



1



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 and 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

Esta é a etapa mais simples de toda a Grande Rota Terras de Sicó, aproveite para repousar e preparar-se para a jornada seguinte.

Certifique-se que leva consigo água e mantimentos suficientes.

Planeie com antecedência o local da sua dormida.

Abiúl não tem qualquer alojamento;

Em algumas situações terá que atravessar estradas asfaltadas, seja prudente.

This is the simplest of all stages of the Terras de Sicó Great Route, take this opportunity to rest and prepare for the following day.

Make sure to carry enough water and food.

Plan your overnight stay in advance. Abiúl has no lodging.

In some situations you will have to cross paved roads, be cautious.

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

SOS EMERGÊNCIA | EMERGENCY: 112

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

BOMBEIROS | FIREFIGHTERS
Pombal: +351 236 212 122

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

GNR | POLICE
Pombal: +351 236 244 020

CÂMARAS MUNICIPAIS | MUNICIPALITIES
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:
Pombal: +351 236 213 230

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

TÁXIS | TAXIS
Pombal: +351 236 219 915

ONDE COMER | PLACES TO EAT
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
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:



Co-financiamento | Co-financing:



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



GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

ROTA DA TAUROMAQUIA TAUROMACHY ROUTE

ABIÚL - POMBAL





5

ROTA DA TAUROMAQUIA

Com saída do Largo da Igreja de Nossa Sr.^a das Neves, a GR26 desce ao Largo da Praça Velha, onde pode ser apreciado 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, rumo à Capela da Sr.^a das Virtudes e a Garriapa. Ao subir pela rua principal toma-se a terceira saída à esquerda, novamente por caminhos rurais, entre zonas de mato e terrenos de cultivo. De seguida passa-se uma estrada de alcatrão até que, continuando calmamente em caminhos rurais, se chega à Capela dos Lameiros e à Aldeia dos Pousios. Nesta localidade a GR26 passa ao lado da entrada para uma mina de carvão, que entretanto abateu.

Quando o trilho desemboca numa estrada de alcatrão, descem-se alguns metros para depois subir por um trilho de pé posto aos baldios da Cumeira. 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), terminando no Jardim das Tílias, ao lado dos Paços do Município (Igreja do Cardal e Convento de Santo António).

TAROMAY ROUTE

Departing from the Nossa Sra.^a das Neves Church Square, the GR26 descends towards the Old Square, where the Podium of the Aveiro Dukes and the traditional oven used in the Bodo Celebrations can be seen. After leaving the village towards Vila-Cã, one crosses a bridge over the Valmar River, immediately turning right, towards the Senhora das Virtudes Chapel and the Garriapa. Going up the main street one takes the third exit on the left and proceeds along rural roads, among forest areas and farmland, then across a paved road, continuing through rural roads, until arrival at the Lameiros Chapel and Pousios Village. In this village, the GR26 passes next to a collapsed coal mine entrance.

The trail ends at a paved road which then descends a few meters before ascending by a pedestrian trail that goes onto the Cumeira common lands. Upon reaching the top, the route follows the ridge towards Pombal, passing through the Rola Woods and climbing to the Templar Castle of Pombal to then visit the historical area: Old Clock Tower, Marques de Pombal Square (Main Church, the Barn and the Prison), ending near the Town Council at Tílias Garden (Cardal Church and Santo António Convent).



MAPA GERAL
GENERAL MAP



FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

↔ 14 km
distância | distance

Linear
tipo de percurso
type of route

4 h
duração | time

206/77 m
altitude máx/min
altitude max/min

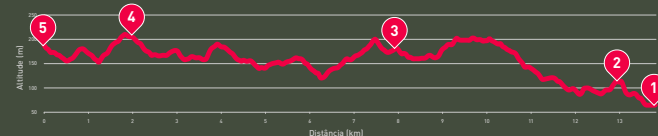
Fácil (Nível II)
escala de dificuldade
FCMP (I a V)

Easy (Level II)
difficulty level
FCMP (I a V)

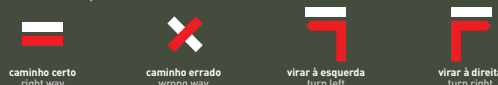
314 m
desnível positivo
height gain

Setembro a Junho
época aconselhada
September to June
recommended season

ALTIMETRIA | ALTIMETRY



SINALÉTICA USADA | SIGNAGE USED



PONTOS DE INTERESSE | POINTS OF INTEREST

- 1 Abiúl (Largo da Praça Velha – Palanque dos Duques de Aveiro e Forno, Arco Manuelino, Nicho Seiscents- ta, Igreja de Nossa Sra das Neves, Praça de Touros de Abiúl)
Abiúl (Old Square - Podium of the Aveiro and Forno Dukes, Manueline style Arc, Seventeenth Century Ni- che, Nossa Senhora das Neves Church, Abiúl Bullring)
- 2 Sra. das Virtudes
- 3 Minas de Carvão do Sítio das Hortas (Pousios)
Sítio das Hortas Coal Mines (Pousios)
- 4 Castelo de Pombal
Pombal Castle
- 5 Pombal