CAMINHO DA MOURA ENCANTADA



LARGO DO MERCADO — SANTA CLARA
39° 33' 46.35"N — 8° 07' 30.15"W



SANTA CLARA, CHÃ GRANDE, CASAL PEDRO
DA MAIA, CASOS NOVOS, SARAMAGA,
PISÃO CIMEIRO E VALE FORMOSO



CIRCULAR



15,5KM



4H



504M D+



MUNICÍPIO DE SARDOAL



TODO O ANO



IGREJA PAROQUIAL
LEVADA
ROSAMANA
BARRAGEM DA LAPA
PONTE MEDIEVAL
RUÍNAS
PISÃO CIMEIRO
FONTE DA SARAMAGA
RUÍNAS DO MOINHO DE CHÃ GRANDE
ARTELINHO



ROTA HOMOLOGADA



Prepare-se porque vai percorrer caminhos onde outrora se cruzaram mouras encantadas, lobos, bruxas e seus feitiços. Partindo de Santa Clara, caminhe até à Presa.

Os mais antigos dizem que daqui, em noites de luar, se vê o brilho dos cintos das mouras encantadas, a lavar as suas roupas nas águas da ribeira. Mais abaixo, na Rosamana, onde a Rosa e a Mana viviam, é um lugar repleto de lendas. No alto do penedo as pessoas deixavam linho e dinheiro, que no dia seguinte aparecia transformado em novelos de linha, dobados pelas belas mouras.

Siga ao longo da ribeira até à barragem da Lapa e aproveite para ver as diversas espécies que fazem deste lugar a sua casa. Depois irá passar por lugares perdidos no tempo.

No Pisão Fundeiro apenas ouvirá a água a correr e o restolhar das árvores, pois as casas e o lagar há muito que estão vazios.

Suba até ao Pisão Cimeiro e à sua pequena capela em honra de S. Francisco de Assis. Se já estiver cansado pense que no final irá passar por um local onde a tradição “ainda é o que era”, na Artelinho, novamente em Santa Clara.

Onde o linho ainda é semeado e transformado em linhas, depois tecidas nos teares de madeira em colchas e panos; o vime transformado em cestas; e os ovos em bolos amassados e nas mais deliciosas tigeladas de Portugal.



PR6 • SRD — CALCORREAR DOS RESINEIROS

278
279

PR6 • SRD — CALCORREAR DOS RESINEIROS



MONTE CIMEIRO

39° 34' 54.3"N — 8° 06' 39.5"W



MONTE CIMEIRO, TOJEIRA, VENDA,
CASAL VELHO E CIMO DOS RIBEIROS



CIRCULAR



11,5KM



3H30



447M D+ SUBIDA



MUNICÍPIO DE SARDOAL



TODO O ANO



LAVADOURO
TOJEIRA

MURO DE PEDRA

ASSOCIAÇÃO DAS 4 ALDEIAS

LAVADOURO DO CASAL VELHO

MARCO GEODÉSICO/MIRADOURO



ROTA HOMOLOGADA



A cada passo que der no “Calcorrear dos Resineiros” será transportado, pela sua imaginação, para outras épocas. Deixe-se envolver pela natureza, pelos pinheiros e até por algumas espécies raras da fauna, como a cegonha-preta, ou pela sinfonia das cigarras nos meses de verão.

Ao mesmo tempo imagine os homens e mulheres que durante séculos palmilharam estes caminhos. Andavam de pinheiro em pinheiro, para deles extraírem resina. Apesar de nos dias de hoje os resineiros estarem quase extintos, aqui ainda se sente a sua presença.

Também Junot e os seus homens calcorream estes caminhos. Imagine-os, com os seus canhões, nestes terrenos acidentados, quase sem forças, a tentarem alcançar a cidade de Abrantes.

Encontrará no percurso dois antigos lavadouros, locais de reunião, de convívio, mas essencialmente de trabalho. Partilhados pelas mulheres que ali lavavam as suas roupas, muito antes de a água chegar às suas casas. A sua última grande subida será recompensada pela paisagem que irá encontrar.

Aproveite para repousar por alguns minutos enquanto observa o grande olival. Local de enorme azáfama de outros tempos, quando o azeite era o rei e a resina a rainha de Alcaravela.

ROTAS E
PERCURSOS
MedioTejo

SERTÃO

PR1 • SRT — TRILHO DOS BUFOS

2024
2025

PR1 • SRT — TRILHO DOS BUFOS



MERCADO MUNICIPAL
DE PEDROGÃO PEQUENO
39° 54' 40.41" N — 8° 7' 49.55" W
SRA. DA CONFIANÇA
39° 54' 39.73" N — 8° 7' 49.11" W



PEDROGÃO PEQUENO, SENHORA
DA CONFIANÇA E CASAL DOS BUFOS



CIRCULAR



9,75KM



3H30



359M D+



MUNICÍPIO DA SERTÃO



TODO O ANO.
ATENÇÃO AO CALOR
NO VERÃO.



CASAL DOS BUFOS
MONTE DA NOSSA SENHORA
DA CONFIANÇA
PEDREIRA



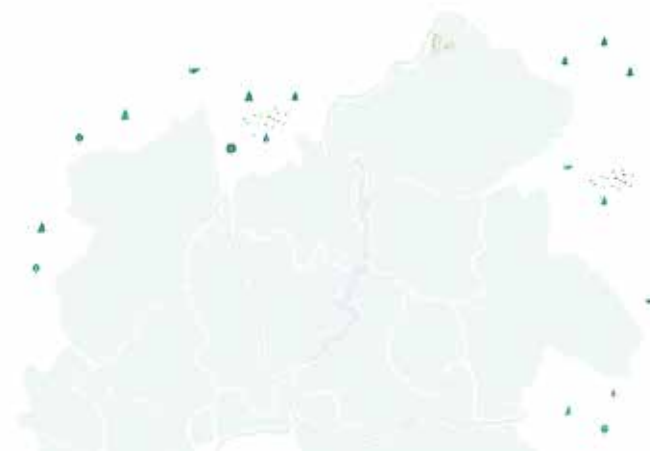
ROTA HOMOLOGADA



2026

Percurso circular com ponto de partida e chegada junto ao Mercado Municipal de Pedrógão Pequeno. Este percurso irá levá-lo por uma estrada romana, podendo observar também as magníficas escarpas graníticas do Vale do Zêzere e a águia de asa redonda que sobrevoa frequentemente este local.

A ribeira dos Porteleiros, o lugar do Casal dos Bufos (que dá o nome a este percurso), a Barragem do Cabril (construída no rio Zêzere e inaugurada a 31 de julho de 1954), a pedreira do Cabril, de onde foi retirada a pedra para a construção da referida barragem, e o Monte da Senhora da Confiança são alguns dos locais que pode observar ao longo do percurso.



PR2 • SRT — TRILHO DO ZÊZERE

2023

PR2 • SRT — TRILHO DO ZÊZERE



MERCADO MUNICIPAL
DE PEDROGÃO PEQUENO
39° 54' 40.41"N — 8° 7' 49.55"W



PEDROGÃO PEQUENO E PAINHO



PEDESTRE E CIRCULAR



7KM



3H



396M D+



MUNICÍPIO DA SERTÃ



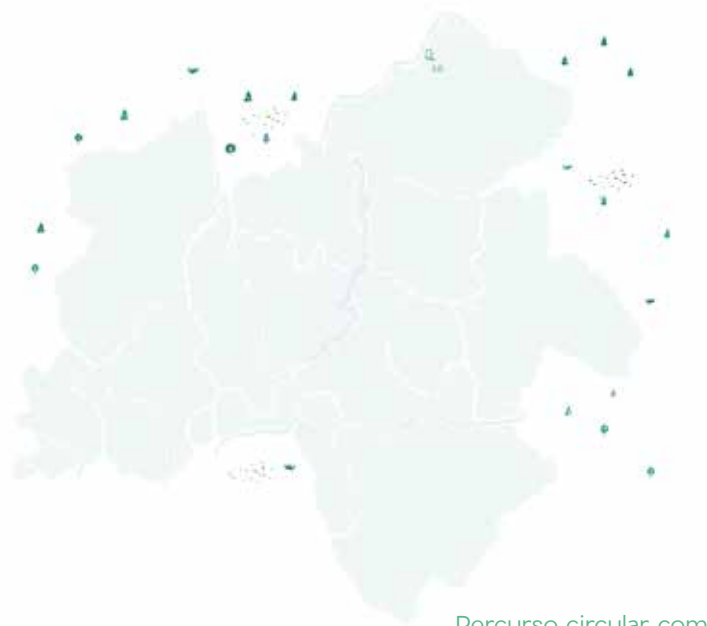
TODO O ANO.
ATENÇÃO AO CALOR
NO VERÃO.



MOINHO DAS FREIRAS
PONTE FILIPINA
TÚNEL



ROTA HOMOLOGADA



Percurso circular com ponto de partida e chegada junto ao Mercado Municipal de Pedrógão Pequeno.

Este percurso irá levá-lo ao longo de uma estrada romana, única via terrestre existente até 1954 para a ligação das margens do rio Zêzere, ladeado de um património florestal rico em sobreiros que habitam nas magníficas escarpas de granito situadas junto da ribeira dos Porteleiros.

Pode ainda observar a Ponte Filipina datada do século XVII que, atualmente, é o cartão-de-visita de Pedrógão Pequeno, podendo desfrutar de vários miradouros, bem como de zonas de descanso. Ao longo deste percurso passará também pelo Trilho da Levada, atravessando o túnel do Moinho das Freiras, local com uma paisagem de extraordinária beleza.

2016

PR3 • SRT — ROTA DO AZEREIRO

2023

PR3 • SRT — ROTA DO AZEREIRO



ANTIGA ESCOLA BÁSICA DA QUINTÃ
39° 47' 34.34"N — 8° 12' 0.24"W



QUINTÃ, MOINHOS DA RIBEIRA,
VENTOSO FUNDEIRO E VENTOSO CIMEIRO



PEDESTRE, CIRCULAR



10,1KM



4H



481M



MUNICÍPIO DA SERTÃ



TUDO O ANO.
ATENÇÃO AO CALOR NO VERÃO.
ACONSELHADO NAS ÉPOCAS
DA PRIMAVERA E OUTONO.



CASARÃO DA QUINTA
CAPELA DE SÃO BENTO



ROTA HOMOLOGADA



Percurso circular com ponto de partida e chegada junto à antiga Escola Básica do 1.º Ciclo da Quintã. Este percurso irá levá-lo ao longo de pequenas explorações agrícolas, seguidas de uma zona florestal composta por pinheiros, eucaliptos e medronheiros. Poderá ainda desfrutar da Albufeira de Castelo do Bode, tendo como fundo o rio Zêzere.

45
09
22

A aldeia dos Moinhos da Ribeira com os seus moinhos submersos é outro dos locais de passagem obrigatória.

O Azereiro, espécie autóctone também designada por Loureiro de Portugal e Gingeira Brava, é uma espécie rara em Portugal, que se inscreve na vasta lista de espécies ameaçadas, sendo uma das espécies a observar.

PR4.SRT — ROTA DAS ESTEVAS

2016

PR4 • SRT — ROTA DAS ESTEVAS



IGREJA MATRIZ DA CUMEADA
39° 46' 22.12"N — 8° 6' 53.77"W



CUMEADA, REBAIXIA DOS FAUSTINOS
E CHÃO DA TELHA



PEDESTRE E CIRCULAR
COM VARIANTE



12,2KM



4H30



393M D+



MUNICÍPIO DA SERTÃ



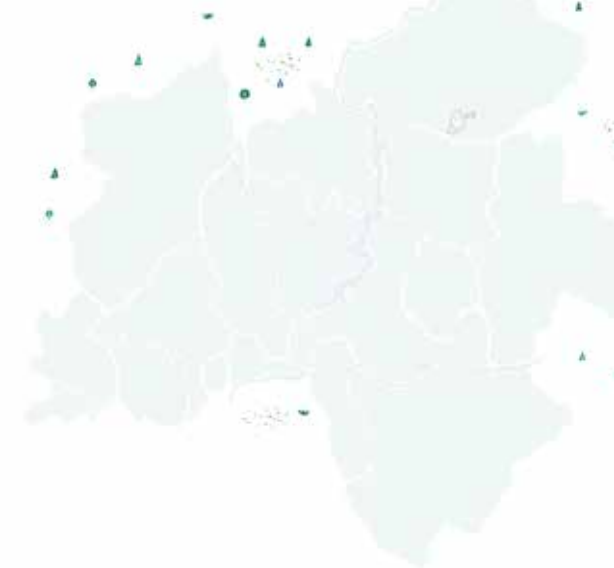
TODO O ANO. ATENÇÃO
AO CALOR NO VERÃO.
ACONSELHADO NAS ÉPOCAS
DA PRIMAVERA E OUTONO.



AÇUDES
ALMINHAS DO CASAL
DE SANTA ANA
ALMINHAS DE CHÃO DA TELHA
CRUZEIRO DE SANT'ANA
LEVADAS
MOINHOS
VÁRZEA DA CARREIRA



ROTA HOMOLOGADA



Percurso com uma riqueza paisagística bem acima da média, com passagem por inúmeras aldeias como Rebaixia dos Tomés, Chão da Telha, Vale da Ponte, Rebaixia dos Faustinos, Casal de Santana.

Igrejas, capelas, cruzeiros e alminhas são uma constante deste percurso demonstrando bem a religiosidade dos habitantes destas paragens.

A ribeira da Tamolha e a ponte da Isna são locais onde vamos certamente ficar presos durante largos minutos devido à sua tamanha beleza.

Na parte final poderá visitar a Igreja Matriz, dedicada a Santa Ana.



809
092
202

PR5 • SRT — ROTA DOS PASTORES E DA LAJEIRA

300
301

PR5 • SRT — ROTA DOS PASTORES E DA LAJEIRA



LARGO DA IGREJA DO FIGUEIREDO
39° 50' 10.97" N — 7° 59' 8.54" W
ESCOLA BÁSICA DE RELVAS
39° 50' 37.758" N — 7° 57' 26.881" W



FIGUEIREDO, SANTINHA,
RIBEIRA DA SANTINHA,
AMEIRAS E RELVAS



PEDESTRE, CIRCULAR



13,5KM



5H



703M D+



MUNICÍPIO DA SERTÃO



TODO O ANO



ESTAÇÃO DE ARTE RUPESTRE
DA FECHADURA
ESTAÇÃO DE ARTE RUPESTRE
DA LAJEIRA
PARQUE EÓLICO
SANTINHA



ROTA HOMOLOGADA



303



O percurso é circular, podendo iniciar-se no edifício da Escola Primária das Relvas ou no Largo da Igreja do Figueiredo. Este percurso é bastante interessante, quer em termos paisagísticos, quer em termos históricos, tendo a oportunidade no mesmo percurso de visitar duas estações arqueológicas: a Estação de Arte Rupestre da Lajeira (arqueossítio cronologicamente balizado entre a Idade do Bronze e a Idade do Ferro) e a Estação de Arte Rupestre da Fechadura (arqueossítio cronologicamente balizado entre o Calcolítico e a Idade do Ferro).

PR6 • SRT — ROTA DOS AROMAS E SABORES

304
305

PR6 • SRT — ROTA DOS AROMAS E SABORES



ACRAMIOSO — ASSOCIAÇÃO DO AMIOSO
39° 51' 52.08" N — 7° 5' 7.14" W



SERTÃ



AMIOSO, CORGA CEGA E ROGADO



9KM



4H



246M D+



MUNICÍPIO DA SERTÃ



TUDO O ANO.
ACONSELHADO SOBRETUDO
NAS ÉPOCAS DE PRIMAVERA
E OUTONO.



AÇUDES
MOINHOS DE ÁGUA
RIBEIRA DO AMIOSO



ROTA HOMOLOGADA



O percurso é circular e inicia-se na sede da Associação "ACRAMIOSO".

Ao longo do percurso pedestre vai tendo uma paisagem fantástica, com oportunidades únicas de observar diferentes espécies da vida animal.



Vai encontrar moinhos, açudes, terras de cultivo nas margens de várias ribeiras e riachos como a ribeira do Amioso, onde terá o prazer de desfrutar da beleza criada pela força da natureza.



PR7 • SRT — ROTA DA CELINDA

309

PR7 • SRT — ROTA DA CELINDA



PRAIA FLUVIAL DO TROVISCAL
39°51'36.28"N — 8° 0'28.62"W
SERTÃ, ÁREA DE LAZER DAS MARGENS
DA RIBEIRA
39°48'7.10"N — 8° 5'55.73"W



FUNDÃO, LAMEIROS, ALDEIA
DA RIBEIRA CIMEIRA, ALDEIA
DA RIBEIRA FUNDEIRA E SERTÃ



PEDESTRE, LINEAR



21,5KM



7H



610M D+



MUNICÍPIO DA SERTÃ



TODO O ANO.
DESACONSELHADO NOS PERÍODOS
DE GRANDE PRECIPITAÇÃO.



PRAIA FLUVIAL DA SERTÃ
PRAIA FLUVIAL DO TROVISCAL
PONTE DAS PORTELINHAS
AÇUDES
LEVADAS
MOINHOS



ROTA HOMOLOGADA



Este percurso é linear, passando pela área das freguesias da Sertão e Troviscal, onde predomina a paisagem das margens da ribeira da Sertão e elementos típicos de uma vida rural.

Ao longo do percurso podemos contactar com variadíssimas espécies de fauna e flora.

TOMAR

PR1 • TMR — NAS MARGENS DO RIO NABÃO

314
315

PR1 • TMR — NAS MARGENS DO RIO NABÃO



CENTRO DE NATUREZA DA PÓVOA
39.65428748889009 — 8.40468716335042
(39°39'15.4"N 8°24'16.9"W)



ALÉM DA RIBEIRA E PEDREIRA



CIRCULAR



9,2KM



3H



399M D+



MUNICÍPIO DE TOMAR
UNIÃO DE FREGUESIAS DE ALÉM
DA RIBEIRA E PEDREIRA



TODO O ANO



PERCURSO DE NÍVEL 2
(FÁCIL), CIRCULAR QUE PERCORRE
AS MARGENS DO RIO NABÃO.



ROTA HOMOLOGADA



Com início na aldeia da Póvoa, o caminho serpenteia pelos campos de cultivo em direção à Capela de Nossa Senhora das Lapas. Após a zona de lazer, a ponte em madeira franqueia a passagem sobre o rio Nabão, revelando uma paisagem maravilhosa.

Alcançando o acesso asfaltado, passando pelo Cadaval, a subida desvenda um vale encantado com vista privilegiada sobre a Póvoa. No topo da colina uma curta derivação convida a visitar a Pia dos Moribundos.

De regresso às margens do rio Nabão, transpondo o abrigo na base do afloramento calcário, a ladeira conduz a um amplo miradouro, local ideal para relaxar e saborear a paisagem. O rendilhado de arruamentos de Pedreira cruza o Centro de Interpretação antes de revelar a Igreja Matriz. Junto ao rio um gigante verde aguarda-nos.

Após a passagem pela Fonte do Caldeirão, o percurso de regresso concede oportunidade de voltar a apreciar a natureza para depois, no cruzamento, um pequeno passadiço em madeira, conduzir até à ponte de Sobreirinho. Apreciando a vista sobre o complexo da antiga fábrica de papel, a etapa final do percurso retorna ao ponto de partida.



PR2 • TMR — DOS GIGANTES VERDES À RIBEIRA DA PÓVOA

318
319

PR2 • TMR — DOS GIGANTES VERDES À RIBEIRA DA PÓVOA



CENTRO DE NATUREZA DA PÓVOA
39.65428748889009 — 8.40468716335042
(39°39'15.4"N 8°24'16.9"W)



ALÉM DA RIBEIRA E PEDREIRA



CIRCULAR



13,6KM



4H



462M D+



MUNICÍPIO DE TOMAR
UNIÃO DE FREGUESIAS DE ALÉM
DA RIBEIRA E PEDREIRA



TODO O ANO



PERCURSO DE NÍVEL 2
(FÁCIL), CIRCULAR QUE PERCORRE
AS MARGENS DO RIO NABÃO.



ROTA HOMOLOGADA



O percurso inicia-se na Póvoa, junto ao Centro de Natureza da Póvoa.

Cruzando o casario, a descida conduz ao contacto com as parcelas cultivadas que se prolongam pelas margens das linhas de água, até Fervença. Seguindo pelo vale da ribeira a paisagem abre-se num cenário único.

Depois da passagem pelo antigo lagar, várias árvores e arbustos cobrem o trilho que corre paralelo à ribeira da Fervença, até alcançar Carvalhal. Daqui e até Vale, floresta e agricultura fundem-se na ocupação do território, revelando recantos únicos.

Serpenteando pelos mosaicos agrícolas, transpondo os diversos arruamentos, o olival sobressai na paisagem.

Após percorrer os terrenos férteis de Casas Velhas, duas oliveiras monumentais guardam o caminho, antes de atravessar o extenso azinhal, rumo a Enxofreira. Cruzando o lugar, a incursão pelo interior do reino do calcário, após Fetal, é guiada por uma mancha de vegetação luxuriante. Na etapa final do trilho, um pequeno desvio convida a visitar a Capela de Nossa Senhora das Lapas.

Retomando o percurso, de braço dado com a margem do rio Nabão, uma derradeira subida completa a etapa final, de retorno ao ponto de partida.



TORRES NOVAS

PR1 • TNV — ROTA DO ALMONDA

324
325

PR1 • TNV — ROTA DO ALMONDA



NASCENTE DO ALMONDA
39,51282° — 8,61601°
CENTRO DE INTERPRETAÇÃO
DO PAUL DO BOQUILOBO
39,40802° — 8,53014°



ALMONDA, RIBEIRA BRANCA,
LAPAS, TORRES NOVAS, FOROS
DA BARRETA E BOQUILOBO



LINEAR



24,3KM



6H



350M D+



MUNICÍPIO DE TORRES NOVAS



TODO O ANO



AÇUDE REAL
PONTE PEDRINHA
EMPRESA INDUSTRIAL DE ELETRICIDADE
DO ALMONDA
FÁBRICA DAS CHITAS
MOINHOS DO CALDEIRÃO



ROTA HOMOLOGADA



A Rota do Almonda é uma pequena rota pedestre (24,3 km) ao longo do rio que define o concelho de Torres Novas: o Almonda. Faz a ligação entre duas áreas naturais de grande beleza e biodiversidade: o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros e a Reserva Natural do Paul do Boquilobo.

Entre as formas cársticas do Maciço Calcário Estremenho e as terras planas da Bacia do Tejo, a Rota do Almonda está dividida em quatro troços, que correspondem a quatro etapas do curso do rio: o arrife, as colinas, a cidade e a várzea.

Testemunhe a força da água, acompanhe os meandros, atravesse as pontes, visite as aldeias, descubra as grutas, as ruínas e como o rio moldou a paisagem e a história da região.

Desde a sua nascente até às várzeas alagadas, parta à descoberta do Almonda, um rio com muito para desvendar. A Rota do Almonda é maioritariamente plana ou com suaves declives, com bom piso e de fácil acesso.

Adequada para os adeptos de caminhada, que a podem percorrer de ponta a ponta num único dia, ou para o caminhante ocasional que pode usufruir calmamente da paisagem de qualquer um dos seus troços. Com exceção do primeiro troço, a rota é também apta para bicicleta todo-o-terreno.



623
223

PR4 • TNV — ROTA DE OLAIA E PAÇO

322
322
322

PR4 • TNV — ROTA DE OLAIA E PAÇO



AV. DR. JOÃO MARTINS
DE AZEVEDO, LAMAROSA
39,521419° — 8.469947°



LAMAROSA, PÉ DE CÃO, SOUDOS,
VILA DO PAÇO, VARGOS, VALHELHAS,
CHÍCHARO, ÁRGEA E BARROCA



CIRCULAR



27KM



6H20



365M D+



MUNICÍPIO DE TORRES NOVAS



TODO O ANO.

NO VERÃO, ATENÇÃO AO CALOR.
NO INVERNO, ATENÇÃO AO PISO
ESCORREGADIO EM ALGUMAS ZONAS
E ÀS ALTERAÇÕES REPENTINAS
DAS CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS.



IGREJA DE LAMAROSA
CAPELA DE BARROCA
IGREJA DE ÁRGEA
IGREJA DE OLAIA
IGREJA DE CHÍCHARO
CAPELA DE VALHELHAS
VARGOS
IGREJA DO PAÇO
CAPELA DE POUSOS



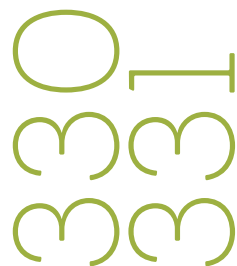
ROTA HOMOLOGADA



Saia da Casa do Povo da Lamarosa, deixando-a à sua esquerda. Depois de sair da aldeia, entramos no campo que se caracteriza por caminhos de terra batida, entre olivais tradicionais misturados com muitas figueiras.

Começam a aparecer em algumas zonas grandes áreas de vinha e olival explorados de forma intensiva.

Temos também as hortas familiares nas imediações das povoações que cruzamos: Barroca, Árgea, Chicharo, Valhelhas, Vargos, Vila do Paço, Soudos, Pé de Cão e Lamarosa.



Estão ainda assinalados os santuários que se encontram, na sua maioria, na linha do próprio percurso, mas há outros em que será necessário fazer uma derivação, devidamente assinalada, como são os casos da Capela de Pousos e da Igreja do Paço.

Existe ainda uma variante que encurta o percurso sensivelmente para metade.

Podem recarregar energias nos variados estabelecimentos existentes.

VILA DE REI

PR1 • VLR — TRILHO DAS CASCATAS

334
335
333

PR1 • VLR — TRILHO DAS CASCATAS



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA DE REI
39°40'24.61"N — 8°8'47.87"W



VILA DE REI, PAREDES, AZENHA CIMEIRA,
AZENHA FUNDEIRA E LAVADOURO



CIRCULAR



10KM



4H



191M D+



MUNICÍPIO DE VILA DE REI



TUDO O ANO.
ATENÇÃO AO CALOR NO VERÃO
E AO PISO ESCORREGADIO
NO INVERNO.



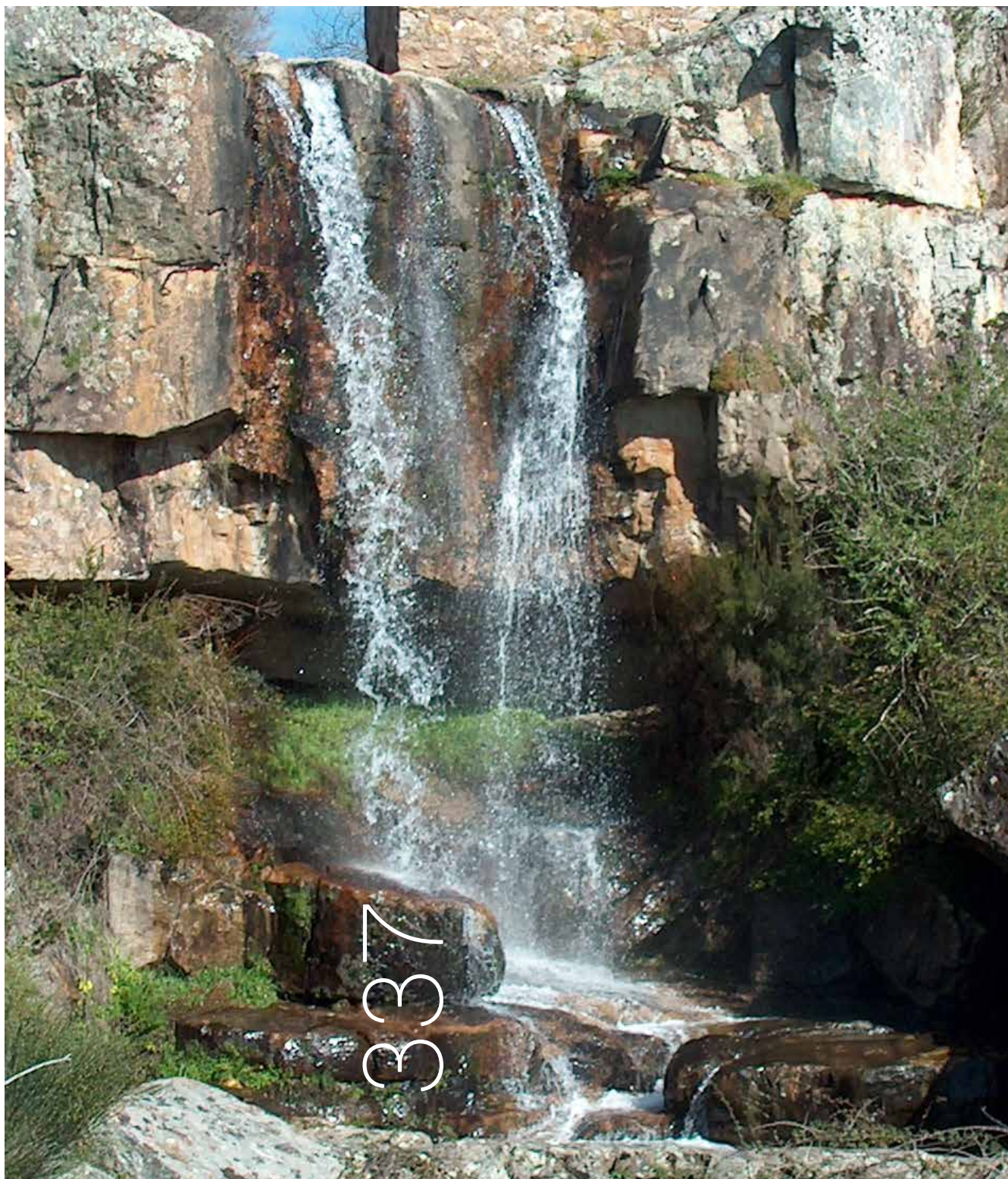
FONTE DO LAVADOURO
AZENHA/CASCATA BICAROLA
AZENHA
CASCATA DOS POIOS
MINAS DO AREAL
ESTRADA MOURISCA
RIBEIRA DO LAVADOURO
RIBEIRA DO VALE FEITO
RIBEIRA DA VILA



Percurso pedestre circular de pequena rota, com início e chegada a Vila de Rei. Este trilho efetua-se ao longo da ribeira do Lavadouro, ribeira do Vale Feito e ribeiro da Vila.

A natureza dotou generosamente este percurso, ao permitir com os seus caprichos a formação de várias cascatas nos seus vales rochosos, com recantos e paisagens magníficas.

O facto de apresentar características diferenciadas confere um ambiente muito tranquilo e relaxante a este percurso, envolvido numa paisagem selvagem em que é possível associar o encanto das cascatas com a existência de numerosas aves e uma flora específica.



PR3.VLR — TRILHO DAS BUFAREIRAS

338
339

PR3 • VLR — TRILHO DAS BUFAREIRAS



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA DE REI
39°40'24.61"N — 8°8'47.87"W



VILA DE REI



LINEAR



10KM



4H



243M D+



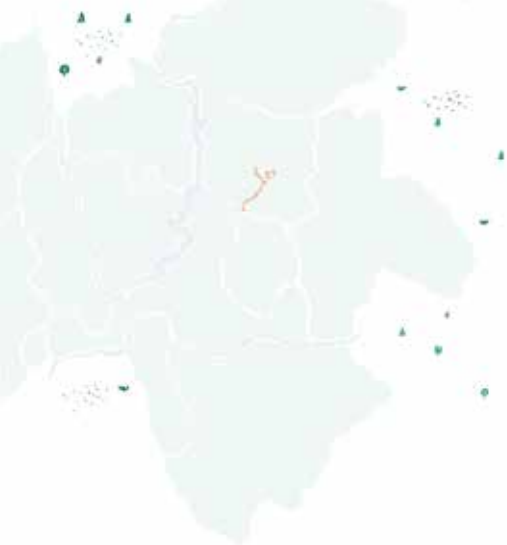
MUNICÍPIO DE VILA DE REI



TODO O ANO.
ATENÇÃO AO CALOR NO VERÃO
E AO PISO ESCORREGADIO
NO INVERNO.



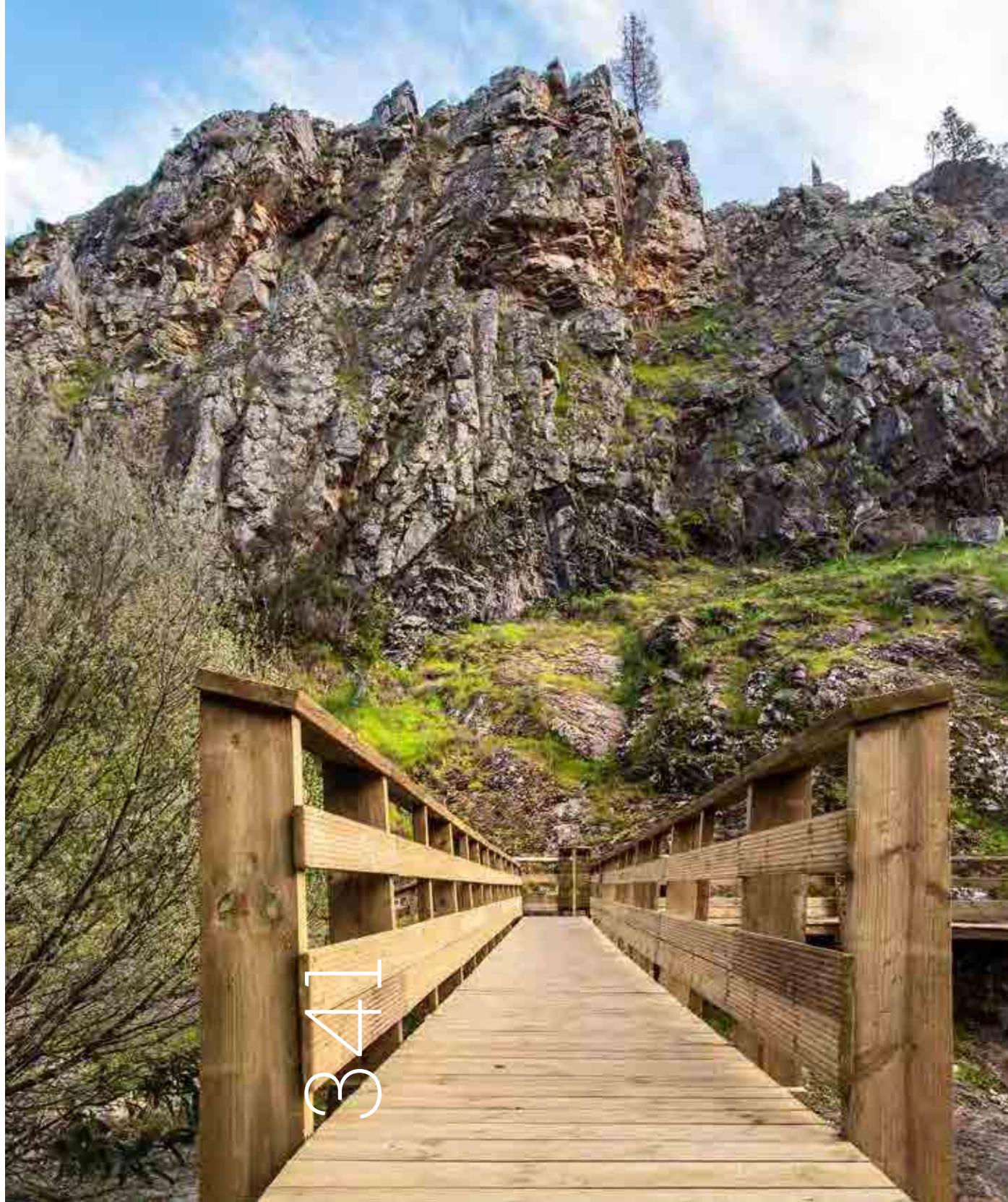
CASCATA DO PENDAL
FRAGAS DO RABAGÃO
PISCINAS NATURAIS
MIRADOURO DO PENEDO FURADO
PASSADIÇOS DO PENEDO FURADO
PRAIA FLUVIAL DO PENEDO FURADO



O Trilho das Bufareiras é um percurso pedestre linear de pequena rota, entre Vila de Rei e a Praia Fluvial do Penedo Furado.

Com o início a passar pelo cruzeiro de Vila de Rei, onde pode desfrutar de uma vista global sobre a sede do concelho, este percurso leva os visitantes por caminhos antigos até à zona das Bufareiras, caracterizada por uma paisagem invulgar resultante do maciço rochoso envolvente onde se encontram várias quedas de água.

Perto do fim, há uma nova zona de cascatas, ligadas à Praia Fluvial do Penedo Furado por novos passadiços em madeira.



PR4 • VLR — CAMINHO DE XISTO DE ÁGUA FORMOSA

3423
343

PR4 • VLR — CAMINHO DE XISTO DE ÁGUA FORMOSA



ÁGUA FORMOSA

39° 38' 5.41"N — 8° 5' 56.22"W



ÁGUA FORMOSA E VILAR CHÃO



CIRCULAR



7,4KM



2H50



191M D+



MUNICÍPIO DE VILA DE REI



TODO O ANO.

ATENÇÃO AO CALOR NO VERÃO
E AO PISO ESCORREGADIO
NO INVERNO.



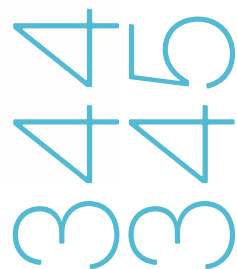
FONTE
AZENHA
LEVADAS

LAGAR DOS RIBEIROS
CASCATA



Percurso circular plano, o Caminho de Xisto de Água Formosa vem aproveitar os antigos trilhos dos moleiros e agricultores que, num passado ainda recente, conduziam às azenhas e aos nateiros, marginais às ribeiras da Galega e da Valada.

Neste verdadeiro espaço natural, dadas as características de floresta e afloramentos rochosos de razoável dimensão, podem encontrar-se amieiros, choupos, medronheiros, rosmaninho ou aroeira, entre outras espécies.



Este é também um ótimo local para a observação de aves ou o encontro com outros animais, como o emblemático guarda-rios ou o tímido esquilo-vermelho.

Durante o percurso, aproveite bem os pequenos relevos e recantos existentes e usufrua ao máximo de uma natureza que convida à sua contemplação.

PR5 • VLR — ROTA DO BOSTELIM

346
347

PR5 • VLR — ROTA DO BOSTELIM



PARQUE DE CAMPISMO DO BOSTELIM
39° 43'24.60"N — 8° 6'29.33"W



BOSTELIM E CABEÇA DO POÇO



CIRCULAR



9,5KM



3H



121M D+



MUNICÍPIO DE VILA DE REI



TUDO O ANO.
ATENÇÃO AO CALOR NO VERÃO
E AO PISO ESCORREGADIO
NO INVERNO.



RIBEIRA DO BOSTELIM
RIBEIRA DA ISNA
RUÍNAS DE AZENHA
RUÍNAS DE MOINHO
PONTE DO VALE DA FIGUEIRA
PONTE DA VÁRZEA CARREIRA
FONTE DA BALADA
EIRA



É já perto do curso final da ribeira do Bostelim, na freguesia da Fundada, que se situa o parque de campismo e uma praia fluvial que ostenta o seu nome.

É precisamente nesse local que tem início a Rota do Bostelim, percurso pedestre de pequena rota que acompanha a margem e que se prolonga depois ao longo da ribeira da Isna até à centenária ponte da Várzea Carreira, onde se inicia o troço de regresso ao ponto de partida.

Na primeira metade deste percurso, praticamente plano, a proximidade da água, as sombras do arvoredo e os vários motivos de interesse que transportam o visitante a um passado recente, mas simultaneamente distante, preparam o corpo e o espírito para uma caminhada inesquecível que se completa com a passagem numa antiga fonte de mergulho e original eira já perto do final.

O visitante tem ao longo das 3 horas necessárias para percorrer esta pequena rota, bastos e justificados motivos para se relacionar com este maravilhoso espaço natural.

PR6 • VLR — ROTA DAS CONHEIRAS

330
351

PR6 • VLR — ROTA DAS CONHEIRAS



ÁGUA FORMOSA

39° 38' 0.92"N — 8° 6' 4.08"W



ÁGUA FORMOSA, LOUSA
E PENEDO FURADO



LINEAR



9,6KM



3H30



325M D+



MUNICÍPIO DE VILA DE REI



TODO O ANO.

ATENÇÃO AO CALOR NO VERÃO
E AO PISO ESCORREGADIO
NO INVERNO.



LAGAR DA FERRUGENTA
MIRADOURO DO PENEDO FURADO
FRAGAS DO RABADÃO
PASSADIÇOS DO PENEDO FURADO
RIBEIRA DA GALEGA
RIBEIRA DO CODEGOSO
RIBEIRA DE CODES

Percurso pedestre circular de pequena rota, com início na Aldeia do Xisto de Água Formosa e chegada ao Penedo Furado. Este trilho efetua-se ao longo da ribeira da Galega e ribeira de Codes.

Percorrer este trilho é, sem dúvida, uma viagem no tempo, ao descortinar as fantásticas belezas naturais (provavelmente deixadas desde a Idade do Ferro), que serviram de exploração de frentes mineiras de ouro.

Ao longo de todo o percurso avistará vestígios importantes, onde surgem frequentemente amontoados de conhos (seixos) resultantes da exploração de ouro por aluvião, presumivelmente da época romana e anteriores.

3523



V. N. DA BARQUINHA

PR1·VNB — NO RASTO DOS TEMPLÁRIOS

356
357

PR1 · VNB — NO RASTO DOS TEMPLÁRIOS



CENTRO CULTURAL
E DESPORTIVO LIMEIRENSE

39.496991°, -8.347521°



PRAIA DO RIBATEJO



CIRCULAR



18KM



5/6H



1055M D+



CCD LIMEIRENSE



CIRCULAR – INCLUI RAMAL DE LIGAÇÃO
A CAFUZ E RAMAL DE LIGAÇÃO
À PONTE DE CONSTÂNCIA.



PRIMAVERA E OUTONO.

NO INVERNO ALGUNS TROÇOS
DO PERCURSO PODEM ESTAR
INTRANSITÁVEIS DEVIDO À SUBIDA
DO LEITO DO RIO, POR INFLUÊNCIA
DAS DESCARGAS DA BARRAGEM
DE CASTELO DO BODE.



LIMEIRAS
MATOS
AZENHAS

ESTALEIRO NAVAL
FOZ DO RIO NABÃO
CAFUZ
MARGENS DO RIO ZÊZERE



Na fronteira do concelho de Vila Nova da Barquinha com os concelhos de Tomar, Abrantes e Constância há um território por descobrir.

A zona norte da freguesia da Praia do Ribatejo esconde lugares mágicos, envoltos em lendas e cenários idílicos.

Em terras de águas límpidas, onde o Nabão desagua no Zêzere e este corre em direção ao Tejo, este percurso leva-nos à natureza em estado puro, no silêncio de vales e montes de paisagens verdejantes.

Pelas ruas das aldeias encontramos sorrisos genuínos, boa gastronomia e até obras de arte pública.

Há memórias de estaleiros onde terão sido construídas as galeotas que deram início aos descobrimentos portugueses e histórias que desvendam segredos dos templários...



358 653

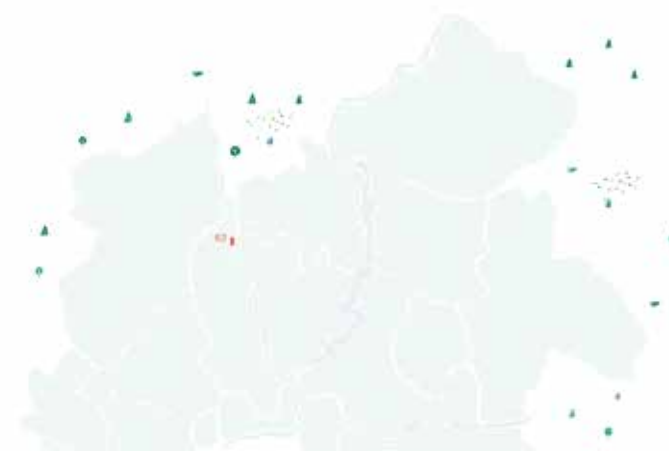
PASSADICOS

PASSADIÇO DO AGROAL

3623
3633

O Passadiço do Agroal liga o Parque Natureza à Praia Fluvial, oferecendo a milhares de visitantes anuais o prazer de caminhar junto ao rio e desfrutar de uma paisagem verdadeiramente edílica.

Construído em conformidade com todas as determinações ambientais e ecológicas da Agência Portuguesa do Ambiente (APA) e do Instituto de Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF), este passadiço permite ao utilizador fruir de uma paisagem ímpar, em estreita e direta comunhão com a natureza, naquele que é um dos mais belos destinos turísticos do concelho de Ourém, ao longo de aproximadamente 780 metros.



PASSADIÇOS DO PENEDO FURADO

364
365



Para permitir um melhor acesso entre a Praia Fluvial do Penedo Furado e a zona das quedas de água, avançou-se com a criação dos Passadiços do Penedo Furado.

Estes percorrem uma distância de 2,4 km, em formato circular, e incluem pontes, plataformas para zonas de descanso com bancos e miradouros, e acesso fácil às cascatas.



SABER
MAIS...

CONSELHOS ÚTEIS



Peça fundamental para realizar percursos pedestres. As botas ou os ténis devem ser cómodos, com boa aderência aos tipos de piso, leves, maleáveis, resistentes, confortáveis e impermeáveis.



Durante as épocas de calor a roupa deve ser leve, fresca e de cores claras. Deve ser utilizado um boné ou chapéu e óculos de sol. Durante as épocas de frio a roupa deve ser quente, como por exemplo em lã ou em fibra polar. Sugere-se ainda a utilização de gorro e luvas.



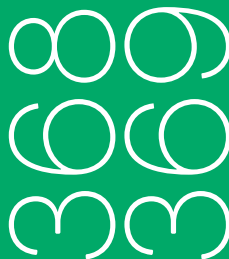
Mesmo em épocas quentes é aconselhável a utilização de calças de fato de treino, devido à vegetação que possa ladear os percursos. De qualquer forma podem ser utilizados calções se assim a vegetação permitir.



Utilizar meias macias e grossas, sem costuras.



Levar uma pequena mochila com garrafa de água, alimentação, sacos para o lixo, protetor solar, lanterna, binóculos, máquina fotográfica, kit de primeiros socorros, bússola, mapas e roteiros.



CUIDADOS A TER EM CONTA

Antes de se dar início a uma atividade física, é necessário verificar se estão reunidas todas as condições. Para isso, é necessário planeá-la com antecipação, juntamente com as questões da alimentação, o transporte, o alojamento, o equipamento, o vestuário e o calçado, o próprio local e outros fatores que possam ser úteis. Assim que começa o percurso devem ser consideradas as seguintes normas de conduta:

- ▶ Não sair do trilho assinalado
- ▶ Respeitar a sinalética
- ▶ Observar a fauna à distância utilizando, de preferência, binóculos
- ▶ Não danificar a flora
- ▶ Não abandonar lixo
- ▶ Respeitar a propriedade privada
- ▶ Não fazer lume
- ▶ Não recolher amostras de plantas ou rochas
- ▶ Ser amigável com os habitantes locais
- ▶ Evitar ruídos e atitudes que perturbem o meio envolvente
- ▶ Não destruir ou modificar a sinalética
- ▶ Não praticar atos que coloquem em risco a sua segurança e a dos outros



Devem ser consideradas também algumas medidas de segurança para prevenção de possíveis riscos:

- » Não caminhar sozinho, levar sempre companhia
- » Recolher informação atualizada sobre o percurso
- » Informar alguém do trilho a realizar e a hora prevista de chegada
- » Garantir que a caminhada termina antes de anoitecer
- » Transportar comida e água de reserva
- » Levar um telemóvel
- » Usar vestuário e calçado apropriados
- » Não fazer o percurso em caso de ventos ou chuvas fortes e voltar para trás pelo mesmo caminho
- » Levar estojo básico de primeiros socorros
- » Se necessário transpor estradas, fazê-lo com atenção
- » Utilizar protetor solar em dias de muito calor
- » Seja afável com as pessoas que encontre no local



Desktop/ Mobile



Desktop



013
370
333

ROTAS E
PERCURSOS

MédioTejo

Da natureza nada
se tira a não ser fotos.

Nada se deixa
a não ser pegadas.

Nada se leva a não ser
recordações.

Cofinanciado por:

CENTRO 2020

PORTUGAL 2020

união europeia
Fundação Europeia
do Desenvolvimento Regional

