



Colina na aldeia de Lagoa



## 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.

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

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.

On sunny days, the use of sunscreen and a protective cap is essential. During winter a warm coat might be important.

### CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

#### SOS EMERGÊNCIA | EMERGENCY: 112

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

BOMBEIROS | FIREFIGHTERS  
Ansião: +351 236 670 600  
Alvaiázere: +351 236 650 750

CENTROS DE SAÚDE | HEALTH CENTERS  
Ansião: +351 236 670 150  
Alvaiázere: +351 236 650 150

GNR | POLICE  
Ansião: +351 236 676 479  
Alvaiázere: +351 236 650 030

CÂMARAS MUNICIPAIS | MUNICIPALITIES  
Ansião: +351 236 670 200  
Alvaiázere: +351 236 650 600

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

POSTOS DE TURISMO | TOURIST OFFICES:  
Ansião: +351 236 670 206  
Alvaiázere: +351 236 650 690 / +351 915 698 722

MUSEUS | MUSEUMS  
Casa Museu Fósseis de Sicó (Lugar da Granja):  
+351 236 670 206 ou 236 672 025  
Complexo Monumental de Santiago da Guarda:  
+351 236 672 025

Ciclo do Pão: Contacte o Complexo Monumental de Santiago da Guarda ou o P. Turismo de Ansião  
Museu Municipal de Alvaiázere:  
+351 236 650 710

TÁXIS | TAXIS  
Alvaiázere: +351 236 655 677

ONDE COMER | PLACES TO EAT  
Várzea - Santiago da Guarda  
Caracol Restaurante Bar: +351 236 678 039

Ansião  
Alquimia: +351 919 460 106  
Restaurante & Bar Nascente do Nabão:  
+351 236 672 004  
Alvaiázere  
O Brás: +351 236 655 405  
Café Restaurante "As Piscinas": +351 236 655 053

ONDE FICAR | PLACES TO STAY  
Alvorge  
Casa do Vale Florida: +351 918 182 908  
OTIUM - Country House: +351 914 784 547  
Outeiro  
Quinta das Eiras: +351 916 677 599  
Ansião  
Solar da Rainha: +351 236 676 204  
Adega Típica de Ansião: +351 236 677 364  
Casa da Amizade Ansião Erbach: 236 670 200  
(grupo mínimo de 15 pessoas)  
Pousafores  
Casal Frias: +351 962 736 479  
Alvaiázere  
Aldear: +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  
O Marques: +351 236 636 273

Promotor | Promoter:



Co-financiamento | Co-financing:



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



## GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

### ROTA DO CARVALHO-CERQUINHO PORTUGUESE OAK ROUTE

#### ANSIÃO - ALVAIÁZERE







Rosa Albardeira (Cuca)



MAPA GERAL  
GENERAL MAP

## ROTA DO CARVALHO-CERQUINHO

O início desta etapa percorre o Parque Verde até à nascente do Rio Nabão. É então que se começa a subir a serra, inicialmente por um trilho de pé posto exclusivamente pedestre e de BTT, com uma densa vegetação mediterrânica e sempre à sombra.

Quando este trilho termina, o percurso segue pelo caminho da direita até às aldeias de Casal Viegas, Lagoa e Ameixeira. Continuando para sul, contorna-se a Serra da Ameixeira e o Casal Soeiro, subindo gradualmente e passando acima das aldeias de Ribeirinho e Casal Soeiro, até que se alcança o topo da Serra do Anjo da Guarda (parque eólico, miradouro e moinhos de vento). Este local é muito interessante, quer do ponto de vista natural e paisagístico, quer a nível cultural. É aqui que se realiza o programa do Ciclo do Pão, promovido pelo Município de Ansião.

Continuando para a Portela de S. Lourenço (a Sul) e Alvaiázere, rapidamente entramos em troço coincidente com a Grande Rota de Alvaiázere (GR35) e o PR2 AVZ - Encantos do Vale da Mata. Juntos percorrem o lado Este da Serra de Ariques, passando acima da aldeia de Marzgueira e contornando a Serra de Alvaiázere pelo lado Norte, acima da aldeia da Porta, em direção ao centro da vila de Alvaiázere.

## PORTUGUESE OAK ROUTE

The route walks through the Green Park towards the spring of the River Nabão. This is when the ascent up the mountain begins, initially through an exclusively pedestrian and mountain biking trail with dense Mediterranean vegetation and always in the shade.

When this trail ends, the route proceeds through the path on the right up to the villages of Casal Viegas, Lagoa and Ameixeira. Continuing southwards, one goes around the Ameixeira Mountain and the Casal Soeiro, gradually going up and passing above the Ribeirinho and the Casal Soeiro villages up to the top of the Anjo da Guarda (Guardian Angel) Mountain (wind farm, viewpoint and windmills). This is a very interesting site, both from a natural and a cultural point of view. It is here that the Bread Cycle program takes place, sponsored by the Municipality of Ansião.

Continuing towards Portela de São Lourenço (South) and Alvaiázere, one quickly enters a section coinciding with the Great Alvaiázere Route (GR35) and the PR2 AVZ - Encantos do Vale da Mata (Charms of the Woods Valley).

Both routes follow the east side of the Ariques Mountain, passing above the Marzgueira village and going around the northern side of the Alvaiázere Mountain, above the village of Porta, towards the centre of the Town of Alvaiázere.

## FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

**22 km**  
distância | distance

**Linear**  
tipo de percurso  
type of route

**6 h**  
duração | time

**519/200 m**  
altitude máx./mín  
altitude max./min

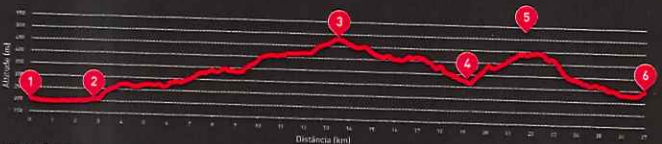
**Difícil (Nível IV)**  
escala de dificuldade  
FCMP (I a V)

**Difficult (Level IV)**  
difficulty level  
FCMP (I a V)

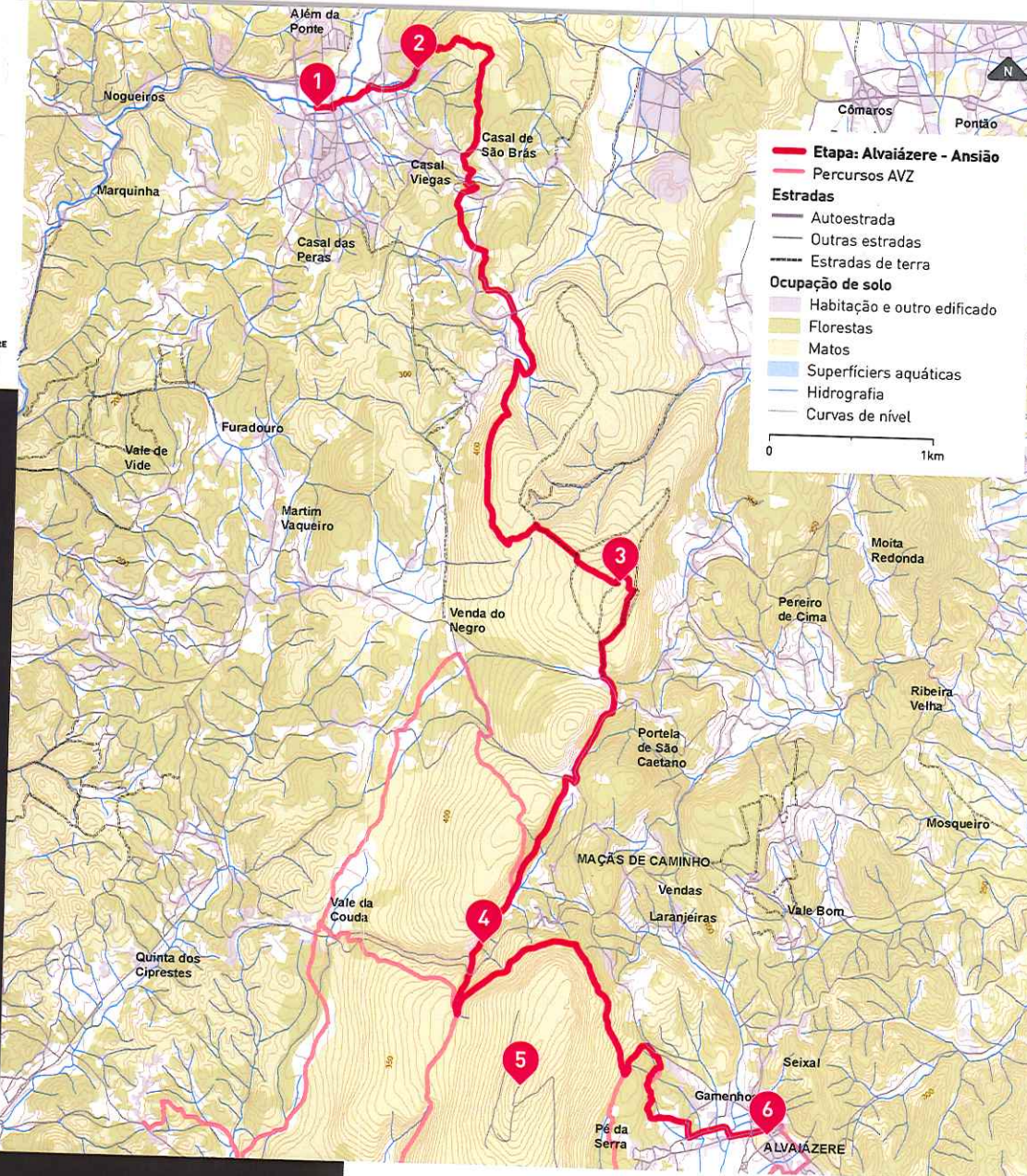
**704 m**  
desnível positivo  
height gain

**Setembro a Junho**  
época aconselhada  
**September to June**  
recommended season

### ALTIMETRIA | ALTIMETRY



### SINALÉTICA USADA | SIGNAGE USED



### PONTOS DE INTERESSE | POINTS OF INTEREST

- 1** Ansião (Capela da Misericórdia e Palácio do 3.º Conde de Ericeira, Pelourinho, Padrão Seiscentista, Painel de Azulejos da Rainha Santa, Ponte da Cal) Ansião (Misericórdia Chapel and Palace of the 3rd Count of Ericeira, Pillory, Seventeenth Century Pillory, Tile Panel of the Holy Queen, Lime Bridge)
- 2** Parque Verde e Nascente do Rio Nabão  
Green Park and Nabão's River Spring
- 3** Serra do Anjo da Guarda (Miradouro e Moinhos de Vento)  
Anjo da Guarda (Guardian Angel) Mountain (Viewpoint and Windmills)
- 4** Vale da Mata  
Woods Valley
- 5** Serra de Alvaiázere  
Alvaiázere Mountain
- 6** Alvaiázere