



CAMINHOS DE
FATMA

Rota / Route
Carmelita



Coimbra >> Fátima

Início / *Start*: Carmelo de Santa Teresa

Fim / *Finish*: Santuário de Fátima

111 Km

Rota / Route Carmelita



Na margem do Rio dos Mouros / On the banks of Rio dos Mouros

Etapas / Stages

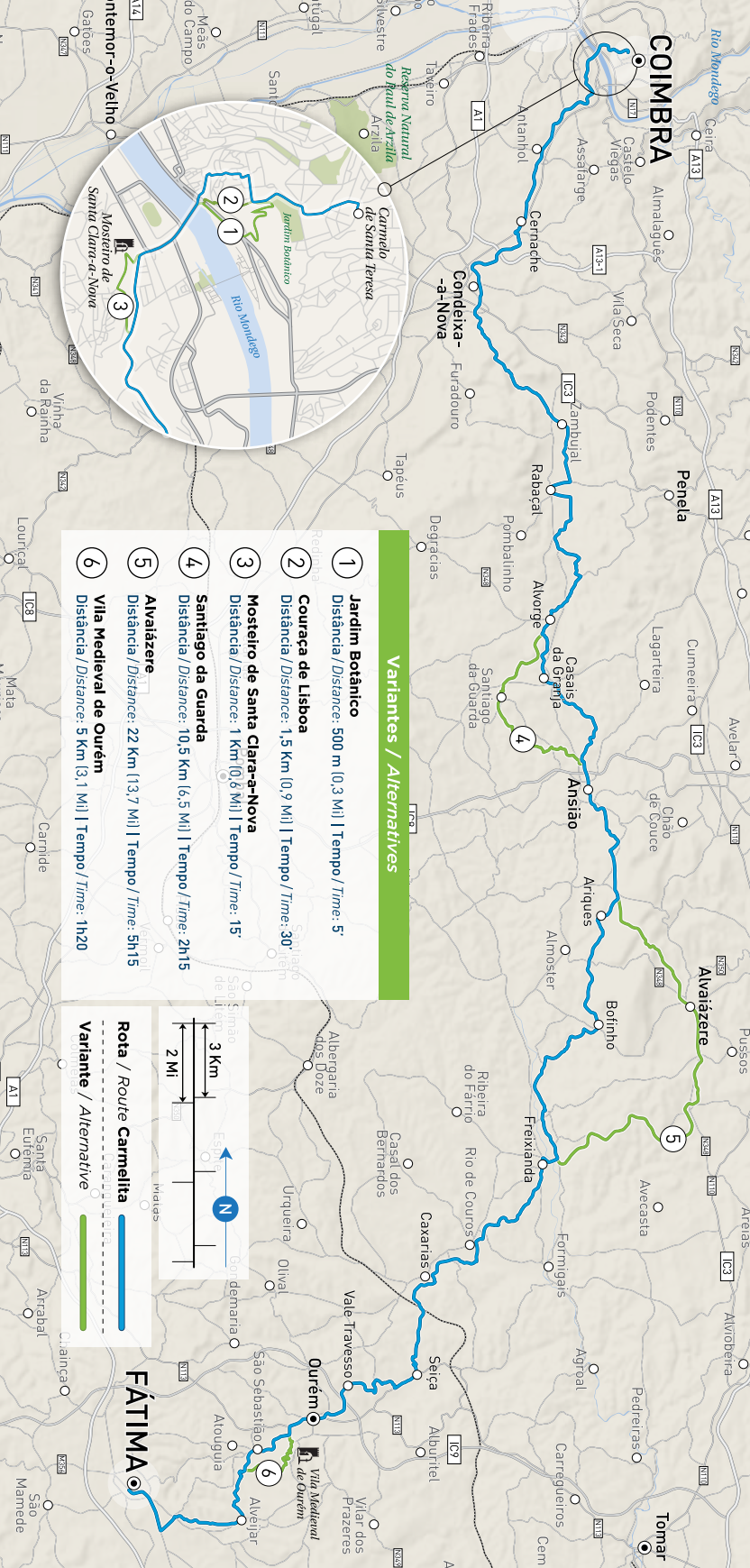
Coimbra > Condeixa-a-Nova: 16 Km
Condeixa-a-Nova > Rabaçal: 13 Km
Rabaçal > Ansião: 19,5 Km
Ansião > Bofinho: 13,5 Km
Bofinho > Seíça: 26 Km
Seíça > Fátima: 23Km

Partindo do Carmelo de Santa Teresa em Coimbra, a Rota Carmelita é um convite para alcançar o Santuário de Fátima através de 111 km desenhados nos concelhos de Coimbra, Condeixa-a-Nova, Penela, Ansião, Alvaiázere e Ourém. É um percurso alternativo aos grandes eixos rodoviários que oferece ao caminhante/ciclista troços mais seguros e confortáveis.

Esta Rota é uma proposta de descoberta do território, de fruição paisagística e cultural. A fauna e flora, as serranias e os cursos de água atravessados, oferecem no percurso cenários de grande riqueza natural. As capelas que adornam o caminho, o contacto com as gentes, os espaços histórico-patrimoniais, as iguarias de abrir o apetite ou o saber-fazer tradicional que ainda pri-

The Carmelita Route, originating in Saint Teresa's Carmelo, in Coimbra, is an invitation to reach the Sanctuary of Fátima via a 111 km route laid out across the municipalities of Coimbra, Condeixa-a-Nova, Penela, Ansião, Alvaiázere and Ourém. It is an alternative to major main roads and offers the pilgrim (hiker or cyclist) safer and more comfortable tracks.

This route is an invitation to discover the territory, to enjoy the landscape and cultural heritage. The fauna and flora, the hills and the rivers, offer magnificent natural sceneries throughout the journey. The chapels that embellish the path, the contact with the people, the historical heritage, the mouth-watering delicacies and the traditional know-how that is still found in this re-





À chegada do Alvorge / Arriving in Alvorge



Peregrinos na aldeia dos Marques – Alvaiázere / Pilgrims in the village of Marques – Alvaiázere

ma por estas bandas... tudo são bons motivos para viver a Rota! Sendo um caminho de inspiração carmelita, esta Rota é também um convite a percorrer quilómetros na evolução espiritual para a qual todos somos chamados. Para os crentes, é uma Rota que encontra na vida e obra da Irmã Lúcia a inspiração desta jornada. Para todos, é um convite a fazer uma caminhada interior em comunhão com os elementos que nos rodeiam... Demore-se! Aqui, o mais importante não é a chegada, mas a caminhada...

gion... all these are good reasons to experience the Route! This Route, inspired by the Carmelites, is also an invitation to embark on a spiritual journey of inner growth that we all feel the urge to undertake. To believers, it is a Route inspired on the life and work of Sister Lucia. To all, this is an invitation to an inner journey in communion with the elements that surround us. Take your time! Here, the most important thing is not the moment you arrive, but the journey itself...

Irmã Lúcia

A pastorinha de Fátima

nasceu em Aljustrel no dia 28 de março de 1907.

Na companhia de seus primos, os Santos Francisco e Jacinta Marto, recebeu por três vezes a visita de um Anjo (1916) e por seis vezes a visita de Nossa Senhora (1917).

A sua especial missão consistiu em divulgar a devoção ao Coração Imaculado de Maria como alma da mensagem de Fátima. Em virtude desta missão recebeu ainda outras visitas de Nossa Senhora em Espanha, onde ingressou na Congregação de Santa Doroteia, e no Carmelo de Coimbra, onde entrou em 1948, assim como grandes graças místicas que a ajudaram a percorrer o seu caminho com fidelidade. Faleceu a 13 de fevereiro de 2005 e o seu corpo repousa na Basílica de Fátima.

Sempre atenta aos acontecimentos de Fátima, acompanhava os peregrinos com a sua oração e com várias cartas e livros. Hoje propomos, aos peregrinos da Rota Carmelita, um percurso acompanhado com reflexões e pensamentos daquela que foi a primeira peregrina da Cova da Iria.

Sister Lúcia

The little shepherdess of Fátima

was born on 28th March 1907. Together with her cousins, Saints Fran-



Irmã Lúcia no jardim do Carmelo de S. Teresa, 2002 / Sister Lucia in the garden. Carmelo de Sta. Teresa, 2002

cisco and Jacinta Marto, she witnessed the visit of an Angel three times (1916) and of Our Lady six times (1917).

Her special mission was to uphold the devotion to the Immaculate Heart of Mary, the core of the message of Fátima. Throughout this mission, she witnessed some other visits of Our Lady, in Spain, where she joined the Congregation of St. Dorothea, and in the Carmelo, in Coimbra, where she joined the order in 1948. She also received considerable divine grace that supported her in her journey.

She passed away on 13th February 2005 and her body rests in the Basilica of Fátima.

Always mindful of what was going on in Fátima, she would support the pilgrims with her prayers and with her letters and books. To the pilgrims of the Carmelite Route we now recommend a journey enriched with reflections and thoughts of the one who came to be the first pilgrim of Cova da Iria.



Alpercatas usadas pela Irmã Lúcia nos primeiros anos de vida Carmelita
Rope sandals (alpercatas) worn by Sister Lucia during her first years as a Carmelite

Etapa / Stage 1

Coimbra > Condeixa-a-Nova



Recriação da cela da Irmã Lúcia no Memorial / Re-creation of Sister Lucia's cell in the Memorial

16 Km / 9,9 Mi | ↗ +367m

NÍVEL DE DIFICULDADE / LEVEL OF DIFFICULTY: MÉDIO / MODERATE

A Rota Carmelita inicia-se no Carmelo de Santa Teresa e percorre o concelho de Coimbra envolvendo o peregrino por espaços que convidam à fruição da natureza e à meditação religiosa. Em 1948 a Irmã Lúcia entra no Carmelo de Santa Teresa, aí entregando a sua vida e divulgando a mensagem de Fátima. Neste espaço, sugerimos a visita à Igreja, de estilo barroco, e ao Memorial, onde encontrará uma exposição dedicada a toda a vida da Irmã Lúcia, albergando peças únicas de uso pessoal, a recriação da sua cela, textos manuscritos e uma amostra do seu trabalho de correspondência.

A partir do Carmelo, é convidado a descer a cidade até ao Largo da Portagem. Pode fazê-lo pela malha histórica de Coimbra, com múltiplos atrativos religiosos e culturais, ou, em alternativa, pela Mata do Jardim Botânico ou mais diretamente através da Couraça de Lisboa, beneficiando com esta variante de uma vista panorâmica sobre o rio Mondego, os Mosteiros de Santa Clara e o Convento São Francisco.

Após a travessia do rio Mondego em direção a Santa Clara, é convidado a

The Carmelita Route begins in Saint Teresa's Carmelo and goes through the Municipality of Coimbra, passing through some areas where nature and religion promise to enwrap the pilgrim. In 1948 Sister Lucia joined the Order and made this place known as the place where she lived and where she spread the Message of Fátima. Here we suggest a visit to the Baroque style Church and to the Memorial, where you will find an exhibition dedicated to Sister Lucia's entire life, holding unique possessions such as her personal items, everyday items used during the apparitions, photos, the re-creation of her cell, manuscripts and a sample of her mail. You are invited to walk down the city from Carmelo to Largo da Portagem. You can either do it through the historical part of Coimbra, with its countless outstanding religious and cultural monuments or through the Botanical Garden's Wood or even more directly through Couraça de Lisboa. The latter choice will provide you with a view over the Mondego river, the Santa Clara Monasteries and Saint Francis' Convent.

After crossing the Mondego river towards Santa Clara and walking up

subir a Calçada da Rainha Santa até ao Mosteiro de Santa Clara-a-Nova, a terceira variante, de onde desfrutará de uma panorâmica única sobre a cidade.

Se optar por continuar o seu percurso pela antiga estrada de Lisboa, acede ao Miradouro do Vale do Inferno, último momento para admirar a bela paisagem da cidade de Coimbra, prosseguindo até aos limites do concelho, passando pelas freguesias de Antanhol e de Cernache.

A primeira etapa termina na vila palaciana de Condeixa-a-Nova, local que o brindará com vários atrativos, desde o escritor Fernando Namora, à cerâmica (inspirada na cerâmica de Coimbra do séc. XVII), ao prato de Cabrito assado ou mesmo à doce Escarpiada. Condeixa-a-Nova é um local com uma centralidade única, um concelho com recursos singulares que pontuam a Rota Carmelita na etapa seguinte.

Calçada Rainha Santa to reach the Monastery of Santa Clara-a-Nova, the third alternative, where magnificent views over the city are guaranteed.

If you choose to continue your way through the old road to Lisbon, you will arrive at Vale do Inferno's Viewpoint, the last moment you will have to appreciate the unique view of the city of Coimbra, going on until this municipality's limits, crossing the parishes of Antanhol and Cernache.

The first stage ends in Condeixa-a-Nova, a town known for its manor houses, where you will find different attractions, from the connection to the writer Fernando Namora to the ceramic (inspired by the 17th century ceramics of Coimbra), to the regional gastronomy such as Roasted Kid or sweet "Escarpiada". Condeixa-a-Nova is a place with an unique centrality, a municipality with singular resources found throughout the next stage of the Carmelita Route.



Vista aérea sobre a Universidade, o rio Mondego e sua margem esquerda / Aerial View over the University, the Mondego river and its left bank

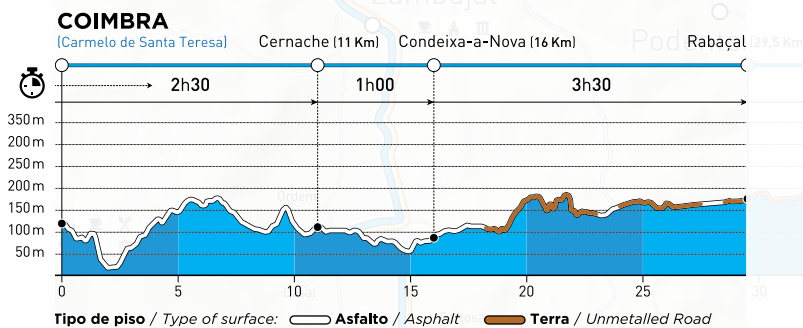


Pastéis de Santa Clara / Santa Clara's pastries



ETAPA / Stage 1: Coimbra > Condeixa-a-Nova

16 Km / 9,9 Mi | +367m



Destaques da etapa / Highlights of the stage

- Memorial da Irmã Lúcia
- Cidade de Coimbra
- Mosteiros de Santa Clara
- Vista sobre a cidade de Coimbra
- Vila palaciana de Condeixa-a-Nova
- Sister Lucia's Memorial
- City of Coimbra
- Santa Clara's Monasteries
- View over the City of Coimbra
- Town of Condeixa-a-Nova and its manor houses



13 de Outubro: Lúcia pergunta à Senhora:

“Que é que Vossemecê me quer?”

Ao iniciar esta peregrinação deixemos ecoar esta pergunta dentro de nós e descubramos o que é que Nossa Senhora, que nos espera no fim do caminho, quer de nós. Podem ser coisas simples, pode ser uma mudança grande... Não vamos sozinhos, caminhamos com a Irmã Lúcia: “Quero que a minha vida seja um rasto de luz que brilhe no caminho dos meus Irmãos, indicando-lhes a fé, a esperança e a caridade”.

(Citações retiradas do livro “Memórias da Irmã Lúcia”)

October, 13th: Lúcia asks Our Lady: “What do you want of me?”

Starting this pilgrimage, let us echo this question in our inner self and discover what Our Lady, who is awaiting at the end of this journey, wants from us. It can be simple things or a major change... We are not walking on our own, we walk with Sister Lucia: “I want my life to be a mark of light that shines on my Brothers and Sisters path, showing them faith, hope and charity.” (Quotations from the book “Sister Lucia’s Memoirs”)

Etapa / Stage 2

Condeixa-a-Nova > Rabaçal



Percurso junto ao lugar do Poço / Path near "Poço"

13 Km / 8 Mi | ▲ +188m

NÍVEL DE DIFICULDADE / LEVEL OF DIFFICULTY: FÁCIL / EASY

A etapa que inicia faz a transição entre a paisagem urbana e o mundo rural, entre o alcatrão e o piso de terra. É, por isso também, um convite a uma viagem interior mais tranquila, que os motivos naturais envolventes tratam de enquadrar.

Condeixa-a-Nova é um local privilegiado por concentrar milénios de história. A romanização tem aqui uma expressão decisiva, sendo incontornável a visita ao Centro Interpretativo de Portugal Romano em Sicó - PO.RO.S e às ruínas de Conímbriga, que a própria Rota atravessa.

A escavação de Conímbriga iniciou no século XIX, constituindo o "núcleo urbano luso-romano mais escavado de Portugal". Importante centro viário, esta cidade era uma estação privilegiada da grande via romana que ligava Lisboa a Braga. É imprescindível visitar o Museu Monográfico e as ruínas desta cidade, ao redor da qual foram edificadas Villas, residências rurais que encontrará ao longo desta aventura, como seja a Villa do Rabaçal ou a Villa de Santiago da Guarda.

Depois de deixar as ruínas de Conímbriga, o Vale do Rio dos Mouros emoldura paisagisticamente o cami-

This stage that you are now starting makes the transition between urban scenery and rural world, between tarmac and dirt road. Therefore, it is also an invitation to a calmer inner voyage that Nature itself will enwrap you in this setting.

Condeixa-a-Nova is a privileged place where millennia of History are gathered. Romanization has a decisive role here, and the visit to the Centro Interpretativo de Portugal Romano in Sicó - PO.RO.S and to the Ruins of Conímbriga, where this route passes, is a must.

The excavations of Conímbriga began in the 19th century and it became the "most excavated luso-roman urban nucleus in Portugal". An important road network, this city was a privileged location on the Great Roman Road that connected Lisbon to Braga. It is essential to visit the "Museu Monográfico" as well as the ruins of this city, around which Villas were built, such as the Roman Villas of Rabaçal and Santiago da Guarda.

Leaving the ruins of Conímbriga behind, Vale do Rio dos Mouros frames scenically the trail. With an extension of 4 km, the Fluvial Karst Canyon of this

nho. Com uma extensão de 4 km, o Canhão Fluviocársico deste rio representa geologicamente uma forma de carso evoluído, fazendo a transição entre a Bacia do Mondego e o Maciço de Sicó. Com extraordinário valor botânico e uma cascata impressionante, é este vale que o acompanhará até ao Rabaçal. O percurso, coincidente doravante com o Caminho de Santiago, propõe um passeio pela margem direita do Rio dos Mouros, um curso de água de leito poroso, ora inteiramente seco (no verão), ora torrencial (no inverno).

É na companhia deste rio que cruzamos lugares típicos como o Poço, a Fonte Coberta (com a sua ponte filipina) ou o Zambujal, criado segundo a lenda por dois irmãos gigantes ferreiros e cuja Igreja é digna de visita. É esta localidade que faz as despedidas do concelho de Condeixa-a-Nova nesta Rota.

river represents a geological evolution, making the transition between the Basin of the Mondego and the Massif of Sicó. With an extraordinary botanical value and an impressive waterfall, this valley goes all the way to Rabaçal. This course which coincides with the Camiño de Santiago de Compostela, affords a ramble by the right margin of Rio dos Mouros, a watercourse with a porous riverbed, sometimes completely dry (in Summer) and sometimes torrential (in Winter).

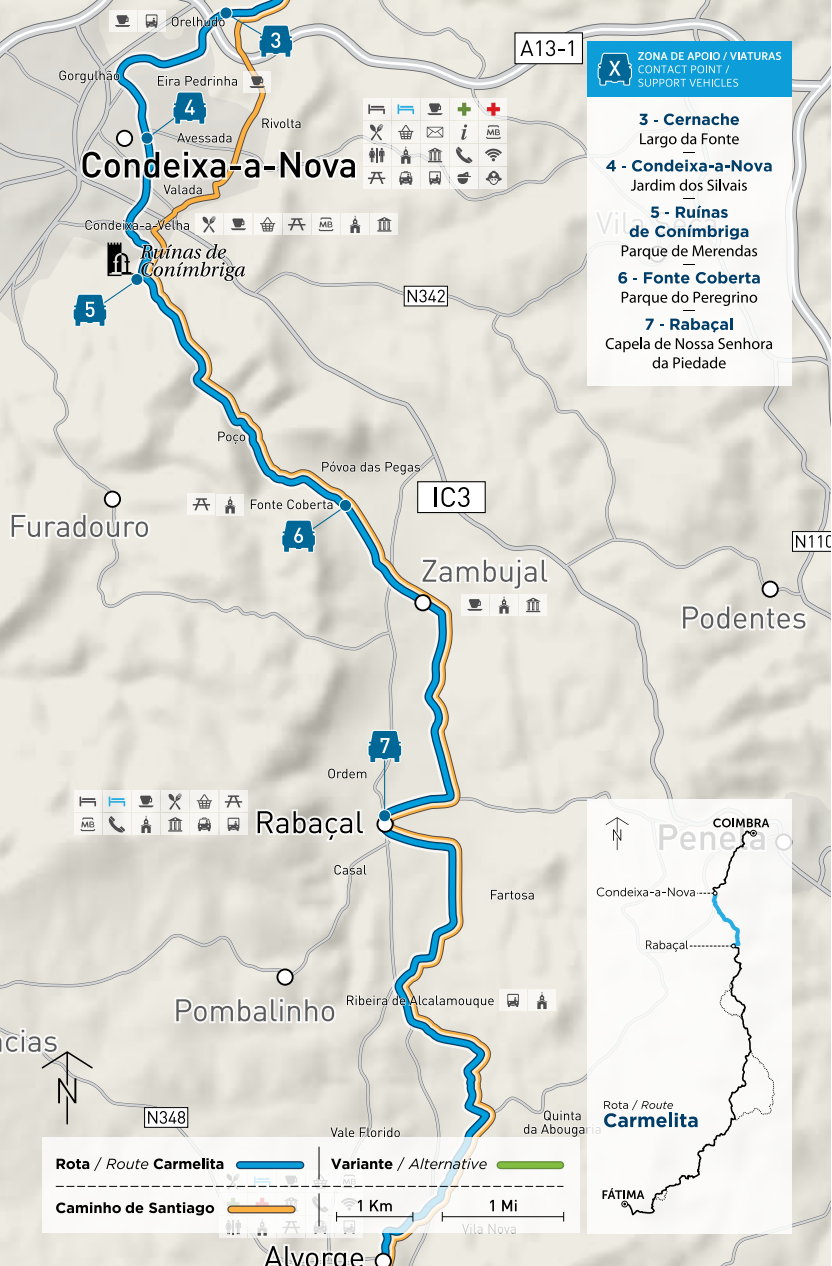
It is with this river that we come across typical villages like "Poço", "Fonte Coberta" (with its bridge built during Spanish Rule with King Filipe) or Zambujal created, according to the legend of the two giant brothers who were blacksmiths, whose church is worthy of a visit and where the municipality of Condeixa-a-Nova ends on this route.



Ruínas romanas de Conímbriga / Roman ruins of Conímbriga



Cascata do Rio dos Mouros / Rio dos Mouros Waterfall



Destaques da etapa / Highlights of the stage

- Museu PO.RO.S
- Ruínas romanas e museu monográfico de Conimbriga
- Canhão Fluviocársico do Rio dos Mouros
- Caminho paralelo ao Rio
- Aldeia do Zambujal

- PO.RO.S Museum
- Conimbriga's roman ruins and monographic museum
- Rio dos Mouros Fluvial Karst Canyon
- Parallel River path
- Village of Zambujal



PO.RO.S - Museu Portugal Romano em Síc
PO.RO.S - Roman Portugal Museum in Síc



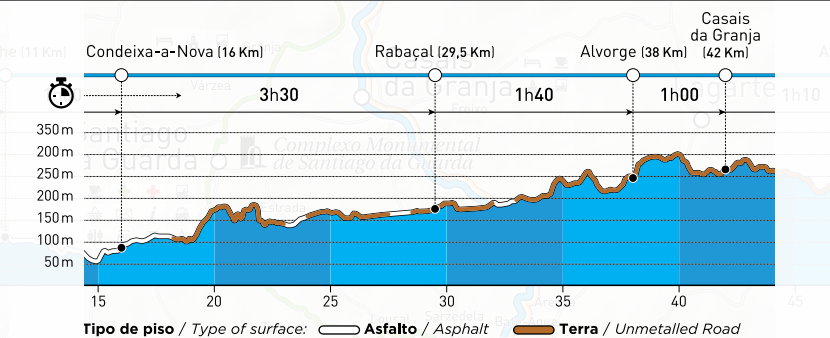
Interior da Igreja Matriz do Zambujal
Inside of the Main Church of Zambujal



Ponte filipina da Fonte Coberta / "Ponte Filipina" in Fonte Coberta

ETAPA / Stage 2: Condeixa-a-Nova > Rabaçal

13 Km / 8 Mi | +188m



13 de Setembro: "Deus está contente com os vossos sacrifícios", não só com os dos pastorinhos, mas também com os que são inerentes à nossa vida. Caminhar exige sacrifício e perseverança e isto ajuda-nos a valorizar aquilo pelo que lutamos. Nunca desistir é o que nos leva a chegar à meta. Aproveitar a beleza do caminho, apreciar o que nos rodeia, torna-o mais fácil. A Irmã Lúcia convida-nos a "suportar com serenidade as contrariedades que surgem no nosso caminho".
(Citações retiradas do livro "Memórias da Irmã Lúcia")

September, 13th: "God is happy with your sacrifice", not only with the three young sheperds; but also those that are part of our life. Walking demands sacrifice and perseverance and this helps us value what we fight for. To never give up is what keeps us going. To appreciate the beauty we find on the way and that surrounds us makes it easier. Sister Lucia invites us to "endure calmly the obstacles we find in our way".
(Quotations from the book "Sister Lucia's Memoirs")

Etapa / Stage 3

Rabaçal > Ansião



Vinha de Sicó no Vale do Rabaçal / Sicó vineyard in the Vale do Rabaçal

19,5 Km / 12,5 Mi | +360m

NÍVEL DE DIFICULDADE / LEVEL OF DIFFICULTY: MÉDIO / MODERATE

O Vale do Rabaçal com a sua paisagem arrebatadora, esculpida pela natureza e edificada pelos homens, envolve-nos ao longo desta jornada. Atravessado pela estrada romana que ligava Lisboa a Braga, itinerário durante a reconquista e traçado primitivo das rotas de peregrinação para Santiago de Compostela, este Vale apresenta solos secos e áridos, sobressaindo na paisagem a vinha e a oliveira, espécie símbolo de resistência e longevidade, com exemplares milenares nesta etapa!

Os pequenos rebanhos que ponteiam e musicam estas paragens dão origem ao célebre queijo Rabaçal, uma iguaria de leite de ovelha e cabra, cuja tradição remonta à época romana.

É indispensável parar no Rabaçal, não só pela visita à Villa romana (e respetivo museu), como pela subida ao Germanelo, fortificação mandada edificar por Afonso Henriques para defesa da Ladeia. A partir deste antigo Couto de Homiziados, a vista é avassaladora...

O Alvorge dá as boas vindas a Ansião, deixando para trás o Vale do Rabaçal e abrindo caminho para a várzea de Santiago da Guarda. O traçado até

The Vale do Rabaçal with its breathtaking view, sculpted by nature and raised by man enwraps us along this journey. Crossed by the roman road that linked Lisbon to Braga, later used during the Christian Reconquest and that became part of the first pilgrims' route to Santiago de Compostela, this Valley exhibits dry and barren land where vineyards and olive trees stand out in the scenery, species which is a symbol of resistance and longevity with trees that are at least a thousand years old.

The small herds of sheep and goats dotting these lands and filling them with musical sounds provide the milk used to produce the delicious Rabaçal cheese which dates back to roman times.

To stop in Rabaçal is a must, not only to visit its roman Villa and museum, but also to climb the Germanelo hill where Afonso Henriques had a fortress built to defend the territory of Ladeia. From this former royal and clerical dominions which later became sanctuary grounds, the view is breathtaking...

Ansião welcomes you when you arrive in Alvorge, leaving behind Vale do Rabaçal and leading the way onto the plains of Santiago da Guarda. The

alcançar a vila de Ansião é maioritariamente rural, ladeado por terrenos agrícolas e por povoações com história secular.

Alvorge, é disso, um magnífico exemplo, com um Centro Etnográfico que fará as honras da casa. A partir deste local, pode optar por alcançar Ansião pela variante de Santiago da Guarda, escolha em que sairá a ganhar pela absoluta singularidade dos recursos atravessados.

Na aldeia da Granja encontra a Capela de N. Sra. da Orada, a edificação cristã mais antiga de Ansião, ruínas de um Paço Jesuíta com inscrições preciosas e a Casa-Museu dos Fósseis de Sicó. Poucos km volvidos, o Complexo Monumental de Santiago da Guarda estará à sua espera! Coração patrimonial do concelho, este edificado testemunha a sucessiva ocupação do território, concentrando um paço quinhentista, uma torre medieval e uma Villa tardo-romana.

route from Alvorge to Ansião is mostly rural, bordered by agricultural land and century-old villages.

Alvorge is a magnificent example of the local history, with its ethnographic centre. From here, you can choose to reach Ansião through Santiago da Guarda, a wise choice because of the uniqueness of the natural and historical heritage you will find on the way.

In the village of Granja, you will find the Chapel of Nossa Senhora da Orada, the oldest Christian building in Ansião, the ruins of a historical Jesuit building with precious inscriptions and the Museum Fósseis de Sicó. A few km away the Complexo Monumental de Santiago da Guarda awaits you! Heart of the heritage of the whole of Ansião, this monument bears witness to the successive occupation of the area, consisting of a 16th century manor, a medieval tower and a late Roman Villa.



Villa Romana do Rabaçal / Roman Villa of Rabaçal



Queijo Rabaçal / Rabaçal Cheese



Destaques da etapa / Highlights of the stage

- Vale do Rabaçal
- Villa Romana do Rabaçal
- Queijo Rabaçal
- Oliveiras milenares
- Aldeias do Alvorge e da Granja
- Complexo Monumental de Santiago da Guarda

- Vale do Rabaçal (Valley of Rabaçal)
- Roman Villa of Rabaçal
- Rabaçal Cheese
- Thousand years old olive trees
- Villages of Alvorge and Granja
- Monumental Complex of Santiago da Guarda



Parque de Merendas do Alvorge
Picnic area in Alvorge



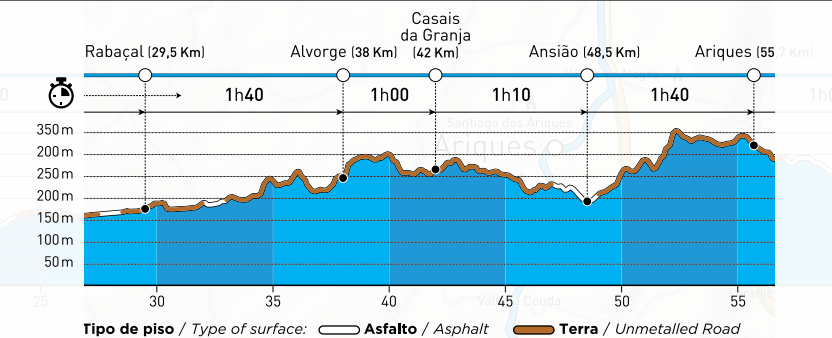
Casa-Museu dos Fósseis de Sicó (Granja)
Museum Fósseis de Sicó (Granja)



Complexo Monumental de Santiago da Guarda

ETAPA / Stage 3: Rabaçal > Ansião

19,5 Km / 12,5 Mi | ▲ +360m



19 de Agosto: “Rezem o terço todos os dias, para alcançarem a paz para o mundo.”

Precisamos de paz na nossa vida e ao nosso redor. Enquanto caminhamos podemos rezar o terço ou outra oração, podemos olhar a natureza e aí encontrar o eco da paz que Deus semeou em todos os seres vivos e que o Homem tem tanta dificuldade em cultivar. Que este caminho seja de paz exterior e também interior. “Dizer peregrinos de Fátima é o mesmo que dizer peregrinos da Paz.” (Citações retiradas do livro “Memórias da Irmã Lúcia”)

August, 19th: “Say the Rosary every day, in order to obtain peace for the world.”

We need peace in our lives and around us. While we walk, we can say the Rosary or another prayer, we can look at Nature and find the echoes of peace God has sown in all living creatures and that man finds difficulty in growing. May this journey be one of external and internal peace. “To say pilgrims of Fátima is the same as saying pilgrims of Peace.” (Quotations from the book “Sister Lucia’s Memoirs”)

Etapa / Stage 4

Ansião > Bofinho



Peregrinos no Parque Ecológico / Pilgrims in the Ecological Park

13,5 Km / 8,7 Mi | ↗ +290m

NÍVEL DE DIFICULDADE / LEVEL OF DIFFICULTY: MÉDIO / MODERATE

A quarta etapa desta Rota une a vila de Ansião à povoação do Bofinho, em plena serra e concelho de Alvaiázere. Até lá, a Vila de Ansião constitui paragem obrigatória nesta Rota sendo profícua em sugestões de visita: a Ponte da Cal, o Parque Verde, logo ali ao lado, a Igreja Matriz ou a da Misericórdia.

Reza a lenda que a Rainha Isabel de Portugal parou junto ao rio Nabão, e, sob a Ponte da Cal, tomou água e banhou os pés, refrescando-se e abençoando o local. Daí nasceu a grande devoção pela Rainha Santa neste concelho e a tradição dos banhos santos, praticados até 1966.

A 3 km de Ansião encontra a Capela da Constantina, outrora importante centro mariano mercê do aparecimento de Nossa Senhora em 1623.

A saída de Ansião testa a sua resistência física, pelo que fica a sugestão de se apetrechar na vila de pastéis de pinhão e de lesmas, os típicos biscoitos secos de azeite e canela, antes de prosseguir.

Nas imediações da Venda do Negro entramos no maravilhoso Parque Ecológico de Gramatinha e Ariques, a maior mancha ibérica de Carvalho-

The fourth stage of this Route joins the town of Ansião to the village of Bofinho, in the hill and the municipality of Alvaiázere.

To stop in Ansião is a must on this route, with a variety of fascinating spots and events: the bridge "Ponte da Cal" and, nearby, the Green Park, the Mother Church and also the Church of Mercy. Legend has it that Rainha Isabel (Queen Elizabeth) of Portugal stopped by the River Nabão, quenched her thirst and bathed her feet, blessing the water. From that moment onwards, the devotion to the Holy Queen began in Ansião with the tradition of "holy baths" until 1966.

Three km from Ansião you can find the Chapel of Constantina, an important shrine in honour of the Virgin Mary, due to an apparition in 1623.

We suggest you acquire some "pastéis de pinhão" (pine nut pastries) and some "lesmas" (the traditional cinnamon and olive oil biscuit) in Ansião, before proceeding on this trying march. Near Venda do Negro we enter the magnificent Ecological Park of Gramatinha and Ariques with the most extensive area of Portuguese Oak ("Carvalho Cerquinho") in the Iberian Peninsula,

-Cerquinho, espécie característica do Maciço Calcário de Sicó. Com uma área de aproximadamente 30.000 hectares, este parque intermunicipal, distribuído entre os concelhos de Penela, Ansião e Alvaiázere, concentra mais de oitocentas espécies vegetais e animais, entre as quais vários endemismos, como lírios e orquídeas selvagens que tornam a paisagem única e que, de forma alguma, deve colher! O traçado central desta Rota percorre a franja oeste do concelho de Alvaiázere por entre quintas e lugares pitorescos até alcançar o Bofinho. Ariques, Santiago dos Ariques ou Vale da Couda vão acompanhá-lo na travessia desta Rota.

Se conhecer Alvaiázere está nos seus planos, na Venda do Negro opte pela variante da Vila. No percurso observe os característicos campos de lapiás e na vila visite o Museu Municipal do concelho e a Igreja Matriz.

a distinctive species of the Limestone Massif of Sicó. With approximately 30.000 hectares, this intermunicipal park belonging to Penela, Ansião and Alvaiázere, comprises of more than eight hundred species of flora and fauna, among which several endemism, such as wild lilies and orchids that make this landscape unique and that must not be picked!

The central layout of this Route crosses the west border of Alvaiázere between farms and picturesque spots until you reach Bofinho. Along this route you will chance upon Ariques, Santiago dos Ariques or Vale da Couda.

If you plan to visit Alvaiázere, in Venda do Negro you can choose the route that goes through the Town. On the way look at the distinctive fields of lapies and while in town, visit its Museum and the Mother Church.



Ponte da Cal / "Ponte da Cal"

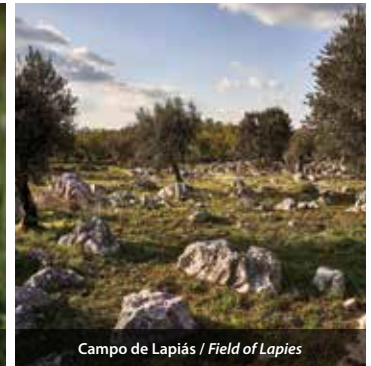


Lesmas de Ansião / "Lesmas" from Ansião



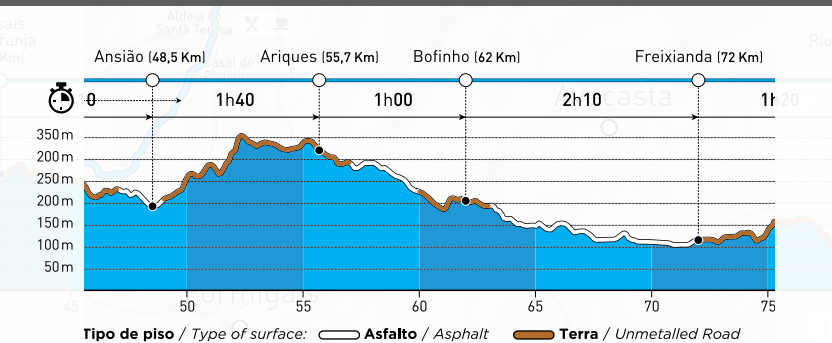
Destaques da etapa / Highlights of the stage

- Vila de Ansião
 - Pastéis de pinhão e lesmas
 - Parque Ecológico de Gramatinha e Ariques
 - Lugares pitorescos de Alvaiázere
 - Vila de Alvaiázere
- Town of Ansião
 - Pine nut pastries and "lesmas"
 - Ecological Park of Gramatinha and Ariques
 - Picturesque spots in Alvaiázere
 - Town of Alvaiázere



ETAPA / Stage 4: Ansião > Bofinho

13,5 Km / 8,7 Mi | ↗ +290m



13 de Julho: "Dizei muitas vezes: Ó Jesus, é por Vosso amor, pela conversão dos pecadores e em reparação pelos pecados cometidos contra o Imaculado Coração de Maria."
Só quando percebemos a presença do outro e o amamos, conseguimos ver que a nossa vida tem sentido. Diz a Ir. Lúcia: "Dirijo-me aos que têm fé e aos que não têm a felicidade de possuir este dom de Deus, porque todos somos peregrinos que, consciente ou inconscientemente, caminhamos para a eternidade." (Citações retiradas do livro "Memórias da Irmã Lúcia")

July, 13th: "Say many times: O Jesus, it is for love of You, for the conversion of sinners and in reparation for the sins committed against the Immaculate Heart of Mary."
Only when we feel the presence of others and love them, can we see that our life has meaning. Says Sister Lucia: "I address those with faith and those unfortunate not to have this gift from God, because we are all pilgrims that, knowingly or unknowingly, walk towards eternity."
(Quotations from the book "Sister Lucia's Memoirs")

Etapa / Stage 5

Bofinho > Seiça



Olho do Tordo, de bicicleta / "Olho do Tordo", by bicycle

26 Km / 16 Mi | ▲ +225m

NÍVEL DE DIFICULDADE / LEVEL OF DIFFICULTY: MÉDIO / MODERATE

Embora longa, esta etapa é constante na altimetria.

Depois de retemperar energias no Bofinho, cuja unidade de alojamento resulta da requalificação da antiga escola primária da aldeia, é altura de partir à descoberta do emblemático "Olho do Tordo", uma nascente de água que brota de um poço profundo, transformando-se numa ribeira pintada de branco na primavera, pelas flores do agrião... Esta ressurgência é um fenómeno geológico próprio das zonas calcárias, surgindo a água aquando da subida dos níveis freáticos. Este local, para além da riqueza ao nível do património industrial, presente nos antigos moinhos de água, apresenta vestígios da presença humana desde a pré-história.

Entre o Bofinho e Palmá, cruzamos carvalhos, vinhas, olivais, campos de lapiás e cultivos de chicharo, a leguminosa da qual Alvaiázere se intitula capital!

A entrada no concelho de Ourém faz-se através da Freixianda, cuja igreja matriz, em honra de Nossa Senhora da Purificação, merece visita. Nesta Rota Carmelita, aprecie a tela de Santa Teresa de Ávila, responsável

Although long, this stage is a constant in its altimetry.

After regaining your energies in Bofinho, where the local accommodation is a refurbished old primary school, it is time to set on an adventure and discover the emblematic "Olho do Tordo" (Eye of the Thrush), a water spring from a very deep well that becomes a stream speckled with white in the Spring by the flowering watercress... This resurgence is a geological phenomenon typical of limestone areas, appearing when the groundwater levels rises. In this region, besides the industrial heritage existent in the old watermills, evidence of human beings from the beginning of history can be found.

Between Bofinho and Palmá, you will come across groves of oak and olive trees, vineyards, lapies fields and cultivated fields of grass pea/chickling vetch ("chicharo"), a typical legume that makes Alvaiázere its capital.

In Freixianda you enter the municipality of Ourém, where its mother church, in honour of Our Lady of Purification, is worthy of a visit. In this Carmelita Route, admire the painting of Saint Teresa of Ávila, responsible for reforming this Order in 1562 and discover her fine texts.

pela reforma desta Ordem em 1562, e parta à descoberta dos seus textos admiráveis.

Já se respira Fátima neste último fôlego da caminhada...

Até alcançar Seiça, a paisagem é pautada pela vinha medieval de Ourém, cuja origem remonta à fundação de Portugal e ao tempo em que D. Afonso Henriques cedeu terras aos Monges de Cister para cultivo. Na produção do vinho imperam técnicas ancestrais. A vindima das uvas das castas Fernão Pires (mosto branco) e Trincadeira (mosto tinto) é feita exclusivamente à mão. Delicie-se com este néctar.

Entre os povoados que atravessamos, nesta zona de transição entre o Maciço Calcário de Sicó-Alvaiázere e o Maciço Calcário Estremenho, visite a igreja matriz de Rio de Couros e Caxarias, com o seu Largo abençoado por São Bartolomeu. A sua feira anual de agosto, conhecida como "Feira das Panelas", é uma das mais antigas do concelho de Ourém.

We can already feel Fátima in this last stretch of the way...

Until reaching Seiça, the landscape is lined by the Medieval Vineyard of Ourém, dating back to the foundation of Portugal when D. Afonso Henriques bestowed land to the Monks of Cister. This wine is produced according to traditional methods, going back centuries. The gathering of the grapes of the varieties Fernão Pires (white) and Trincadeira (red) is done entirely by hand. Enjoy this delicious wine.

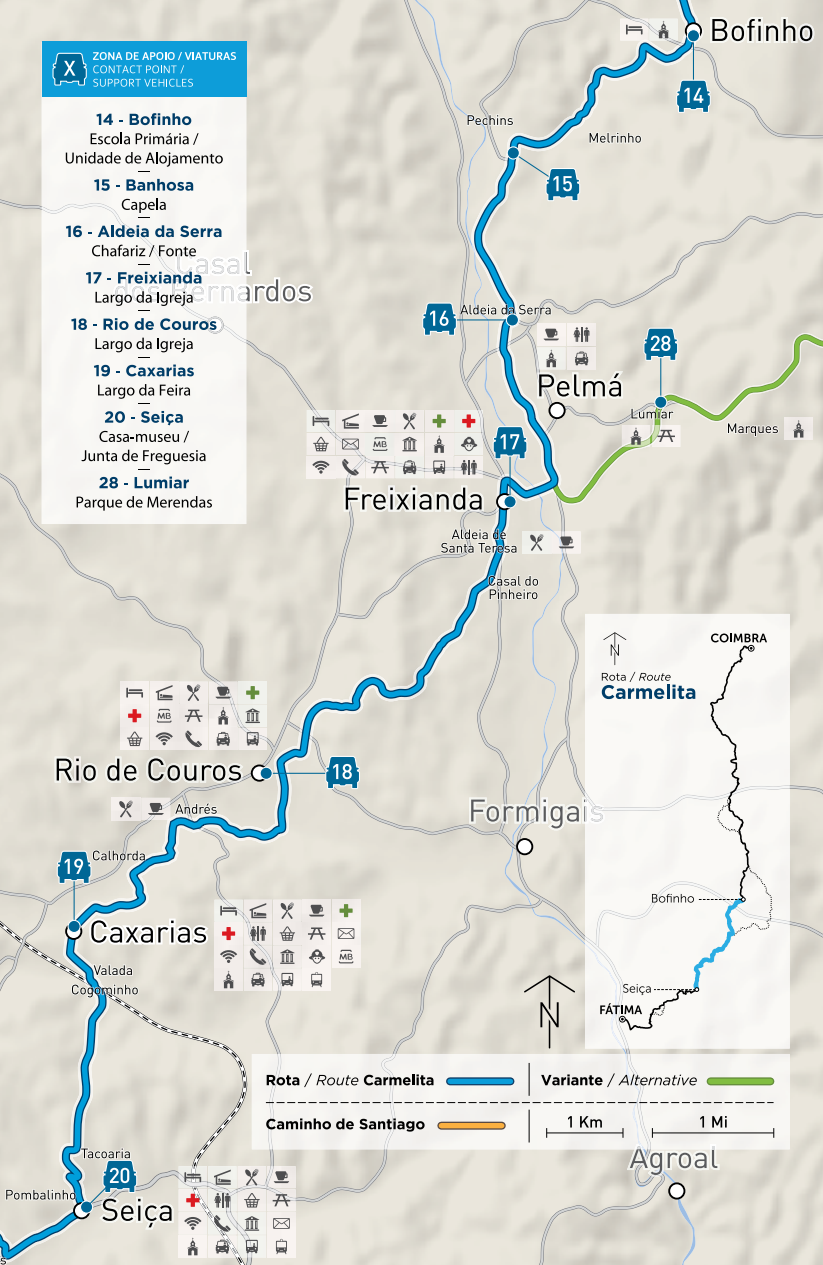
Amongst the villages we cross, in this area of transition between the Limestone Massifs of Sicó-Alvaiázere and Estremadura, visit the mother church of Rio de Couros and the mother church of Caxarias, with its Square blessed by Saint Bartholomew. Its annual fair in August, known as "Feira das Panelas", is one of the oldest in the municipality of Ourém.



Olho do Tordo, rio pintado de branco / "Olho do Tordo", white speckled River

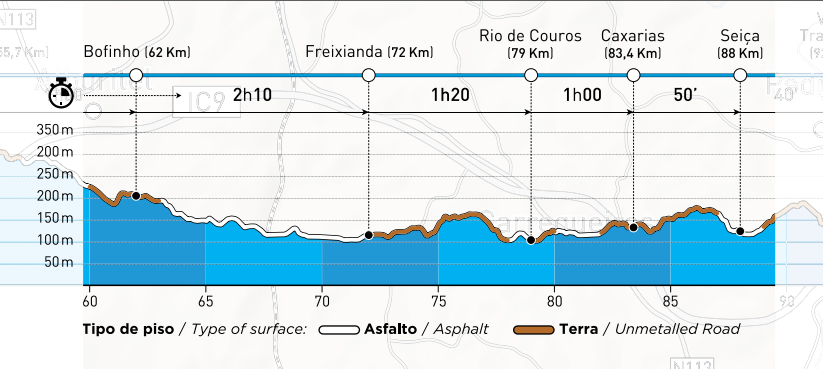


Igreja Matriz de Rio de Couros / Mother Church of Rio de Couros



ETAPA / Stage 5: Bofinho > Seça

26 Km / 16 Mi | +225m



Destaques da etapa / Highlights of the stage

- Olho do Tordo (nascente e percurso)
- Povoações de Freixianda, de Rio de Couros e de Caxarias
- Vinha-Vinho Medieval de Ourém
- “Olho do Tordo” (spring and river course)
- Villages of Freixianda and Rio de Couros and Caxarias
- Vineyard – Medieval Wine of Ourém



13 de Junho: “Não desanimes. Eu nunca te deixarei. O meu Imaculado Coração será o teu refúgio e o caminho que te conduzirá a Deus.”
“Com esta promessa senti-me confortada, cheia de confiança, certa de que a Senhora nunca me deixaria só, seria Ela a conduzir-me e a guiar-me os passos pelos caminhos da vida, por onde Deus me quiser levar, e assim me abandonei nos braços paternos do nosso Deus.”
Como a Ir. Lúcia, não desanimemos, pois temos uma Mãe ao nosso lado.
(Citações retiradas do livro “Memórias da Irmã Lúcia”)

June, 13th: “Don’t lose heart. I will never forsake you. My Immaculate Heart will be your refuge and the way that will lead you to God.”
“With this promise I felt comforted, full of confidence, certain that Our Lady would never leave me alone, She would guide me through all the steps of life’s way, through where God wishes me to go, and therefore I rested in the fatherly arms of our God.”
Like Sister Lucia, let’s not lose heart, because we have a Mother by our side.
(Quotations from the book “Sister Lucia’s Memoirs”)

Etapa / Stage 6

Seiça > Fátima



Chegada ao Santuário de Fátima / Arrival at the Sanctuary of Fátima

23 Km / 14,3 Mi | ↗ +490m

NÍVEL DE DIFICULDADE / LEVEL OF DIFFICULTY: MÉDIO / MODERATE

A última etapa da Rota apresenta subidas consideráveis, mas também atrativos que vão nutri-lo da força necessária para concluí-la.

Em Seiça, visite a Casa-Museu, referente cultural do território, e a igreja matriz, local por onde terá passado D. Nuno Álvares Pereira em 1385, por ocasião da Batalha de Aljubarrota.

Em Vale Travesso, aproveite para contemplar a capela de N. Sra. do Livramento e para conhecer o projeto cultural, social e espiritual da Quinta da Casa Velha.

A cidade de Ourém dá as boas vindas à última jornada desta Rota. A meta final está a um passo de distância, mas a tarefa não fica cumprida se não aproveitar para conhecer os locais de passagem dos pastorinhos neste concelho. À entrada da cidade, visite o Memorial Jacinta Marto no Cemitério. Já no centro, procure a Casa do Administrador, edifício que acolheu os videntes em 1917 durante o interrogatório e que hoje é uma infraestrutura vocacionada para a difusão da identidade cultural e dos patrimónios de Ourém.

Como variante à rota, propomos a visita à Vila Medieval de Ourém, opção

The last stage has some steep climbs, but also many attractions that will sustain you on this last leg of the journey.

In Seiça, visit its Museum, a cultural reference of the territory and its mother church, believed to have been visited by D. Nunes Álvares Pereira in 1385 during the Battle of Aljubarrota.

In Vale Travesso we suggest the contemplation of the Chapel in honour of Our Lady of Livramento and take the opportunity to know the cultural, social and spiritual project of "Quinta da Casa Velha".

The city of Ourém welcomes you to the last leg of the journey of this Route. The finish line is a step away, but this undertaking is not accomplished if you do not visit the places where the three young shepherds passed. Entering the city, visit the Memorial to Jacinta Marto in the Churchyard and in the city centre look for "Casa do Administrador" (the Administrator's House) where the Seers were interrogated in 1917. And, nowadays, used for the dissemination of the cultural identity and different heritages of Ourém.

We suggest a short detour to visit the Medieval Town of Ourém, this option affords you the most amazing views.

que o levará a usufruir de uma vista deslumbrante. Aprecie a Fonte Gótica, visite a antiga Igreja Colegiada, o Castelo e Paço dos Condes, e deguste o vinho medieval e a ginjinha tradicional de Ourém.

Trilhos de elevada beleza conduzem-no de Ourém até Fátima.

Antes de alcançar o Santuário, está a Igreja Matriz, cujo primitivo edifício acolheu o batizado dos Pastorinhos. De lá, ruma por fim até ao destino final, sendo opcional a visita à aldeia de Aljustrel (casas dos pastorinhos) e ao Calvário Húngaro, local a partir do qual terá uma vista panorâmica sobre todo o Santuário de Fátima, ponto de chegada da Rota.

Que todos os passos dados sejam consumados em raízes para novas e constantes viagens que a vida reserva... Que esta rota, de inspiração carmelita, tenha aberto portas para novas dimensões de fé, de cultura e de natureza nos territórios que percorreu...

Admire the Gothic Fountain, visit the old College Church, the Castle and Palace of the Counts and taste the medieval wine and the traditional 'ginjinha' of Ourém. Tracks of outstanding beauty will lead you from Ourém to Fátima.

Before reaching the Sanctuary, you will find the Mother Church, where the three young shepherds were christened. From there, towards the final stop, you have the option of visiting the homes of the three young shepherds in the village of Aljustrel and the Hungarian Calvary, a spot where you have a splendid panoramic view over the whole of the Sanctuary of Fátima, the finish line of the Route.

May all the steps taken turn into the beginning of all the journeys life has in store for you...

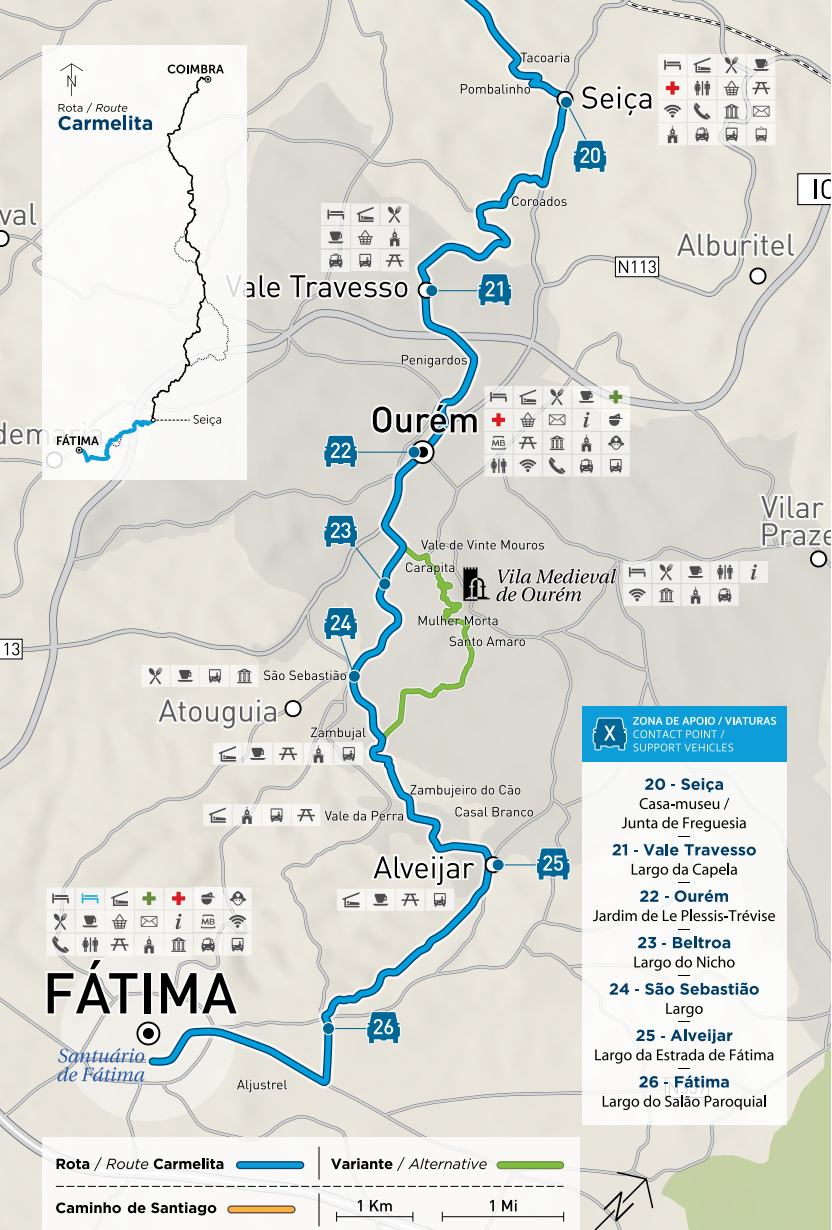
We hope this route has expanded your view to new dimensions of faith, culture and nature.



Casa do Administrador – Cidade de Ourém / House of the Administrator – City of Ourém



Castelo – Vila Medieval de Ourém / Castle – Medieval Town of Ourém



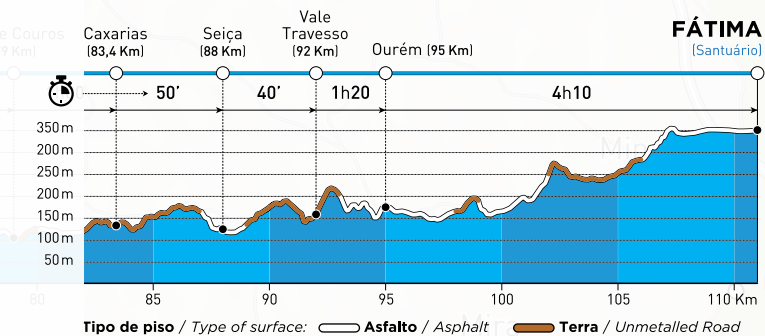
Destaques da etapa / Highlights of the stage

- Povoações de Seixa e Vale Traverso
 - Memorial Jacinta Marto e Casa do Administrador na Cidade de Ourém
 - Vila Medieval de Ourém
 - Igreja Matriz de Fátima
 - Santuário de Fátima
- Villages of Seixa and Vale Traverso
 - Memorial to Jacinta Marto and House of the Administrator in the City of Ourém
 - Medieval Town of Ourém
 - Mother Church of Fátima
 - Sanctuary of Fátima



ETAPA / Stage 6: Seixa > Fátima

23 Km / 14,3 Mi | ↗ +490m



13 de Maio: “Quereis oferecer-vos a Deus?”

Lúcia diz: “Deus respeita o dom da liberdade que nos deu, não força a que aceitamos a Missão que nos quer confiar”. Os pastorinhos disseram SIM e Nossa Senhora disse “A graça de Deus será o vosso conforto”. É esta graça que atua em nós, levando-nos onde Deus nos quiser conduzir, e vamos contentes, como crianças abandonadas nos braços do Pai... O caminho continua, a próxima etapa é a vida quotidiana, que ela seja melhor que antes desta peregrinação. (Citações retiradas do livro “Memórias da Irmã Lúcia”)

May, 13th: “Are you willing to offer yourselves to God?” Lúcia says: “God respects the gift of freedom He gave us, He does not force us to accept the Mission he has for us.” The Three Young Shepherds said YES and Our Lady said “The grace of God will be your comfort”. It is this grace that is within us, taking us where God wishes to lead us, and we follow, content, as children in the arms of the Father... The journey goes on and the next stage is everyday life, may it be better than before this pilgrimage. (Quotations from the book “Sister Lucia’s Memoirs”)

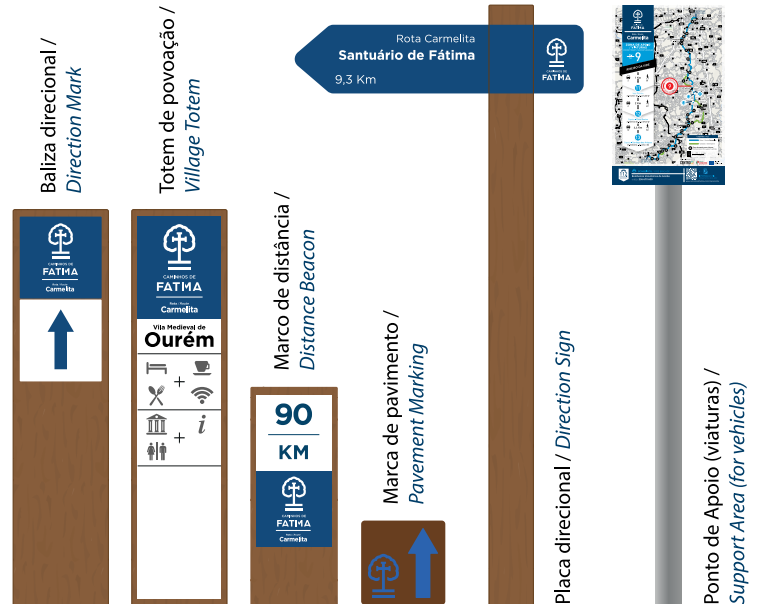
CONSELHOS ÚTEIS / USEFUL ADVICES

- Prepare-se! Obtenha informação previamente e planeie as suas etapas de acordo com a sua condição física, tipologia do grupo e os serviços disponíveis, reservando alojamento.
 - Siga a sinalética da Rota, não saia do traçado definido e evite o período noturno, uma vez que a Rota não se encontra iluminada em grande parte do percurso.
 - É aconselhável fazer a Rota acompanhado, pois grande parte do caminho é feito em trilhos naturais. Se o fizer sozinho, avise alguém que lhe seja próximo antes de partir.
 - Evite fazer a Rota em condições climáticas adversas.
 - Respeite a natureza, a vida selvagem e não faça fogo.
 - Use vestuário e calçado confortável e adequado às condições do tempo. Evite calçado novo, vista-se em camadas e previna-se com agasalhos.
 - Faça-se sempre acompanhar de água e comida ajustadas à sua jornada. Existem troços da Rota sem abastecimento de água ou povoações.
 - Poderá ser importante levar consigo protetor solar, óculos, repelente de insetos, um pequeno kit de primeiros socorros, telemóvel e lanterna. Em locais remotos, poderá não haver rede de comunicações.
 - Faça-se acompanhar de um saco para colocar o lixo que fizer.
 - Se for acompanhado por viatura de apoio, respeite as zonas de paragem identificadas para este fim ao longo da Rota. É mais seguro para todos e mais cómodo pelos serviços que esses locais oferecem.
 - Caso percorra a Rota de bicicleta, dê prioridade aos pedestrianistas.
 - Registe a viagem, em imagem ou com palavras. Temos a certeza de que será uma experiência que vai querer partilhar...
- *Prepare yourself! Gather all information previously and plan each stage carefully, considering your physical condition, the group's characteristics and services available, booking accommodation in advance.*
 - *Follow the Route signs, do not wander away from the trail and avoid walking at night, as part of the Route has no electric lighting.*
 - *It is advisable not to go on your own as part of the route is through woodland, hills and fields. If you choose to go on your own, tell someone close to you and let them know details of your route.*
 - *Do not proceed under bad weather conditions.*
 - *Respect nature (flora and wildlife) and do not start any fires.*
 - *Wear comfortable clothes and shoes according to the weather. Avoid wearing new shoes, put on several layers of clothes and always carry warm clothes with you.*
 - *Make sure your water and food supplies are enough for your journey. Some tracks of the Route are unpopulated and have no water supply.*
 - *It is essential to carry sunscreen, sunglasses, insect repellent, a small first aid kit, a cell phone and a lantern. In some remote areas there might be no signal for cell phones.*
 - *Always carry dustbin bags for your litter.*
 - *If there is a support vehicle for you or your group, do respect and use the appropriate resting areas identified along the Route. It is safer and more comfortable because of the various services provided.*
 - *In case you cycle the Route, give priority to hikers.*
 - *Keep a record of your journey, in photos, videos, sounds or words. We are sure it will be an experience you will want to share...*

SINALÉTICA / PATH SIGNAGE

Na Rota encontrará sinalética direcional, informativa e de advertência, bem como painéis informativos, de variante e interpretativos. Todos os materiais estão identificados com a marca "Caminhos de Fátima" e a designação "Rota Carmelita".

Along the route you will find signage with directions, information and warnings, as well as information, interpretative and alternatives panels. All the signs are identified with the brand "Caminhos de Fátima" and the designation "Rota Carmelita".



LEGENDA / SERVIÇOS Key / Services				
 Abrigo Shelter	 Mini / Supermercado Supermarket	 Café Bar	 Restaurante Restaurant	 Posto de Turismo Tourist Office
 Multibanco ATM	 Telefone público Public Telephone	 Wi-fi	 Correios Post Office	 WC
 Farmácia Pharmacy	 Centro de Saúde Health Centre	 Parque de Merendas Rest Area	 Igreja / Capela Church / Chapel	 Monumento Monument
 Autocarro Bus	 Comboio Train	 Táxi Taxi	 Polícia (PSP / GNR) Police	 Bombeiros Fire Brigade



www.caminhosdefatima.com/rotacarmelita
www.pathsoffait.com

PROMOTORES:



COFINANCIADO POR:



UNÃO EUROPEIA
Fundos Europeus
Estruturais e de Investimento