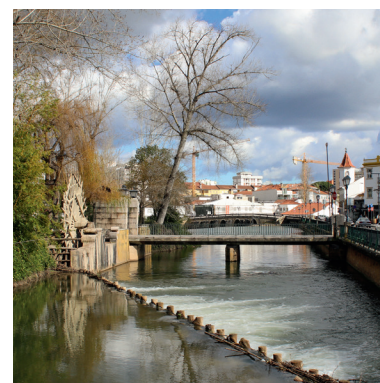


Índice



Centro

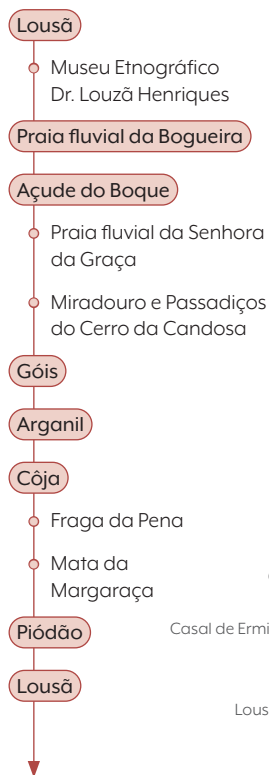
- 16 **1 Aveiro**
Pateira de Fermentelos, Ílhavo, Vagos, Costa Nova
- 24 **2 Viseu**
Canas de Santa Maria, Tondela, Molelos, Caramulo, São João do Monte, Vouzela, Monte da Senhora do Castelo, São Pedro do Sul
- 34 **3 Guarda**
Belmonte, Sortelha, Sabugal, Termas do Cró, Seixo do Côa, Castelo Mendo, Vilar Formoso, Almeida, Castro do Jarmelo
- 44 **4 Covilhã**
Penhas da Saúde, Torre, Sabugueiro, Manteigas
- 52 **5 Coimbra**
Condeixa-a-Nova, Arzila, Figueira da Foz, Montemor-o-Velho
- 58 **6 Lousã**
Góis, Arganil, Coja, Piódão
- 64 **7 Castelo Branco**
Alcains, Idanha-a-Nova, Alcafozes, Idanha-a-Velha, Carroqueiro, Monsanto, Penha Garcia, Monfortinho, Ladoeiro



Lisboa e Vale do Tejo

- 78 **8 Leiria**
Marinha Grande, São Pedro de Moel, Pataias, Batalha
- 84 **9 Tomar**
Ilha do Lombo, Bairro, Mira de Aire, Fátima, Ourém
- 90 **10 Torres Novas**
Golegã, Abrantes, Constância, Castelo de Almourol, Entroncamento
- 100 **11 Rio Maior**
Alcobertas, Alcanede, Tremês, Olhos de Água, São João da Ribeira
- 106 **12 Caldas da Rainha**
Foz do Arelho, Óbidos, Peniche, Berlengas, Baleal
- 114 **13 Santarém**
Cartaxo, Coruche, Almeirim, Alpiarça, Santarém
- 120 **14 Torres Vedras**
Caixeiros, Santa Cruz, Vimeiro, Santa Bárbara, Lourinhã
- 126 **15 Lisboa**
Malveira, Mafra, Ericeira, Odrinhas, Sintra, Cascais
- 138 **16 Setúbal**
Praias da Arrábida, Sesimbra, Cabo Espichel, Vila Nogueira de Azeitão, Palmela

EXTENSÃO 168 km



A natureza assume um lugar de destaque neste percurso. Desfrute das paisagens únicas e arrebatadoras das serras da Lousã e do Açor e, se o tempo permitir, usufrua das praias fluviais que tornam esta zona ainda mais preciosa. Explore a pitoresca aldeia do Piódão, com as suas casinhas de pedra, e descubra as raízes da região no museu etnográfico da Lousã. Deixamos-lhe também algumas dicas sobre a gastronomia local.



Castelo da Lousã

Lousã

Se é dos que gostam de pôr à prova as suas capacidades, propomos que comece este percurso bem cedo, saindo da Lousã na direção de **Senhora da Piedade** e **Castelo**. Tem duas hipóteses: percorrer a pé os Passadiços da Senhora da Piedade, que começam em Cabo do Soito e se estendem, até ao destino, ao longo de cerca de três quilómetros; ou viajar de automóvel até à zona do castelo, onde poderá estacionar.

Desça depois a pé até ao rio, onde encontrará uma excelente **praia fluvial**, junto a um açude. Se estiver bom tempo, dê um mergulho – a água da montanha é fria, mas

tem uma transparência única. Pode também caminhar um pouco pelas margens do rio, partindo à descoberta dos muitos recantos atrativos que aqui existem.

Com as energias completamente revigoradas, regresso à **Lousã** e, se tiver fome, não deixe de provar os **serranitos**, doces à base de mel e castanhas, que são uma especialidade local, à venda apenas nas Pastelarias São Silvestre.

Parta depois para um passeio na zona mais antiga da vila. Repare na beleza de alguns edifícios, que denunciam uma certa prosperidade de outras épocas, alimentada, sobretudo, pela indústria do papel. Desfrute do **jardim** que fica em frente à câmara municipal e atente no curioso enquadramento da vila, com a enorme montanha que se eleva sobre os telhados do casario. Finalmente, desça as ruas do Comércio e Dr. Pires de Carvalho, em direção ao **Museu Etnográfico**. No caminho, aproveite para apreciar a **Casa do Fundo da Vila**, uma das casas nobres setecentistas da vila, classificada como Imóvel de Interesse Municipal desde 1977.

Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques
Trata-se do núcleo do Ecomuseu da Serra da Lousã onde está patente o espólio etnográfico de Louzã Henriques, médico psiquiatra e etnólogo natural da região. O museu distribui-se por três pisos e apresenta um conjunto de objetos ligados à agricultura, à tecelagem, à apicultura e à ferraria, com recurso a formatos multimédia, que incluem sistemas de realidade aumentada e realidade virtual, vídeos e imagens.

Local: Rua João Luso.
Contacto: 239 990 040.

Praia fluvial da Bogueira

Saia da Lousã na direção de Coimbra. Passado algum tempo, siga pela direita, quando vir a indicação **Casal de Ermio**. Chegando à aldeia, procure a indicação Praia Fluvial. O acesso faz-se por uma estrada apertada, pelo que recomendamos que circule com precaução.



Câmara municipal e jardim

Uns metros adiante, encontrará a **Praia fluvial da Bogueira**, situada num recanto paradisíaco do Ceira, um dos afluentes do Mondego. A água é límpida, e existem bons espaços, pouco profundos, onde as crianças podem nadar sem perigo. Há também um bar com uma agradável esplanada. O rio tem ótimos locais para a prática da pesca, desde que se possua arte suficiente para enganar os enormes barbos que nele nadam, indolentes.

Açude do Boque

Volte à aldeia e vire para a direita, na direção de **Serpins**. Perto de um pequeno

alargamento da berma, onde existe um muro do lado direito, repare no portão de ferro da antiga **Fábrica de Papel do Boque**, em tempos um importante núcleo industrial. A estrada faz uma bifurcação nesse ponto. Siga pela via da direita, que desce, em direção a Boque e, depois de passar uma ponte sobre o rio, vire logo à direita, continuando pelo caminho de terra batida. Cerca de 50 metros adiante, encontrará outro recanto muito simpático do rio Ceira **40.15503, -8.22029**. As águas precipitam-se num açude, caindo em cascata sobre um fundão. Algumas rochas lisas nas margens proporcionam ótimos locais para estender a toalha e apanhar um pouco de sol. Tenha muito cuidado ao caminhar sobre pedras submersas, porque são extremamente escorregadias e podem provocar quedas graves.

Volte ao cruzamento anterior, antes da descida para a ponte, e vire à direita, tomando a direção de **Vila Nova do Ceira** e **Góis**. Em Serpins, existe mais um sítio para

banhos, a **Praia fluvial da Senhora da Graça**. O espaço é vigiado e dispõe de sanitários, parque de merendas e bar.

Miradouro e passadiços

Cerca de cinco quilómetros depois, a seguir a **Casal de São Miguel**, vire à esquerda quando vir indicado o **Miradouro do Cerro de Nossa Senhora da Candosa**. Chegará a uma capela, junto de uma zona de merendas, onde poderá tomar uma refeição ligeira, enquanto desfruta da zona envolvente. Ali encontrará também os **Passadiços do Cerro da Candosa**, com uma vista única sobre o vale – lá em baixo corre o rio Ceira. Vale a pena fazer o percurso de cerca de 1,2 quilómetros (ida e volta). A paisagem é deslumbrante.

Góis

Pouco depois, passará por Vila Nova do Ceira, e a seguir, chegará a Góis, onde existe outra **praia fluvial**. Entre na vila, atravesse a bonita



Passadiços do Cerro da Candosa



ponte de pedra e, assim que encontrar lugar, estacione. Desça até ao rio e caminhe pela margem. Encontrará uma excelente **zona de lazer**, com um bom parque de merendas, um espaço onde poderá fazer exercício físico, e inúmeros recantos que convidam ao descanso.

Em Góis, aproveite ainda para visitar a **igreja matriz**, que alberga o túmulo renascentista de D. Luís da Silveira, um dos monumentos mais importantes da vila.

Arganil

Siga agora em direção a Arganil, atravessando uma paisagem de arvoredo cerrado. Quando chegar à vila, estacione e dê um passeio pela parte mais antiga. Passe pela **Igreja da Misericórdia** e aprecie o **pelourinho**,

no Largo Padre Manuel da Costa Vasconcelos Delgado. Foi erguido no século XX e lembra a história do município e dos seus forais.

Côja

No centro de Arganil, na Avenida das Forças Armadas, encontrará a indicação **Piódão via Côja**. Siga por essa estrada e, cerca de quinze minutos depois, chegará a esta encantadora vila banhada pelo rio Alva. Em Côja, existe mais uma excelente **praia fluvial** e um **parque de merendas**, inseridos num cenário campestre muito bonito. Dê um passeio a pé, desde a praia até à ponte, perto de um açude onde deambulam patos. Passe também pela **Praça Dr. Alberto do Vale**, um espaço muito agradável onde encontrará várias esplanadas. Atrás, descendo por uma rua mais estreita, existe um **parque** verde onde as crianças poderão brincar à vontade. Um pouco mais acima, não deixe de conhecer a **igreja matriz**.



Ponte de Góis



Côja

Fraga da Pena

Siga agora a indicação Piódão, Fraga da Pena e Mata da Margaraça. Pelo caminho, vá reparando nas culturas em socalcos,

uma forma engenhosa de aproveitar a forte inclinação dos terrenos. Se lhe apetecer, faça uma paragem, quando passar pela **Benfeita**. Além de apreciar o casario, poderá desfrutar da zona junto à ribeira e de um campo de jogos.

Seguindo a estrada, encontrará, cerca de dez minutos depois, a **Fraga da Pena** à direita, numa curva. Estacione na berma e siga a pé, até à queda de água que se precipita do topo de uma parede rochosa para uma laguna de água cristalina.



Mata da Margaraça

Seguindo viagem, passará por **Pardieiros**. Aqui, repare, do lado esquerdo, no telhado de xisto de uma casinha que fica muito perto da estrada. Pouco depois, chegará à **Mata da Margaraça**. Trata-se de um bonito espaço natural, com cerca de 68 hectares de extensão. Nesta zona, o carvalho-alvarinho e o castanheiro formam matas espessas, onde é raro que o sol atinja diretamente



o solo. Na penumbra esverdeada, onde a luz é filtrada pela folhagem, crescem fetos, musgos e outras plantas características dos bosques.

Num largo junto a uma casa grande, toda de xisto, há uma **zona de merendas**. Mais abaixo, em pleno bosque, encontrará um recanto semelhante, perto de uma fonte de água gélida – aproveite para se abastecer. Depois, escolha um dos muitos caminhos que vão pela mata adentro, e mergulhe nos sons e nas cores deste ecossistema.



Piódão

Continue pela mesma estrada, subindo o monte e seguindo sempre em frente, em direção ao Piódão. Passará por uma paisagem serrana muito ampla. Incrustadas nas serras, veem-se aqui e ali pequenas aldeias e lugares aparentemente perdidos no panorama imenso. Aproveite os



alargamentos da via para parar um pouco e apreciar esta paisagem única, quase avassaladora. Se viajar na primavera, será presenteado com uma envolvência repleta de urze – uma beleza!



Quando começar a ter a sensação de que o passeio nunca mais acaba, chegará, finalmente, ao **Piódão**, com as suas casinhas de pedra e telhados de xisto. Como verã, toda a localidade, conhecida também como aldeia presépio, é um autêntico museu vivo, que convém visitar devagar, de modo a apreciá-la devidamente. Repare na beleza de algumas ruelas, onde o sol se reflete na água que corre pelas levadas, e nos telhados construídos com lajes de xisto, cuidadosamente sobrepostas.



No Largo Cónego Manuel Fernandes Nogueira, sobressaindo por entre as casas acastanhadas, a **igreja matriz** (século XVII) merece, sem dúvida, a sua atenção – este curioso templo, de formato invulgar, parece saído de um conto de fadas.




Siga depois para **Foz d'Égua**, a cerca de quatro quilómetros. Este local paradisíaco, enquadrado por duas pontes e algumas casas de xisto, tem uma **praia fluvial** que resulta do cruzamento das ribeiras de Chãs d'Égua e Piódão. Um espaço onde poderá desfrutar do silêncio, passando agradáveis momentos em plena natureza.

Lousã

Regresse ao Piódão e depois vá pela mesma estrada que o levou até ali, até chegar ao cruzamento com a indicação **Arganil por Cepos**. Ao passar por Cepos, não deixe de parar no **miradouro**, onde poderá apreciar a belíssima paisagem em redor. Cerca de



meia hora depois, ainda antes de chegar à aldeia de Cabreira, detenha-se numa curva, onde encontrará do lado direito o **parque de merendas da Ribeira do Lagar**, e do lado esquerdo a **Praia fluvial Ponte Velha**  **40.14187, -8.06640**, dois excelentes recantos para uma paragem.



Depois, continue na direção de Góis, Colmeal e, finalmente, **Lousã**. Se ainda estiver a tempo, tente fechar este percurso com chave de ouro, fazendo uma última visita à **Senhora da Piedade** para aí ver o pôr do sol.



Foz d'Égua

A gastronomia da serra do Açor

Aproveite o passeio para conhecer melhor a gastronomia da região. O mel e a aguardente de medronho são muito apreciados, tal como os queijos e os enchidos, em particular o bucho. Nos doces destacam-se a broa de batata, as cajadas do Piódão, aigelada e os coscoréis. Muitos destes produtos estão à venda no Piódão, mas também é possível encontrá-los em Côja ou Arganil, por exemplo. O mais difícil será mesmo escolher, não acha?



Piódão, a aldeia presépio