

Quadro 2: Dinâmica natural por freguesia em 1991,2001,2011 e 2012 e 2013 (estimadas)

Locais para a prática de pedestrianismo, atletismo de montanha (trail) e BTT						
Designação	Localização	Coordenadas GPS	Tipo de Infra-estrutura	Extensão	Infra-estruturas de apoio	Descrição
Rota do Azeite (Alvaiázere - Abiul)	O percurso desenvolve-se nos concelhos de Alvaiázere e Pombal; Ponto de Partida: Alvaiázere (coordenadas) Ponto de Chegada: Abiul (coordenadas)		Caminhadas / BTT / Trail Running	29 km		Iniciando esta etapa em Abiúl, o percurso segue pela estrada principal passando ao lado da Igreja de Nossa Sra. das Neves. Passados 700 metros vira-se à esquerda para a Quinta da Graça, apanhando um pequeno atalho. O percurso encaminha-se naturalmente para as Corujeiras, e ao chegar ao topo do “Cabeço do Lelo”, alcança-se uma vista arrebatadora sobre as aldeias vizinhas e a Serra de Alvaiázere (objectivo desta etapa). Depois de visitar os moinhos, inicia-se a descida para a Portela do Fojo e Gesteira. É então, que se apanha um caminho rural de ligação a um outro caminho que segue lado a lado com o rio Nabão (para jusante). A dada altura surge uma passagem para o vale da Abelha, do outro lado do rio Nabão. A etapa continua ao longo deste vale acompanhando um pequeno regato. Ao chegar junto de um imponente rochedo em calcário, surge um cruzamento em que seguimos pela esquerda e logo depois à direita, seguindo entre pequenas hortas até à Fonte da Escusa, onde podem encher-se os cantis com água potável. A partir deste ponto, o percurso toma naturalmente a direção de Almoester, seguindo depois por ruas de calçada até à aldeia de Vale da Couda, onde a GR26 se junta à GR35 (Grande Rota de Alvaiázere) e à rede de percursos pedestres de Alvaiázere. Do Vale da Couda, segue-se para Bouxinhas e para o ribeiro do Tordo, que o percurso acompanha até à nascente e à estação de captação de águas. Alguns metros depois, segue-se para a Aldeia do Bofinho, continuando pelo PR4 para a ribeira das Barrocas e para os impressionantes Megalapiás da Mata. A dada altura, abandona-se o PR4 para seguir lado a lado com o PR1 para a Vila de Alvaiázere, passando pela área de lazer da Mata do Carrascal. Esta etapa termina junto ao posto de Turismo da Vila de Alvaiázere, ao fim de percorridos 28 km.
Rota da Tauromaquia (Abiúl-Pombal)	Ponto de Partida: Abiul (coordenadas) Ponto de Chegada: Pombal (coordenadas)		Caminhadas / BTT / Trail Running	14 km		Com saída do Largo da Igreja de Nossa Sra das Neves, esta etapa desce a rua direita para a Zona Histórica de Abiúl; passa-se o Arco Manuelino e o Nicho seiscentista, pertencente ao Solar de André de Sousa Coutinho, e ao chegar ao final da rua toma-se a direção da esquerda para o Largo da Praça Velha, onde pode apreciar o Palanque dos Duques de Aveiro e o Forno Tradicional das Festas do Bodo. Saindo da Vila em direção a Vila-Cã, atravessa-se uma ponte sobre a Ribeira de Valmar, tomando de imediato a direção da direita. No cruzamento seguinte continua-se pela esquerda e ao surgir um caminho de terra à direita continua-se pelo Pinhal. O trilho termina junto à estrada de alcatrão entre a Capela da Sra. das Virtudes e uma impressionante laje de Calcário; desce-se até ao início desta laje e logo se toma um novo trilho, entre vegetação mediterrânica e terrenos de cultivo. Chegando a Garriapa, sobe-se a rua principal e tomando a terceira saída à esquerda, novamente por caminhos rurais, entre zonas de mato e terrenos de cultivo. Passados 900 metros, atravessa-se cuidadosamente uma estrada de alcatrão, continuando calmamente em caminhos rurais até à Aldeia dos Pousios que se atravessa, descendo até meia encosta entre a Aldeia e o IC8, passando ao lado da entrada para uma Mina de Carvão (que entretanto abateu), armazém e fábrica adjacentes. Quando o trilho desemboca numa estrada de alcatrão, descem-se alguns metros para depois subir por um trilho de pé posto aos baldios da Cumeeira. Ao chegar ao cimo desta cumeada, o percurso segue sempre pelo topo em direção a Pombal, passando na Mata da Rola e subindo ao Castelo Templário de Pombal, para depois percorrer a zona histórica: Torre do Relógio Velho, Praça Marquês de Pombal (com a Igreja Matriz, o Celeiro e a Cadeia) e

Designação	Localização	Coordenadas GPS	Tipo de Infra-estrutura	Extensão	Infra-estruturas de apoio	Descrição
						terminando no Largo do Cardal, em frente aos Paços do Município (Igreja do Cardal e Convento de Santo António).
Rota do Paleolítico (Pombal - Redinha)	Ponto de Partida: Pombal(coordenadas) Ponto de Chegada: Redinha (coordenadas)		Caminhadas / BTT / Trail Running	31 km		Esta etapa inicia-se no Largo do Cardal, em Pombal, seguindo depois pela Avenida Heróis do Ultramar até à Rotunda do Agricultor, onde o percurso toma o trilho de ligação à Aldeia do Vale, de arquitetura tradicional em pedra calcária. Passa-se a Capela e o fontanário, iniciando-se então a subida para Alcaria e o Marco de Sicó (553m), entre impressionantes campos de lapiás. Depois de uma pequena paragem para apreciar e fotografar a paisagem, o percurso desce para as Aldeias de Ereiras e Pousadas Vedras, continuando depois para o Vale do Poio Velho e Poio Novo, dois sítios de elevada beleza e muito apreciados pelos amantes dos desportos de Natureza e também por arqueólogos, geólogos e historiadores. No Vale do Poio Novo existe um abrigo com figuras rupestres classificado de Interesse Municipal. À saída do Vale, o percurso desce para os lugares de Arrancada e Anços. Sugere-se uma nova paragem para conhecer a Nascente deste rio, uma exsurgência permanente, com um caudal médio anual de 50 Mm3. Diz-se localmente “Em Sicó, vai tudo para Anços”. Segue-se então a par com o rio até à Redinha, entre campos de regadio, passam-se algumas azenhas, terminando esta etapa junto da Ponte Românica sobre o Rio Anços. No final recomenda-se ainda um passeio livre pelas ruas e monumentos da Vila. Esta é a maior, e uma das etapas mais exigentes de toda a Grande Rota Terras de Sicó. Pode ser realizada numa única etapa ou em alternativa dividida em duas, terminando e retomando a caminhada em Ereiras ou Pousadas Vedras.
Rota do Lapiás	Ponto de partida: Redinha. Ponto de chegada: Condeixa.	40°00'15.51"N – 8°35'5.00"W	Caminhadas / BTT / Trail Running	28,5 km.		Da redinha, o percurso sobe à aldeia dos Poios e à escarpa da Sra. Da Estrela, entrando no Planalto pela aldeia de Casais de S. Jorge e continuando por Degracias e Quatro Lagoas. Contorna-se o Parque Eólico pelo lado Sul e desce-se ao Vale das Buracas do Casmilo. Antes da Aldeia com o mesmo nome, torna-se a direcção de Serra de Janeanes, visitando um moinho tradicional e descendo para o Vale do Rio dos Mouros: aldeias de Fonte Coberta e Poço. Por último visita-se Conímbriga, terminando esta etapa em Condeixa-a-Nova.
Trilho da Baleia Verde (Carriço)	Ponto de partida: Parque de Merendas da Praia do Osso da Baleia. Ponto de chegada: Parque de Merendas da Praia do Osso da Baleia.	40°0'9.31"N - 8°54'41.76"W	Caminhadas / BTT / Trail Running	4 km		Neste local é possível disfrutar da beleza e biodiversidade que circunda o percurso pedestre. Entre os líquenes e samoucos, passando pela sombra dos pinheiros e sentindo o cheiro a camarinhas. Atravessa caminhos florestais, aceiros e arrifes que permitem uma fácil orientação. A sinalética existente é escassa pelo que deve seguir o percurso com muita atenção. Existem diversos suportes informativos ao longo do trilho. Para uma melhor proteção da natureza, evite sair do trilho e não utilize atalhos.

Designação	Localização	Coordenadas GPS	Tipo de Infra-estrutura	Extensão	Infra-estruturas de apoio	Descrição
Percurso do Canhão do Vale dos Poios	Ponto de partida: Capela da Aldeia de Poios. Ponto de chegada: Aldeia de Poios.	39°59'22.21"N – 8°33'37.54"W	Caminhadas / BTT / Trail Running	9 km		Este local é considerado como um dos maiores canhões fluviocársicos do país, formado por grandiosas escarpas que a água escavou e modelou, com uma rica fauna selvagem, com destaque para o bufo-real, o peneireiro e andorinhão-real.
Trilho da Lagoa de São José	Ponto de partida: Guarda do Juncal Gordo. Ponto de chegada: Guarda do Juncal Gordo.	N 40° 00' 02.04" - W 08° 51' 44.55"	Caminhadas / BTT / Trail Running	2.5 km		Zona de singular beleza, o seu trajeto circular desenvolve-se contornando a Lagoa de S. José. Esta inclui passadiços e várias infra estruturas que contrariam o avançado estado de assoreamento daquele espelho de água, um dos mais importantes aquíferos do país. O percurso encontra-se bem assinalado em quase toda a sua extensão, apenas faltando sinalética mais ou menos a meio do trilho. Existem vários painéis informativos, em português e inglês, disponibilizam informação acerca de vários tipos de vegetação e as suas adaptações ao meio, fauna e cogumelos. Na Mata Nacional do Urso pode-se observar libélulas, camarinhas e sabina-das-praias. Para uma melhor proteção da natureza, evite sair do trilho e não utilize atalhos.
Trilho do Picoto	Ponto de partida: Igreja de Arnal. Ponto de chegada: Igreja de Arnal.	39°49'2.48"N – 8°37'28.47"W	Caminhadas / BTT / Trail Running	4.5 km		Ao chegar ao topo do Picoto este proporciona uma vista bela e fascinante sobre a aldeia. É fácil mergulhar na beleza da representativa flora circundante até às ruínas dos Moinhos de Vento. Ao descer, é possível usufruir de um local mais fresco, junto ao rio onde os caminhantes são conquistados pela sua bela harmonia e curiosidade pela fauna presente. Dali são facilmente transportados para o troço inicial regressando, assim, ponto de partida. Todo o percurso se encontra bem assinalado.