



### Legenda

- PR1** Rota do Narciso
- GR48** Grande Rota do Mondego
- Estradas principais
- Estradas de terra

### Pontos de Interesse

- 1** Capela de Nossa Sr.<sup>ª</sup> da Estrela
- 2** Rio Seia
- 3** Vila Franca da Beira



### Extensão

16,4 km

### Desnível acumulado

+ 348 m

### Duração

04h30m

### Altitude

max/min  
403 / 272 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)



**2**  
Tipo de piso



**3**  
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
- 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 decoimbra.pt

#### Informações

Posto de Turismo  
Casa da Cultura César Olveira  
Rua do Colégio  
3400-105 Oliveira do Hospital  
tel. 238 609 269 · 238 601 510

### Emergência

**112**

mais informações



Promovido por



Co-financiado por



Percurso registado e homologado por



**REGIÃO DE COIMBRA**  
TURISMO

RIOS E ZONAS HÚMIDAS



**ROTA DO NARCISO**

Oliveira do Hospital



**PR6**  
**OHP**

A Rota do Narciso, percurso circular com 16,4 km de extensão, insere-se no corredor transversal “Rios e Zonas Húmidas” da CIM-RC e constitui uma rota que combina, na sua essência, natureza, ruralidade, história e arqueologia.



Capela de São Domingos de Fiais da Beira

Capela de São Cosme e São Damião de Póvoa de São Cosme

Capela de Santo António de Aldeia Formosa

A Rota do Narciso deve o seu nome à singular presença do narciso-do-mondego ao longo do percurso, particularmente junto ao rio Seia. Esta bulbosa, cuja floração ocorre entre fevereiro e março é endêmica de Portugal Continental, consta dos Anexos II e IV da Diretiva Habitats e do Plano Nacional de Conservação da Flora em Perigo. O Sítio de Interesse Comunitário Carregal do Sal, incluído na Rede Natura 2000, foi criado e delimitado fundamentalmente devido à presença deste narciso. De realçar que a maior área do SIC (69%) encontra-se no Concelho de Oliveira do Hospital.

O percurso margina o rio Seia, cuja água nasce na vizinha Serra da Estrela. O rio teve um importante papel na fixação da população à região e na sua própria sobrevivência, pois, através dos seus açudes e levadas, resultantes do engenho humano, fornecia a força motriz necessária ao funcionamento dos diversos moinhos de água dispostos ao longo das suas margens, que alimentavam a cadeia económica e social da região. Junto à linha de água, marcam presença espécies autóctones como os salgueiros, amieiro, freixo, videiros, carvalho-alvarinho e o feto-real. Ao longo do percurso, para além dos emblemáticos narcisos, ocorrem outras espécies, como os pinheiros, sobreiros, medronheiros e nos afloramentos rochosos as cravinhas-bravas, uva-de-gato, umbigo-de-vénus, bocas-de-lobo e dedaleira.

O rio é ainda importante para a sobrevivência de diversas espécies como a raposa, o coelho-bravo ou o javali.



Narciso-do-Mondego

Para além da componente natural, que proporciona uma bela paisagem, esta rota permite a descoberta de um relevante património histórico, como a Capela da Nossa Senhora da Piedade, edifício datado do século XVI e cujo interior preserva um considerável património de arte sacra; a Capela de Nossa Senhora da Estrela, implantada num amplo parque de merendas, cujas primeiras pedras remontam ao séc. XII (1121) e na qual se realça a porta Manuelina e a Capela-Mor do séc. XIV, tendo sido outrora templo de grande importância, chegando a ser a Igreja Matriz de Seixo da Beira, aldeia a quem D. Manuel I atribuiu Carta de Foral em 9 de fevereiro de 1514; a Capela de Santa Margarida de Vila Franca da Beira; e o Pelourinho do Seixo da Beira, datado do séc., XVI ou XVII, classificado como Imóvel de Interesse Público.

O percurso fica muito valorizado pela componente arqueológica que possui, reflexo da importância deste território no passado. Inclui na sua rota a Anta da Arcainha, ou Dólmen do Seixo da Beira, templo funerário megalítico composto por uma câmara de 9 esteios e coberta por uma laje de grande dimensão, pesando cerca de 15 toneladas, com uma idade estimada em 6 mil anos; a sepultura medieval antropomórfica (forma humana) da Fonte de Rei, uma monosepultura, escavada no granito, com cerca de 1,8 m de comprimento por 50 cm de largura.

A nível geológico destaca-se o Penedo dos Três Pezinhos, forma geológica singular, cuja parte inferior do bloco granítico foi esculpida por ação dos agentes erosivos, remanescendo três colunas de pedra que suportam o corpo principal superior, assemelhando-se a pés.

Penedo dos Três Pezinhos



Anta da Arcainha



**Flora** 1 Salgueiro-branco *Salix alba* 2 Amieiro *Alnus glutinosa* 3 Freixo *Fraxinus angustifolia* 4 Videiro *Betula pubescens* 5 Carvalho-alvarinho *Quercus robur* 6 Feto-real *Osmunda regalis* 7 Pinheiro-bravo *Pinus pinaster* 8 Sobreiro *Quercus suber* 9 Cravinha-brava *Dianthus lusitanicus* 10 Uva-de-gato *Sedum hirsutum* 11 Umbigo-de-vénus *Umbilicus rupestris* 12 Dedaleira *Digitalis purpurea*

**Fauna** 1 Raposa *Vulpes vulpes* 2 Coelho-bravo *Oryctolagus cuniculus* 3 Javali *Sus scrofa*