



CONTACTOS
CONTACTS

R. Dr. João Santos
3200-236, Lousã, Portugal
T. 239 990 370
E. geral@cm-lousa.pt

EMERGÊNCIA
EMERGENCY

INEM. 112
BOMBEIROS. 239 990 530
GNR. 239 990 060

cm-lousa.pt

MAPA DIGITAL
DIGITAL MAP



PR1 • ROTA DOS MOINHOS

PR1 • MILL'S ROUTE

FÁCIL EASY

RECOMENDADO

km 5.39 | 2h00

Tipo de percurso • **Circular**
Type of route

Desnível acumulado • **342 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 172 m / máx > 279 m**
Altitude

Adversidade **2** Orientação **2** Tipo de piso **2** Esforço Físico **2**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR1.1 • 777 m • Linear

PR2 • ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO

PR2 • SCHIST VILLAGE'S ROUTE

MÉDIO MEDIUM

RECOMENDADO

km 5.71 | 3h30

Tipo de percurso • **Circular**
Type of route

Desnível acumulado • **594 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 225 m / máx > 674 m**
Altitude

Adversidade **2** Orientação **2** Tipo de piso **3** Esforço Físico **3**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR2.1 • 1.05 km • Linear

1.05 km • Linear • PR2.2

PR3 • ROTA DA LEVADA

PR3 • LEVADA'S ROUTE

MÉDIO MEDIUM

RECOMENDADO

km 10.4 | 5h20

Tipo de percurso • **Circular**
Type of route

Desnível acumulado • **953 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 361 m / máx > 720 m**
Altitude

Adversidade **3** Orientação **2** Tipo de piso **3** Esforço Físico **3**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR3

PR4 • ROTA DO TREVIM

PR4 • TREVIM'S ROUTE

DIFÍCIL HARD

RECOMENDADO

km 13.6 | 5h35

Tipo de percurso • **Circular**
Type of route

Desnível acumulado • **942 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 596 m / máx > 1200 m**
Altitude

Adversidade **3** Orientação **2** Tipo de piso **3** Esforço Físico **4**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR4

PR6 • TRILHO DOS MOLEIROS

PR6 • MILLER'S TRAIL

DIFÍCIL HARD

km 4.81 | 4h

Tipo de percurso • **Linear**
Type of route

Desnível acumulado • **665 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 166 m / máx > 764 m**
Altitude

Adversidade **3** Orientação **2** Tipo de piso **4** Esforço Físico **4**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR6

PR7 • À DESCOBERTA DA FLORESTA

PR7 • DISCOVERING THE FOREST

FÁCIL EASY

RECOMENDADO

km 7.04 | 2h30

Tipo de percurso • **Circular**
Type of route

Desnível acumulado • **349 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 655 m / máx > 773 m**
Altitude

Adversidade **1** Orientação **1** Tipo de piso **2** Esforço Físico **2**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR7

PR8 • ROTA DO MARIGO

PR8 • MARIGO'S ROUTE

MÉDIO MEDIUM

RECOMENDADO

km 1.70 | 1h

Tipo de percurso • **Circular**
Type of route

Desnível acumulado • **187 m**
Cumulative slope

Altitude • **min > 406 m / máx > 526 m**
Altitude

Adversidade **3** Orientação **2** Tipo de piso **3** Esforço Físico **2**

Fácil / Easy 1-2-3-4-5 Dificil / Hard

PR8

SINALÉTICA

SIGNAGE

Caminho correto Right way	Caminho errado Wrong way	Virar à direita Turn right	Virar à esquerda Turn left
-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Cuidados Especiais e Normas de Conduta

> Seguir apenas pelos trilhos sinalizados
> Respeitar a fauna e flora. Não tocar nos ninhos e evitar ruídos e comportamentos que a perturbem
> Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos
> Não abandonar o lixo, colocá-lo num ponto de recolha
> Não colher nem danificar a flora
> Respeitar a propriedade privada
> Evitar comportamentos que perturbem o ambiente local
> Não fazer lume
> Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso

Special Cares & Rules of Conduct

> Follow only the marked trails
> Respect the birdlife. Do not touch the nests and avoid noise and disturbance
> Observe wildlife from a distance, preferably with binoculars
> Do not litter, drop the trash at a collection point
> Do not collect or damage the flora
> Respect private property
> Avoid behaviours that disturbs the local environment
> Do not light fires
> Be friendly to local people, clear about your purpose and about the waymarks