

### Legenda

**PR8** Rota das Dolinas e Lagoas do Planalto de Sicó

**PR8.1** Derivação de percurso

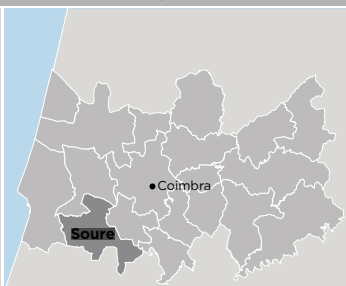
**GR26** Terras de Sicó

— Estradas principais

— Estradas de terra

### Pontos de Interesse

- 1 Degracias
- 2 Dolina das Degracias
- 3 Dolina das Quatro Lagoas
- 4 Dolina do Vale Centeio
- 5 Dolina de Gotas
- 6 Vale do Canhão do Poio
- 7 Dolina de N. Sra. da Estrela
- 8 Miradouro de N. Sra. da Estrela
- 9 Dolina Casais de São Jorge



### Extensão

23,5 km

### Desnível acumulado

+ 609 m

### Duração

07h00m

### Altitude

max/min  
370 / 151 m

### Tipo de percurso

Circular

### Época aconselhada

Todo o ano

### Dificuldade

O grau de dificuldade é representado por 4 itens diferentes, cada um avaliado de 1 a 5 (1: fácil; 5: difícil)



**1**  
Tipo de piso



**4**  
Esforço Físico



**1**  
Adversidade



**1**  
Orientação

### Sinalética

#### Grande Rota



#### Pequena Rota



Caminho correto

Caminho errado

Virar à direita

Virar à esquerda

Marca Mista de GR

© 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 sinalizados
- 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

#### Informações

Posto de Turismo de Soure  
Adro do Castelo 130-214 Soure  
tel. 239 509 190 | 911 037 128  
turismo@cm-soure.pt

HORÁRIO 2ª a 6ª 9h00-18h00  
Sábado 10h00 - 13h00 | 14h00 - 18h00  
Encerra aos domingos, feriados e vésperas de Páscoa, Natal e Ano Novo

#### Emergência

**112**

mais informações



Promovido por



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL  
REGIÃO DE COIMBRA



Co-financiado por



Percurso registado e homologado por



REGIÃO DE COIMBRA  
TURISMO  
SERRAS DE COIMBRA

ROTA DAS DOLINAS E LAGOAS  
DO PLANALTO DE SICÓ  
Soure



**PR8**  
SRE  
PBL  
ANS

A rota das Dolinas e das Lagoas do Planalto de Sicó enquadra-se no projeto transversal “Serras de Coimbra” da CIM-RC, tem como objeto de referência as Dolinas do Planalto de Sicó, depressões geológicas mais ou menos circulares, existentes em terrenos calcários cársicos, resultantes da dissolução química das rochas ou de erosão subterrânea, constituindo depósitos naturais de água.

Para a realização desta rota circular, com 23,5 km, sugere-se começar no largo da Igreja Matriz de Degracias (S. Sebastião), onde se pode apreciar o edifício religioso datado do séc. XVIII, que guarda no seu interior uma capela batismal dos finais do séc. XVI, inícios do séc. XVII. De salientar ainda o relógio de sol na parede sul da torre sineira. Seguidamente, entra-se no mundo das Dolinas, começando na Dolina das Degracias (dolina em forma de concha, com cerca de 47 m de diâmetro), segue-se em direção à Dolina das Quatro Lagoas (a maior dolina do conjunto de 3 existentes nesta localidade, com uma extensão a oscilar entre os 30 m e os 50 m), à Dolina do Vale Centeio (com uma dimensão entre os 23 m e os 33 metros), passando depois à Dolina de Cotas (de forma circular, com cerca de 28 m de diâmetro).



Dolina, Miradouro e Capela de Nossa Senhora da Estrela

Continuando, segue-se ao encontro do vale do Canhão do Poio (canhão fluvio-cársico, com vertentes escarpadas) que guiará até à Dolina da N. Sra. da Estrela (em forma de concha, com cerca de 25 m de diâmetro). O caminho segue até ao Miradouro de Nossa Senhora da Estrela, no alto da Serra dos Poios, local para retemperar forças e apreciar todo o vale do Anços e as serranias do concelho.



**Flora** 1 Juncos-solto *Juncus effusus* 2 Junça *Cyperus longus* 3 Junção *Cyperus eragrostis*  
4 Tabúia *Typha latifolia* 5 Tanchagem-da-água *Alisma lanceolatum*  
6 Baldélia-ranunculada *Baldellia ranunculoides* 7 Poejo *Mentha pulegium*  
8 Ranúnculos-aquáticos *Ranunculus peltatus* 9 Gramão *Cynodon dactylon*

Aqui encontra-se a Capela de Nossa Senhora da Estrela, voltada para poente, centro de grandes romarias nos séc. XVI e XVII, com a particularidade de metade da sua estrutura ter sido erigida debaixo de uma gruta. Depois do repouso merecido no miradouro, chega-se finalmente à Dolina de Casais de São Jorge (de forma circular, com um diâmetro a oscilar entre os 12 e os 16 m).

Nas margens das dolinas formam-se comunidades herbáceas de espécies hidrófilas, onde se destacam os juncos, junça, junção, tabúias, tanchagem-da-água, baldélia-ranunculada, poejo e, no leito, são frequentes os ranúnculos-aquáticos e o gramão.

Devido à grande dimensão da rota, existe uma variante no percurso, corte norte-sul, passando pelo Outeiro do Moinho, que o divide praticamente em dois, criando, assim, a possibilidade de realizar esta rota em dois percursos circulares mais pequenos. Um de 17 km de extensão que segue apenas pelo lado direito da derivação e um segundo de 19 km que segue pelo lado esquerdo.



Dolina das Degracias



Dolina das Quatro Lagoas



Vale do Canhão do Poio



Dolina de Cotas