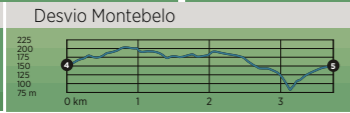
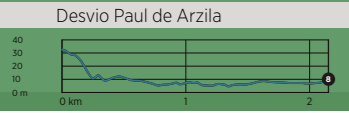
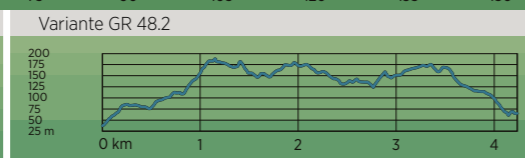
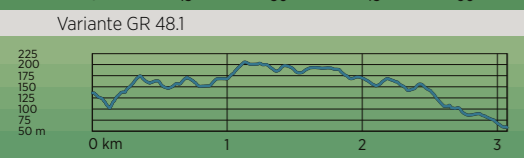
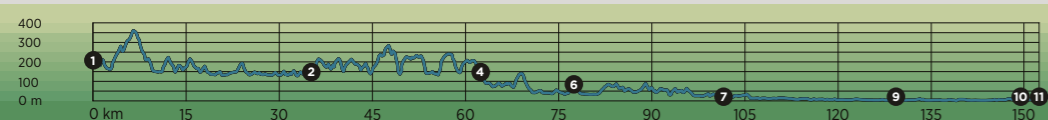




Grande Rota do Mondego



Etapas	Total	Duração		Extensão	Desnível	Altitude min. / max.	Tipo de Percurso
Felgueira Velha Tábua		10h10	2h55	34,7 km	+ 670 / - 740 m	129 / 354 m	Linear
Tábua Montebelo		8h35	2h15	26,9 km	+ 890 / - 890 m	129 / 286 m	<b>Época aconselhada</b> Todo o ano <i>Alguns troços poderão estar interditos, em épocas de cheias</i>
Montebelo Penacova		4h00	1h15	14,6 km	+ 120 / - 210 m	37 / 150 m	
Penacova Coimbra		6h25	2h00	24 km	+ 205 / - 225 m	19 / 93 m	
Coimbra Montemor-o-Velho		6h55	2h20	27,6 km	+ 20 / - 25 m	2 / 29 m	
Montemor-o-Velho Figueira da Foz		5h50	1h55	23,1 km	+ 15 / - 10 m	1 / 10 m	

**Sinalética**

**Grande Rota**

**BTT**

Perigos vários  
Dois sentidos  
Ligação

**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



A GR do Mondego é um percurso linear, com 142 km de extensão, promovido pela CIM-RC, que visa dinamizar turisticamente os territórios compreendidos entre a Figueira da Foz e Oliveira do Hospital, cruzando os concelhos de Montemor-o-Velho, Coimbra, Penacova e Tábua, tendo o rio Mondego como denominador comum. O percurso permite descobrir inúmeros pontos de interesse naturais, paisagísticos e culturais associados ao principal rio nacional.

Esta grande rota deslumbra pela constante presença do rio Mondego e pela história de toda uma região que este leito permite descobrir, num contexto de frescura e sedução muito apreciados pelos visitantes e muito marcado pela presença de elementos relevantes: a Figueira da Foz, com o seu imenso areal de areia fina e dourada e as suas atrações turísticas, onde o Mondego encontra o oceano num estuário cheio de história e de vida marinha; o percurso até Coimbra, passando pelas vilas de Montemor-o-Velho e Pereira, com a forte presença dos marcantes campos de arroz do Baixo Mondego e da textura de outros cultivos; a cidade de Coimbra, eterna cidade dos estudantes, património da UNESCO, com o fado como elemento cultural exclusivo e diferenciador; Penacova, como região de transição para um cenário de montanha, proporcionando uma significativa alteração da paisagem, com vales mais ou menos cavados e espelhos de água a perder de vista, com origem na Barragem da Aguieira.



Coimbra



Penacova

Pelos concelhos de Tábua e Oliveira do Hospital o cenário vai-se repetindo, sendo constantes, ao longo do percurso, elementos do modo de vida local, tais como moinhos de água, açudes, socialcos, levadas, entre outros.



Tábua

Para além da excelência paisagística desta Grande Rota, deslumbre-se com os sabores e saberes da região, conjugando a gastronomia rica e variada com a autenticidade das manifestações culturais e a afabilidade de um povo que sabe receber.

# GR 48 GRANDE ROTA DO MONDEGO

**Contactos**

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

Posto de Turismo Vila Nova de Poaires  
Av.ª. Dr. Manuel Carvalho Coelho  
3350-154 Vila Nova de Poaires  
Tel. 239 422 760  
cmvnp@mail.telepac.pt  
geral@turismodocentro.pt

Posto de Informação Turística (Castelo) - Montemor-o-Velho  
Paço das Infantas  
Castelo de Montemor-o-Velho  
3140-258 Montemor-o-Velho  
Tel. 239 680 380  
geral@cm-montemorvelho.pt  
HORÁRIO Período Páscoa e de 15 jun. a 14 set.:  
2.ª a 6.ª 9h00-20h00  
Sáb., Dom. e Feriados: 9h00-18h00  
Encerra a 24 e 25 dez. e 1 de jan.

**Emergência: 112**

Posto de Turismo de Penacova  
Largo Alberto Leitão, 5  
3360-191 Penacova  
Tel. 239 470 300  
geral@cm-penacova.pt  
HORÁRIO 09h-13h / 14h-18h  
Encerra Domingo de Páscoa, 1 de maio, Dia de Natal e 1 de Janeiro

Posto Municipal de Turismo da Avenida - Figueira da Foz  
Avenida 25 de Abril  
3080-501 Figueira da Foz  
tel. 233 422 610  
figueiraturismo@cm-figfoz.pt  
HORÁRIO todos os dias:  
09h30-13h00 · 14h00-17h30  
Encerra no dia 25 de dezembro

Câmara Municipal de Tábua  
Praça da República  
3420-308 Tábua  
Tel. 235 410 340  
geral@cm-tabua.pt  
HORÁRIO 09.00h - 17.00h

Posto de Turismo de 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 de Mortágua  
tel. 231 927 464 · 231 927 460  
turismo@cm-mortagua.pt  
HOR. 2ª a 6ª: 9h00-12h30 / 14h00-17h30

mais informações

PT

Promovido por

Co-financiado por

**Portas de Entrada e Pontos de Interesse**

- 1 Oliveira do Hospital / Felgueira Velha  
Panel informativo
- 2 Tábua Panel informativo  
3 Desvio Tábua Panel interpretativo
- 4 Montebelo Panel informativo  
5 Desvio Montebelo Panel interpretativo
- 6 Penacova Panel informativo
- 7 Coimbra Panel informativo
- 8 Desvio Paúl de Arzila Panel interpretativo
- 9 Montemor-o-Velho Panel informativo
- 10 Figueira da Foz Panel informativo
- 11 Foz do Mondego Panel interpretativo

**Legenda**

- GR49 Grande Rota do Bussaco Linear
- CNE Caminho Natural da Espiritualidade Linear
- GR48 Grande Rota do Mondego Linear
- GR51 Grande Rota do Alva Linear
- Caminho Português de Santiago Linear
- Desvio Montebelo Linear
- Derivação Arganil Linear
- Desvio Paul de Arzila Linear
- Variante GR 48.1 Linear
- Variante GR 48.2 Linear
- Variante Poiares Linear
- Desvio Tábua Linear
- Via Ciclável 1 Linear
- Desvio Inverno Beco Linear
- Rota da Boa Viagem Circular
- Rota das Salinas Circular
- Rota dos Arrozais Circular
- Rota Monumental das Aves de Montemor-o-Velho Circular
- Rota do Arroz Linear
- Rota da Vinha Circular
- Rota do Calcário Circular
- Rota de Sicó Circular
- Rota das Dolinas Circular
- TDAN Trilhos das Árvores Notáveis Circular
- PR1 MRT Trilho das Quedas de Água Linear
- PIVC Percurso Interpretativo do Vale do Ceira Linear
- PR8 GOI Trilho do Papel Linear
- PR1 PRS Rota da Serra do Carvalho Linear
- PR2 PRS Rota da Ribeira de Poiares Linear
- PR5 AGN Percurso Interpretativo da Mata Margarça Circular
- PR3 TBU Rota das Pontes Circular
- PR6 OHP Rota do Narciso Circular
- PR7 OHP Rota das Palheiras Circular
- Estradas Principais
- Linhas de Água
- Zonas Protegidas

