



GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

A Grande Rota Terras de Sicó é um percurso circular de 189 km e de cerca de 5000 m de desnível acumulado, que percorre o Maciço Calcário de Sicó em 8 etapas, divididas pelos concelhos de Ansião, Alvaiázere, Condeixa-a-Nova, Penela, Pombal e Soure.

Fortemente marcado pela paisagem cársica, pelo clima mediterrânico e pela presença romana no território, o percurso faz-se por caminhos ancestrais que ligam aldeias e vilas por entre campos de lapiás, bosques, terrenos de cultivo, pastagens e vinhas.

Venha conhecer as *villas* romanas, os castelos, as grutas e as paisagens, dê dois dedos de conversa com as gentes da terra e não deixe de provar o Queijo Rabaçal, o vinho, o mel e um vasto conjunto de iguarias que só um território tão singular pode produzir.

Na sua grande maioria, os trilhos podem ser percorridos a pé e de bicicleta de montanha. Consulte a informação de cada uma das etapas e descubra as Terras de Sicó!

The "Terras de Sicó" (Lands of Sicó) Great Route is a 198 km looped trail with about 5000 m of elevation gain, that covers Sicó's Limestone Massif in 8 stages, divided by the municipalities of Ansião, Alvaiázere, Condeixa-a-Nova, Penela, Pombal e Soure.

Strongly marked by the limestone landscape, the mediterranean climate and by the Roman occupation, the route lead us by ancient paths, through villages in between lapias fields, woods, agricultural lands, pastures and vineyards.

Get to know the Roman *villas*, castles, caves and landscapes, chat with the locals and taste the Rabaçal Cheese, the wine, the honey and the gastronomy that only a distinct territory such as this can provide.

For the most part, the trail can be covered either on foot or by mountain bike. Consult the information available about each of the stages and discover Terras de Sicó.

NORMAS DE CONDUTA | CODE OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado
Evitar fazer ruídos desnecessários
Observar a fauna sem perturbar
Não danificar a flora
Não deixar lixo ou outros vestígios de passagem
Não fazer lume
Não colher amostras de plantas ou rochas
Ser afável com as pessoas que encontre no local

Keep to the signposted track
Avoid making unnecessary noise
Observe wildlife without disturbing it
Do not damage the flora
Do not leave rubbish or any other trace
No naked flames
Do not take samples of plants or rocks
Be nice to the people you might meet along the way

RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

O percurso tem de ser feito em total autonomia (não existe qualquer mercearia, café ou restaurante no caminho). Certifique-se que leva consigo água e mantimentos suficientes. A fonte da Escusa (Almoster) tem água potável.

Em dias de sol é essencial o uso de protector solar e boné. No inverno pode ser importante um bom agasalho e o uso de calçado anti-derrapante e impermeável.

De Inverno e em períodos de muita precipitação, opte pelo caminho alternativo à Ribeira das Barrocas (entre o Vale da Mata e o Bofinho).

O troço inicial do rio Nabão (até ao Agroal) caracteriza-se por um regime torrencial na época das chuvas, secando por completo no Verão (devido à natureza do terreno calcário). Uma vez que esta etapa atravessa o rio, tenha isso em consideração e tente informar-se sobre o seu caudal na altura em que realiza a caminhada. Não é recomendável a passagem do rio em época de chuvas.

The route has to be done in a full autonomous way (there are no grocery stores, cafes or restaurants throughout the path). Make sure to carry enough food and water. Escusa's Fountain (Almoster) has drinkable water.

On sunny days, the use of sunscreen and a protective cap is essential. During winter, it is advisable the use of a warm coat and slip resistant waterproof footwear.

During winter and heavy rainfall periods, opt for the alternative path to the Barrocas River (between Vale da Mata and Bofinho).

The initial section of the Nabão River (up to Agroal) is characterized by a torrential regime during the rainy season, drying completely during summer (due to the nature of the limestone terrain). Since this stage crosses the river, keep this in mind and try to get information about the river's output at the time of the hike. It isn't recommended to pass the river in the rainy season.

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

SOS EMERGÊNCIA | EMERGENCY: 112

Informação Anti-Venenos
Anti-Poison Information Centre
808 250 143

BOMBEIROS | FIREFIGHTERS
Alvaiázere: +351 236 650 750 | Pombal: +351 236 212 122

CENTROS DE SAÚDE | HEALTH CENTERS
Alvaiázere: +351 236 650 150
Hospital Distrital de Pombal: +351 236 210 000

GNR | POLICE
Alvaiázere: +351 236 650 030 | Pombal: +351 236 244 020

CÂMARAS MUNICIPAIS | MUNICIPALITIES
Alvaiázere: +351 236 650 600 | Pombal: +351 236 210 500

PROMOTOR
Terras de Sicó (Associação de Desenvolvimento):
+351 236 912 113/4 | geral@terrasdesico.pt

POSTOS DE TURISMO | TOURIST OFFICES:
Alvaiázere: +351 236 650 690 / +351 915 698 722
Pombal: +351 236 213 230

MUSEUS | MUSEUMS
Museu Municipal de Alvaiázere: +351 236 650 710
Museu Municipal Marquês de Pombal (Pombal):
+351 236 210 500
Museu de Arte Popular Portuguesa (Pombal):
+351 236 210 555

TÁXIS | TAXIS
Alvaiázere: +351 236 655 677
Pombal: +351 236 219 915

ONDE COMER | PLACES TO EAT
Alvaiázere
O Brás: +351 236 655 405
Café Restaurante "As Piscinas": +351 236 655 053
Pombal
Quinta das Vinhas: +351 236 922 904
Os Amigos da Velha Caroca: +351 236 215 204
Vintage: +351 236 244 033
O Manjar do Marquês: +351 236 218 153

ONDE FICAR | PLACES TO STAY
Alvaiázere
Aldoar: +351 966 234 320
O Brás: +351 236 655 405
Parque de Campismo de Alvaiázere:
+351 236 650 600
Rego da Murta
Quintinha Catarina: +351 236 636 314 0
Marques: +351 236 636 273
Pombal
Hotel Pombalense: +351 236 200 990
Cardal Hotel: +351 236 200 220
SB Belém Hotel: +351 236 200 800
Aldeia do Vale
Casa do Vale: +351 917 509 371

Promotor | Promoter:



Cofinanciamento | Co-financing:



Percurso pedestre registado e homologado pela
Hikes registered and approved by:



GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

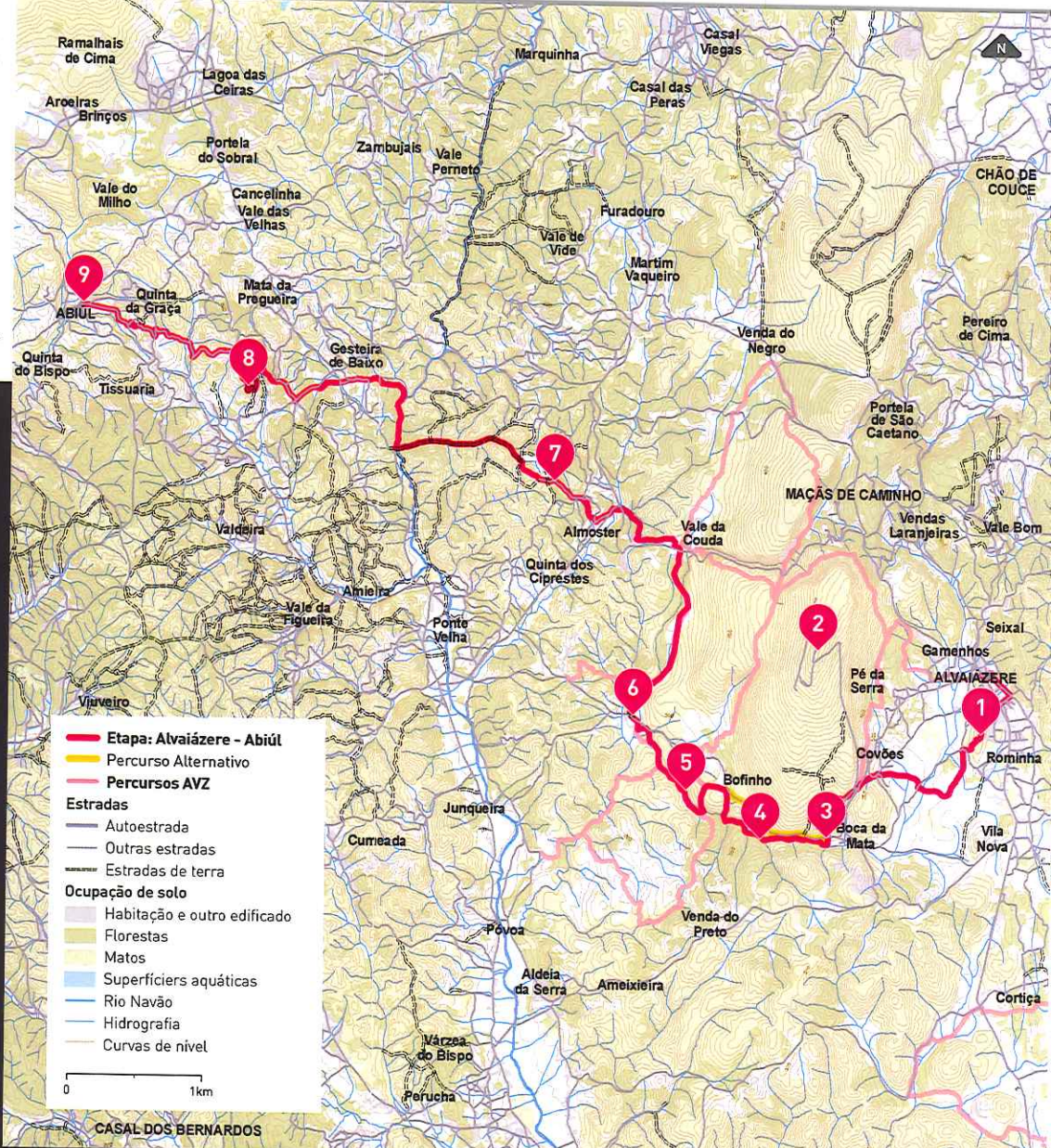
ROTA DO AZEITE OLIVE OIL ROUTE

ALVAIÁZERE - ABIÚL





MAPA GERAL
GENERAL MAP



ROTA DO AZEITE

A fase inicial desta etapa acompanha parte da rede de percursos pedestres do Município de Alvaiázere, subindo à Mata do Carrascal pelo traçado do PR1 AVZ, e continuando a par com este percurso até à entrada do lugar da Mata, na base da Serra de Alvaiázere. É ao abandonar o PR1 que se toma a direção dos Megalapiás da Mata pelo PR4, chegando rapidamente ao lugar da Mata de Baixo.

Neste momento colocam-se duas possibilidades: atravessar o alcatrão, seguir em frente e logo depois virar à direita acompanhando a Ribeira das Barrocas (troço recomendado e exclusivamente pedonal), ou em alternativa seguir pelo alcatrão até à aldeia do Bofinho (indicado para os meses de inverno e períodos de maior precipitação). Ambas as possibilidades levam o pedestrianista à aldeia do Bofinho, prosseguindo para a nascente do Olho do Tordo (agora a acompanhar o PR3).

Depois de um pequeno troço ao longo do Ribeiro do Tordo, chega-se a um moinho tradicional e é então que se inicia a subida para Bouxinhas (agora acompanhando também a GR35 – Grande Rota de Alvaiázere). Só na aldeia seguinte (Vale da Couda), a GR26 se separa da GR35 e do PR3 AVZ, continuando por caminho de calçada até Almofter. Ao passar as ruínas da Igreja Velha de Almofter, segue-se para Santa Cruz e Fonte da Escusa, entrando depois no "Vale da Abelha", atravessando o rio Nabão. Percorre-se o caminho que tadeia o rio para montante (cerca de 700 m), subindo depois para a Gesteira e Portela do Fojo, na base do Cabeço do Lelo, que se sobe até aos moinhos e aldeia das Corujeiras. Ao descer toma-se a direção de Abiú, passando pela Quinta da Graça.

OLIVE OIL ROUTE

The initial phase of this stage accompanies part of the pedestrian trails network within the Alvaiázere Municipality, climbing to the Carrascal Woods through the path PR1 AVZ, and continuing along this route up to the entrance of the Mata (woods), at the base of the Alvaiázere Mountain.

After leaving the PR1 route, one takes the direction of the Megalapiás da Mata [large rock formations typical of karst terrains originated from the infiltration and subsequent corrosive action of water on soluble rocks like limestone, dolomite or gypsum], quickly arriving to the Mata de Baixo (exclusively pedestrian and recommended section), or alternatively following the paved road into the village of Bofinho (suited for winter and periods of higher rainfall). Both possibilities lead the hiker to the village of Bofinho, continuing onto the spring of Olho do Tordo (now following the PR3). After a short path along the Tordo Brook, one arrives at a traditional mill and the ascent to Bouxinhas begins (now also following the GR35 - Great Alvaiázere route). The GR26 separates from the GR35 and PR3 AVZ at the next village (Vale da Couda), continuing through a cobblestone path towards Almofter.

After passing the ruins of Almofter's old Church, the route continues towards Santa Cruz and the Escusa Fountain before entering "Vale da Abelha" ("Valley of the Bee"), crossing the river Nabão. The route continues through the path that goes along the river upstream (about 700 m), afterwards it climbs to the Gesteira and Portela do Fojo, at the base of Cabeço Lelo, which goes up to the mills and the village of Corujeiras. When descending, one takes the direction towards Abiú, through the Quinta da Graça.

FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

27,5 km
distância | distance

Linear
tipo de percurso
type of route

8 h
duração | time

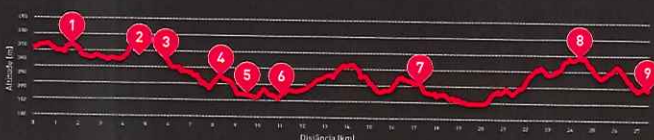
336/150 m
altitude máx./mín
altitude max/min

Algo difícil (Nível III)
escala de dificuldade
FCMP (I a V)
Some difficult (Level III)
difficulty level
FCMP (I a V)

544 m
desnível positivo
height gain

Setembro a Junho
época aconselhada
September to June
recommended season

ALTIMETRIA | ALTIMETRY



SINALÉTICA USADA | SIGNAGE USED



caminho certo
right way



caminho errado
wrong way



virar à esquerda
turn left



virar à direita
turn right

PONTOS DE INTERESSE | POINTS OF INTEREST

- Mata do Carrascal (Parque de merendas e moinho de vento)
Carrascal Woods (Picnic area and windmills)
- Serra de Alvaiázere
Alvaiázere Mountain
- Megalapiás da Mata
- Ribeira das Barrocas
Barrocas River
- Olho do Tordo
Olho do Tordo Spring
- Dolina de Bouxinhas
Bouxinhas Land depression/ Dale
- Fonte da Escusa
Escusa Fountain
- Cabeço do Lelo
(Moinhos das Corujeiras / grutas)
Cabeço do Lelo Hill
(Corujeiras Mills / Caves)
- Abiú