



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 maior e, também, uma das etapas mais exigentes de toda a GR26. Pode ser realizada numa única etapa ou em alternativa dividida em duas, terminando e retomando a caminhada em Ereiras ou Pousadas Vedras.

O percurso tem de ser feito em total autonomia (não existe qualquer mercearia, café ou restaurante no caminho). Certifique-se que leva consigo água e mantimentos suficientes.

Em dias de sol é essencial o uso de protector solar e boné. No inverno pode ser importante um bom agasalho.

This GR26 stage is the longest and therefore one of the most demanding. It can be performed in a single step or, alternatively, divided in two, ending and resuming the hike at Ereiras or Pousadas Vedras.

The route has to be done in a full autonomous way (there are no grocery stores, cafes or restaurants throughout the path). Make sure to carry enough food and water.

On sunny days, the use of sunscreen and a protective cap is essential. During winter a warm coat might be important.

### 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

GNR | POLICE  
Pombal: +351 236 244 020

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

CÂMARAS MUNICIPAIS | MUNICIPALITIES  
Pombal: +351 236 210 500  
Freguesia de Abiúl: +351 236 921 206  
Freguesia da Redinha: +351 236 912 130

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

#### 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  
Redinha  
Quinta de Santana: +351 236 911 106

#### 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  
Quinta de São João: +351 236 911 626

#### TÁXIS | TAXIS

Pombal: +351 236 219 915

Promotor | Promoter:



Co-financiamento | Co-financing:



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



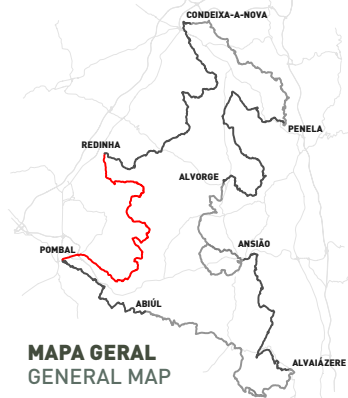
# GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

## ROTA DO PALEOLÍTICO PALAEOLITHIC ROUTE

### POMBAL - REDINHA







**MAPA GERAL**  
GENERAL MAP



**Etapa: Pombal - Redinha**

**Estradas**

- Autoestrada
- Outras estradas
- Estradas de terra

**Ocupação de solo**

- Habitação e outro edificado
- Florestas
- Matos
- Superfícies aquáticas
- Hidrografia
- Curvas de nível

0 1km

## ROTA DO PALEOLÍTICO

Rumo à Redinha, esta etapa inicia-se no Largo do Cardal, 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 pela capela e pelo 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 elevado interesse paisagístico, hoje em dia muito apreciados pelos amantes dos desportos de natureza, mas 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 pelo "Caminho da Lâmpada", a par com o rio até à Redinha.

Passam-se vários campos de regadio, algumas azenhas e a etapa termina junto da Ponte Românica sobre o Rio Anços. No final recomenda-se ainda um passeio livre pelas ruas e monumentos da Vila.

## PALAEOLITHIC ROUTE

This stage towards Redinha starts at Linden Garden and then goes through the Heróis do Ultramar (Heroes of the Overseas War) Avenue to the Rotunda do Agricultor (Farmer's Roundabout), where the route takes the connecting path to Vale Village, with traditional limestone architecture.

The route passes by the chapel and the fountain, then upwards to Alcaria and the Sicó Geodesic Mark (553m) among 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). After a short pause to enjoy and photograph the landscape, the route descends to the Villages of Ereiras and Pousadas Vedras, and then it continues to the Valley of Poio Velho (Old Poio valley) and Poio Novo (New Poio valley). These are two sites of high scenic interest, nowadays much appreciated by outdoor sports lovers, but also by archaeologists, geologists and historians. In the New Poio Valley there is a shelter with ancient rock paintings classified as a Municipal Interest Site.

After leaving the valley, the route descends into the places of Arrancada and Anços. A new pause is suggested in order to observe this river permanent spring, with an annual average flow of 50 Mm3. It is said locally: "In Sicó, all goes to Anços". The route then follows through the "Caminho da Lâmpada" ("Path of the Lamp"), alongside the river up to Redinha.

The route goes across various irrigation fields, some mills, and ends at the Romanesque Bridge over the Anços River. At the end, a free stroll is recommended through the streets and monuments of the Town.

## FICHA TÉCNICA

### TECHNICAL SHEET

**30 km**  
distância | distance

**Linear**  
tipo de percurso  
type of route

**9 h**  
duração | time

**550/61 m**  
altitude máx/min  
altitude max/min

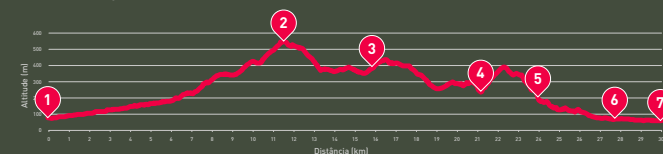
**Difícil (Nível IV)**  
escala de dificuldade  
FCMP (I a V)

**Difficult (Level IV)**  
difficulty level  
FCMP (I a V)

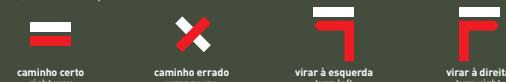
**999 m**  
desnível positivo  
height gain

**Setembro a Junho**  
época aconselhada  
September to June  
recommended season

### ALTIMETRIA | ALTIMETRY



### SINALÉTICA USADA | SIGNAGE USED



### PONTOS DE INTERESSE | POINTS OF INTEREST

- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> Pombal                                | <b>5</b> Poio Novo                                   |
| <b>2</b> Marco de Sicó<br>Sicó's Geodesic Mark | <b>6</b> Nascente do Rio Anços<br>Anços River Spring |
| <b>3</b> Ereiras                               | <b>7</b> Redinha                                     |
| <b>4</b> Poio Velho                            |  |