

## Recomendações e Cuidados aos Caminhantes:

- Não saia do trilho limitado pelo mapa;
- Não deite lixo para o chão, levando-o até ao caixote mais próximo;
- Use roupa e calçado confortáveis e adequados à época do ano;
- Respeite a propriedade privada e não incomode o gado;
- Desfrute da natureza evitando fazer barulhos;
- Não faça lume;
- Respeite a fauna e a flora, não recolha plantas, nem apanhe animais;
- Seja simpático com os habitantes locais;
- Recomenda-se o uso de binóculos para observação da avifauna.

## Contactos Úteis

- Departamento de Cultura da Câmara Municipal da Figueira da Foz: 233-402840
- Protecção Civil: 233-402805
- Bombeiros Municipais: 233-402800
- Cruz Vermelha: 233-424886
- GNR Maiorca: 233-930177
- GNR Quilós: 233-919106
- GNR Pailós: 233-940519

## Ficha técnica

**Nome do Projecto:** Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz  
**Prémio:** Câmara Municipal da Figueira da Foz  
**Concepção do Projecto:** Arqueólogo e Paulo Celso Fernandes Monteiro  
**Coordenação do projecto:** Arqueólogo e Paulo Celso Fernandes Monteiro  
**Identificação, levantamento e marcação dos Percursos:** Arqueólogo e Paulo Celso Fernandes Monteiro  
**Equipas técnicas:** Arqueologia e Património Histórico: Pedro Sobral de Carvalho e Paulo Celso Fernandes Monteiro, Biologia: Anabela Maia Pereira e Rute Pereira, Geologia Prof. Doutora Helena Henriques Rota do Sal, Mãe d'Água Testes Paulo Celso Fernandes Monteiro, Pedro Sobral de Carvalho, Anabela Maia Pereira, Rute Pereira  
**Compilagem, coordenação e validação dos mapas:** Paulo Celso Fernandes Monteiro e Pedro Sobral de Carvalho  
**Fotografia:** Paulo Celso Fernandes Monteiro  
**Design Gráfico do projecto:** Eco Design, Consultoria e Projectos Colaboração FAPAS, Federação Portuguesa de Camplismo e Caravanismo e Prof. Doutor Vírgido  
**Produção Gráfica:** Rainho B. Neves, Lda Tiragem 3000 exemplares  
**Produção:** 2022/Agosto  
**Co-Financiamento:** Fundo Europeu do Desenvolvimento Regional, III Quadro Comunitário de Apoio, Programa Operacional da Região Centro, Direcção Regional do Ambiente e do Ordenamento do Território do Centro

## Rota do Megalitismo

Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz

Dólmen das Carniçosas, Alhadas, Casal do Mato, Fonte do Ramilho, Urzal, Carvalhal, Serra das Alhadas, Dólmen das Carniçosas



Duração do Percorso Pedestre da Rota do Megalitismo - 2 Horas  
 Dimensão aproximada do Percorso Pedestre - 6 Km

## Rota das Salinas

Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz



Duração do Percorso Pedestre da Rota das Salinas - 1 Hora  
 Dimensão aproximada do Percorso Pedestre - 3 Km

## Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz

- Rota das Lagoas
- Rota do Megalitismo
- Rota das Salinas
- Rota de Maiorca
- Rota de Seica
- Rota da Boa Viagem



## Rota de Maiorca

Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz

Maiorca, Pome dos Arcos, Castro de Stª Oláa, Rio Mondego, Ponte das Cinco Portas, Fonte da Oliveira, Maiorca



Duração do Percorso Pedestre de Maiorca - 3 a 4 Horas  
 Dimensão aproximada do Percorso Pedestre - 12 Km

## Rota de Seica

Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz

Mosteiro, Fonte dos Frades, Torneira, Atouguia, Sobral, Calvino, Telhada, Mosteiro



Duração do Percorso Pedestre de Seica - 3 a 4 Horas  
 Dimensão aproximada do Percorso Pedestre - 10 Km

## Rota da Boa Viagem

Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz

Capela de Stª Amaro, Fonte de Santa Marinha, Miradouro, Vale da Anta, Murtinheira, Corredora, Bandeira, Capela de Stª Amaro



Duração do Percorso Pedestre da Rota da Boa Viagem - 3 a 4 Horas  
 Dimensão aproximada do Percorso Pedestre - 11,75 Km

## Rota das Lagoas

Rede de Percursos Pedestres da Figueira da Foz

Casa do Guarda, Mergulhões, Lagoa da Vela, Lagoa de Avelãs, Terra da Amélia, Vale do Casteiro, Casa do Guarda



Duração do Percorso Pedestre da Rota das Lagoas - 2,30 Horas  
 Dimensão aproximada do Percorso Pedestre - 7,5 Km