

# UMA MONTANHA, MUITOS MUNDOS

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

A rota das Canadas percorre um amplo anfiteatro natural, alojado no sopé da vertente sul do planalto da Torre. Na entrada deste relevo, localiza-se a pitoresca aldeia de Alvoco da Serra, ponto de partida de um percurso que se desenvolve por uma intrincada rede de caminhos murados designados de canadas.



## 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

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

Centro de Limpeza de Neve Tel.: 275 336 251

Observatório Meteorológico das Penhas Douradas Tel.: 275 981 304

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

## ONDE FICAR E ONDE COMER

[www.aldeiasdemontanha.pt](http://www.aldeiasdemontanha.pt)

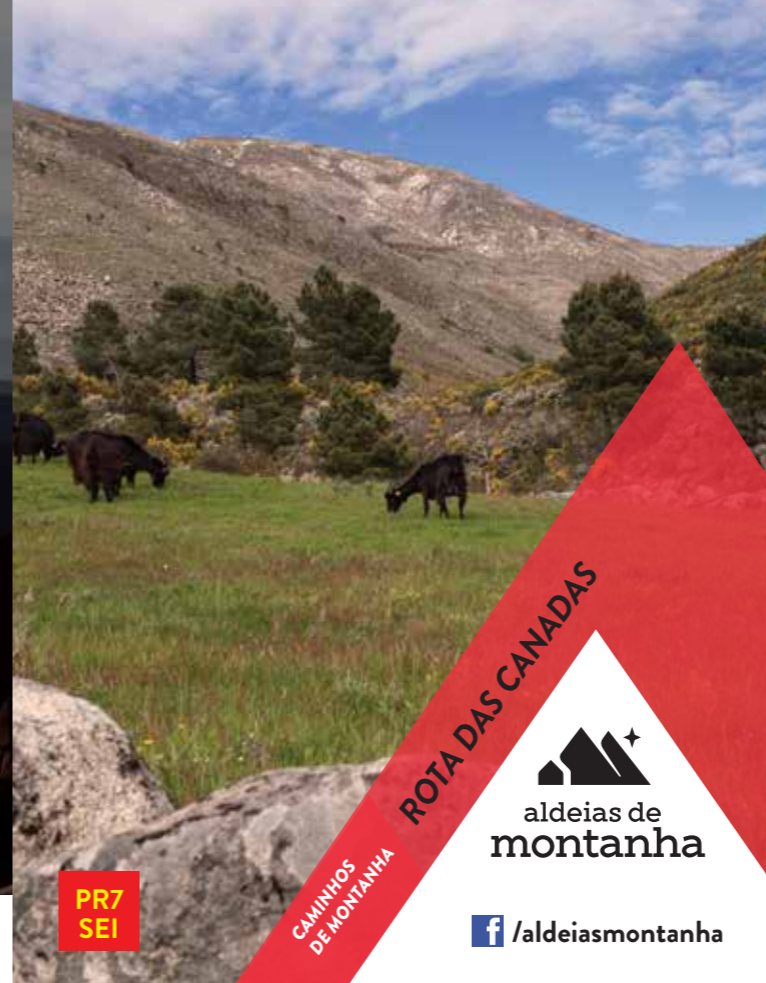
promotores



parceiros



Edição 2022 | Pt



PR7  
SEI

CAMINHOS  
DE MONTANHA

ROTA DAS CANADAS

  
aldeias de  
montanha

 /aldeiasmontanha

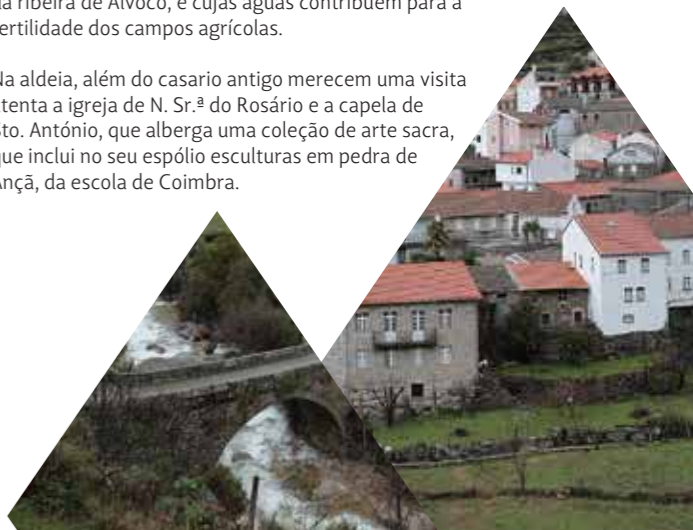
CAMINHOS DE MONTANHA

# ROTA DAS CANADAS

A rota das Canadas desenvolve-se na cabeceira do amplo vale de Alvoco, a montante da aldeia de Alvoco da Serra, abrangendo uma paisagem dominada por afloramentos graníticos, giestais, urzais e campos agrícolas.

Neste sector do vale, enquadrado pelos cimos do planalto da Torre e pela serra de Alvoaça, confluem inúmeras linhas de água, que estão na origem da ribeira de Alvoco, e cujas águas contribuem para a fertilidade dos campos agrícolas.

Na aldeia, além do casario antigo merecem uma visita atenta a igreja de N. Sr.ª do Rosário e a capela de Sto. António, que alberga uma coleção de arte sacra, que inclui no seu espólio esculturas em pedra de Ançã, da escola de Coimbra.



PR7  
SEI



7

## ROTA DAS CANADAS

### PATRIMÓNIO NATURAL

- > Ribeira de Alvoco
- > Depósitos fluvio-glaciários
- > Flora e fauna

### PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

- > Núcleo antigo de Alvoco da Serra
- > Museu de Arte Sacra
- > Ponte medieval
- > Cortes e canadas
- > Moinhos de água e forno comunitário
- > Eira do séc. XVIII

## FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: pequena rota circular

Sentido recomendado: anti-horário

Início / fim do percurso: Alvoco da Serra (capela de Sto. António)

Coordenadas de início / fim: N 40º 17.690' / W 07º 40.277'

Distância: 6,164 km

Desníveis acumulados: +379m / -379m

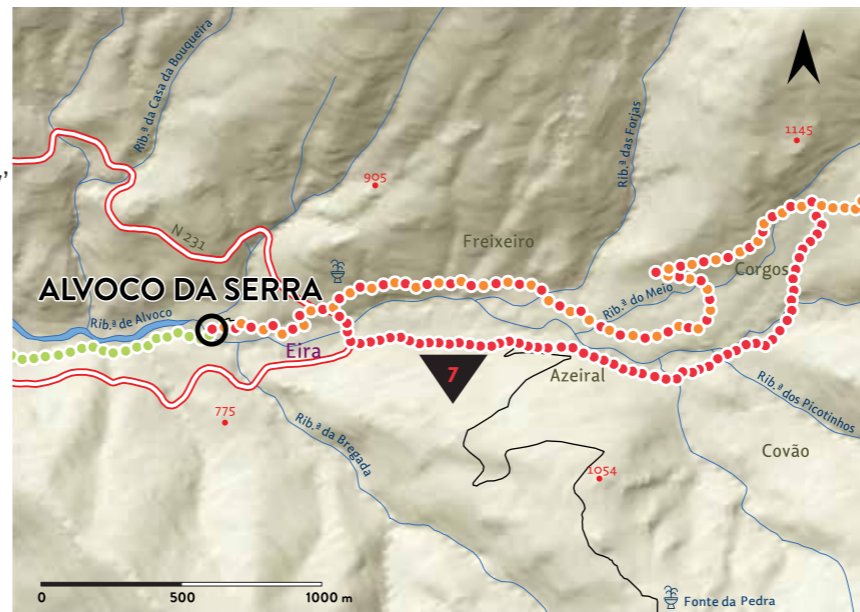
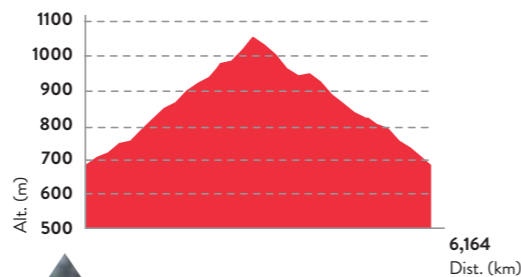
Altitudes: mín. 682 m / máx. 1050 m

Duração aproximada: 2h

Grau de dificuldade: III - algo difícil

Época recomendada: todo o ano

Cartas militares (IGEOE / 1:25000) n.º: 223, 234



ROTA  
DAS CANADAS

Início e fim  
do percurso

Vereda

ROTA  
DO PASTOREIO

Fonte

Rodovia

ROTA DA RIBEIRA  
DE ALVOCO

Linhas de água

Ponto cotado



A travessia de algumas ribeiras é  
desaconselhada em períodos de forte caudal.

## 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.
- > Seja cortês com os habitantes locais e respeite os seus costumes e tradições.
- > 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



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