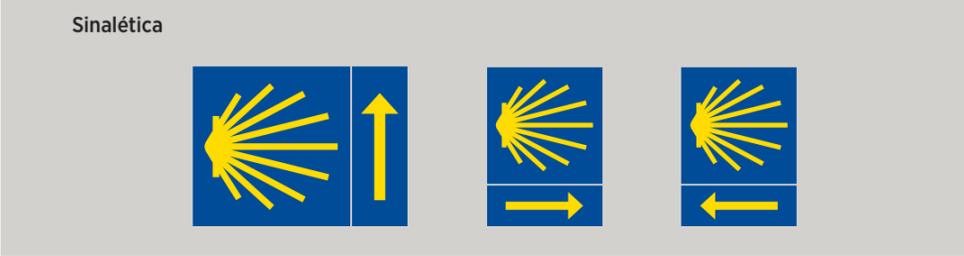


O Caminho Natural da Espiritualidade, percurso linear que liga Coimbra a Sta. Comba Dão numa extensão de cerca de 67 km, promovido pela CIM-RC, percorre os concelhos de Coimbra, Penacova e Mortágua e explora a relação da motivação da viagem espiritual com o património natural no qual esta rota se desenrola, tendo o Caminho Português do Interior, das Rotas de Santiago, como contexto de base e elo de ligação.



Etapas	Total	Duração		Extensão	Desnível	Altitude min. / max.	Tipo de Percurso
Coimbra Penacova		6h25	2h00	24,2 km	+ 200 / - 185 m	20 / 83 m	Época aconselhada Todo o ano <i>Alguns troços poderão estar interditos, em épocas de cheias</i>
Penacova Cortegaça		5h50	1h35	23,1 km	+ 585 / - 470 m	52 / 180 m	
Cortegaça Mortágua		0h55	0h15	3,3 km	+20 / - 100 m	8 / 166 m	
Mortágua Vila Nova		1h05	0h20	4,3 km	+ 30 / - 0 m	90 / 128 m	
Vila Nova Santiago de Compostela		-	-	448 km	-	-	



- Cuidados Especiais e Normas de Conduta**
- Seguir somente pelos trilhos sinalizados
 - Respeitar a avifauna. Não tocar nos ninhos e evitar ruídos e comportamentos que a perturbem
 - Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos
 - Não abandonar o lixo, colocá-lo num ponto de recolha
 - Não colher nem danificar a flora
 - Respeitar a propriedade privada
 - Evitar comportamentos que perturbem o ambiente local
 - Não fazer lume
 - Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso



Contactos

Promotor
 Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra
 Rua do Brasil, N.º 131
 3030-175 Coimbra
 tel. 239 795 200
 geral@cim-regiao-de-coimbra.pt

Emergência
112

Informações
 Posto de Turismo da Praça da República - Coimbra
 Praça da República
 3000-343 Coimbra
 tel. 239 857 186
 Horário 2ª a 6ª:
 9h30-12h30 · 14h00-18h00
 Encerra ao Sábado, Domingo e Feriados

Posto de Turismo da Portagem
 Largo da Portagem
 3000-337 Coimbra
 tel. 239 488 120
 Horário de Inverno (15 set. a 14 jun.)
 2ª a 6ª: 9h00 - 18h00
 Sáb. Dom. e Feriados:
 9h30-13h00 · 14h00-17h30
 Período Páscoa e de 15 jun. a 14 set.
 2ª a 6ª: 9h00-20h00

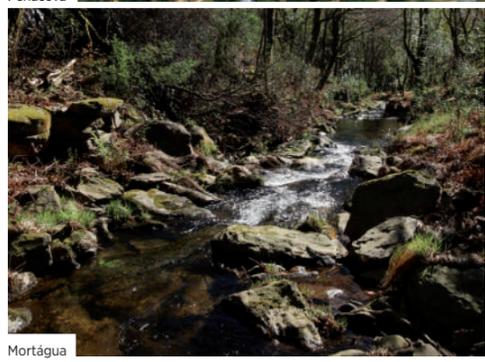
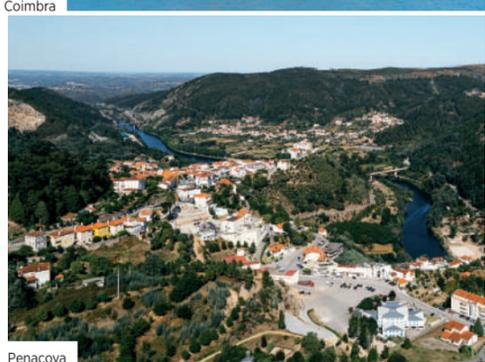
Posto de Turismo - Penacova
 Largo Alberto Leitão, 5
 3360-191 Penacova
 tel. 239 470 300
 geral@cm-penacova.pt
 Horário: 9h00-13h00 · 14h00-18h00
 Encerra domingo de Páscoa, 1 de maio, Dia de Natal e 1 de janeiro

Posto de Turismo - Mortágua
 Tel. 231 927 464 · 231 927 460
 turismo@cm-mortagua.pt
 Horário, segunda a sexta:
 9h00-12h30 · 14h00-17h30



Os caminhos da peregrinação e da espiritualidade são produtos que atraem cada vez mais visitantes. Respondendo às expectativas de públicos oriundos de vários quadrantes religiosos, crenes e não crenes, que procuram nestas jornadas a serenidade, a contemplação e momentos de introspeção, que aliviam o stress pelo atual modelo da vida quotidiana, o bem-estar espiritual, apresenta-se, efetivamente, como uma dimensão fundamental da qualidade de vida. Estas viagens ajudam a responder, positivamente, a fragilidades sociais, psíquicas, físicas ou mesmo de saúde.

É na procura deste equilíbrio interior, através da peregrinação, que o território, as paisagens e gentes singulares desempenham um papel fundamental. No percurso desta grande rota encontra elementos, referências e símbolos que incitam essa relação. Não devemos esquecer que para além do pendor religioso, materializado nas igrejas, nos conventos, nas capelas, nas alminhas, que a rota proporciona, as festas, as romarias e as tradições culturais, juntamente com a qualidade paisagística e o património natural são suplementos que motivam a procura, que por sua vez completam o bem-estar interior.



Portas de Entrada e Pontos de Interesse

- 1 Coimbra Painel informativo 24,2 km
- 2 Penacova Painel informativo 23,1 km
- 3 Cortegaça Painel informativo 3,3 km
- 4 Mortágua Painel informativo 4,3 km
- 5 Vila Nova Painel informativo 448 km
- Santiago de Compostela

Legenda

- GR51 Grande Rota do Alva Linear
- GR49 Grande Rota do Bussaco Linear
- CNE Caminho Natural da Espiritualidade Linear
- GR48 Grande Rota do Mondego Linear
- Desvio Inverno Beco Linear
- Desvio Montebelo Linear
- Variante Poiares Linear
- Via Ciclável 1 Linear
- Variante GR 48.1 Linear
- Variante GR 48.2 Linear
- Percorso Interpretativo da Livraria do Mondego Linear
- PILM Percorso Interpretativo do Vale do Ceira Linear
- PWC Percorso Interpretativo Nacional de Vale de Canas Circular
- PR1 CBR Percorso Pedestre Ribeirinho Linear
- PR2 CBR Mata Nacional de Vale de Canas - Praia Fluvial de Palheiros-Zorro Linear
- PR2 PRS Rota da Ribeira de Poiares Linear
- PR1 PRS Rota da Serra do Carvalho Linear
- PR1 MRT Percorso Pedestre das Quedas de Água das Paredes Linear
- TDAN Trilho das Árvores Notáveis Linear
- Estradas Principais
- Linhas de Água
- Zonas Protegidas

