

UMA MONTANHA, MUITOS MUNDOS

Os Caminhos de Montanha são uma rede de percursos pedestres que, pela sua abrangência e diversidade de locais percorridos, representam uma das formas mais enriquecedoras de conhecer a região.

A rota dos Meandros percorre um vale de povoamento disperso, encravado entre os contrafortes das serras da Estrela e do Açor. A ocupação humana deste território é antiga como comprova a presença de os vários núcleos de arte rupestre gravada datados desde o Neolítico.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

SOS Número Europeu de Emergência

112

SOS Ambiente e Território

808 200 520

GNR (Subagrupamento de Montanha do Grupo de Intervenção de Proteção e Socorro) Tel.: 961 188 070 | ui.gips.samont@gnr.pt
Hospital Nossa Senhora da Assunção Tel.: 238 320 700

OUTROS CONTACTOS

CISE (Centro de Interpretação da Serra da Estrela)
Rua Visconde de Molelos, Seia | Tel.: 238 320 300 | cise@cise.pt

Parque Natural da Serra da Estrela (Delegação de Seia) Tel.: 238 001 060

ADIRAM (Associação Desenv. Integrado da Rede das Aldeias de Montanha)
Tel.: 238 310 246 | centrodinamizador@aldeiasdemontanha.pt

CERVAS (Centro de Ecologia Recuperação e Vigilância de Animais Selvagens)
Tel.: 919 457 984 | cervas.pnse@gmail.com

Posto de Turismo de Seia Tel.: 238 317 762 | postoturismo@cm-seia.pt

Posto de Turismo de Loriga Tel.: 238 951 175

Posto de Turismo do Sabugueiro Tel.: 238 315 336

ONDE FICAR E ONDE COMER
www.aldeiasdemontanha.pt

promotores



parceiros



Edição 2021 | Pt

PR1
SEI

CAMINHOS
DE MONTANHA

ROTA DOS MEANDROS


aldeias de
montanha

f /aldeiasmontanha

CAMINHOS DE MONTANHA

ROTA DOS MEANDROS

A rota dos Meandros é um percurso circular que se desenvolve entre as serras da Estrela e do Açor, abrangendo os vales onde correm o rio Alvoco e a ribeira do Piódão. O percurso tem início em Vide, junto à ponte em granito, estabelecendo a ligação ao Rodeado, Coucedeira e a Malhada Cilhas. No passado, as populações fixaram-se nas margens dos principais cursos de água, aproveitando a abundância deste recurso para aí instalar campos agrícolas em socalcos. Nas zonas pedregosas abundam medronheiros e sobreiros, denotando a influência do clima mediterrâneo, e nos meios aquáticos, entre freixos e amieiros, ocorrem espécies como o melro d'água, o guarda rios e a lontra. Na envolvência de Vide, o trajeto cruza uma área agrícola ampla que se desenvolve num meandro abandonado do rio Alvoco, representando um dos aspetos geomorfológicos mais relevantes da rota.

PR1
SEI



1

ROTA DOS MEANDROS

PATRIMÓNIO NATURAL

- > Paisagem de xisto
- > Meandros fluviais
- > Flora e fauna

PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

- > Socalcos agrícolas
- > Igreja matriz e capela do Senhor do Calvário
- > Ponte medieval de Vide
- > Moinhos hidráulicos e lagar de vara de Vide
- > Levada de rega

FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: **pequena rota circular**

Sentido recomendado: **horário**

Início / fim do percurso: **Vide (Igreja Matriz)**

Coordenadas de início / fim: **N 40° 17.664' / W 07° 47.056'**

Distância: **8.200 km**

Desníveis altitudinais: **- 405 / + 405**

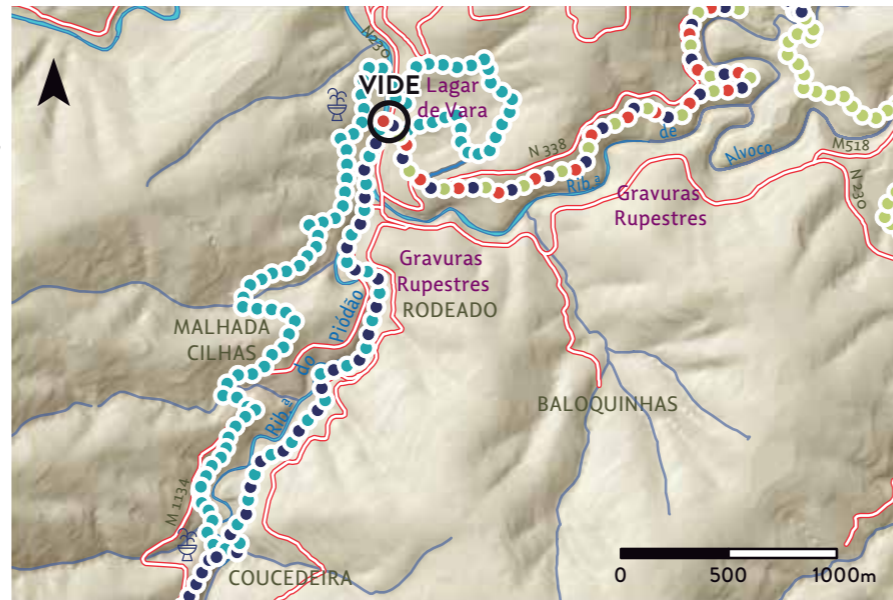
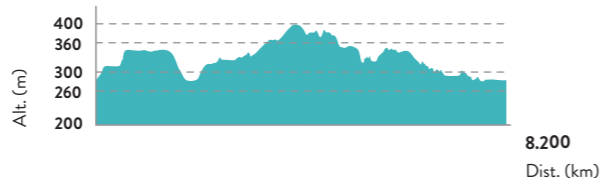
Altitudes: **mín. 292 m / máx. 407 m**

Duração aproximada: **2h30**

Grau de dificuldade: **II - fácil**

Época recomendada: **todo o ano**

Carta militar (IGEOE / 1:25000) n.º: **222, 233**



●●●●●
ROTA DOS
MEANDROS

●●●●●
ROTA DA RIBEIRA
DE LORIGA

●●●●●
ROTA DA RIBEIRA
DE ALVOÇO

●●●●●
GR 22

○ Início e fim do percurso

— Rodovia

— Linhas de água

— Fonte

NORMAS DE CONDUTA

- > Planifique o percurso que pretende realizar: reúna previamente a informação disponível necessária e certifique-se que termina a caminhada antes do anoitecer.
- > Não faça fogo.
- > Circule pelos trilhos sinalizados e respeite a sinalização existente.
- > Respeite a propriedade privada: feche portões e cancelas.
- > Não perturbe o gado e não danifique as culturas agrícolas.
- > Respeite a natureza: não recolha e/ou perturbe animais, plantas ou danifique formações geológicas.
- > Se encontrar um animal selvagem ferido ou debilitado, procure reencaminhá-lo para um centro de recuperação de fauna selvagem.
- > Não deixe lixo ou vestígios da sua passagem.
- > Leve sempre água, mantimentos, protetor solar, roupa e calçado adequados e estojo básico de primeiros socorros.
- > Em algumas situações terá que transpor estradas asfaltadas, faça-o com atenção.

SINALÉTICA



PEQUENA ROTA
CONFLUENTE COM
GRANDE ROTA

CAMINHO
CERTO

CAMINHO
ERRADO

VIRAR À
ESQUERDA

VIRAR À
DIREITA

GRAU DE DIFICULDADE



I - MUITO
FÁCIL

II - FÁCIL

III - ALGO
DIFÍCIL

IV - DIFÍCIL

V - MUITO
DIFÍCIL

PERCURSO
CIRCULAR

PERCURSO
LINEAR

DURAÇÃO APROXIMADA
DO PERCURSO