

<b>Legenda</b> Rota da Boa Viagem Estradas principais Estradas de terra	<b>Pontos de Interesse</b> <b>1</b> Miradouro da Bandeira <b>2</b> Cascata de Quiaios <b>3</b> Monumento Natural do Cabo Mondego <b>4</b> Miradouro da Serra da Boa Viagem <b>5</b> Capela de Santo Amaro	
--	--	--

<b>Extensão</b> 12,6 km	<b>Desnível acumulado</b> + 467 m	<b>Dificuldade</b> O grau de dificuldade é representado por 4 itens diferentes, cada um avaliado de 1 a 5 (1: fácil; 5: difícil) Tipo de piso Esforço Físico Adversidade Orientação
<b>Duração</b> 04h00m	<b>Altitude</b> max/min 259 / 24 m	
<b>Tipo de percurso</b> Circular	<b>Época aconselhada</b> Todo o ano	

### Sinalética®



Caminho correto



Caminho errado



Virar à direita



Virar à esquerda

© FCMP

### 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-regiaoodecoimbra.pt

**Emergência**  
**112**

### Informações

Posto Municipal de Turismo  
 Av. 25 de Abril,  
 Esplanada Silva Guimarães  
 3080-085 Figueira da Foz  
 Tel.: 233 422 610  
 figueiraturismo@cm-figfoz.pt  
 HORÁRIO todos os dias  
 09h30-13h00 | 14h00-17h30  
 (horário de verão passível de alteração)  
 Encerra no dia 25 de dezembro

mais informações



Promovido por

Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra

Financiado por

Percurso registado e em fase de homologação por

FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

REGIÃO DE COIMBRA



TURISMO  
 MAR E ZONAS DUNARES

ROTA DA BOA VIAGEM

Figueira da Foz



PR3  
 FIG

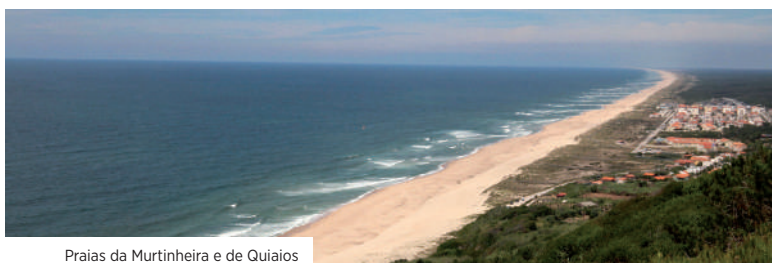


O percurso da Rota da Boa Viagem, no coração da Serra da Boa Viagem, exigente pela sua altimetria, mas deslumbrante pela sua paisagem, insere-se no corredor “Mar e Zonas Dunares” da CIM-RC e desenvolve-se ao longo de cerca de 12,6 km, em formato circular.



Cabo Mondego

Sugere-se que o percurso tenha início na Bandeira, miradouro com vista deslumbrante para a praia da Murtinheira, a praia de Quiaios, a povoação de Quiaios e sobre a Mata Nacional das Dunas de Quiaios, sujeita ao regime florestal total e integrada no Sítio PTCOM0055 Dunas de Mira, Gândara e Gafanhas da Rede Natura 2000. O percurso traçado permite descobrir a biodiversidade da serra e as particularidades geológicas da Área Protegida do Monumento Natural do Cabo Mondego. No que concerne à vegetação, a associação mediterrâneo-atlântica possibilita uma diversidade florística notável, onde se destacam o carvalho-português, a aroeira, o pilriteiro, o abrunheiro-bravo, o sanguinho-das-sebes e o pinheiro-bravo.



Praias da Murtinheira e de Quiaios



Capela de Sto. Amaro

O sub-coberto destes bosques mistos alberga uma grande diversidade de espécies arbustivas e herbáceas, características de solos calcários e pedregosos, como a pascoinha, o carrasco, o trovisco, a madressilva, a murta, o tojo, a esteva, a arruda, a alcaçofra-brava, a *Salvia sclareoides* (endemismo Ibérico) e algumas orquídeas como o satirião-menor, a salepeira-grande, a *Cephalanthera longifolia* e o abelhão.

Partindo deste miradouro e descendo em direção à povoação de Quiaios, somos levados à descoberta de uma cascata singular, onde outrora existiu um moinho, cujos vestígios ainda são visíveis, que seca completamente no verão, mas que no inverno constitui uma admirável queda de água, cujo leito apresenta interessantes formas dos depósitos calcários que descem da serra.

Passando as povoações da Praia de Quiaios e da Murtinheira, subindo a serra, somos confrontados com um cenário deslumbrante sobre estas duas praias. Chegados ao miradouro panorâmico sobre o Cabo Mondego, classificado como Monumento Natural desde 2007 e sob gestão do ICNF, que constitui um testemunho da história geológica de Portugal, onde ocorreram alguns episódios importantes da história da Terra na idade do Jurássico (entre os 185 e os 140 milhões de anos), encontram-se extraordinários registos de microfósseis (lamelibrânquios, gastrópodes, bivalves, braquiópodes, plantas, peixes, crinóides, corais, ostreídeos, belemnóides e amonóides), microfósseis (foraminíferos e nanoplâncton calcário) e icnofósseis.

Seguindo o percurso para poente, chega-se ao miradouro com vista sobre o Farol do Cabo Mondego, imóvel classificado de interesse municipal desde 2004, cujo início da construção remonta a 1917, tendo sido precedido por outro, construído mais a sul, que entrou em funcionamento em 1858.



1 Aroeira *Pistacia lentiscus* 2 Pilriteiro *Crataegus monogyna* 3 Abrunheiro-bravo *Prunus spinosa*  
4 Pascoinha *Coronilla glauca* 5 Trovisco *Daphne gnidium* 6 Madressilva *Lonicera etrusca*  
7 Tojo *Ulex minor* 8 Esteva *Cistus albidus* 9 Arruda *Ruta chalepensis*  
10 Salepeira-grande *Barlia robertiana* 11 *Cephalanthera longifolia* 12 Abelhão *Ophrys speculum*

No final do percurso pode-se ainda apreciar a Capela de Santo Amaro, erigida no séc. XIX, inserida em plena Mata Nacional do Prazo de Santa Marinha, sob gestão do ICNF, uma área florestal com cerca de 400 ha e que proporciona excelentes condições para a prática de desportos ao ar livre, com equipamentos de lazer que convidam a sair de casa.

Este parque é ainda uma área com enorme valor ecológico para aqueles que apreciam a natureza. A flora é constituída maioritariamente por espécies plantadas pelos serviços florestais, entre as quais se podem contemplar belos exemplares de cedro-do-bussaco, de eucalipto e de maciços de pinheiro-bravo.