

GR 55 Grande Rota das Ribeiras de Arcês e Rio Frio e do Rio Tejo

Inaugurada recentemente, desenvolve-se por três concelhos do quadrante nordeste do distrito de Santarém: Abrantes, Mação e Sardoal. Sob o signo da água, percorre um conjunto notável de construções ligadas à memória arqueológica industrial (azeites, lagares, levadas, etc.), hoje, com algumas exceções, quase todas em ruínas e ao abandono. Outro motivo de interesse prende-se com a Natureza, nomeadamente a riqueza dos ecossistemas ripícolas que ainda podemos testemunhar em alguns trechos das ribeiras de Arcês e Rio Frio.

Dados Técnicos

Tipo de percurso	Circular (percurso total)
Linear (percurso de 3 etapas)	
Início do percurso	Mouriscas 39°28'59.02"N 8°0'9.44"W
Lapa 39°28'59.02"N 8°0'9.44"W	
Quexiperra 39°28'59.02"N 8°0'9.44"W	
Distância (km)	50 km (total)
Duração (m)	13 h 30 m (total)
Desnível acumulado (m)	1599 m
Altitude máx./mín. (m)	272/26 m
Época aconselhada	Todo o ano
Dificuldade	IV Difícil

Pontos de interesse

- Capela de São Simão
- Oliveira dos Franceses
- Oliveira do Mouchão
- Azenha do Zé do Tojal
- Canal de Alfanzira
- Ponte do Pisão do Bruxo
- Ponte dos Carvalheiros
- Ponte Medieval do Casal das Mansas
- Calçada Romana
- Solar da Ti Rosa da Raposeira
- Moinho de Azenha e Lagar do Ferreiro
- Poco da Talha
- Lagar do Ramiro Fontinha
- Moinho de Azenha da Maria Dias
- Poco do Homem Morto
- Moinho de Azenha do Roldão
- Açude do Meirão
- Fonte do Meirão
- Azenha e Lagar do Manel Tojal
- Lagar do José Domingos

GR 12.3 Caminho do Tejo Ligação a Ortiga

Pelo prazer de apreciar e de contemplar há a certeza de que antes de ir já estamos a ganhar. A Rota do Tejo diz-nos, de antemão, que vamos no bom caminho. Vamos e ganhamos a água da Praia e da Barragem. Descansamos no Parque de Campismo, com tudo aquilo a que temos direito, e que é muitíssimo! Porque merecemos tudo. Passamos nas pesqueiras e apreciamos na terra batida e espejinhada o saber de anos e anos de trabalho, a rudeza do fazer, o suor que ali escorreu e foi para o Tejo. Preço 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 sól, 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 o desafio é! Bom Passeio!

Dados Técnicos

Tipo de percurso	Circular
Início do percurso	Mouriscas 39°28'59.02"N 8°0'9.44"W
Distância (km)	9,8 km
Duração (h)	2 h 30 m
Desnível acumulado (m)	+299/-276 m
Altitude máx./mín. (m)	119/29 m
Época aconselhada	Todo o ano
Dificuldade	II Fácil

Pontos de interesse

- Capela de São Simão
- Oliveira dos Franceses
- Oliveira do Mouchão
- Azenha do Zé do Tojal
- Canal de Alfanzira
- Ponte do Pisão do Bruxo
- Ponte dos Carvalheiros
- Ponte Medieval do Casal das Mansas
- Calçada Romana
- Solar da Ti Rosa da Raposeira
- Moinho de Azenha e Lagar do Ferreiro
- Poco da Talha
- Lagar do Ramiro Fontinha
- Moinho de Azenha da Maria Dias
- Poco do Homem Morto
- Moinho de Azenha do Roldão
- Açude do Meirão
- Fonte do Meirão
- Azenha e Lagar do Manel Tojal
- Lagar do José Domingos

PR2ABT Pequena Rota de Martinchel

O tracado desenvolve-se maioritariamente em caminhos agrícolas e florestais de terra batida, apresentando declives significativos. Trata-se de um trajeto circular, de 12,6 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, cruzando espaços florestais, maioritariamente pinhais e eucaliptais. A partir do meio do trajeto, quando se atinge a localidade de Souto, 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 tracado reaproxima-se de Martinchel, deixando o espaço florestal para deambular entre pequenas parcelas agrícolas, com as suas oliveiras e demais árvores de fruto.

Dados Técnicos

Tipo de percurso	Circular
Início do percurso	Martinchel 39°32'12.26"N 8°18'38.36"W
Distância (km)	10 km
Duração (h)	2 h 30 m
Desnível acumulado (m)	370 m
Altitude máx./mín. (m)	281/111 m
Época aconselhada	Todo o ano
Dificuldade	II Fácil

Pontos de interesse

- Igreja de São Miguel
- Praia Fluvial da Ortiga
- Parque de Campismo da Ortiga
- Mesa de Interpretação das Pesqueiras
- Zona de Lazer da Lapa
- Capela de São Francisco de Assis
- Azenhas
- Poço das Talhas e Azenhas
- Aterro dos Burros
- Capela de N. S. da Tocha
- Azenha do Augusto Timoteo
- Lagar e Azenha da Cascalhosa
- Fonte dos Pinheiros
- Capela de N. S. dos Matos
- Lagar dos Machados
- Moinhos de Azenha e Rodízio da Santa
- Lagar do José Domingos

PR3ABT Pequena Rota de Souto

O tracado desenvolve-se maioritariamente em caminhos agrícolas e florestais de terra batida, apresentando em alguns espaços alguns declives acidentados. 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, Souto 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 Souto, 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 tracado reaproxima-se de Martinchel, deixando o espaço florestal para deambular entre pequenas parcelas agrícolas, com as suas oliveiras e demais árvores de fruto.

Dados Técnicos

Tipo de percurso	Circular
Início do percurso	Souto 39°34'34.42"N 8°14'6.10"W
Distância (km)	12,6 km
Duração (h)	3 h 30 m
Desnível acumulado (m)	520 m
Altitude máx./mín. (m)	281/111 m
Época aconselhada	Todo o ano
Dificuldade	III Médio

Pontos de interesse

- Igreja Matriz de São Silvestre
- Núcleo Museológico
- Ermida da Senhora do Tojo
- Azenha

PR4ABT Pequena Rota de Alvega

O tracado 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 sobre, pinhais e eucaliptais. Nas proximidades do Tejo, a norte da EN 118, o trajeto cruza planícies aluvionares e campos agrícolas particularmente férteis.

Dados Técnicos

Tipo de percurso	Circular
Início do percurso	Alvega 39°28'7.11"N 8°2'44.82"W
Distância (km)	12,2 km
Duração (h)	3 h
Desnível acumulado (m)	192 m
Altitude máx./mín. (m)	89/29 m
Época aconselhada	Todo o ano
Dificuldade	II Fácil

Pontos de interesse

- Estação de Canoagem de Alvega e Praia Fluvial
- Igreja Paroquial de São Pedro
- Oliveira Centenária
- Aritium Vetus
- Pegões de ponte romana
- Capela de N. S. da Guia

Sinalética

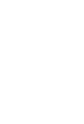
Comum a todas as rotas deste documento



Grande Rota

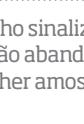
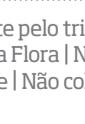
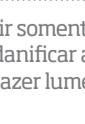
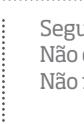


Pequena Rota



Normas de conduta

Comum a todas as rotas deste documento



Seguir somente pelo trilho sinalizado | Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local | Observar a Fauna à distância, preferencialmente com binóculos | Não danificar a Flora | Não abandonar o lixo. Leve um saco para o colocar e deposite-o nos caixotes existentes | Respeitar a propriedade privada | Não fazer lume | Não colher amostras de plantas ou rochas | Seja afável com as pessoas que encontre nos locais



GR 33 Grande Rota do Zêzere

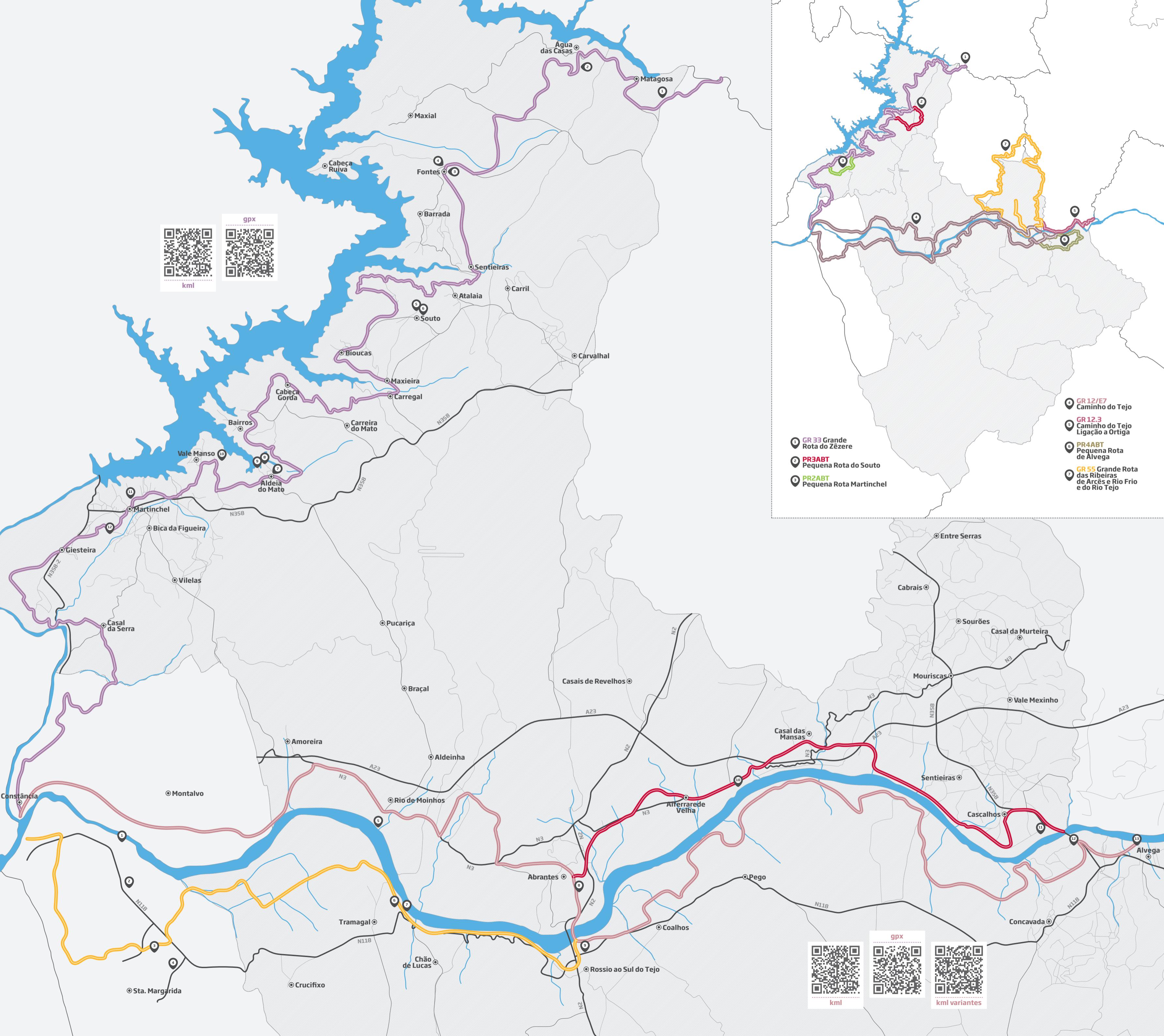
Ao longo de 370 km, a GRZ – Grande Rota do Zêzere, acompanha o Rio Zêzere desde a nascente, na Serra da Estrela, até à foz, em Constância, onde encontra o Rio Tejo. Projeto para ser multidisciplinar, o percurso pode ser feito a pé, de bicicleta ou de canoa, de forma contínua e encadeada, por trócos ou mesmos em circuitos multimodais. Com paisagens deslumbrantes, o contacto com a natureza e a vida das aldeias banhadas pela Albufeira de Castelo do Bode por cerca de 55 km no Norte do concelho de Abrantes até chegar a Constância. Leitores de Paisagem e painéis informativos levam à descoberta do património local. Por entre caminhos de terra batida, campos de cultivo, plantações florestais e a passagem por uma "levada de água" na povoação de Águas das Casas, é possível apreciar a flora existente e avistar a variadíssima avifauna característica da região. Dada a extensão do percurso, o mesmo é aconselhado a fazer na sua totalidade a pé em 2 etapas, Penedo Furado – Aldeia do Mato (32 km) e Aldeia do Mato – Constância (23 km) ou em 3 etapas, Penedo Furado – Souto (19 km), Souto – Martinchel (18 km) e Martinchel – Constância (1,8 km). Em Aldeia do Mato encontrará a praia fluvial e ainda uma estação intermodal que permite alternar entre locomoção pedestre, BTT ou canoagem.

Dados Técnicos

- ⦿ **Tipo de percurso**
Linear
- ⦿ **Início do percurso**
Penedo Furado
39°37'33.6"N 8°9'43.344"W
- ⦿ **Distância (km)**
54,7 km
- ⦿ **Duração (h)**
14 h 25 m
- ⇒ **Desnível acumulado (m)**
-1695/-1785 m
295/20 m
- **Altitude máx./mín. (m)**
295/20 m
- **Época aconselhada**
Todo o ano
- **Dificuldade**
III Moderada

Pontos de interesse

- ⦿ Miradouro do Cristo Rei
- ⦿ Parque do Rabaçal
- ⦿ Miradouro das Fontes
- ⦿ Igreja de N. S. da Assunção
- ⦿ Igreja Matriz de São Silvestre
- ⦿ Correto do Souto
- ⦿ Igreja Matriz de Santa Maria Madalena
- ⦿ Miradouro de Aldeia do Mato
- ⦿ Praia Fluvial de Aldeia do Mato
- ⦿ Pedra da Encavalada
- ⦿ Igreja de São Miguel
- ⦿ Anta



GR 12/E7 Caminho do Tejo

É um percurso que evidencia a importância estratégica do Rio Tejo para esta região, cuja riqueza patrimonial se materializa através das estações arqueológicas encontradas no caminho, como os "pegões" de Alvega ou o Canal de Alfanzira. Outros pontos de interesse são também a Ermida da Senhora da Guia, o Castelo de Abrantes, o Aquapolis, o Cais de Acostagem de Rio de Moinhos, o Parque Ambiental, o ParqueTejo, a Igreja Paroquial e o Miradouro de Santa Margarida, o Parque Ribeirinho de Constância e todo o património profundamente ligado à vida de rio, como as azenhas e as pesqueiras. A par das referências históricas e patrimoniais, há um conjunto de equipamentos de apoio ao pedestre, nomeadamente espaços de lazer e de repouso, parques de campismo, estações de caminho-de-ferro e estações de caravanserio. O traçado desenvolve-se maioritariamente em caminhos agrícolas e florestais de terra batida e não apresenta declives significativos. A ligação entre Alvega e Constância também pode ser efetuada pelo Rio Tejo em canoa, por praticantes medianamente experientes, tendo atenção às recomendações.

Dados Técnicos

- ⦿ **Tipo de percurso**
Linear
- ⦿ **Início do percurso**
Alvega
39°28'07.55"N 8°0'244.41"W
- ⦿ **Distância (km)**
45 km
- ⦿ **Duração (h)**
10 h
- ⇒ **Desnível acumulado (m)**
Alvega - Constância: 824 m
Constância - Alvega: 834 m
- **Percorso principal**
Mouriscas - Abrantes: 518 m
Abrantes - Mouriscas: 436 m
- **Variante 1**
Mouriscas - Abrantes: 518 m
Abrantes - Mouriscas: 436 m
- **Variante 2**
Rossio - Constância: 404 m
Constância - Rossio: 413 m
- **Altitude máx./mín. (m)**
178/20 m
- **Época aconselhada**
Todo o ano
- **Dificuldade**
III Moderada

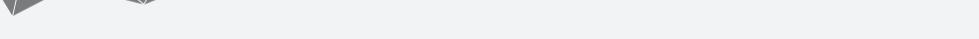
Contactos úteis

- SOS Emergência**
112
- Posto de Turismo de Abrantes**
+351 96 682 21 04
- Bombeiros de Abrantes**
+351 241 360 670
- Guarda Nacional Republicana Abrantes**
+351 241 360 920
- Polícia de Segurança Pública**
+351 241 077 290

Cofinanciamento



Homologação e registo



website
visitabrantes.pt



app
[abrantes360](#)

