



REDE DE PERCURSOS PEDESTRES

HIKING TRAILS NETWORK
TOWN AND SERRA DA LOUSA

PR LSA

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-VENENOS 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:

ENTIDADES PARCEIRAS:
PARTNER ENTITIES:

Comissão de Melhoramentos da Aldeia de Vale de Nogueira

PR1
LSA

ROTA DOS MOINHOS
WATER MILLS ROUTE

Distância
Distance
5.3 km

Duração
Duration
2h00

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

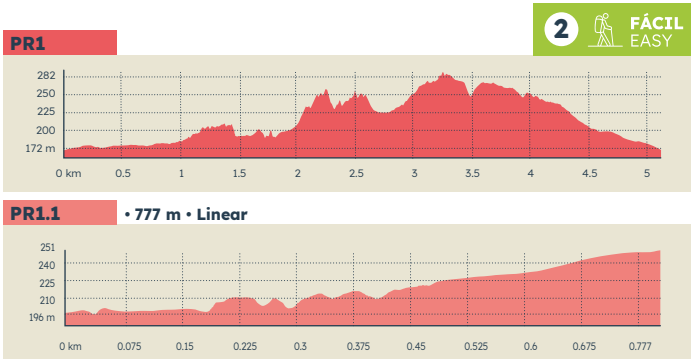
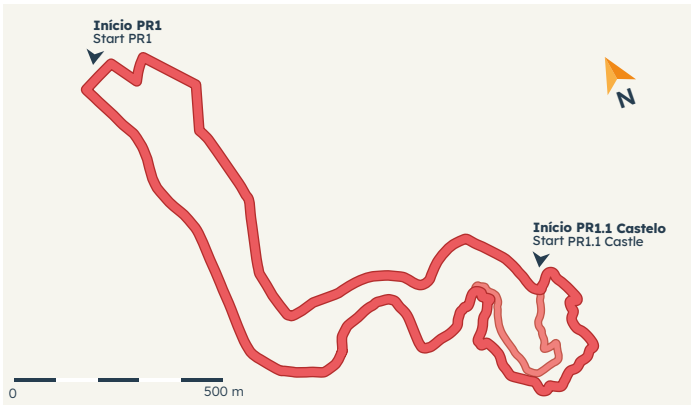
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
342 m

Altitude Min.
Min. Altitude
172 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
279 m

Ponto de Partida
Starting Point
Igreja Matriz Lousã

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR2
LSA

ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO
SCHIST VILLAGES ROUTE

Distância
Distance
5.7 km

Duração
Duration
3h30

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

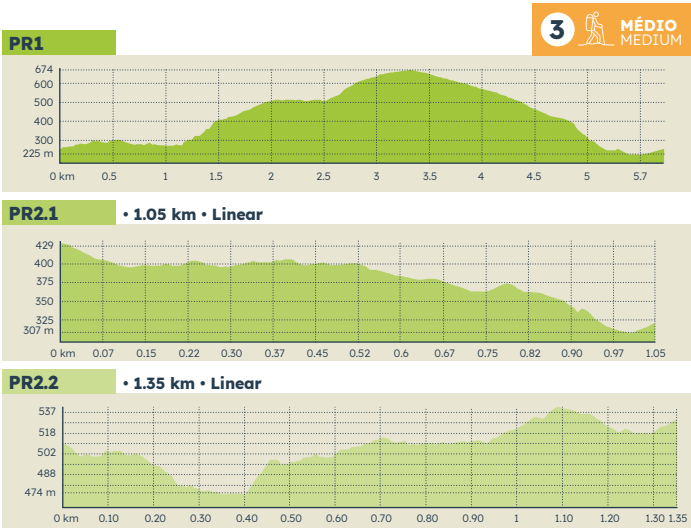
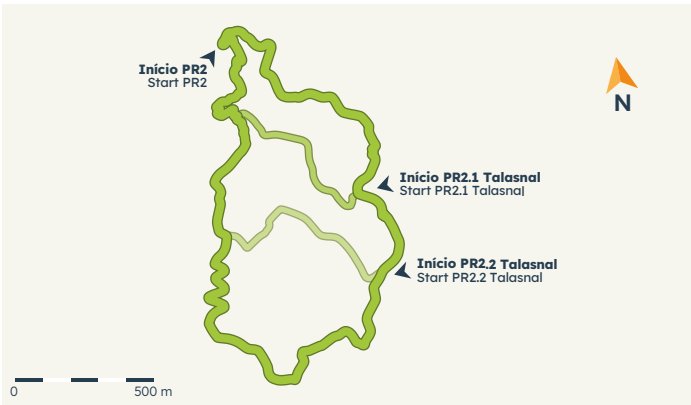
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
616 m

Altitude Min.
Min. Altitude
225 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
674 m

Ponto de Partida
Starting Point
Castelo de Arouce

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR3
LSA

ROTA DA LEVADA
LEVADA TRAIL

Distância
Distance
10.8 km

Duração
Duration
4h45

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

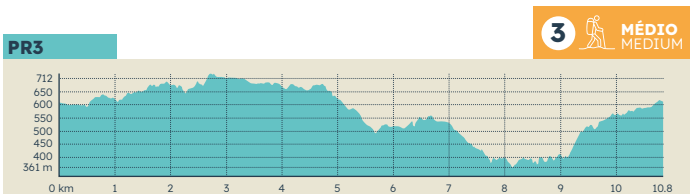
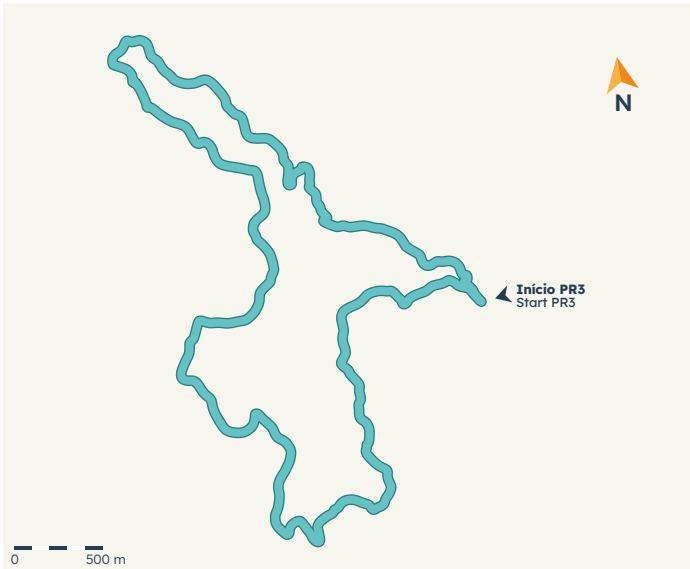
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
997 m

Altitude Min.
Min. Altitude
332 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
712 m

Ponto de Partida
Starting Point
Candal (Aldeia do Xisto)

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR4
LSA

ROTA DO TREVIM
TREVIM ROUTE

Distância
Distance
14.5 km

Duração
Duration
5h45

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

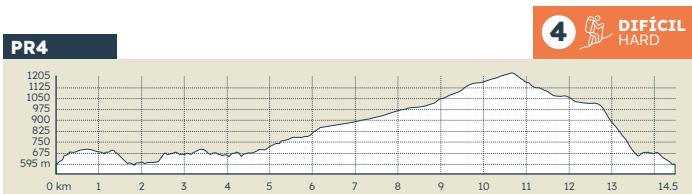
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
982 m

Altitude Min.
Min. Altitude
596 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
1205 m

Ponto de Partida
Starting Point
Candal (Aldeia do Xisto)

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR5
LSA

BOSQUES DO CATARRADOR
GROVES OF CATARRADOR

Distância
Distance
6.4 km

Duração
Duration
3h30

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

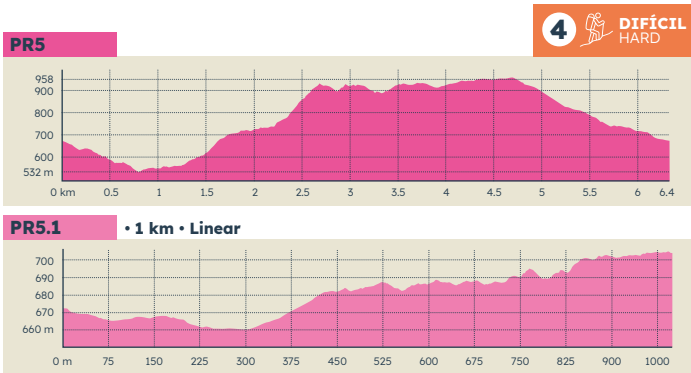
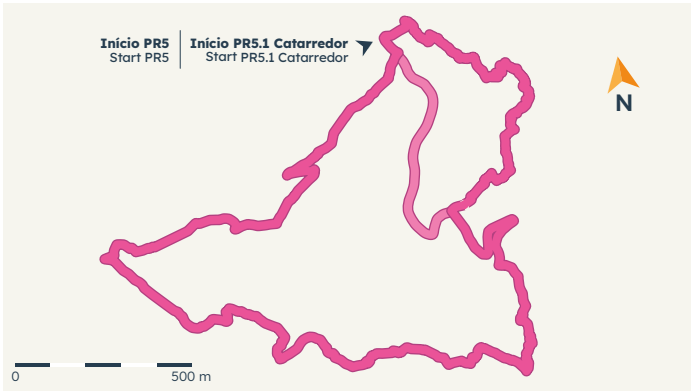
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
632 m

Altitude Min.
Min. Altitude
534 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
656 m

Ponto de Partida
Starting Point
Catarredor

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR6
LSA

TRILHO DOS MOLEIROS
MILLER'S TRAIL

Distância
Distance
5.4 km

Duração
Duration
3h15

Tipo de Percurso
Type of Route
Linear

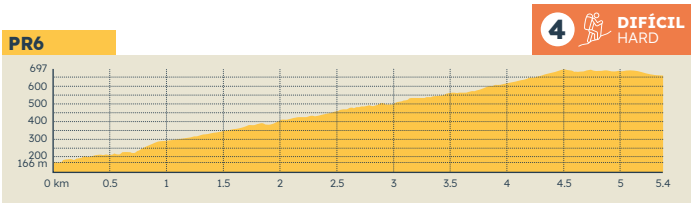
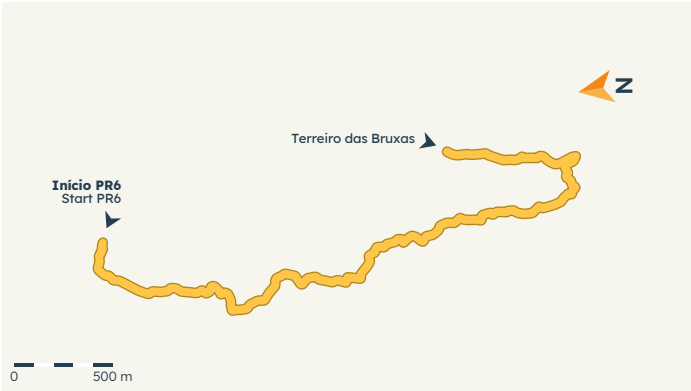
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
615 m

Altitude Min.
Min. Altitude
166 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
697 m

Ponto de Partida
Starting Point
Louzan Park

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR7
LSA

À DESCOBERTA DA FLORESTA
DISCOVERING THE FOREST

Distância
Distance
7 km

Duração
Duration
2h30

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

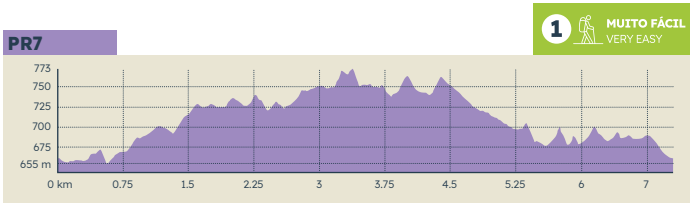
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
350 m

Altitude Min.
Min. Altitude
655 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
773 m

Ponto de Partida
Starting Point
Terreiro das Bruxas

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION



PR8
LSA

ROTA DO MARIGO
MARIGO'S ROUTE

Distância
Distance
1.8 km

Duração
Duration
1h20

Tipo de Percurso
Type of Route
Circular

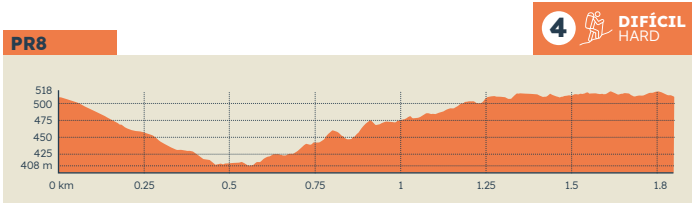
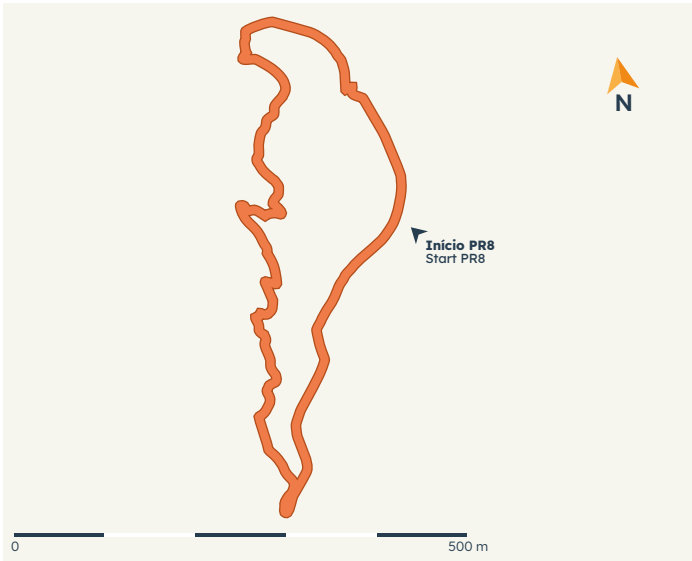
Desnível Acumulado
Cumulative Slope
189 m

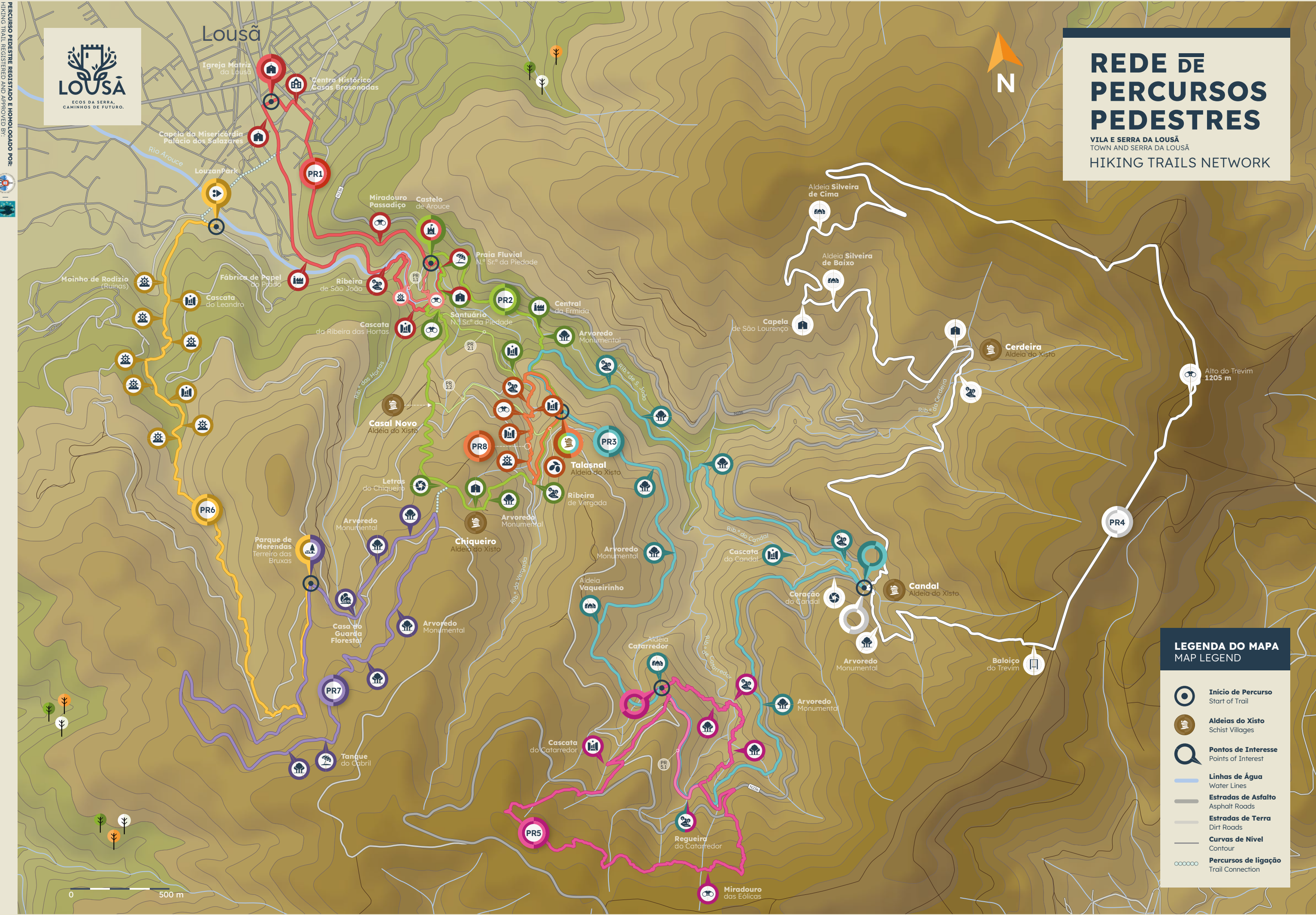
Altitude Min.
Min. Altitude
408 m

Altitude Máx.
Max. Altitude
518 m

Ponto de Partida
Starting Point
Talasnal (Aldeia do Xisto)

SENTIDO RECOMENDADO
RECOMMENDED DIRECTION





REDE DE PERCURSOS PEDESTRES

VILA E SERRA DA LOUSÃ
TOWN AND SERRA DA LOUSÃ
HIKING TRAILS NETWORK

LEGENDA DO MAPA MAP LEGEND

- Início de Percurso
Start of Trail
- Aldeias do Xisto
Schist Villages
- Pontos de Interesse
Points of Interest
- Linhas de Água
Water Lines
- Estradas de Asfalto
Asphalt Roads
- Estradas de Terra
Dirt Roads
- Curvas de Nível
Contour
- Percursos de ligação
Trail Connection

PR1 LSA	ROTA DOS MOINHOS • 5.3 km WATER MILLS ROUTE
PR1.1 VARIANTE • 777 m PR1.1 VARIANT	
PR2 LSA	ROTA DAS ALDEIAS DO XISTO • 5.7 km SCHIST VILLAGES ROUTE
PR2.1 VARIANTE • 1.05 km PR2.1 VARIANT	
PR2.2 VARIANTE • 1.35 km PR2.2 VARIANT	
PR3 LSA	ROTA DA LEVADA • 10.8 km LEVADA TRAIL
PR4 LSA	ROTA DO TREVIM • 14.5 km TREVIM ROUTE
PR5 LSA	BOSQUES DO CATARREDOR • 6.4 km GROVES OF CATARREDOR
PR5.1 VARIANTE • 1 km PR5.1 VARIANT	
PR6 LSA	TRILHO DOS MOLEIROS • 5.4 km MILLER'S TRAIL
PR7 LSA	À DESCOBERTA DA FLORESTA • 7 km DISCOVERING THE FOREST
PR8 LSA	ROTA DO MARIGO • 1.8 km MARIGO'S ROUTE

SINALÉTICA E CONDUTA SIGNAGE & RULES OF CONDUCT			
Caminho certo Right way	Caminho errado Wrong way	Virar à direita Turn right	Virar à esquerda Turn left
Cuidados Especiais e Normas de Conduta		Special Cares & Rules of Conduct	
➤ 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		➤ 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	