



7



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

Certifique-se que leva consigo água e mantimentos suficientes. Ao longo do percurso encontrará um único café e restaurante no lugar de Degracias. Na Redinha e em Condeixa existem outros estabelecimentos de apoio.

Em dias de sol é essencial o uso de protector solar e boné.

No inverno pode ser importante um bom agasalho;

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

Make sure to carry enough food and water. Throughout the route, there is a single cafe and restaurant in Degracias. There are other support establishments in Redinha and Condeixa.

On sunny days, the use of sunscreen and a protective cap is essential.

During winter, it is advisable the use of a warm coat.

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
Condeixa: +351 239 941 503 | 239 942 115

CENTROS DE SAÚDE | HEALTH CENTERS
Hospital Distrital de Pombal: +351 236 210 000
Centro de Saúde de Condeixa: +351 239 940 160

GNR | POLICE
Pombal: +351 236 244 020 | Condeixa: +351 239 940 250

CÂMARAS MUNICIPAIS | MUNICIPALITIES
Pombal: +351 236 210 500 | Soure: +351 239 502 951
Condeixa: +351 239 949 120

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 | Soure: +351 239 509 190
Condeixa: +351 239 944 037

MUSEUS | MUSEUMS
Pombal
Museu Municipal Marquês de Pombal: +351 236 210 500
Museu de Arte Popular Português: +351 236 210 555
Condeixa
Museu Monográfico das Ruínas de Conimbriga:
+351 239 941 177
Casa Museu Fernando Namora: +351 239 940 146

TÁXIS | TAXIS
Condeixa: +351 239 948 274 | Pombal: +351 236 219 915

ONDE COMER | PLACES TO EAT

Pombal
Quinta das Vinhas: +351 236 922 904
(Casal da Lagoa Vila-Cã)
Os Amigos da Velha Caroca: +351 236 215 204
Vintage: +351 236 244 033
O Manjar do Marquês: +351 236 218 153
Quinta de Santana: +351 236 911 106 (Redinha)
Soure - Degracias
Restaurante Cruzeiro da Serra: +351 236 912 356
Condeixa
Restaurante Ruínas: +351 239 948 218
Hospital de Condeixa: +351 210 052 120
.Come - tel. +351 239 945 502
O Regional: +351 239 944 933
Casa do Cabrito: +351 239 941 635
Bairradino dos Leitões: +351 239 941 302

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
Redinha
Casa da Tia Lucinda: +351 236 912 183
Poios - Redinha
Quinta de São João: +351 236 911 626
Degracias
Quinta de São João do Vale: +351 239 911 707
Casal Cimeiro, Tapeus
Casal do Moura: +351 961 917 074 / +351 966 867 575
Cotas, Aldeia de Cima
Villa Pedra - Natural Houses: +351 910 731 194
Condeixa
Pousada de Condeixa: +351 210 052 120

Promotor | Promoter:



Co-financiamento | Co-financing:



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



GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

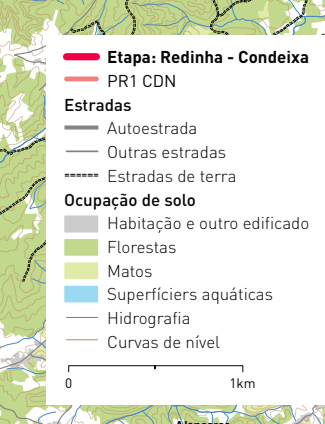
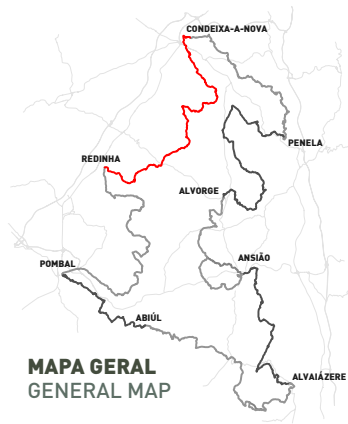
ROTA DO LAPIÁS LAPIÁS ROUTE

REDINHA - CONDEIXA





1



ROTA DO LAPIÁS

Após atravessar a Ponte Românica sobre o Rio Anços, o percurso segue pela estrada principal até junto da Quinta do Tojal, tomando depois o caminho de terra batida que sobe para a aldeia dos Poios e daí para a Escarpa da Sr.ª da Estrela. Recomenda-se uma paragem para recuperar forças e para aproveitar a vista sobre o vale e os pormenores deste impressionante espelho de falha. De seguida rumam-se para Casais de S. Jorge. A entrada na aldeia é feita por um caminho murado. Percorrem-se as ruas da aldeia e toma-se um caminho rural de ligação às Degracias. Neste pequeno troço observam-se duas dolinas.

Continuando na direção do Largo da Igreja percorre-se a Rua Galega e, seguidamente, a Rua 1.º de Maio, à saída da qual se entra num novo caminho rural, logo acima de uma outra dolina. Entretanto aproximamo-nos da aldeia de Quatro Lagoas, que percorremos pela rua principal, seguindo depois para as Buracas do Casmilo, onde se recomenda uma nova paragem para observar estas singulares formas cársticas. A caminhada segue em direção ao Casmilo, passando por impressionantes campos de lapiás. Continua-se por caminhos rurais até à Serra de Janeanes, onde pode ser observado o Moinho de Vento, após ligeiro desvio. Segue-se uma descida com excelentes vistas sobre o Vale do Rabaçal (onde passa a GR26 na etapa Penela - Alvorge), rumo à aldeia vizinha de Fonte Coberta. Aqui o percurso junta-se ao Caminho de Santiago, seguindo a par com o Rio dos Mouros até à aldeia do Poço das Casas e, posteriormente, a Conimbriga. Este último troço coincide com o PR1 CDN até Condeixa-a-Velha. A etapa termina no POROS (Museu Multimédia Portugal Romano em Sicó) depois de cruzar o centro da vila de Condeixa-a-Nova.

LAPIÁS ROUTE

After crossing the Romanesque Bridge over the the Anços River, the route follows the main road up to the Tojal Farm, afterwards it continues on the dirt road that goes up to Poios village and from there to the Senhora da Estrela Cliff. A pause is recommended in order to regain strength and to enjoy the view over the valley and the details of this stunning slickenside. Then the route proceeds onto Casais de S. Jorge. The village's entry is made through a walled path. Going through the village streets, one takes a rural road connecting to Degracias. In this short section alone, two small depressions/ dales can be observed.

Continuing towards the Largo da Igreja (Church Square) one goes onto Galega Street and then through 1º de Maio (First of May) Street. Exiting this street, one enters in another rural path just above another small depressions/ dales. In the meantime, one approaches the Quatro Lagoas (Four Lagoons) village, which is traversed through the main street, following afterwards to the Buracas do Casmilo (the Casmilo Grottoes), where a new pause is recommended to observe these unique karst formations. The route proceeds towards Casmilo, passing through impressive fields of lapiás (rock formations typical of karst terrains originated from the infiltration and subsequent corrosive action of water on soluble rocks like limestone, dolomite or gypsum), continuing through rural paths up to Janeanes' Mountain, where the Windmill can be observed after a slight detour. Following, there is a descent which offers excellent views over the Rabaçal Valley (where the GR26 goes through the Penela - Alvorge stage), towards the nearby Fonte Coberta village. Here the route joins the Caminho de Santiago (Route of Santiago de Compostela), proceeding alongside the Mouros (Moors) River up to the Poço das Casas village and, after, to Conimbriga. This last section coincides with the PR1 CDN to Condeixa-a-Velha. The stage ends at POROS (Roman Portugal Multimedia Museum in Sicó) after crossing the centre of the town of Condeixa-a-Nova.

FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

↔ 29,5 km
distância | distance

Linear
tipo de percurso
type of route

8 h
duração | time

453/69 m
altitude máx/min
altitude max/min

Algo difícil (Nível III)
escala de dificuldade
FCMP (I a V)
Some difficult (Level III)
difficulty level
FCMP (I a V)

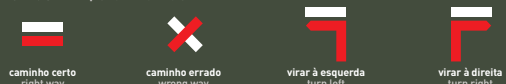
864 m
desnível positivo
height gain

Setembro a Junho
época aconselhada
September to June
recommended season

ALTIMETRIA | ALTIMETRY



SINALÉTICA USADA | SIGNAGE USED



PONTOS DE INTERESSE | POINTS OF INTEREST

- Redinha
- Espelho de Falha da Sr.ª da Estrela
Senhora da Estrela Slickenside
- Planalto de Degracias - Alvorge
Degracias - Alvorge Plateau
- Vale das Buracas do Casmilo
Valley of the Casmilo Grottoes
- Moinho de Vento Giratório da Serra de Janeanes
Janeanes Mountain's Spinning Windmill
- Vale do Rio dos Mouros e Mata da Bufarda
Rio de Mouros (Moors River) Valley and Bufarda Woods;
- Conimbriga
- Condeixa-a-Nova