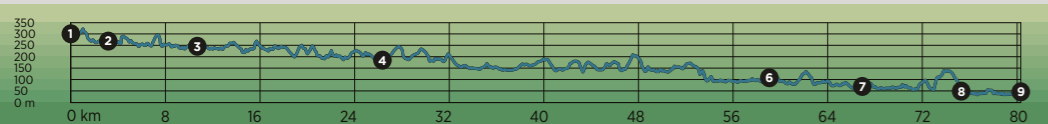
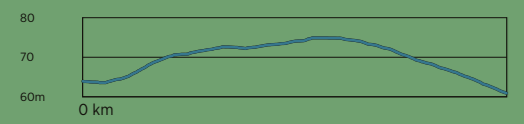




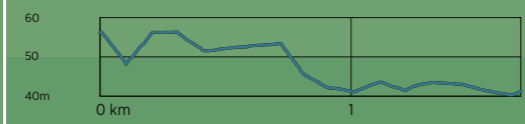
Grande Rota do Alva



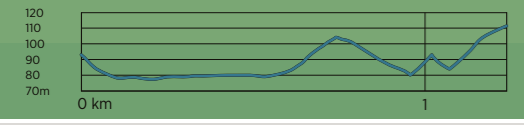
Desvio Inverno Beco



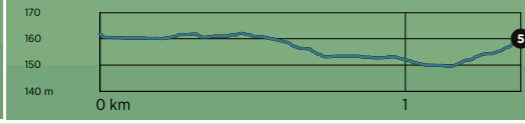
Desvio Inverno Livraria do Mondego



Variante Poiares



Derivação Arganil



Variante Tábua



Etapas	Duração		Extensão	Desnível	Altitude	Tipo de Percurso
	🚶	🚴				
Total	-	-	76,8 km	+1042 / -1293 m	323 / 44 m	Linear
São Gião	3h00	1h00	10,6 km	+152 / -207 m	323 / 237 m	Época aconselhada Todo o ano <i>Alguns troços poderão estar interditos, em épocas de cheias</i>
Ponte 3 Entradas	4h15	1h15	15,4 km	+170 / -217 m	258 / 186 m	
Coja	3h45	1h00	12,8 km	+258 / -267 m	246 / 141 m	
Arganil	6h05	2h00	22 km	+264 / -336 m	195 / 94 m	
Moura Morta	4h30	1h30	16 km	+198 / -266 m	133 / 44 m	

Sinalética

Grande Rota

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



GRANDE ROTA DO ALVA

Coja · Vila Nova de Poiares · Arganil
 Penacova · Ponte das 3 Entradas · São Gião

Contactos

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

Emergência 112

Informações
 Posto de Turismo - 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 1º de Janeiro

Centro Cultural de Poiares
 Largo da República,
 Vila Nova de Poiares
 Poiares - Santo André
 HORÁRIO, dias úteis: 8h30-18h
 Sábados: 10h - 12h30m
 centro.cultural@cm-vilanovadepoiars.pt
 desporto@cm-vilanovadepoiars.pt
 geral@cm-vilanovadepoiars.pt
 Tel. 239 423 433
 www.cm-vilanovadepoiars.pt

Posto de Turismo - Tábua
 Rua Dr. Francisco Beirão, 16
 3420-325 Tábua
 Tel. 239 413 990
 geral@cm-tabua.pt
 HORÁRIO: dias úteis 09h00-12h30
 14h00-17h30

Posto de Turismo de Oliveira do Hospital
 Casa da Cultura
 Rua do Colégio
 3400-105 Oliveira do Hospital
 Tel. 238 605 250
 turismo@cm-oliveiradohospital.pt

mais informações

A Grande Rota do Alva, percurso linear com 77 km de extensão, promovido pela CIM-RC, passa pelos concelhos de Penacova, Vila Nova de Poiares, Arganil, Tábua e Oliveira do Hospital. O rio Alva é o elemento identitário da região atravessada pela rota, assinalada por planaltos e vales marcantes, nos quais o serpentear do Alva moldou a paisagem e impôs um modelo de povoamento e desenvolvimento muito próprio que desperta o desejo da descoberta e justifica a visita atenta e enriquecedora.

Com uma extensão aproximada de 106 km, o rio Alva nasce na Serra da Estrela e desagua no rio Mondego, na localidade de Porto de Raiva, no concelho de Penacova. O seu percurso sinuoso, marcado nas encostas da Serra da Estrela e Serra do Açor, permite descobrir um conjunto de atrações naturais e turísticas de grande qualidade e importância local, que justificam a realização desta grande rota.

Entre essas atrações destacam-se as povoações que ocupam as suas margens (Coja, Vila Cova do Alva, a “Sintra das Beiras”, Avô, entre outras) e um conjunto de magníficas praias fluviais (como por exemplo São Gião, Avô, Caldas de São Paulo, Coja, Vimieiro, Ponte das 3 Entradas, São Sebastião da Feira, Fronhas), a maioria das quais detentora do galardão de Bandeira Azul, o que evidencia a qualidade da água cristalina do rio.

São também importantes atrações a barragem de Fronhas, em São Martinho da Cortiça, com o seu espelho de água, a zona de lazer, os vestígios megalíticos do período Calcolítico, na localidade de Secarias, entre muitas outras.



Ponte das 3 Entradas



Praia Fluvial de Coja

Este cenário de belezas naturais é completado por uma diversidade florística, típica dos cursos de água, na qual se destacam os salgueiros (*Salix spp.*), amieiros (*Alnus glutinosa*), freixos (*Fraxinus angustifolia*), choupos (*Populus nigra*), sanguinho-de-água (*Frangula alnus*), fetos-reais (*Osmunda regalis*) e largas encostas com medronheiros (*Arbutus unedo*). A isto acresce um conjunto faunístico cujo desenvolvimento é fomentado pelas águas do Alva constituído por espécies como barbos (*Luciobarbus bocagei*), bogas-comuns (*Pseudochondrostoma polylepis*), enguias-europeias (*Anguilla anguilla*) e lampreias-de-rio (*Lampetra fluviatilis*).

Existem ainda peculiares formações geológicas graníticas ao longo do percurso e os açudes e a morfologia do Alva permitem atividades de lazer em harmonia com a natureza, como é o caso da canoagem e alguns desportos radicais.



Fauna 1 Barbo *Luciobarbus bocagei*
2 Enguia-europeia *Anguilla anguilla*
Flora 3 Salgueiro *Salix alba*
4 Choupo *Populus nigra*

Portas de Entrada e Pontos de Interesse

- Nascente do Rio Alva
- 1 São Gião Painel informativo
- 2 Penalva do Alva Painel Interpretativo
- 3 Ponte das Três Entradas Painel informativo
- 4 Coja Painel informativo
- 5 Arganil Painel informativo
- 6 Moura Morta (Vila Nova de Poiares) Painel informativo
- 7 Vimieiro Painel Interpretativo
- 8 Foz do Rio Alva
- 9 Penacova Painel informativo

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
- Desvio Inverno Livraria do Mondego Desvio Inverno Livraria do Mondego Linear
- Desvio Inverno Beco Desvio Inverno Beco Linear
- Desvio Montebelo Desvio Montebelo Linear
- Desvio Tábua Desvio Tábua Linear
- Variante Poiares Variante Poiares Linear
- Derivação Arganil Derivação Arganil Linear
- Variante Tábua Variante Tábua Linear
- PILM Percurso Interpretativo da Livraria do Mondego Linear
- PR3 TBU Rota das Pontes Linear
- PR2 PRS Rota da Ribeira de Poiares Linear
- PR8 GOI Trilho do Papel Linear
- PIMM Percurso Interpretativo da Mata da Margarça Linear
- PIVC Percurso Interpretativo do Vale do Ceira Linear
- Estradas Principais
- Linhas de Água
- Zonas Protegidas

