



HIKING TRAILS NETWORK  
TOWN AND SERRA DA LOUSÃ  
**PERCursos PEDESTRES**  
REDE DE



MAPA DIGITAL DIGITAL MAP

ALOJAMENTO LODGING

RESTAURANTES RESTAURANTS

A VISITAR TO SEE

**INEM NATIONAL EMERGENCY > 112**  
**SOS AMBIENTE E TERRITÓRIO SOS ENVIRONMENT > 808 200 520**  
**INFORMAÇÃO ANTI-VELENOS ANTI-POISON INFORMATION > 800 250 250**  
**POSTO DE TURISMO TOURISM OFFICE > (+351) 239 990 040 / 239 995 372**  
**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: LOUSÃ

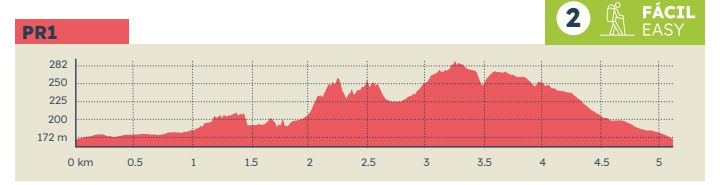
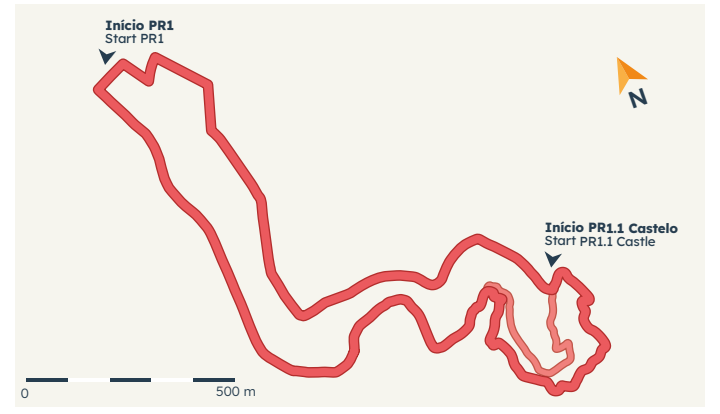
ENTIDADES PARCEIRAS: PARTNER ENTITIES: activevar, baldios, CATARREDOR, AESL, Talasnal, Conselho Directivo dos Baldios de Candal, Cerdreira e Catarredor, baldios, Comissão de Melhoramentos da Aldeia de Vale de Nequeira, Turismo Centro Portugal

**PR1 LSA**

**ROTA DOS MOINHOS**  
WATER MILLS ROUTE

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
5.3 km	2h00	Circular	342 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
172 m	279 m	Igreja Matriz Lousã

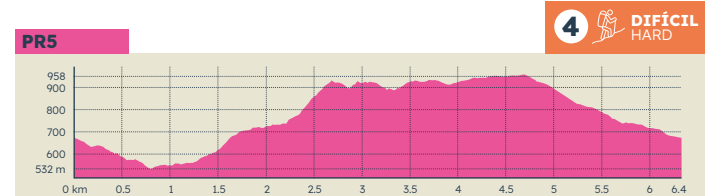
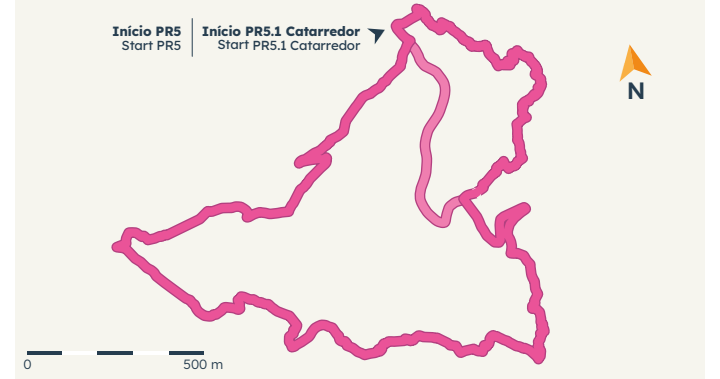


**PR5 LSA**

**BOSQUES DO CATARREDOR**  
GROVES OF CATARREDOR

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
6.4 km	3h30	Circular	632 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
534 m	656 m	Catarredor

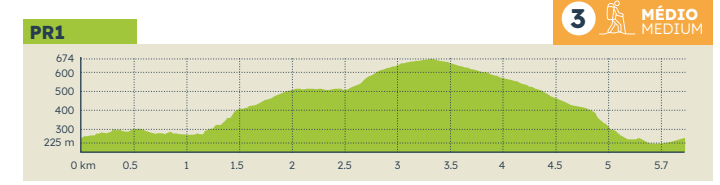
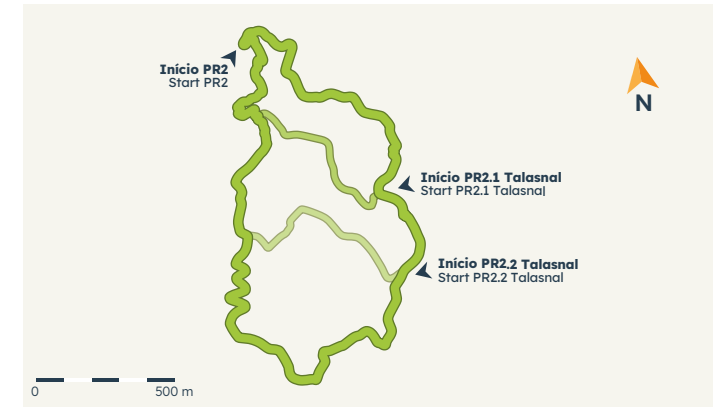


**PR2 LSA**

**ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO**  
SCHIST VILLAGES ROUTE

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
5.7 km	3h30	Circular	616 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
225 m	674 m	Castelo de Arouce

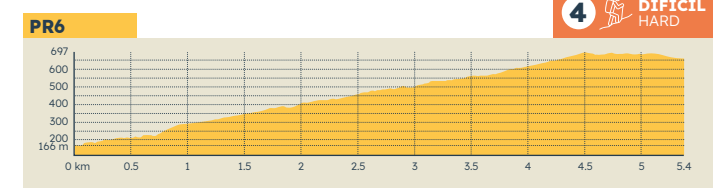
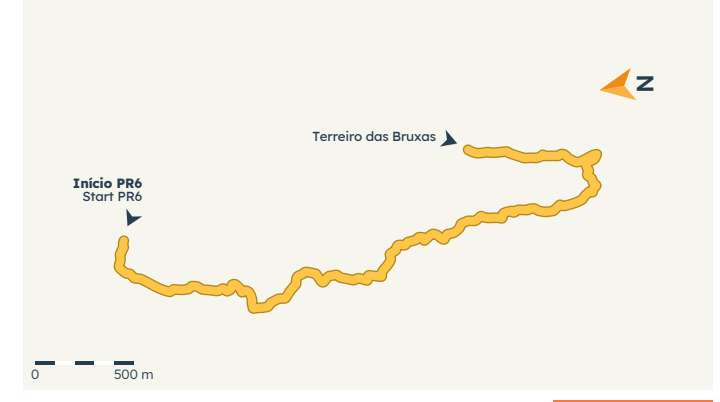


**PR6 LSA**

**TRILHO DOS MOLEIROS**  
MILLER'S TRAIL

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
5.4 km	3h15	Linear	615 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
166 m	697 m	Louzan Park

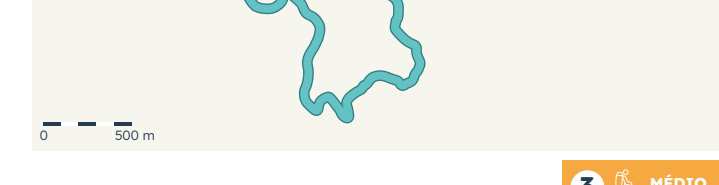


**PR3 LSA**

**ROTA DA LEVADA**  
LEVADA TRAIL

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
10.8 km	4h45	Circular	997 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
332 m	712 m	Candal (Aldeia do Xisto)

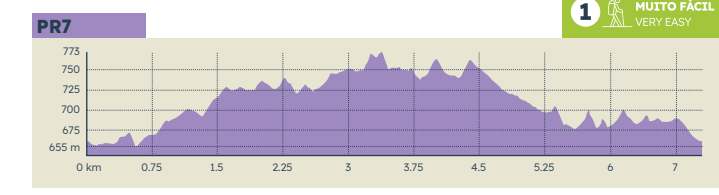


**PR7 LSA**

**À DESCOBERTA DA FLORESTA**  
DISCOVERING THE FOREST

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
7 km	2h30	Circular	350 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
655 m	773 m	Terreiro das Bruxas

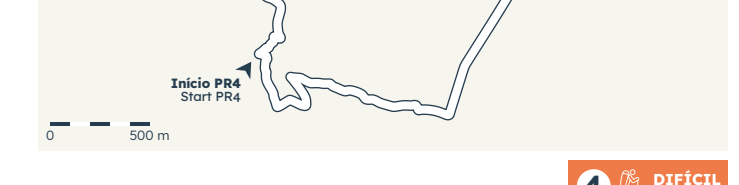


**PR4 LSA**

**ROTA DO TREVIM**  
TREVIM ROUTE

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
14.5 km	5h45	Circular	982 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
596 m	1205 m	Candal (Aldeia do Xisto)



**PR8 LSA**

**ROTA DO MARIGO**  
MARIGO'S ROUTE

Distância	Duração	Tipo de Percorso	Desnível Acumulado
1.8 km	1h20	Circular	189 m

Altitude Min.	Altitude Máx.	Ponto de Partida
408 m	518 m	Talasnal (Aldeia do Xisto)

