



PR4
LSA

ROTA DO TREVIM

TREVIM ROUTE

4 DIFÍCIL
HARD



INEM NATIONAL EMERGENCY > 112

SOS AMBIENTE E TERRITÓRIO SOS ENVIRONMENT > 808 200 520
INFORMAÇÃO ANTI-VENENOS ANTI-POISON INFORMATION > 800 250 250
POSTO DE TURISMO TOURISM OFFICE > (+351) 239 990 040 / 239 993 372
CENTRO DE SAÚDE HEALTH CENTRE > (+351) 239 990 623
BOMBEIROS FIRE DEPARTMENT > (+351) 239 990 530
GNR NATIONAL GUARD > (+351) 239 990 060

ADXTUR SCHIST VILLAGES > (+351) 275 037 393 • www.aldeiasdoxisto.pt
CÂMARA MUNICIPAL DA LOUSÃ LOUSÃ CITY COUNCIL
> (+351) 239 990 370 • www.cm-lousa.pt

COFINANCIADO POR: CO-FINANCED BY:



PROMOTOR: PROMOTER:



ENTIDADES PARCEIRAS: PARTNER ENTITIES:



PT > O percurso pode ser efetuado em qualquer época do ano, tendo os seus utilizadores que tomar algumas precauções face às elevadas temperaturas que se podem sentir durante o o verão. Durante os períodos de maior precipitação recomenda-se algum cuidado com as águas escorregais e com a subida do caudal da ribeira.

EN > The hiking trail can be done at any time of the year, although hikers have to take some precautions during the summer due to the high temperatures. During periods of higher rainfall, some care is recommended with the runoff waters as the stream's water-level can rise quickly.

ÉPOCA ACONSELHADA RECOMMENDED SEASON

Baloço do Trevim • Trevim Swing



Candal • Candal



QR codes for: A VISITAR TO SEE, RESTAURANTES, ALOJAMENTO LODGING, and MAPA DIGITAL DIGITAL MAP.

PT > Ponto culminante da Serra da Lousã (1205 metros de altitude), é coincidente com os limites administrativos dos concelhos de Castanheira de Pera, Góis e Lousã. O topónimo deriva do latim "trifinium" (local onde confluem três limites ou fronteiras). No período de ocupação Romana, o Trevim seria o limite das "civitates" de Conimbriga (Condeixa-a-Nova), Aeminium (Coimbra) e Bobadela (Oliveira do Hospital).

EN > The Serra da Lousã's highest point (at 1205 metres' altitude) coincides with the municipality borders of Castanheira de Pera, Góis and Lousã. The toponym derives from the Latin "trifinium" (meaning a place where three limits or borders converge). During the Roman occupation period, Trevim was the limit of the "civitates" of Conimbriga (Condeixa-a-Nova), Aeminium (Coimbra) and Bobadela (Oliveira do Hospital).

TREVIM

EN > An exploration of Serra da Lousã, through paths full of history, sensations and inspiring landscapes is not complete if you do not tackle the walk that leads to its highest point. This a challenging trail, which is a fusion between the centuries-old path that allow for connections between some of the mountain villages and the forest accesses that provide privileged views extending for hundreds of kilometres. > But what could be more rewarding than getting to know the Schist Villages and other magical places in a single journey, valleys that provide refuges for fauna and flora, as you walk through a wide natural lookout, to conquer the highest point of the Serra da Lousã Mountain while enjoying the landscape on one of the most famous swings in Portugal?

PT > A descoberta da Serra da Lousã, através de caminhos repletos de história, sensações e paisagens inspiradoras não fica completa sem a conquista do seu ponto culminante. > Numa fusão entre as verdades seculares que permitem a ligação entre aldeias serranas e os acessos florestais que proporcionam vistas privilegiadas que se prolongam por centenas de quilómetros, este é um trilho desafiante. > Mas esta aventura, saborear a paisagem num dos baloiços mais famosos de Portugal?

À CONQUISTA DO CUME DA SERRA DA LOUSÃ CONQUERING THE PEAK OF SERRA DA LOUSÃ

PR4
LSA

CAMINHOS DO XISTO • SCHIST PATHS



aldeias

do Xisto

ROTA DO TREVIM • TREVIM ROUTE

4 **DIFÍCIL**
HARD



SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMEN DED DIRECTION

Distância Distance **14.5 km** • Duração Duration **5h45** • Tipo de Percurso Type of Route **Circular** • Desnível Acumulado Cumulative Slope **982 m** • Altitude Mínima Minimum Altitude **596 m** > Altitude Máxima Maximum Altitude **1205 m** • Ponto de Partida Starting Point **Candal (Aldeia do Xisto)**

DESCRIÇÃO DO PERCURSO TRAIL DESCRIPTION

PT > O percurso inicia-se na Aldeia do Xisto de Candal, junto à ponte. > Percorrendo as ruas da aldeia, em sentido ascendente, cada esquina revela um recanto mágico para, no topo, desvendar uma vista esplendorosa. > Embrenhados na floresta, algumas aberturas permitem observar a Cerdeira e, no interior do vale, apreciar refúgios de fauna e flora nativa. > Num ápice surgem as primeiras construções em xisto. Depois da ponte, a subida revela um lugar único. > Regressados à floresta, ao sabor das curvas de nível, alcançamos as Silveiras separadas, entre si, pela Capela de São Lourenço. > Com o Trevim como ponto de referência, a subida abre horizontes com largo alcance e, quase no topo, o “miradouro” abre-se em pleno, com vista para um imenso mar de montanhas. Alcançado o ponto mais elevado da Serra da Lousã, a descida desagua no Baloço do Trevim: é tempo de relaxar, sentir a natureza e viver um momento ímpar. > Por entre os matagais, o carreiro íngreme rasga as encostas xistosas. Quase no Candal, guiados pelo murmúrio da ribeira, somos convidados a percorrer um legado ancestral. > Por entre vegetação nativa, erguem-se extensas muralhas em xisto, de suporte aos solos outrora cultivados. De olhos postos no casario disposto ao longo da encosta, um desvio permite registar a visita ao “Coração do Candal”, antes do regresso ao ponto de partida.

EN > The route trail starts in the Candal Schist Village, next to the bridge. > Walking upwards through the village’s streets, each turn reveals a magical corner that will unveil a splendid view. > Some openings deep in the forest allow you to observe the Cerdeira and to take in native refuges of native fauna and flora deep in the valley. > The first schist buildings appear suddenly. After the bridge, the ascent reveals a truly unique place. > Returning to the forest, following the contour lines, we reach the Silveiras that are separated from each other by the São Lourenço Chapel. > With Trevim as a reference point, the climb opens up far-reaching horizons and, almost at the top, the “lookout” opens up in full, overlooking an immense sea of mountains. Once you reach the highest point of the Serra da Lousã, the descent flows into the Trevim Swing: it is time to relax, feel nature and take in this special moment. > Through the thickets, the steep path cuts through the schist hillsides. Not far from Candal, we are invited to walk through an ancestral legacy, guided by the murmur of the stream. > There are extensive schist walls among native vegetation that support the once-cultivated soils. With eyes on the houses arranged along the slope, a diversion allows you to record your visit to the “Heart of Candal”, before you return to the starting point.

PONTOS DE INTERESSE POINTS OF INTEREST

- PT** > **1.** Candal (Aldeia do Xisto)
2. Ribeira da Cerdeira
3. Cerdeira (Aldeia do Xisto)
4. Capela de N. Sr.ª de Fátima
5. Silveira de Baixo
6. Capela de São Lourenço
7. Trevim
8. Baloço do Trevim
9. Arvoredo Monumental
10. Coração do Candal
11. Ribeira de Candal

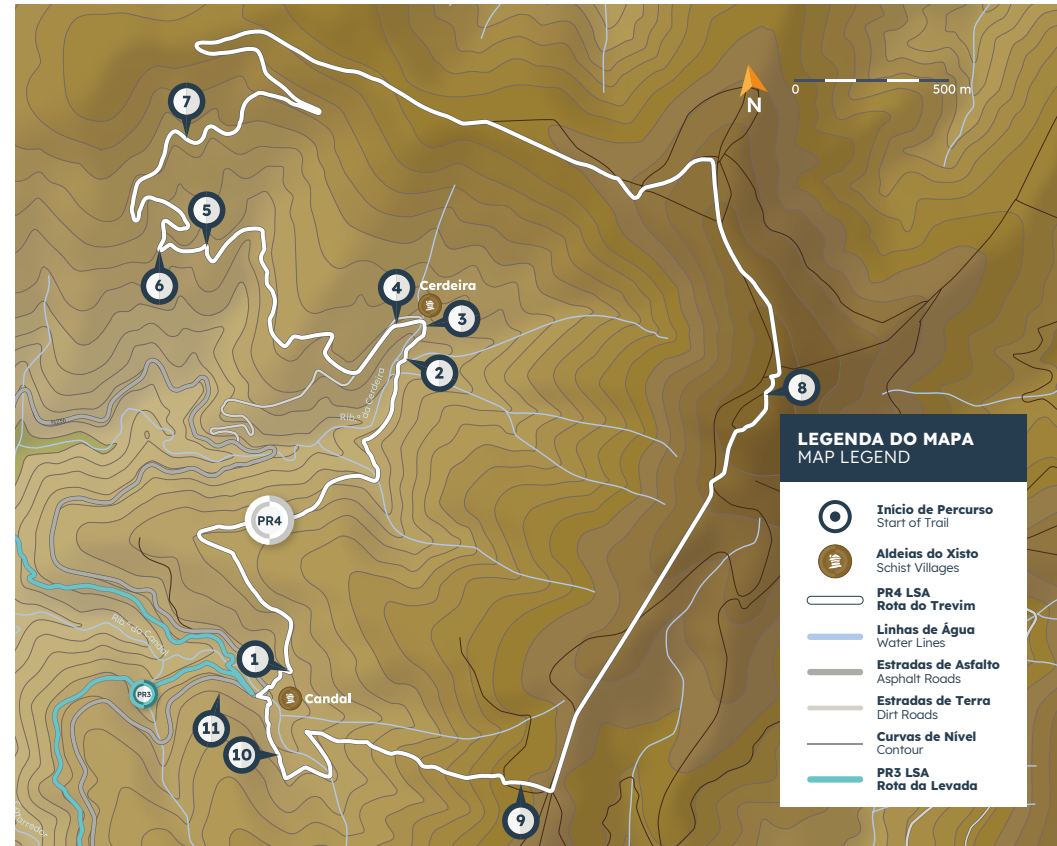
- EN** > **1.** Candal (Schist Village)
2. Cerdeira Stream
3. Cerdeira (Schist Village)
4. N. Sr.ª de Fátima Chapel
5. Silveira de Baixo Village
6. São Lourenço Chapel
7. Trevim: Serra da Lousã Peak
8. Trevim Swing
9. Monumental Grove
10. Heart of Candal
11. Candal Stream

SINALÉTICA E CONDUTA SIGNAGE & RULES OF CONDUCT

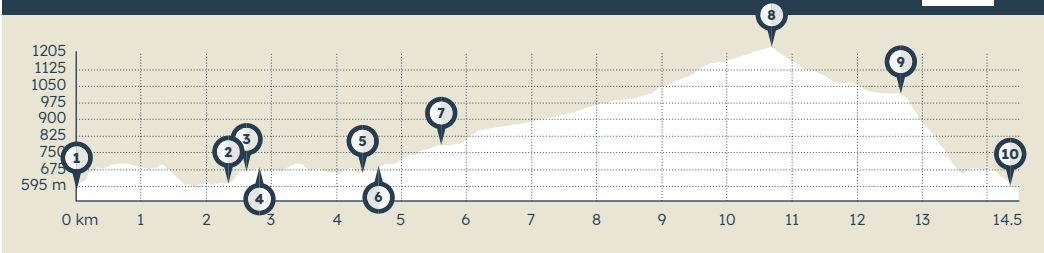
Caminho certo Right way	Caminho errado Wrong way	Virar à dt.ª Turn right	Virar à esq.ª Turn left

PT > Seguir apenas pelo trilho sinalizado > Evitar 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

EN > 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



PERFIL DE ALTITUDE • ALTITUDE PROFILE



PERCURSO PEDESTRE REGISTADO E HOMOLOGADO POR:
HIKING TRAIL REGISTERED AND APPROVED BY:

