

## GR 55 Grande Rota das Ribeiras de Arcês 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 (azenhas, 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	Pontos de interesse
 <b>Tipo de percurso</b> Circular (percurso total) Linear (percurso de 3 etapas)	 Capela de São Simão
 <b>Início do percurso</b> Mouriscas 39°28'59.02" N 8°09.44" W Lapa 39°28'59.02" N 8°09.44" W Queixoperra 39°28'59.02" N 8°09.44" W	 Oliveira do Mouchão
 <b>Distância (km)</b> 50 km (total)	 Canal de Alfanzira
 <b>Duração (m)</b> 13 h 30 m (total)	 Ponte Medieval dos Carvalheiros
 <b>Desnível acumulado (m)</b> 1599 m	 Ponte Medieval do Casal das Mansas
 <b>Altitude máx./mín. (m)</b> 272/26 m	 Calçada Romana
 <b>Época aconselhada</b> Todo o ano	 Solar da Ti Rosa da Raposeira
 <b>Dificuldade</b> IV Difícil	 Moimho de Azenha e Lagar do Ferreiro
	 Poço da Talha
	 Lagar do Ramiro Fontinha
	 Moimho de Azenha da Maria Dias
	 Poço do Homem Morto
	 Moimho de Azenha do Roldão
	 Açude do Meirão
	 Fonte do Meirão
	 Azenha e Lagar do Manel Tojal
	 Oliveira dos Franceses
	 Azenha do Zé do Tojal
	 Ponte do Pisão do Bruxo
	 Lagar e Azenhas
	 Capela de N. S. da Lapa
	 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 Timóteo
	 Lagar e Azenha da Cascalhosa
	 Fonte dos Pinheiros
	 Capela de N. S. dos Matos
	Lagar dos Machados
	Moimhos de Azenha e Rodízio do Santa
	Lagar do José Domingos

## GR 12.3 Caminho do Tejo Ligação a Ortiga









Pelo prazer de apreciar e de contemplar há a certeza que antes de ir já estamos a ganhar. A Rota do Tejo diz-nos, de antemão, que vamos ao 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 muito! Porque merecemos tudo. Passamos nas pesqueiras e apreciamos na terra batida e espeznhada o saber de anos e anos de trabalho, a rudeza do fazer, o suor que ali escorreu e foi para o Tejo. Prezo nas redes. Apreciamos o comboio, vamos ou não vamos?! Hoje não. Hoje contemplamos a estrada, que é de terra e de água. Culinhamos 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!

Dados Técnicos	Pontos de interesse
 <b>Tipo de percurso</b> Linear	 Praia Fluvial da Ortiga
 <b>Início do percurso</b> Parque Ortiga 39°28'59.02" N 8°09.44" W	 Parque de Campismo da Ortiga
 <b>Distância (km)</b> 9,6 km	 Mesa de Interpretação das Pesqueiras
 <b>Duração (h)</b> 2 h 30 m	 Oliveira Centenária
 <b>Desnível acumulado (m)</b> +299/-276 m	 Foz da Ribeira das Boas Eiras
 <b>Altitude máx./mín. (m)</b> 119/29 m	 Anta da Foz do Rio Frio
 <b>Época aconselhada</b> Todo o ano	
 <b>Dificuldade</b> II Fácil	

## PR2ABT Pequena Rota de Martinchel

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 albufera de Castelo do Bode, cruzando espaços florestais, maioritariamente pinhais e eucaliptais. A partir do meio do trajeto, o mesmo volta a aproximar-se da albufera 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.

Dados Técnicos	Pontos de interesse
 <b>Tipo de percurso</b> Circular	 Igreja de São Miguel
 <b>Início do percurso</b> Martinchel 39°32'12.26" N 8°18'38.36" W	 Pedra da Encavalada (Anta 5 da jogada)
 <b>Distância (km)</b> 10 km	 Aldeia Alminha Velha
 <b>Duração (h)</b> 2 h 30 m	 Anta
 <b>Desnível acumulado (m)</b> 370 m	
 <b>Altitude máx./mín. (m)</b> 281/111 m	
 <b>Época aconselhada</b> Todo o ano	
 <b>Dificuldade</b> II Fácil	

Sinalética	Grande Rota	Pequena Rota
Comum a todas as rotas deste documento	 Caminho certo	 Caminho certo
	 Caminho errado	 Caminho errado
	 Virar à esquerda	 Virar à esquerda
	 Virar à direita	 Virar à direita

## PR3ABT Pequena Rota de Souto

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, Senteiras e Atalaia. A primeira fase do percurso afasta-se da albufera de Castelo do Bode, cruzando espaços florestais, maioritariamente pinhais e eucaliptais. A partir do meio do trajeto, quando se atinge a localidade de Senteiras, o mesmo volta a aproximar-se da albufera 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 Senteiras e Atalaia, o trajeto cruza pequenas parcelas agrícolas, com as suas oliveiras e demais árvores de fruto.

Dados Técnicos	Pontos de interesse
 <b>Tipo de percurso</b> Circular	 Igreja Matriz de São Silvestre
 <b>Início do percurso</b> Souto 39°34'34.42" N 8°14'6.10" W	 Núcleo Museológico
 <b>Distância (km)</b> 12,6 km	 Ermida da Senhora do Tojo
 <b>Duração (h)</b> 3 h 30 m	 Azenha
 <b>Desnível acumulado (m)</b> 520 m	
 <b>Altitude máx./mín. (m)</b> 271/131 m	
 <b>Época aconselhada</b> Todo o ano	
 <b>Dificuldade</b> III Médio	

### 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 a 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

## PR4ABT Pequena Rota de Alvega

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 e campos agrícolas particularmente férteis.

Dados Técnicos	Pontos de interesse
 <b>Tipo de percurso</b> Circular	 Estação de Canoagem de Alvega e Praia Fluvial
 <b>Início do percurso</b> Alvega 39°28'7.11" N 8°2'44.82" W	 Igreja Paroquial de São Pedro
 <b>Distância (km)</b> 12,2 km	 Oliveira Centenária
 <b>Duração (h)</b> 3 h	 Aritim Vetus
 <b>Desnível acumulado (m)</b> 192 m	 Pegões de ponte romana
 <b>Altitude máx./mín. (m)</b> 89/29 m	 Capela de N. S. da Guia
 <b>Época aconselhada</b> Todo o ano	
 <b>Dificuldade</b> II Fácil	



## 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. Projetado para ser multidisciplinar, o percurso pode ser feito a pé, de bicicleta ou de canoa, de forma contínua e encadeada, por troços ou mesmo 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 Água 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 (18 km). Em Aldeia do Mato encontrará a praia fluvial e ainda uma estação intermodal que permitirá 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

#### Altitude máx./mín. (m)

295/20 m

#### Época aconselhada

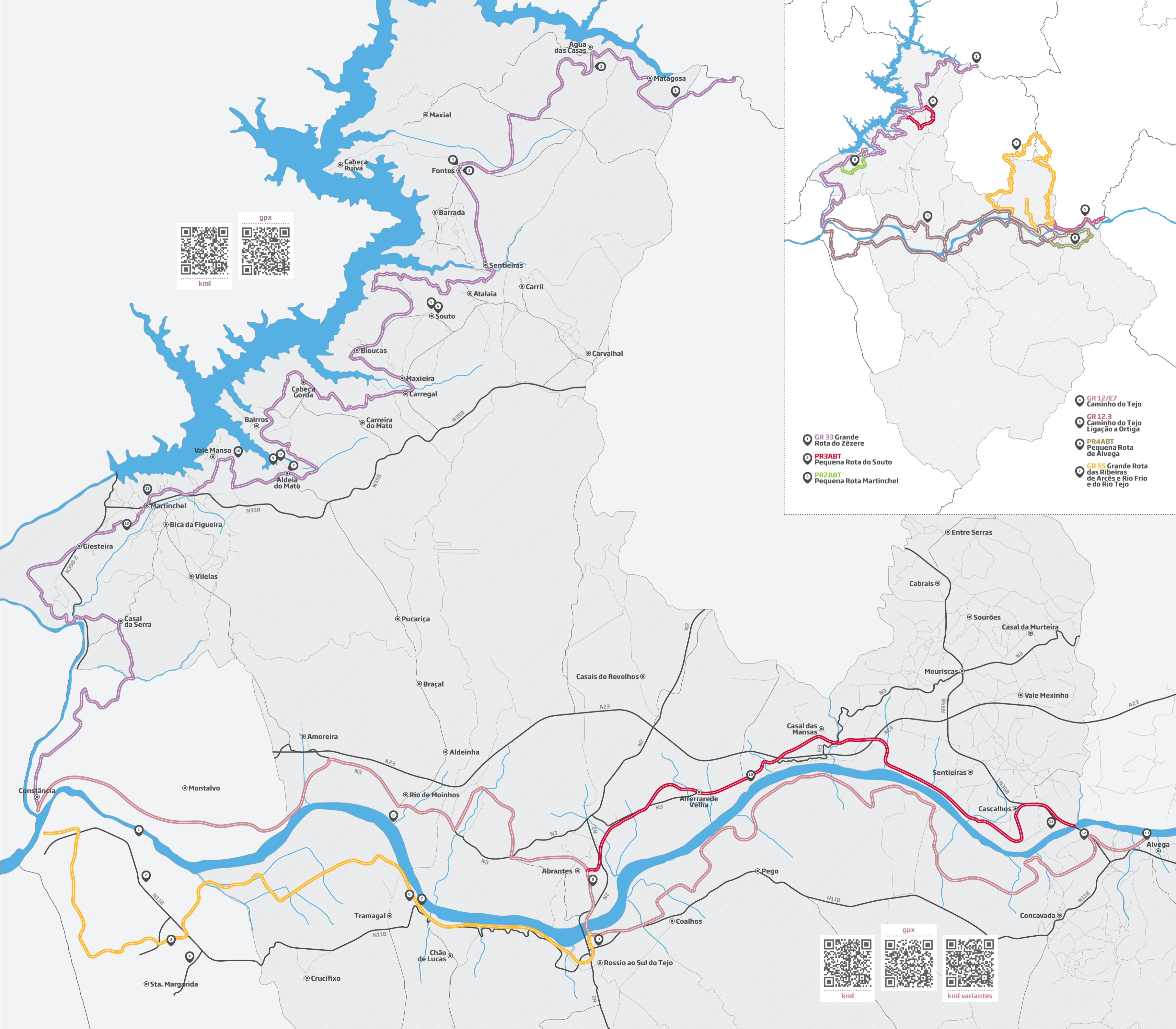
Todo o ano

#### 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
- Coreto 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 Aquapoli, 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 pedestrianista, nomeadamente espaços de lazer e de repouso, parques de campismo, estações de caminho-de-ferro e estações de caravansismo. 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°02'44.41" O

Aquapoli

39°26'56.69" N 8°11'31.48" O

Constância

39°28'25.83" N 8°11'31.48" O

#### Distância (km)

45 km

#### Duração (h)

10 h

#### Desnível acumulado (m)

Percurso principal

Alvega – Constância: 824 m

Constância – Alvega: 834 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

### Pontos de interesse

- Parque Ribeirinho de Constância
- Capela de S. António em Sta. Margarida
- Parque Ambiental e Borboletário Tropical em Sta. Margarida
- Igreja Paroquial e Miradouro em Sta. Margarida
- Cais de Acostagem de Rio de Moinhos
- Porto das Barcas em Tramagal
- Miradouro do Tramagal
- Centro Histórico de Abrantes
- ParqueTejo – Aquapoli Sul
- Forno de cal
- Canal de Alfanzira em Mouriscas
- Ermida da N. S. da Guia em Alvega
- Estação de Canoagem de Alvega

### Contactos úteis

#### SOS Emergência

112

#### Informação

Anti-venenos

808 250 143

#### Município de Abrantes

+351 241 330 100

#### Posto de Turismo de Abrantes

+351 96 682 21 04

#### Centro Hospitalar do Médio Tejo

+351 241 360 700

#### Proteção Civil de Abrantes

+351 96 713 58 91

+351 96 643 57 39

#### Bombeiros de Abrantes

+351 241 360 670

#### Guarda Nacional Republicana Abrantes

+351 241 360 920

#### Polícia de Segurança Pública

+351 241 077 290

### Cofinanciamento

PROVERE CENTRO 2020 2020

GOVERNO DE PORTUGAL

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, DO AMBIENTE E DO ORDENAMENTO DO TERRITÓRIO

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES

GOVERNO REGIONAL DE ABRANTES