

GUIA

LOCIS ÚNICOS

NA REGIÃO DE COIMBRA



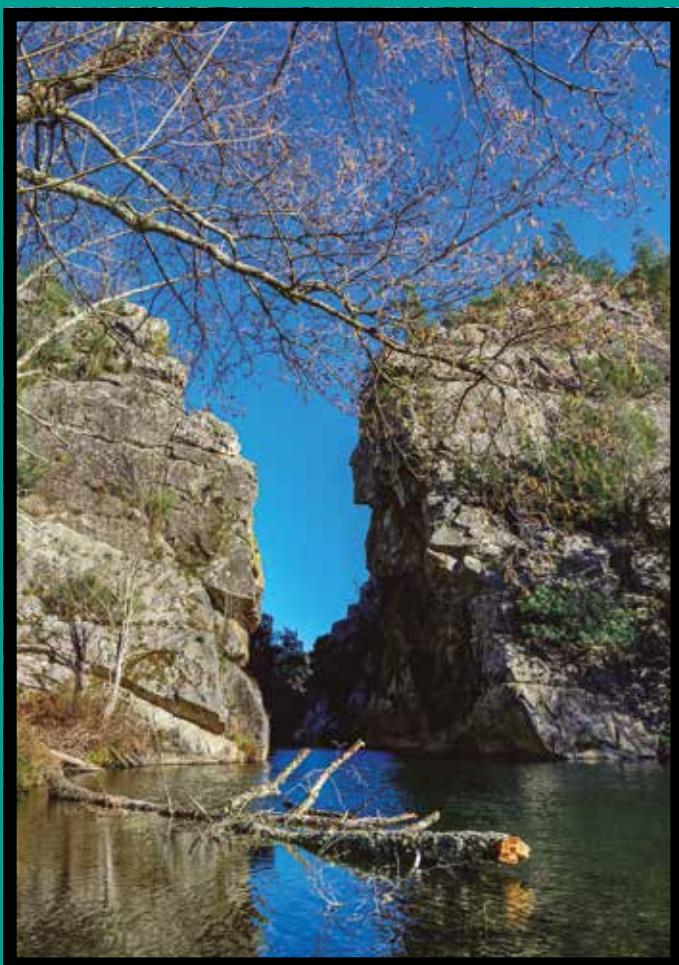
GUIDEBOOK
UNIQUE PLACES
IN COIMBRA REGION



REGIÃO DE
COIMBRA
TURISMO

*Tome o leitor as páginas
seguintes como desafio e convite.
Viaje segundo um seu projecto
próprio, dê mínimos ouvidos
à facilidade dos itinerários
cómodos e de rastro pisado,
aceite enganar-se na estrada
e voltar atrás, ou, pelo contrário,
persevere até inventar saídas
desacostumadas para o mundo.
Não terá melhor viagem.*

José Saramago,
in Viagem a Portugal
Lisboa: Círculo de Leitores,
1.ª edição, março de 1981



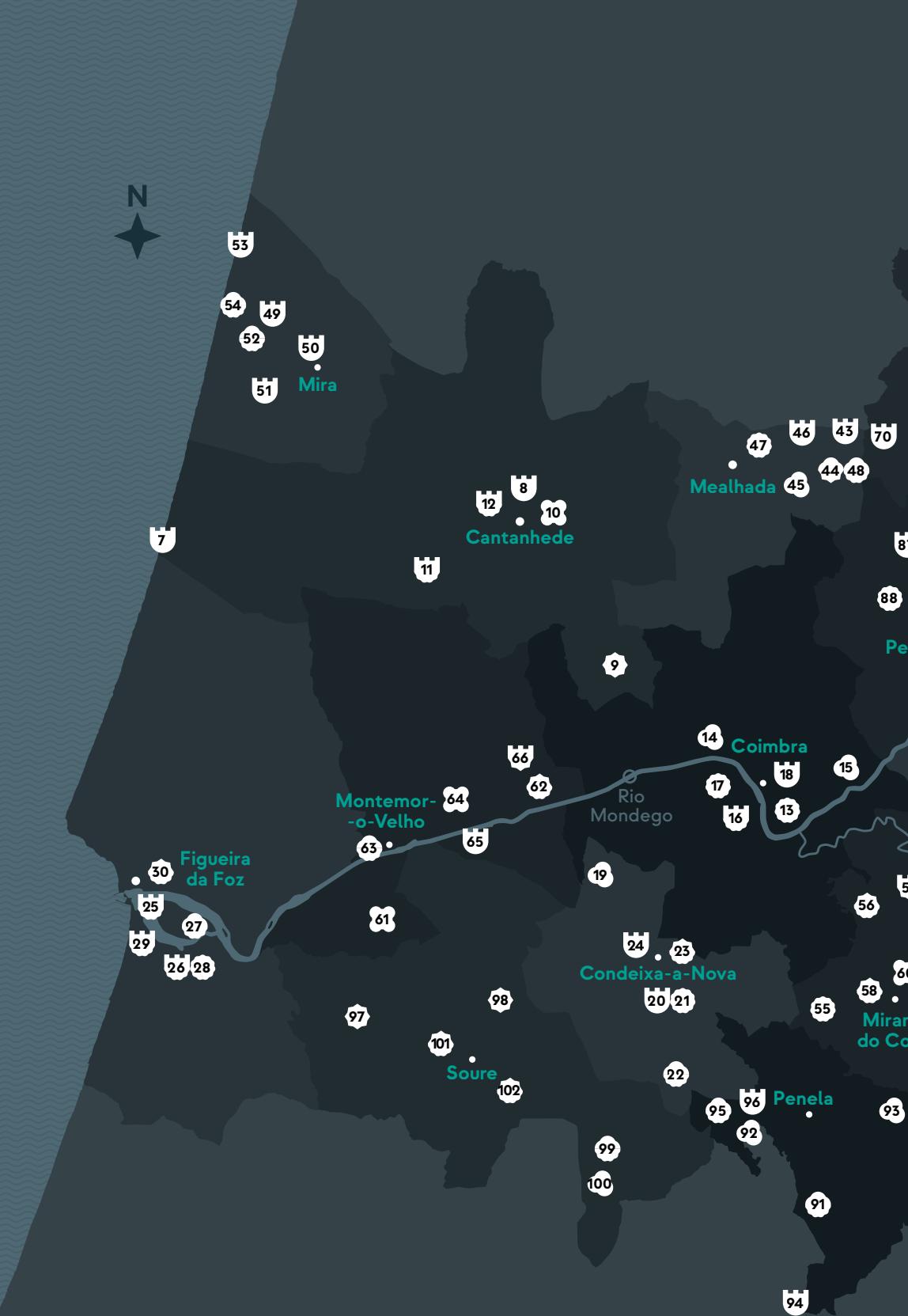
GUIA LOCIS ÚNICOS

GUIDEBOOK UNIQUE PLACES

ARGANIL
CANTANHEDE
COMBRA
CONDEIXA-A-NOVA
FIGUEIRA DA FOZ
GÓIS
LOUSÃ
MEALHADA
MIRÃ
MIRANDA DO CORVO
MONTEMOR-O-VELHO
MORTAGUA
OLIVEIRA DO HOSPITAL
PAMPILHOSA DA SERRA
PENACVÃ
PENEIA
SOURÃ
TÁBUA
VILA NOVA DE POARES



REGIÃO DE
COIMBRA
TURISMO



Participar Participative

Espirital
Spiritual

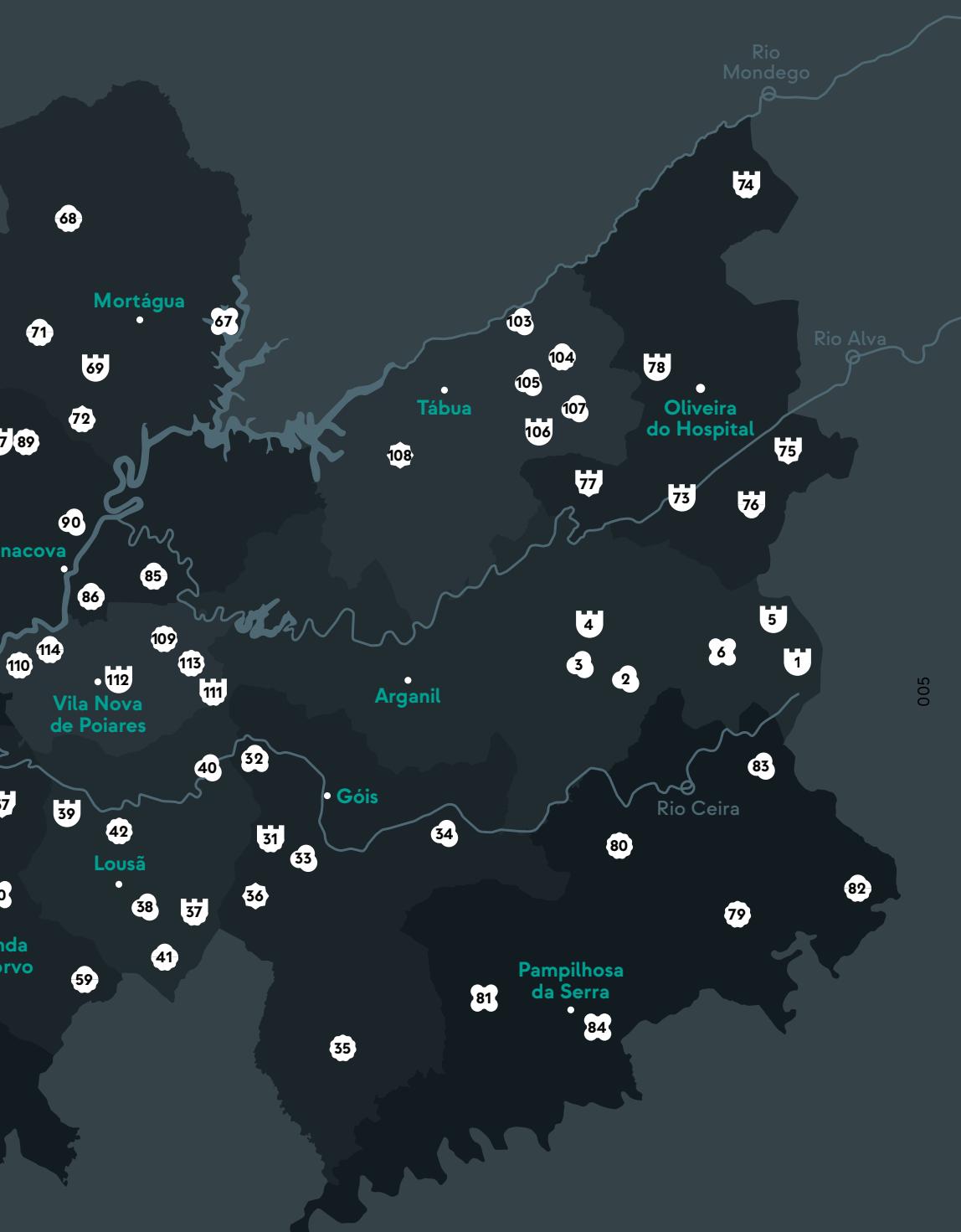
 Patrimonial

 Natural
Natural

Outros
Other

Espirital e Participar
Spiritual and Participative

 Patrimonial e Espiritual
Patrimonial and Spiritual



● Natural e Participar
Natural and Participative

● Natural e Espiritual
Natural and Spiritual

■ Patrimonial e Participar
Patrimonial and Participative

● Natural e Outros
Natural and Other

■ Patrimonial e Natural
Patrimonial and Natural

A Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra (CIM Região de Coimbra) reúne 19 municípios da Região Centro de Portugal, que é a herdeira natural da histórica província das Beiras e da Beira Litoral, sua sucedânea. Estes 19 municípios revelam grande diversidade sociocultural e geomorfológica, entretecendo graciosamente urbanidade e paisagem, ambientes modernos e cenários de ruralidade, cultura erudita e tradições populares, ritualidades espirituais e costumes profanos, numa notável matriz territorial que mostra uma identidade plural e multifacetada, com múltiplas camadas a descobrir pelo visitante.

Esta região ecoa séculos de intercâmbios de ideias e influências das várias civilizações que por aqui andaram, na constante migração natural humana, desde a presença castreja à civilização romana, do aflorar da Nacionalidade portuguesa até ao culminar da modernidade. A esta grande riqueza civilizacional junta-se a grande diversidade geográfica do território. É possível alternar entre montanhas, planícies e o oceano, com grande variedade paisagística entre serranias, florestas, vastas áreas agrícolas, dinâmicas cidades e areais banhados pelo mar. As serras do Açor, da Estrela e da Lousã, a nascente da região, zonas de transição para o interior do país, estão cobertas de florestas e pontilhadas de rochedos bravios, onde Aldeias do Xisto, Aldeias Históricas de Portugal e Aldeias de Montanha contam histórias sobre modos de vida ancestrais e longos trilhos adentram pelas densas florestas. A bacia hidrográfica do Rio Mondego, o maior rio que nasce e desagua em Portugal, modelou férteis planícies de aluvião, aproveitadas para a produção agrícola, como para a rizicultura em diversos concelhos do Baixo Mondego, ou para a produção de sal marinho ao chegar

ao estuário. Delimitando o território a poente, o rio desagua no Atlântico e as praias alimentam a economia turística.

A riqueza patrimonial da região leva a que algumas destas joias permaneçam discretas, aguardando um olhar atento e curioso.

Este guia pretende revelar 114 desses locais e experiências únicas, proporcionando um percurso alternativo e mais profundo pelo território. O desafio é ir além dos circuitos turísticos convencionais, descobrir o ÚNICO, num contacto mais direto com a identidade local e singular do território.

O guia organiza as propostas de visita de acordo com diferentes categorias, agrupando as entradas nos tópicos *Natural*, *Espiritual*, *Patrimonial*, *Participar* e *Outros*, permitindo ao visitante estruturar o seu percurso conforme os seus interesses.

O tópico *Natural* refere-se a locais naturais, de interesse ambiental ou geológico; o tópico *Espiritual* apresenta experiências relacionadas com o sagrado, o religioso e o divino, juntando elementos edificados e experiências religiosas; o tópico *Patrimonial* refere-se a uma eventual obra do Homem que reúna riqueza patrimonial e monumental; o tópico *Participar* é um convite para que o visitante faça e experimente atividades únicas da região; e o tópico *Outros* é utilizado para entradas mais difíceis de categorizar.

Assim, mais do que uma cuidada seleção de lugares, este é um convite para explorar o território da Região de Coimbra com maior profundidade, valorizando a sua autenticidade e diversidade dos Locais Únicos que aqui poderá encontrar.

Aceite o nosso convite!

The Intermunicipal Community of Coimbra (CIM Região de Coimbra) gathers 19 municipalities from Portugal's Central Region, the natural heiress of the historic Beiras and of Beira Litoral, its successor.

These 19 municipalities reveal a great sociocultural and geomorphologic diversity, in a graceful intertwinement of urbanity and landscape, modern environments and rural sceneries, erudite culture and popular traditions, spiritual rituals and profane habits, all in a territorial matrix that shows a plural identity.

This region echoes centuries of an exchange of ideas and influences from the many civilizations that came to us in the constant natural human migrations, since the Castro culture to Roman civilization, from the birth of Portugal's Nationality until the triumph of modernity.

To this great civilizational treasure adds the high geographic diversity of the territory. You may alternate between mountains, plains and the ocean, with a rich variety of rocky hills, forests, large farmlands, dynamic cities and sand beaches washed by the sea. The serras (mountains) of Açor, Estrela and Lousã to the east side of the region, transitional areas into the country's inner land, are covered by forests and punctuated by wild rocks, where Schist Villages, Historic Villages of Portugal and Mountain Villages tell stories about ancestral ways of life and long trails that lead through dense forests.

The hydrographic basin of the Mondego River, the longest river that is born and flows through Portugal, has shaped fertile alluvial plains, so much useful to agriculture and rice culture in various municipalities of the Baixo Mondego region, or for salt production when arriving to its estuary.

By circumscribing the western territory, the river flows into the Atlantic and the beaches feed the economy of tourism.

The patrimonial richness of the region makes some of its jewels remain discrete awaiting an attentive and curious look. This guidebook intends to reveal 114 of those unique places and experiences, while also allowing an alternate and deeper journey across the territory. The challenge lies in going beyond the conventional touristic targets, discover what is UNIQUE, in a more intimate contact with the local and the specific identity of the region.

The guidebook groups visits suggestions according to different contexts and under the following categories: Natural, Spiritual, Patrimonial, Participative and Other. This will allow the visitor to plan the journey after his own preferences.

The category *Natural* refers to natural places of environmental or geologic interest; *Spiritual* describes experiences dealing with the sacred, the religious and divine, by gathering buildings and religious events; *Patrimonial* relates to an eventual work done by Man which unites patrimonial and monumental wealth; *Participative* is an invitation for the visitor to undergo and experiment singular activities of the region; and *Other* includes entries more difficult to classify.

Therefore, more than a place selection, this is an invitation to explore the territory of Coimbra Region more deeply and appreciate its authenticity and the diversity of the UNIQUE PLACES you may find here.

Accept our invitation!

WELCOME

Arganil

- 1 Rochas que contam histórias / p.013
- 2 Mata da Margaraça / p.014
- 3 Murmúrio da serra / p.015
- 4 Badalada pela paz / p.016
- 5 Olhar em suspensão / p.017
- 6 Horizonte de Torga / p.018

Cantanhede

- 7 Redescobrir a arte-xávega / p.021
- 8 Convite a viajar no tempo / p.022
- 9 Feira e Romaria de São Tomé / p.023
- 10 Museu Load ZX Spectrum / p.024
- 11 Com casca ou sem casca / p.025
- 12 Pedra de Ançã / p.026

Coimbra

- 13 Aprender sobre vinhos / p.029
- 14 Voo do milhafre-preto / p.030
- 15 Gigante verde de Coimbra / p.031
- 16 Património cervejeiro / p.032
- 17 Subida Mítica da Ladeira / p.033
- 18 Azulejo da Raposa / p.034

Condeixa-a-Nova

- 19 Refúgio silencioso / p.037
- 20 Conímbriga, Castellum de Alcabideque e PO.R.O.S / p.038
- 21 Ecos de Roma / p.039
- 22 Buracas do Casmilo / p.040
- 23 Encruzilhada de caminhos / p.041
- 24 Entre as mãos e a terra / p.042

Figueira da Foz

- 25 Viagem de batel / p.045
- 26 Rota do Ouro Branco / p.046
- 27 Avifauna do estuário / p.047
- 28 Quinta de ostras / p.048
- 29 Núcleo Museológico do Sal / p.049
- 30 Espera dos Reis / p.050

Góis

- 31 Entrudo tradicional das Aldeias do Xisto de Góis / p.053
- 32 Lendas da serra / p.054
- 33 Penedos de Góis e Penedo Abelha / p.055
- 34 Cortadas / p.056
- 35 Estrada Nacional 2 / p.057
- 36 Lendário Mariano / p.058

Lousã

- 37 Aldeia do Xisto da Cerdeira / p.061
- 38 Entre a fé e o encanto / p.062
- 39 A casa do circo / p.063
- 40 Portas do Ceira / p.064
- 41 Quando os veados bramam / p.065
- 42 Aprender com os melhores / p.066

Mealhada

- 43 Capela de sangue de Nossa Senhora da Vitória / p.069
- 44 Deserto dos Carmelitas Descalços na Serra do Bussaco / p.070
- 45 Água de Luso / p.071
- 46 Força da água e do vento / p.072
- 47 Ritmos do Carnaval / p.073
- 48 Banhos de Floresta / p.074

Mira	49 Caretos da Lagoa / p.077 50 Terra Gandaresa / p.078 51 Moinhos de água / p.079 52 Birdwatching na Lagoa / p.080 53 Barco da arte-xávega / p.081 54 Estações da Biodiversidade / p.082
Miranda do Corvo	55 Vinhas de Lamas / p.085 56 Romaria do Senhor da Serra / p.086 57 Mosteiro de Santa Maria de Semide / p.087 58 Templo Ecuménico Universalista / p.088 59 Nos passos do moleiro / p.089 60 Chanfana e Nabada / p.090
Montemor-o-Velho	61 Arroz Carolino / p.093 62 A luz da fé / p.094 63 Rota Monumental das Aves / p.095 64 Arroz-doce / p.096 65 Moda dos Cús / p.097 66 Sinagoga de Tentúgal / p.098
Mortágua	67 Quem matou o Juiz? / p.101 68 Quedas de Água das Paredes / p.102 69 Feira do Pão / p.103 70 Moinho do Meligioso / p.104 71 GR49 – Grande Rota do Bussaco / p.105 72 Caminho Natural da Espiritualidade / p.106
Oliveira do Hospital	73 Verbo dos Arguiñas / p.109 74 Passos do pastor / p.110 75 Catedral das Beiras / p.111 76 Aldeias de Montanha / p.112 77 Igreja de São Pedro de Lourosa / p.113 78 Bobadela / p.114
Pampilhosa da Serra	79 Starlight, a era das estrelas / p.117 80 Geoscope / p.118 81 Assombração do Homem Galho / p.119 82 Passeio Micológico / p.120 83 Pico da Cebola / p.121 84 Lenda da Ponte da Covilhã / p.122
Penacova	85 Alecrim e Alfazema / p.125 86 Mondego de caiaque / p.126 87 À vela na serra / p.127 88 Moer o grão para cozer o pão / p.128 89 Bussaco virtual / p.129 90 Livraria do Mondego / p.130
Penela	91 Grutas de Penela / p.133 92 Geologia do Rabaçal / p.134 93 Pedras feridas / p.135 94 Pedra sobre pedra branca / p.136 95 Caçadores de sabores / p.137 96 Em Rabaçal, sé Rabaçal / p.138
Soure	97 Igreja do Diabo / p.141 98 Ramo de tradição / p.142 99 Dolinas de Sicó / p.143 100 Searas de pedra / p.144 101 Rainha Santa / p.145 102 Romaria a São Mateus / p.146
Tábua	103 Dança de pedra / p.149 104 Passos de cor / p.150 105 Águas sulfurosas / p.151 106 Sorrisos de pedra / p.152 107 Portal do tempo / p.153 108 Antão nas alturas / p.154
Vila Nova de Poiares	109 Ser pastor por um dia / p.157 110 Escola do Ambiente / p.158 111 Mãos no barro / p.159 112 Confraria da Chanfana / p.160 113 Fraga vertical / p.161 114 Louredo Natura Parque / p.162

INDEX

WATCH
VIDEO

/ p.164

Vila Nova de Poiares

- 114 Louredo Natura Park / p.162
- 113 Fraga climbing / p.161
- 112 Confraria da Chanfana / p.160
- 111 Hands on clay / p.159
- 110 Escola do Ambiente / p.158
- 109 Being a shepherd for one day / p.157

Tábua

- 108 The hovering saint / p.154
- 107 Time portal / p.153
- 106 Smiling stones / p.152
- 105 Sulphurous waters / p.151
- 104 Coloured steps / p.150
- 103 Stone dance / p.149

Soure

- 102 São Mateus Pilgrimage / p.146
- 101 Rainha Santa / p.145
- 100 Stone cornfields / p.144
- 99 Sinkholes of Sicó / p.143
- 98 Traditional branch / p.142
- 97 Devil's Church / p.141

Penela

- 96 When in Rabaçal, do as Rabaçal people do / p.138
- 95 Flavour hunters / p.137
- 94 Stone over white stone / p.136
- 93 Wounded stones / p.135
- 92 Rabaçal geology / p.134
- 91 Penela caves / p.133

Penacova

- 90 Livraria do Mondego / p.130
- 89 Virtual Bussaco / p.129
- 88 Grinding the grain before baking the bread / p.128
- 87 Sailing up in the mountains / p.127
- 86 Mondego by kayak / p.126
- 85 Rosemary and Lavender / p.125

Pampilhosa da Serra

- 84 The Legend of Covilhã Bridge / p.122
- 83 Pico da Cebola / p.121
- 82 Mycological Tour / p.120
- 81 The Haunting of the Twig Man / p.119
- 80 Geoscope / p.118
- 79 Starlight, the stars age / p.117

Oliveira do Hospital

- 78 Bobadela / p.114
- 77 São Pedro de Lourosa Church / p.113
- 76 Mountain Villages / p.112
- 75 Beiras' Cathedral / p.111
- 74 Shepherd's footsteps / p.110
- 73 Verbo dos Arguiñas / p.109

Mortágua

- 72 Natural Path of Spirituality / p.106
- 71 GR49 – Great Route of Bussaco / p.105
- 70 Meligioso Windmill / p.104
- 69 Bread Market / p.103
- 68 Waterfalls of Paredes / p.102
- 67 Who killed the Judge? / p.101

Montemor- -o-Velho

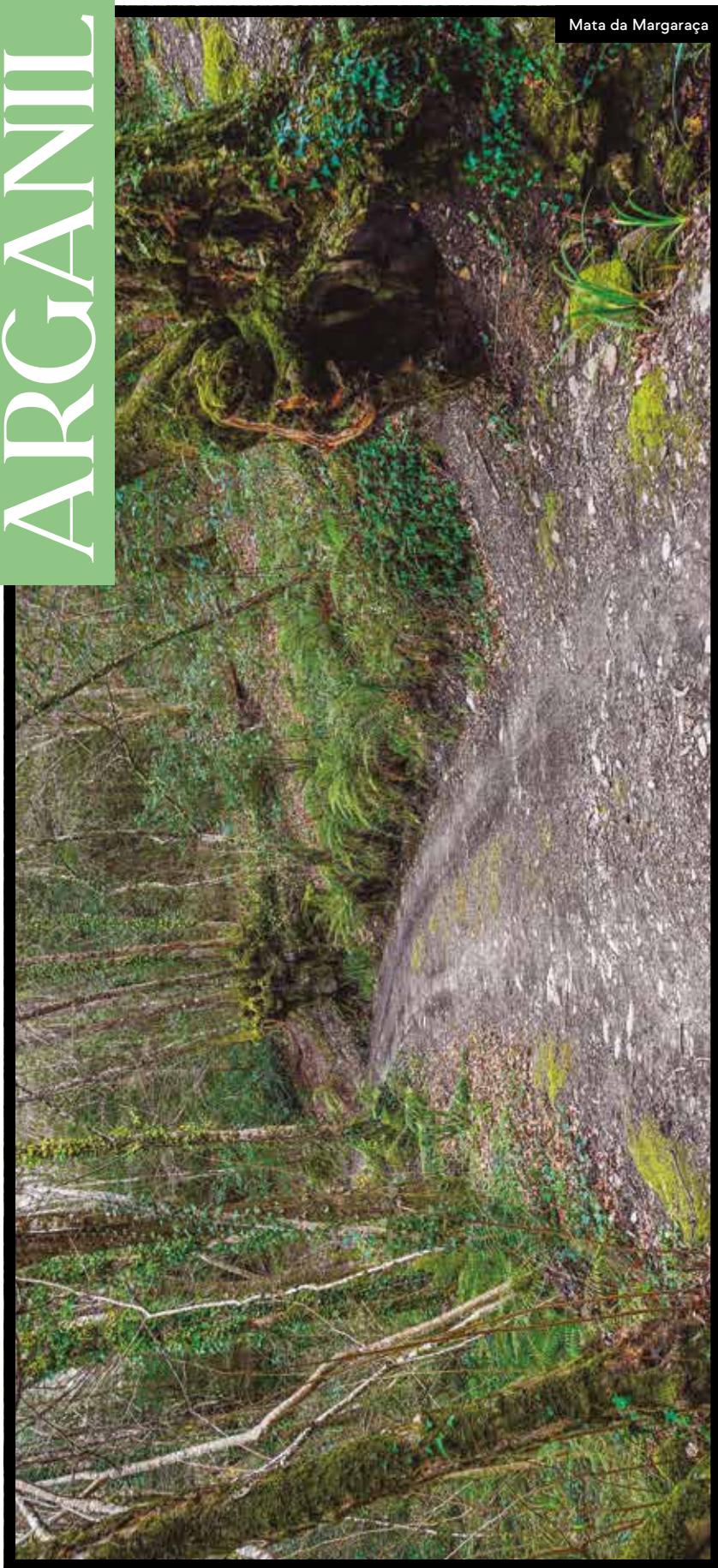
- 66 Tentúgal's synagogue / p.098
- 65 Moda dos Cús / p.097
- 64 Rice pudding / p.096
- 63 Birds' Monumental Route / p.095
- 62 Lights of faith / p.094
- 61 Carolino rice / p.093

Miranda do Corvo	60 Chanfana and Nabada / p.090 59 Following in the miller's footsteps / p.089 58 Universalist Ecumenical Temple / p.088 57 Monastery of Santa Maria de Semide / p.087 56 Senhor da Serra Pilgrimage / p.086 55 Lamas vineyards / p.085
Mira	54 Biodiversity Stations / p.082 53 Arte-xávega boat / p.081 52 Birdwatching in the lagoon / p.080 51 Watermills / p.079 50 Gândara lands / p.078 49 Caretos da Lagoa / p.077
Mealhada	48 Forest Bathing / p.074 47 Carnival rhythm / p.073 46 The strength of water and wind / p.072 45 Água de Luso / p.071 44 Desert of Discalced Carmelite Friars in Serra do Bussaco / p.070 43 Blood Chapel of Our Lady of Victory / p.069
Lousã	42 Learning with the best / p.066 41 When the deer roar / p.065 40 Portas do Ceira / p.064 39 Circus house / p.063 38 Between faith and enchantment / p.062 37 Schist Village of Cerdeira / p.061
Góis	36 Holy Mary's legendry / p.058 35 Estrada Nacional 2 / p.057 34 Grooves / p.056 33 Penedos de Góis and Penedo Abelha / p.055 32 Legends from the mountain / p.054 31 Shrovetide in the Schist Villages of Góis / p.053
Figueira da Foz	30 Waiting for the Three Magi / p.050 29 Salt Museum / p.049 28 Oyster farm / p.048 27 Avifauna of the estuary / p.047 26 White Gold Route / p.046 25 Journey on a batel / p.045
Condeixa- -a-Nova	24 Between hands and earth / p.042 23 Crossroads / p.041 22 Buracas do Casmilo / p.040 21 Echoes from Rome / p.039 20 Conímbriga, Castellum of Alcabideque and PO.RO.S / p.038 19 Quiet shelter / p.037
Coimbra	18 Fox Tile / p.034 17 Mythic uphill ride / p.033 16 Brew heritage / p.032 15 The green giant of Coimbra / p.031 14 The flight of the black kite / p.030 13 Learning about wines / p.029
Cantanhede	12 Pedra de Ançá / p.026 11 Peeled or unpeeled / p.025 10 Load ZX Spectrum Museum / p.024 9 Saint Thomas' Fair and Pilgrimage / p.023 8 Invitation for a journey through time / p.022 7 Rediscovering the arte-xávega / p.021
Arganil	6 Torga's horizon / p.018 5 A suspended look / p.017 4 Bell's toll for peace / p.016 3 A murmur from the mountains / p.015 2 Mata da Margaraça / p.014 1 Rocks that tell stories / p.013

Mata da Margaraça

ARGANIL

012



ROCHAS QUE CONTAM HISTÓRIAS

Vestígios ancestrais entre montanhas do tempo

- Chás d'Égua
- 40°14'09.90"N 7°48'08.85"W
- Maio a outubro (1º sábado do mês; requer marcação prévia durante o resto do ano)
- Centro Interpretativo de Arte Rupestre

Em Chás d'Égua repousa o maior conjunto de arte rupestre da região, um livro de pedra onde os antepassados inscreveram o seu legado. Quase uma centena de rochas gravadas entre 10.000 a.C. e 1200 a.C. emerge entre o xisto e o silêncio das serras,

formando a mais significativa concentração de arte rupestre entre o Baixo Côa e o Tejo. O Centro Interpretativo de Arte Rupestre de Chás d'Égua, o primeiro do género em Portugal, instalado na antiga escola primária, leva-nos numa viagem aos primórdios da expressão humana, ao revelar como simples ferramentas eram manuseadas no registo do quotidiano; herança duradoura inscrita nas pedras da serra.



CM Arganil

ROCKS THAT TELL STORIES

Ancient marks among mountains of bygone times

- Chás d'Égua
- 40°14'09.90"N 7°48'08.85"W
- May to October (1st Saturday every month; otherwise, booking in advance is required)
- Chás d'Égua Rock Art Interpretation Centre

In Chás d'Égua lies the biggest set of rupestrian art of the region, a book made of stone, in which the ancestors engraved their legacy. Almost one hundred rocks depict these engravings, dated from 10,000 BC to 1200 BC, amidst the schist

and the silence of the rocky landscape, giving form to the most meaningful collection of rupestrian art between the regions of Baixo Côa and Tejo. The Chás d'Égua Rock Art Interpretation Centre, the first of its kind in Portugal, housed in the old primary school, will take you on a trip to the early beginnings of human expression by showing the way how simple tools were used in daily routines. A permanent legacy carved in the stones of these mountains.

MATA DA MARGARAÇA

O raro azereiro entre carvalhos e castanheiros

- ⦿ Serra do Açor,
Mata da Margaraça
- ⦿ 40°12'59.00"N 7°55'09.00"W
- ⦿ Spring and Autumn
- ⦿ Interpretation Centre of Serra
do Açor Protected Landscape

Na Paisagem Protegida da Serra do Açor encontramos uma mata singular em serras de xisto de média altitude (dos 600 m aos 850 m). Uma floresta autóctone onde dominam as espécies

caducifólias – carvalho, castanheiro, cerejeira, entre outras – e algumas espécies perenifólias (sempre verdes) – azevinho, folhado e azereiro, por exemplo.

O azereiro, uma árvore quase exclusiva da Península Ibérica, destaca-se pelo facto de ter na Mata da Margaraça a sua maior concentração de exemplares. Para além de ser uma das mais belas árvores da nossa floresta.



MATA DA MARGARAÇA

The rare Portugal laurel among oaks and chestnut trees

- ⦿ Serra do Açor, Mata
da Margaraça
- ⦿ 40°12'59.00"N 7°55'09.00"W
- ⦿ Spring and Autumn
- ⦿ Interpretation Centre of Serra
do Açor Protected Landscape

In the Serra do Açor Protected Landscape we find a unique forest in these mountains of schist of medium height – from 600 to 850 metres. An autochthonal forest where deciduous species dominate

– oaks, chestnut trees, and cherry trees, among others – and some perennial like the holly, the laurestine (common name of *Viburnum tinus*) and the Portugal laurel (*Prunus lusitanica*). This species, which grows almost exclusively in the Iberian Peninsula finds here in the Mata da Margaraça (Margaraça Forest) its largest growth area. Not to mention that it is one of the most beautiful of our forest trees.

MURMÚRIO DA SERRA

Encantos naturais em cascata da Serra do Açor

- Serra do Açor
- 40°13'02.50"N 7°56'08.90"W
- Todo o ano

Na serena Serra do Açor, a Fraga da Pena destaca-se como um notável acidente geológico, onde um ribeiro forma uma sequência de quedas de água que totalizam 19 m de altura. As piscinas naturais, embora frias, convidam a um mergulho. Inserida na Paisagem Protegida da Serra do Açor,

a Fraga da Pena situa-se perto da aldeia de Pardieiros, a única dentro desta área protegida. Trilhos serpenteiam entre castanheiros, carvalhos-alvarinhos e medronheiros. O som das cascatas cria uma melodia relaxante, ideal para explorar este santuário intocado. Um parque de merendas com mesas e bancos completa o cenário para a comunhão em família com a natureza.



015

A MURMUR FROM THE MOUNTAINS

Cascades of natural charms in Serra do Açor

- Serra do Açor
- 40°13'02.50"N 7°56'08.90"W
- All year

In the peaceful Serra do Açor, Fraga da Pena emerges as a remarkable geological accident, in which a stream gives origin to a sequence of waterfalls in a total height of 19 metres. The natural swimming pools, despite the cold water, will invite you to a dive. Inserted in the Serra do Açor Protected Landscape,

Fraga da Pena is located near the village of Pardieiros, the only one in this preserved area. There can be seen trails snaking amidst chestnut trees, oaks and strawberry trees. The sound of the cascades results in a relaxing melody, the ideal one for you to hear when exploring this untouched sanctuary. A picnic park provided with tables and benches completes the scenery for an intimate communion with Nature.

BADALADA PEIÀ PAZ

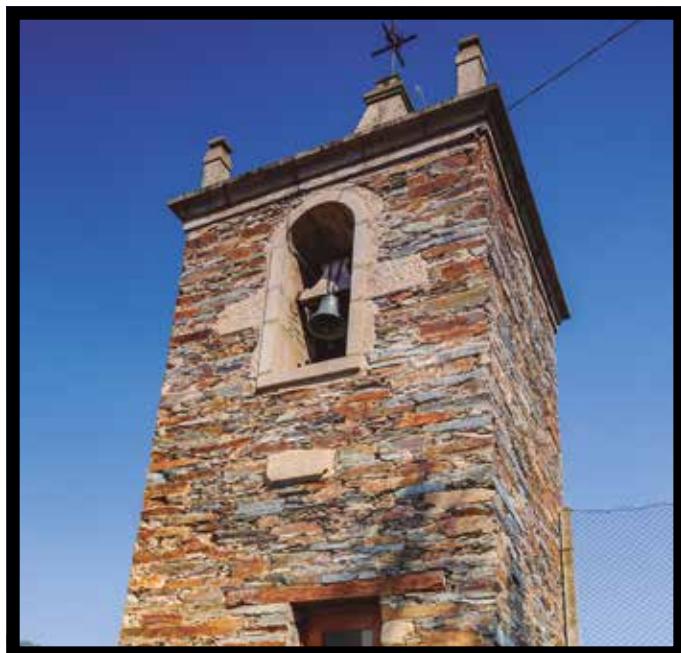
Tributo sonoro ao fim de todos os conflitos

- Benfeita
- 40°13'43.70"N 7°56'38.05"W
- 7 de maio

A Torre da Paz é um monumento singular da aldeia de Benfeita, feita de xisto em 1945.

A cada 7 de maio – dia da rendição alemã na II Guerra Mundial –, o Sino da Paz ressoa 1620 vezes, um pouco antes das 15h00, simbolizando os dias dos 54 meses de

duração da II Guerra Mundial. Inicialmente tocadas à mão, estas badaladas não só celebram o fim da guerra na Europa, como homenageiam os combatentes portugueses, incluindo benfeiteiros, e agradecem pela neutralidade de Portugal nesse confronto bélico. Cada toque é um apelo à paz, numa torre que é um testemunho vivo da memória coletiva e do anseio por harmonia.



BELL'S TOLL FOR PEACE

A sound tribute to the end of all conflicts

- Benfeita
- 40°13'43.70"N 7°56'38.05"W
- 7th May

Torre da Paz (Tower of Peace), built with schist, in 1945, in the village of Benfeita, is a unique monument.

Every 7th May, the date of the German surrender in World War II, the so-called Bell of Peace strikes 1620 times, just before 3:00 pm, symbolizing the number of days along the 54 months of the War.

Being initially struck manually, this bell rings to celebrate not only the end of the war in Europe, but also to pay tribute to the Portuguese combatants, including the ones born in Benfeita, and to express gratitude for the Portuguese neutrality during the war. Each toll is an appeal to peace, coming from a tower that is a living testimony of the collective memory and of the longing for harmony.

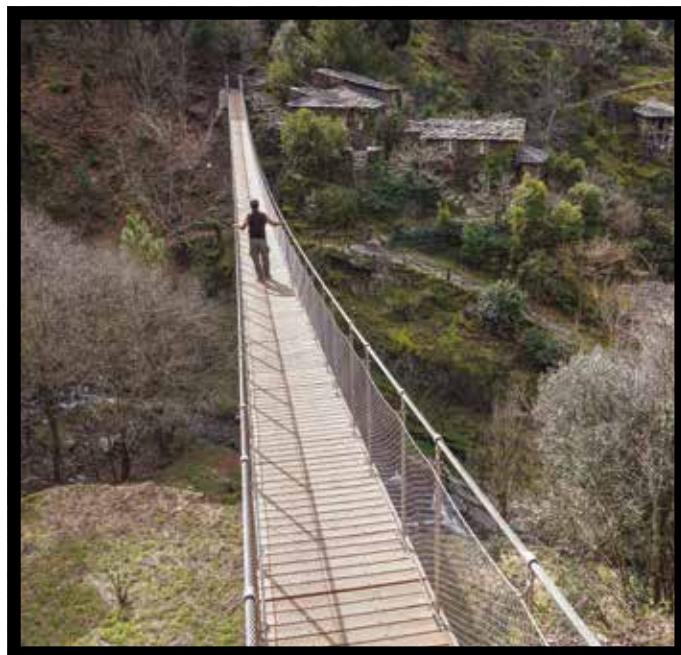
OIHAR EM SUSPENSÃO

A terra unida ao céu num fio de aventura

- Foz d'Égua
- 40°14'48.40"N 7°48'44.30"W
- Todo o ano

Aninhada no coração da Serra do Açor, junto à aldeia onde se encontram as ribeiras do Piódão e de Chás d'Égua, a Ponte Suspensa de Foz d'Égua convida à aventura. Recentemente substituída por uma estrutura mais robusta, esta ponte pedonal

liga as margens em equilíbrio delicado, ao parecer flutuar sobre o vale pedregoso e o curso de água que corre abaixo. Esta travessia reflete o engenho e a simplicidade das gentes locais, e destaca-se como um postal da aldeia, já de si um postal icónico. Ao atravessá-la, a paisagem xistosa da região abre-se em todo o esplendor.



017

A SUSPENDED LOOK

Land and sky united by a thread of adventure

- Foz d'Égua
- 40°14'48.40"N 7°44'30.30"W
- All year

Nested in the heart of Serra do Açor, next to the village through which the streams of Piódão and Chás d'Égua flow, the Suspended Bridge of Foz d'Égua is an invitation to adventure. Recently replaced by a stronger structure, this pedestrian bridge links both

riverbanks in its delicate balance, seeming to float above the rocky valley and the stream that flows underneath. Its crossing reflects the resourcefulness and simplicity of the local people, and it stands out as a postcard, being the village in itself another iconic one.

When crossing the bridge, you will admire the schist landscape here revealed in all its splendour.

HORIZONTE DE TÓRGA

Um olhar poético sobre o Piódão

● Piódão

● 40°14'00.95"N 7°50'10.20"W

● Todo o ano

No cimo da serra e a alguns quilómetros do Piódão, o Memorial Miguel Torga convida a uma contemplação que vai além da paisagem. Com vista panorâmica para o Piódão (Aldeia Histórica de Portugal), este local presta homenagem ao escritor que visitou e eternizou a região

nas suas palavras, como «ovo embrionário» de vivências antigas. Aqui, somos envolvidos pelo silêncio das montanhas e pela beleza ímpar das casas de xisto, que se aninham na encosta como se fossem parte da terra.

O memorial é uma celebração da ligação profunda entre Torga e o mundo rural, oferecendo um cenário onde natureza e literatura se unem em harmonia.



TÓRGA'S HORIZON

A poetic look at Piódão

● Piódão

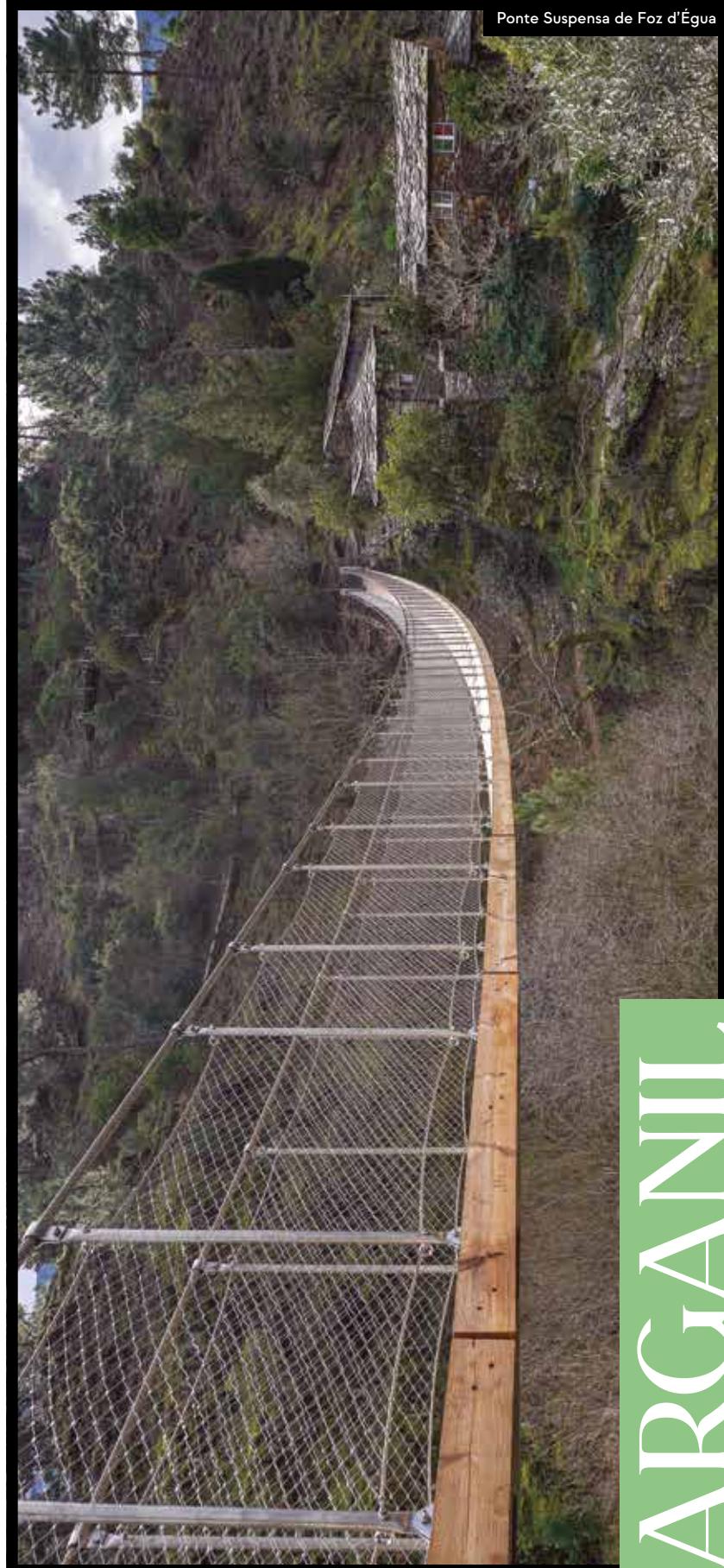
● 40°14'00.95"N 7°50'10.20"W

● All year

At the top of the mountains and a few kilometres from Piódão, the Miguel Torga Memorial will invite you to a contemplation that goes beyond the landscape. With a panoramic view towards Piódão (Historical Village of Portugal), this site pays tribute to the famous Portuguese writer who visited

and immortalized this region with his words by describing it as an «embryonic egg» of ancient memories. Here we are surrounded by the silence of the hills and by the unique beauty of the schist houses nested in the slopes, as if they were part of this soil.

The Memorial is a celebration of the deep affinity between Torga and the rural world in a scenery where nature and literature join in harmony.



ENTANHEDE

020



Centro de Interpretação de Arte-Xávega

REDESCOBRIR A ARTE-XÁVEGA

Um mergulho na história e cultura marítima portuguesa

- Praia da Tocha
- 40°19'44.75"N 8°50'37.70"W
- Junho a setembro
- CIAX – Centro de Interpretação de Arte-Xávega

A arte-xávega (ou de arrasto) mantém-se viva na Praia da Tocha, testemunho da ancestral relação do Homem com o mar. Esta técnica pescatória tradicional consiste no cerco aos cardumes com embarcações e no arrasto das pesadas redes pela areia, antes

feito por esforço braçal e junta de bois, agora com trator. O CIAX – Centro de Interpretação de Arte-Xávega permite a imersão neste património imaterial enraizado na cultura pesqueira da região. Muito apreciada é a gastronomia associada à labuta dos pescadores, em particular a batata assada na areia, acompanhada com sardinha assada na telha ou bacalhau na brasa.



021

REDISCOVERING THE ARTE-XÁVEGA

A dive into the Portuguese history and maritime culture

- Praia da Tocha
- 40°19'44.75"N 8°50'37.70"W
- June to September
- CIAX – Interpretation Centre of Arte-Xávega

The *arte-xávega* remains alive in Praia da Tocha as a testimony of the ancestral relationship between man and the sea. This traditional fishing technique consists of keeping the schools of fish in a circle surrounded by boats, being then the heavy nets dragged through the sand;

in old times this would be done by the efforts of people and a yoke of oxen, which nowadays have been replaced by tractors. The CIAX – Interpretation Centre of Arte-Xávega allows you to immerse in this immaterial heritage rooted in the fishing traditions of this region. Much appreciated is the gastronomy related to the fishermen's toil, particularly potatoes roasted on the sand to accompany the sardines grilled on a tile or barbecued codfish.

CONVITE A VIAJAR NO TÉMPORO

As memórias ganham vida através destas coleções

- Cantanhede
- 40°20'48.85"N 8°35'27.90"W
- 🕒 Todo o ano
- 👤 MACC – Museu de Arte e do Colecionismo de Cantanhede

O MACC – Museu de Arte e do Colecionismo de Cantanhede proporciona uma viagem no tempo, através do despertar da memória perante milhares de peças que celebram o fascínio e a criatividade do processo de coleção com método e propósito cultural.

Num ambiente acolhedor, o museu exibe milhares de peças organizadas em função da sua temática, incluindo coleções de pintura e escultura, filatelia, numismática, postais, cerâmica, arqueologia, brinquedos antigos, bem como peças e objetos de uso quotidiano, de diferentes épocas.

Além daquilo que pode ser apreciado nas suas galerias, o MACC organiza também exposições em diferentes áreas.



INVITATION FOR A JOURNEY THROUGH TIME

Collections that make memories become alive

- Cantanhede
- 40°20'48.55"N 8°35'27.90"W
- 🕒 All year
- 👤 MACC – Museum of Art and Collecting of Cantanhede

The MACC – Museum of Art and Collecting of Cantanhede offers you a journey through time by awaking memories at the view of thousands of artifacts that celebrate the fascination and creativity of collecting with cultural method and purpose.

In a welcoming environment the museum exhibits a huge number of items organized according to their thematic areas, including painting and sculpturing, philately, numismatic, postcards, ceramics, archaeology, old toys, as well as objects of daily use from different periods of time.

In addition to all that can be seen in its galleries, the MACC also organizes different kinds of exhibitions in various areas.

FEIRA E ROMARIA DE SÃO TOMÉ

Uma celebração de ver para crer

Ⓐ Ançã

⌚ 40°16'11.40"N 8°31'04.50"W

📅 Julho

👤 Junta de Freguesia de Ançã

Em processo de inscrição no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial, a Feira e Romaria de São Tomé é uma vibrante celebração de cultura e tradição. Um dos momentos de maior destaque são as Cavalhadas de São Tomé, um desfile de

cavaleiros e carros alegóricos que preserva uma tradição secular. No evento tem presença destacada o Bolo de Ançã, doce que foi finalista das 7 Maravilhas Doces de Portugal, com textura única e sabor inconfundível. Esta é uma experiência singular, onde se cruzam fé, cultura e gastronomia, aprofundando as raízes da vila de Ançã.

CM Cantanhede



023

SAINT THOMAS' FAIR AND PILGRIMAGE

A festivity you must see to believe it

Ⓐ Ançã

⌚ 40°16'11.40"N 8°31'04.50"W

📅 July

👤 Ançã Parish Council

Under the process of being registered in the National Inventory of the Intangible Cultural Heritage, Saint Thomas's Fair and Pilgrimage is a lively celebration of culture and tradition. One of its highlights is Saint Thomas' Cavalhadas, a parade

of horsemen and allegorical cars, a tradition kept for many centuries. In this event the pastry *Bolo de Ançã* is a must with its unique texture and taste and a finalist of the contest *The 7 Sweet Wonders of Portugal*. This is a singular experience where faith, culture and gastronomy combine, while strengthening the roots of the small town of Ançã.

MUSEU LOAD ZX SPECTRUM

O primeiro museu do mundo dedicado ao icónico computador

- 📍 Cantanhede
- 📍 40°20'48.35"N 8°35'33.50"W
- ⌚ Todo o ano
- 👤 Museu Load ZX Spectrum

Neste museu revive-se o espírito pioneiro da informática dos anos 80, em homenagem ao ZX Spectrum, o computador pessoal que marcou os jovens dessa década. Com jogos clássicos, curiosidades e equipamentos

originais, o LOAD proporciona aos visitantes a oportunidade de conhecer de perto o impacto do ZX Spectrum na cultura digital e na nossa interação com a tecnologia. Trata-se de um espaço cultural que é um autêntico portal para reviver experiências com equipamentos que ajudaram a moldar o inescapável mundo tecnológico em que atualmente vivemos.



Câmara Municipal de Cantanhede

LOAD ZX SPECTRUM MUSEUM

The first museum in the world dedicated to this iconic computer

- 📍 Cantanhede
- 📍 40°20'48.35"N 8°35'33.50"W
- ⌚ All year
- 👤 Museum Load ZX Spectrum

In this museum the pioneering spirit of computer science in the 80's is revived as a tribute to the ZX Spectrum, the personal computer that influenced all youths of those years. The LOAD with its classic

games, curiosities and original equipment gives the visitors the opportunity of knowing the impact that the ZX Spectrum had on digital science and in our interaction with this technology. It is a cultural space, a true open site to revive experiences with an equipment that helped create the unavoidable technological world we nowadays live in.

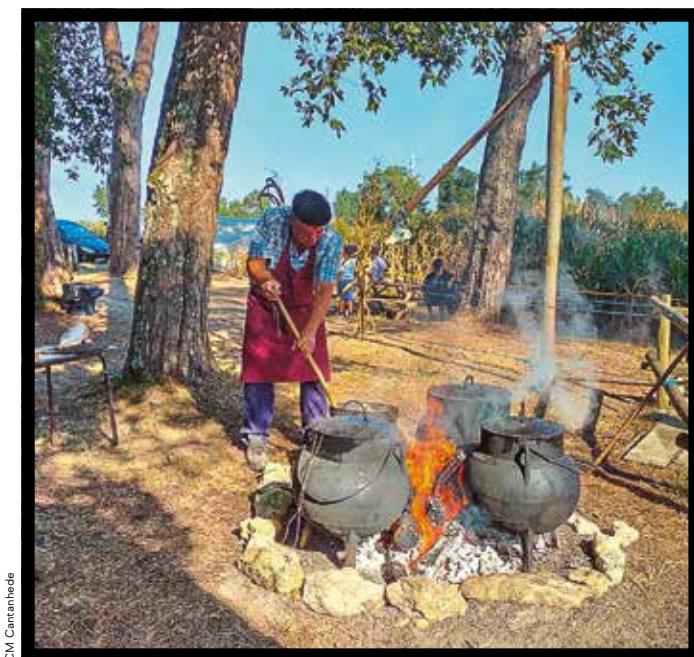
COM CASCA OU SEM CASCA

Explorar os segredos do tremoço tradicional e a feira à moda antiga

- ⦿ Cadima
- ⦿ 40°19'40.50"N 8°38'25.60"W
- ⦿ Maio a setembro
- ⦿ Junta de Freguesia de Cadima

Em Olhos de Fervença, na Feira do Tremoço, em maio, revive-se a arte ancestral de preparar o tremoço, o célebre *Lupinus albus*. Guiados por uma tremoceira tradicional da freguesia de Cadima, os visitantes

descobrem como a curtição transforma esta pequena semente num apreciado petisco. O evento celebra uma tradição fortemente enraizada na cultura local. Em setembro, a Feira dos 13, no lugar de Olho, recupera a feira à moda antiga, com a debulha do milho e a desfolhada, evocando a cultura agrícola e o espírito de entreajuda comunitária.



CM Cantanhede

PEELED OR UNPEELED

Exploring the secrets of traditional lupin beans and a fair in the old-fashioned way

- ⦿ Cadima
- ⦿ 40°19'40.50"N 8°38'25.60"W
- ⦿ May to September
- ⦿ Cadima Parish Council

In the month of May, at the Lupin Bean Market in Olhos de Fervença, the ancient art of preparing the lupin bean – the famous *Lupinus albus* – is brought to our days. Guided by a traditional lupin tradeswoman from Cadima, the visitors can learn how the

process of soaking transforms this little seed into an appreciated snack. The event celebrates a tradition deeply rooted in local culture.

In September, the ancient *Feira dos 13* is a traditional fair held in the locality of Olho that revives the tradition of the threshing of maize and its defoliation, evoking the rural environment and the spirit of communitarian help.

PEDRA DE ANÇÃ

A rocha calcária que é Pedra Património Mundial

- Cantanhede
- 40°20'47.45"N 8°35'29.10"W
- Todo o ano
- Museu da Pedra do Município de Cantanhede

A Pedra de Ançã é bem conhecida pela sua alvura, textura macia e maleabilidade, fatores que explicam o facto de ter sido a matéria-prima usada pelos mais proeminentes escultores do Renascimento português (séculos XV e XVI). Extraída das pedreiras da região, deu

forma a obras emblemáticas do património nacional, como a Porta Especiosa da Sé Velha e o portal da Igreja de Santa Cruz – Panteão Nacional, em Coimbra.

No Museu da Pedra, em Cantanhede, explora-se a ligação entre a natureza e a arte, a geologia e a escultura, com exposições que detalham as técnicas de extração e os diversos usos desta pedra ao longo dos séculos.



PEDRA DE ANÇÃ

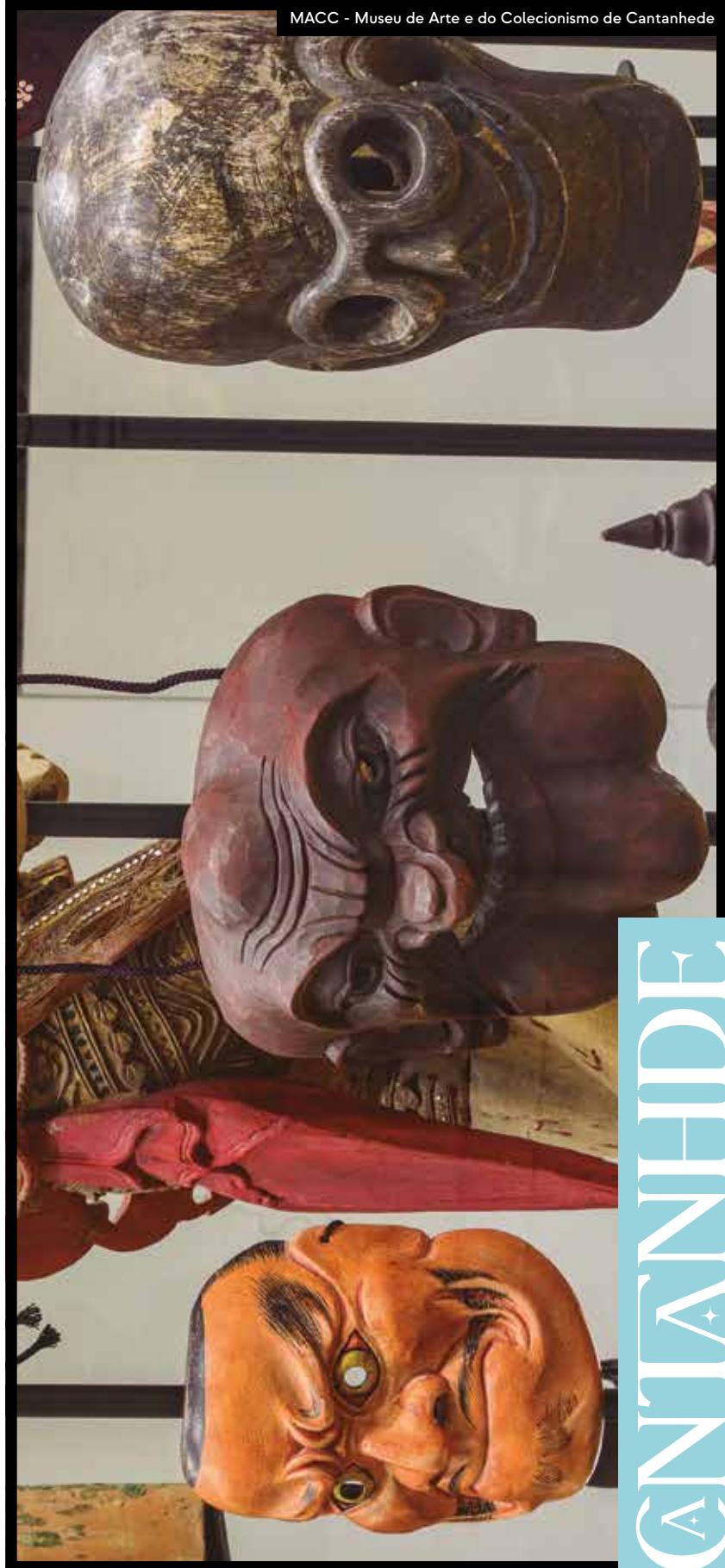
Limestone recognized as World Heritage Stone

- Cantanhede
- 40°20'47.45"N 8°35'29.10"W
- All year
- Stone Museum of the Municipality of Cantanhede

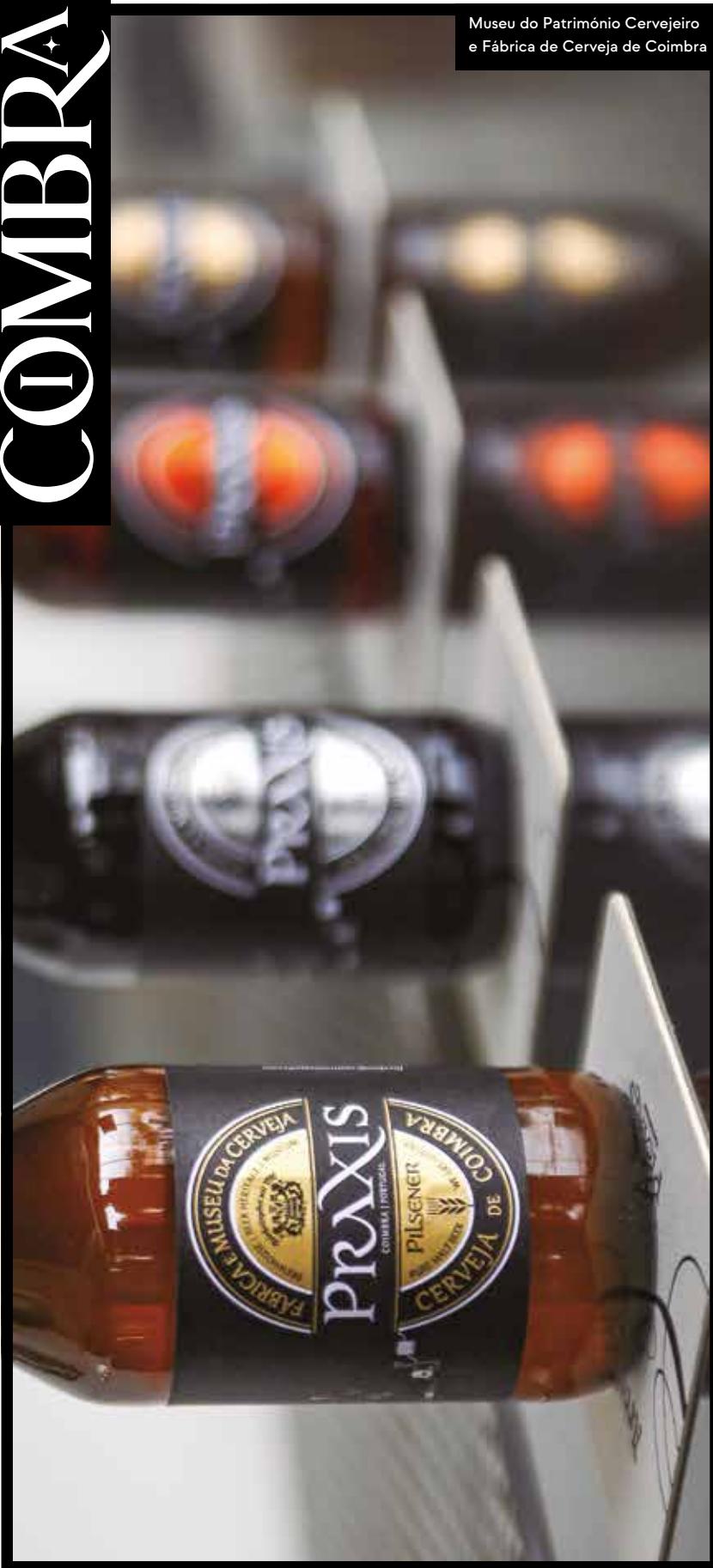
The *Pedra de Ançã* (Ançã Stone) is well-known for its white colour, soft texture and malleability, reasons that explain why it was the prime material used by the best sculptors of the Portuguese Renaissance (15th and 16th centuries). Extracted from the local quarries, it

shaped emblematic works of the national patrimony, like the portal of Sé Velha (*Porta Especiosa*) and the one of Santa Cruz Church – National Pantheon, both in Coimbra.

The links between nature and art, geology and sculpture, are explored by the Stone Museum, in Cantanhede, in exhibitions that describe in detail the extraction techniques and the varied ways how this stone has been used through the centuries.



COMBRA



Museu do Património Cervejeiro
e Fábrica de Cerveja de Coimbra

APRENDER SOBRE VINHOS

Lingagem acessível para melhor degustar o néctar de Baco

○ Coimbra

○ 40°10'59.50"N 8°24'24.25"W

⌚ Durante workshops e seminários escolares

👤 The Wine House

O que é o *terroir*? E o que significa monovarietal? Na The Wine House responde-se a estas e outras questões. Fundada por Sara Matos em 2020, é a única escola dedicada à enologia em Portugal, oferecendo

cursos teóricos e práticos para desvendar o mundo do vinho. Enquanto escola de vinho, proporciona formação certificada como centro oficial da *Wine & Spirit Education Trust* (WSE). Além disso, conta com cursos temáticos e eventos de criação própria, sessões interativas de edutainment – *Wine Games* –, degustações e assinatura mensal de vinhos personalizados – *Wine Club*.



029

LEARNING ABOUT WINES

Easy language for a better tasting of Baco's nectar

○ Coimbra

○ 40°10'59.50"N 8°24'24.25"W

⌚ During workshops and school seminars

👤 The Wine House

What is meant by *terroir*? And what does *monovarietal* mean? In the Wine House these and other questions can be answered. Founded by Sara Matos in 2020, this is the only school in Portugal devoted to oenology with

both theoretical and practical courses to reveal the world of wine. As a wine school, it offers certified teaching and is the official centre of the *Wine & Spirit Education Trust* (WSE). Furthermore, it provides thematic courses and self-created events, interactive sessions of edutainment – *Wine Games* –, tasting sessions and a monthly subscription of personalized wines, *Wine Club*.

VOO DO MILHAFRE-PRETO

Um espetáculo natural nos céus de Coimbra

- ⦿ Coimbra Mata Nacional do Choupal
- ⦿ 40°13'25.45"N 8°26'39.40"W
- ⦿ Marco a agosto

Nos céus de Coimbra, centenas de milhafres-pretos (*Milvus migrans*) cruzam os céus sobre a cidade numa dança singular. Estas aves encontram refúgio na zona da Mata Nacional do Choupal, a noroeste da cidade, formando uma das maiores

colónias nidificantes urbanas da Europa, com registo de dormitório communal de centenas de indivíduos. Esta ave de rapina migratória permanece em Portugal entre março e agosto, invermando a sul do deserto do Saara. Apesar de não ameaçada, a presença desta colónia é essencial para a conservação da espécie.



THE FLIGHT OF THE BLACK KITE

A show of nature in the skies of Coimbra

- ⦿ Coimbra Mata Nacional do Choupal
- ⦿ 40°13'25.45"N 8°26'39.40"W
- ⦿ March to August

The skies of Coimbra are crossed by hundreds of black kites (*Milvus migrans*) in a unique dance. These birds find their shelter in the Mata Nacional do Choupal (Choupal National Forest), to the northwest of the city,

and form there one of the largest urban nesting colonies in Europe with a register of a communal dormitory of hundreds of individuals. This migratory bird of prey remains in Portugal from March to August, and winters south of the Sahara desert. Despite not being a menaced species, its presence in this colony is essential for the preservation of the species.

GIGANTE VERDE DE COIMBRA

A majestade da árvore mais alta da Europa

- ⦿ Vale de Canas. Mata Nacional de Vale de Canas
- ⦿ 40°12'39.45"N 8°22'22.20"W
- ⦿ Todo o ano
- ⦿ ICNF (Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas)

Na Mata Nacional de Vale de Canas, pulmão verde situado no limite nascente da cidade de Coimbra, ergue-se um verdadeiro colosso da natureza: um *Eucalyptus diversicolor*.

Este eucalipto, também conhecido por Karri, é reconhecido como a árvore mais alta da Europa. Tem cerca de 73 m de altura, medidos em 2017, o que é equivalente a um prédio de 25 andares, e terá cerca de 140 anos de idade. Perto deste ser ciclopico, há outros dois gigantes no top 12 das árvores mais altas da Europa, ambos eucaliptos, um com 63,1 m de altura e o outro com 62,3 m.



031

THE GREEN GIANT OF COIMBRA

The majesty of the highest tree in Europe

- ⦿ Vale de Canas. Mata Nacional de Vale de Canas
- ⦿ 40°12'39.45"N 8°22'22.20"W
- ⦿ All year
- ⦿ ICNF – Institute for Nature Conservation and Forests

In the *Mata Nacional de Vale de Canas* (Vale de Canas National Forest), a green lung on the eastern limits of Coimbra, stands a true giant of nature, an *Eucalyptus diversicolor*. This eucalyptus,

also known as Karri, is acknowledged as being the highest tree in Europe. Measured in 2017, it is about 73 metres high, which is equivalent to a 25-story building, and is likely to be 140 years old. Near to this cyclopic being there are two other giants included among the 12 highest trees of Europe, being both also eucalyptus, one 63.1 metres high and the other 62.3 metres.

PATRIMÓNIO CERVEJEIRO

Saber e sabor da cerveja em região de vinhos

● Coimbra

● 40°11'41.55"N 8°25'57.65"W

● Quarta-feira e sábado
(visita guiada)

● Cervejaria Praxis

O Museu do Património Cervejeiro e a Fábrica de Cerveja de Coimbra, inaugurados em 2015, celebram o rico património cervejeiro da cidade. Localizada na margem esquerda do Mondego, a cervejaria Praxis produz cervejas artesanais

premiadas e é a responsável pelo reavivar de marcas históricas, como a Onyx e a Topázio, cervejas reconhecidas pelas gentes de Coimbra.

A visita ao museu percorre 200 anos de história cervejeira, ao destacar materiais, processos e tradições, além de mapear a geografia das cervejeiras coimbrãs, culminando com uma experiência de degustação e harmonização na cervejaria, unindo saber e sabor.



CM Coimbra

BREW HERITAGE

Knowledge and taste of beer in a wine region

● Coimbra

● 40°11'41.55"N 8°25'57.65"W

● Wednesday and Saturday
(guided tour)

● Praxis Brewery

The Museum of Brew Heritage and Coimbra's Brewery, inaugurated in 2015, pay tribute to the rich brew heritage of this town. On the left bank of the Mondego River, the Praxis Brewery produces awarded artisanal biers and

has been responsible for the revival of historic brands like Onyx and Topazio, well-known among Coimbra's people. The visit to the museum goes along 200 years of brewing history highlighting the materials, processes and traditions, while also mapping the geography of Coimbra's breweries. It ends with a taste experiment which combines knowledge and flavour in perfect harmony.

SUBIDA MÍTICA DA LADEIRA

Desafio lendário em duas rodas

- ⦿ Coimbra
- ⦿ 40°12'11.10"N 8°26'12.45"W
- ⦿ Verão, num dia específico
(data variável)
- ⦿ União de Freguesias de Santa Clara e Castelo Viegas

A Subida Mítica da Ladeira Rainha Santa Isabel é um desafio físico e espiritual para qualquer ciclista competitivo que se preze. Com um pouco mais de 260 m de extensão e uma forte inclinação, aqui é a subir que todos os

gémeos ajudam. Este evento, que atrai desportistas de todo o país, não apenas da região, é uma prova do Campeonato Regional de Rampa Curta e está também aberto à competição de bicicletas elétricas. Cada pedalada até ao topo desta colina de Santa Clara conduz não apenas ao alcance de uma vista esplêndida sobre Coimbra, mas também à superação de um teste de perseverança.



CM Coimbra

033

MYTHIC UPHILL RIDE

Legendary challenge on two wheels

- ⦿ Coimbra
- ⦿ 40°12'11.10"N 8°26'12.45"W
- ⦿ One day in Summer
(non-fixed day)
- ⦿ Parish Union of Santa Clara and Castelo Viegas

The Mythic Climbing of Ladeira Rainha Santa Isabel is a physical and spiritual challenge for any competitive self-respecting cyclist. Along a little more than 260 metres with a steep incline all body

muscles must help. This event, that attracts athletes from the whole country, and not only the local ones, is a sporting event within the Regional Championship of Short Ramp also open to e-bike competition. Each ride to the top of Santa Clara's hill will lead you not only to enjoy a panoramic view over Coimbra but also to overcome a hard endurance test.

AZULEJO DA RAPOSA

Tradição e superstição académicas

- ⦿ [Coimbra_Universidade de Coimbra](#)
- ⦿ [40°12'28.35"N 8°25'35.20"W](#)
- ⦿ [Período escolar, fora de época de exames e celebrações estudantis](#)
- ⦿ [FDUC \(Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra\)](#)

O azulejo da raposa é mais do que uma simples peça de cerâmica num silhar de azulejos: é um convite para conhecer o imaginário estudantil da universidade multicentenária de Coimbra.

A tradição secular pedia que o estudante afagasse o azulejo ou lhe desse um ou até três pontapés, para afastar o insucesso escolar – já que raposa é sinónimo de chumbo e de reprovação nos exames. Desgastado por décadas de violentas arremetidas de boa fortuna, o azulejo está hoje protegido por um painel de vidro.

O azulejo da raposa foi recriado e está à venda na loja da Universidade de Coimbra.



Universidade de Coimbra

FOX TILE

Academic tradition and superstition

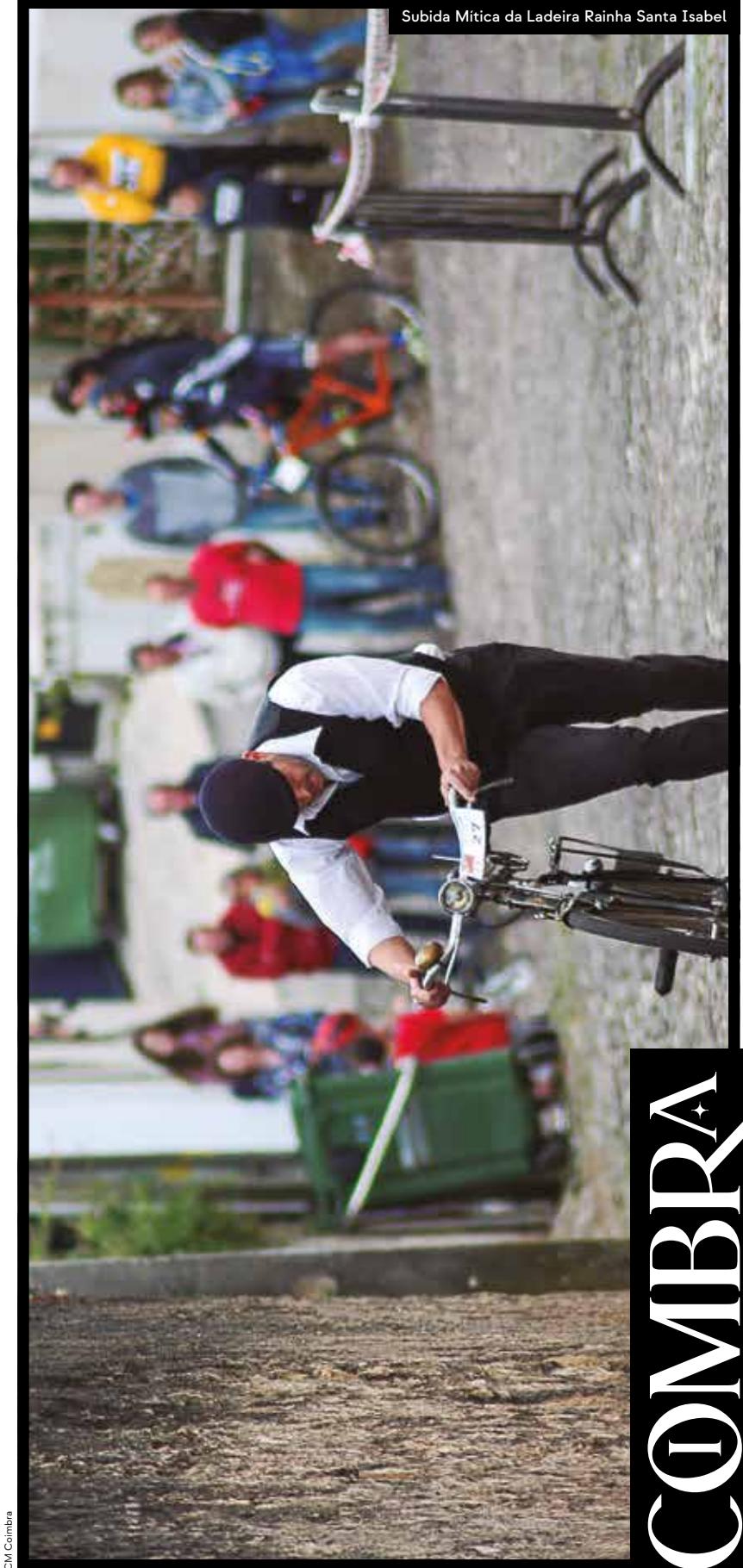
- ⦿ [Coimbra_University of Coimbra](#)
- ⦿ [40°12'28.35"N 8°25'35.20"W](#)
- ⦿ [Academic terms \(out of evaluation periods or students' festivities\)](#)
- ⦿ [FDUC – Faculty of Law of the University of Coimbra](#)

The Fox Tile is more than a simple ceramic item: it is an invitation to discover the students' imagery in the centuries-old university of Coimbra. The ancient

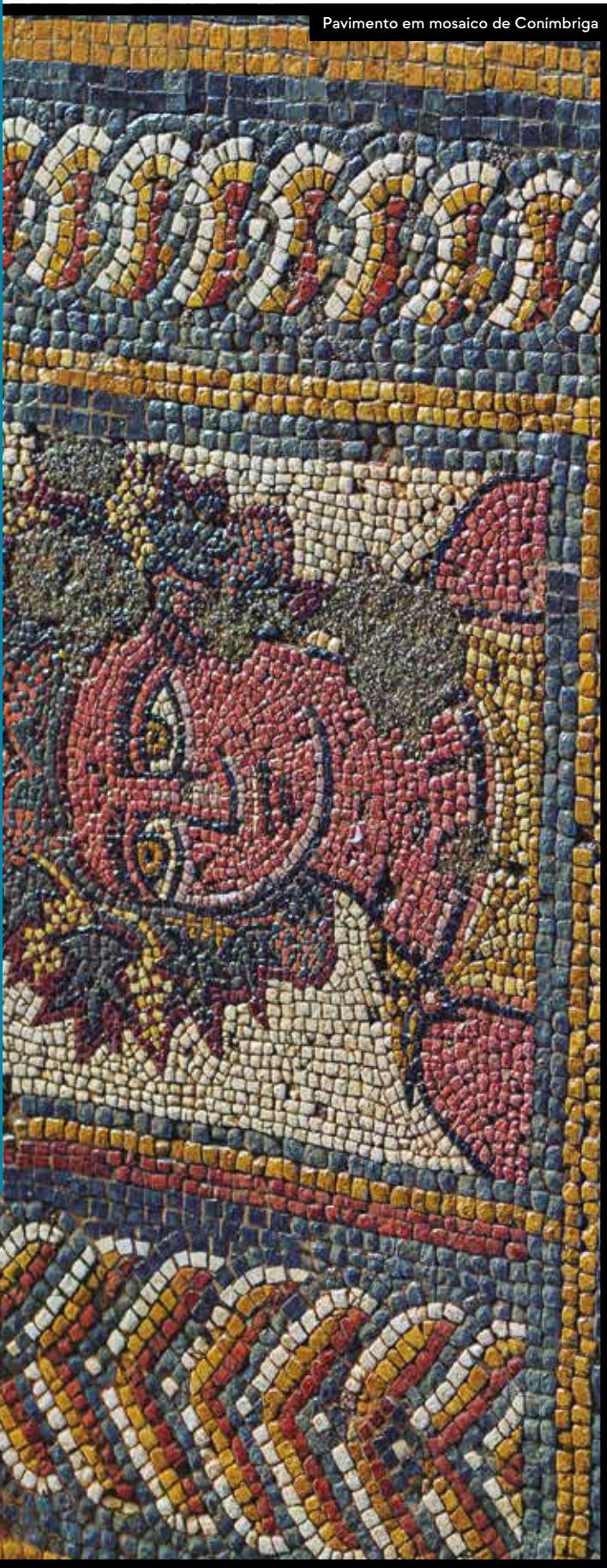
tradition would ask the student to touch the tile or kick it once or twice, even three times, to scare away exam failures, since the word *fox* is a synonym of failing an examination or a whole year of study.

Damaged by decades of violent attacks for good luck, the tile is nowadays protected by a glass panel.

The Fox Tile has been re-created and is for sale at the university shop.



CONDEIXA-A-NOVA



Pavimento em mosaico de Conimbriga

REFÚGIO SILENCIOSO

Santuário de biodiversidade onde o tempo se rende à natureza

Ⓐ Arzila

⌚ 40°10'49.25"N 8°33'17.05"W

📅 Todo o ano

⭐ Centro de Interpretação
da Reserva Natural do Paul
de Arzila

Entre os tesouros de Condeixa-a-Nova, a Reserva Natural do Paul de Arzila destaca-se como um dos últimos bastiões de zonas húmidas em Portugal, abrigando uma riqueza impressionante de vida selvagem. São cerca

de 400 espécies de flora e 126 espécies de aves, como a majestosa garça-real e o esquivo tartaranhão-ruivo-dos-pauis. Trilhos serpenteiam entre canaviais e águas serenas, convidando a uma imersão num ambiente onde o tempo parece fluir mais devagar. O Paul de Arzila oferece ainda uma experiência educativa, sublinhando a importância da conservação ambiental e revelando os segredos que só a natureza pode desvendar.



037

QUIET SHELTER

Sanctuary of biodiversity where time yields to nature

Ⓐ Arzila

⌚ 40°10'49.25"N 8°33'17.05"W

📅 All year

⭐ Interpretation Centre of Paul
de Arzila Nature Reserve

Among the treasures of Condeixa-a-Nova, the Paul de Arzila Nature Reserve stands out as one of the last bastions of wetlands in Portugal, harbouring an abounding wealth of wildlife. About 400 species of flora and 126 species of birds can be found here,

including the majestic grey heron and the evasive western marsh harrier. Trails wind between reed beds and serene waters, inviting you to immerse yourself in an environment where time seems to flow slower.

This wetland also offers an educational experience by emphasising the importance of environmental preservation and by disclosing the secrets that only nature can reveal.

CONÍMBRIGA, CASTELLUM DE ALCABIDEQUE¹ E PO.R.O.S²

Porventura o mais importante Monumento Nacional romano do país

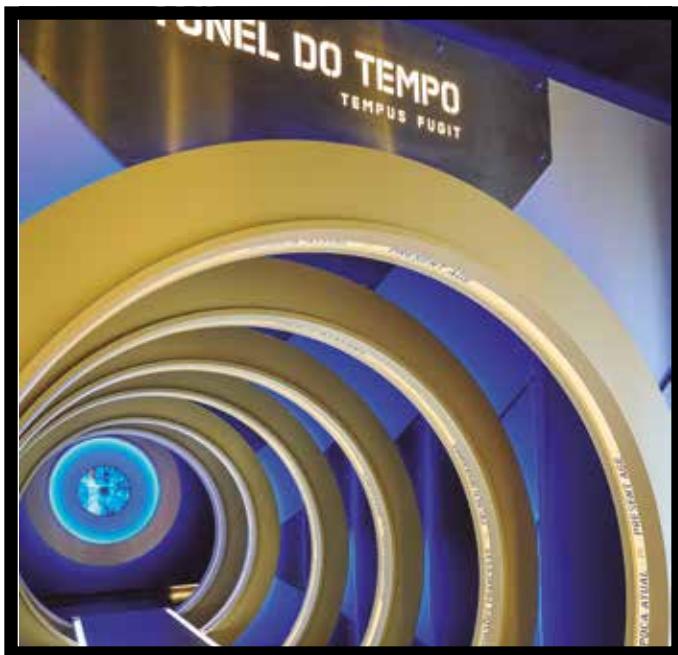
- ◎ [Conímbriga, Alcabideque e Condeixa-a-Nova](#)
- ◎ [1: 40°06'23.30"N 8°27'54.95"W](#)
[2: 40°06'42.90"N 8°29'29.35"W](#)
- 🕒 [Todo o ano](#)
- 🔗 [Museu Nacional de Conímbriga e PO.R.O.S*](#)

Os dois primeiros estão classificados como Monumentos Nacionais.

O Castellum de Alcabideque é a construção romana em forma de torre que servia para captar e elevar a água para o aqueduto que a trans-

portava para Conímbriga, a maior e a melhor conservada cidade romana existente em Portugal. Conímbriga é caso único do legado do império romano, pela dimensão já escavada e visitável, pelo estado de conservação das estruturas, dos edifícios e pela beleza dos seus mosaicos. Completa a visita um museu com notável espólio referente à presença romana em Portugal. Imperdível é também o PO.R.O.S*, em Condeixa-a-Nova.

* PO.R.O.S - Museu Portugal Romano em São



CONÍMBRIGA, CASTELLUM OF ALCABIDEQUE¹ AND PO.R.O.S²

Probably the most important Roman National Monument in Portugal

- ◎ [Conímbriga, Alcabideque and Condeixa-a-Nova](#)
- ◎ [1: 40°06'23.30"N 8°27'54.95"W](#)
[2: 40°06'42.90"N 8°29'29.35"W](#)
- 🕒 [All year](#)
- 🔗 [National Museum of Conimbriga and PO.R.O.S*](#)

The first two are classified as National Monuments. The Castellum of Alcabideque is a Roman tower-shaped construction built to capture and raise water up to the aqueduct, which would then

carry it to Conímbriga, the largest and best-preserved Roman city in Portugal. Conímbriga is a unique case among the legacy of the Roman Empire, due to the amount of excavations done, and now visitable, as well as to the state of the structures, buildings and the beauty of its mosaics. The visit is completed by a museum with a remarkable collection related to the Roman presence in Portugal. Also not to be missed is PO.R.O.S*, in Condeixa-a-Nova.

* PO.R.O.S - Roman Portugal in São Museum

ECOS DE ROMA

Uma viagem ao coração do Império em Condeixa-a-Nova

- ⌚ Conímbriga
- 📍 40°05'54.75"N 8°29'26.05"W
- 📅 Junho
- 👤 Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

Com *Vislumbre do Império*, Conímbriga renasce em todo o seu esplendor. Esta é a maior recriação romana em Portugal, transportando os visitantes para o coração de um império que moldou a civilização ocidental. Entre centuriões imponentes, gladiadores

aguerridos em combate e artesãos que recriam o quotidiano romano, cada detalhe é fielmente representado. Nas ruínas de Conímbriga, outrora uma próspera cidade romana, o evento oferece mercados pulsantes, banquetes inspirados em receitas antigas e rituais religiosos que trazem à vida as tradições do passado. Mais do que um espetáculo, é uma viagem sensorial ao legado de Roma.



039

ECHOES FROM ROME

A journey into the heart of the Imperium, in Condeixa-a-Nova

- ⌚ Conímbriga
- 📍 40°05'54.75"N 8°29'26.05"W
- 📅 June
- 👤 Condeixa-a-Nova Municipality

With *Vislumbre do Império* (Glimpse at the Empire), Conímbriga is reborn in all its splendour. This is the largest recreation of Roman life in Portugal, transporting visitors to the heart of an empire that shaped western civilisation. From imposing centurions and gladiators fighting fiercely

to artisans who recreate Roman daily life, every detail is accurately represented. In the ruins of Conímbriga, once a prosperous Roman city, the event offers markets pulsing with life, banquets inspired in ancient recipes, and religious rituals that bring into the present the traditions of the past. More than a spectacle, it is a sensorial journey into the legacy of Rome.

BURACAS DO CASMILLO

A natureza e o tempo como escultores da rocha

● Casmilo

● 40°02'45.00"N 8°29'45.60"W

● Todo o ano

O Trilho das Buracas do Casmilo convida à descoberta de um dos cenários geológicos mais fascinantes de Portugal, integrado no Maciço Calcário Estremenho. As Buracas, vastas concavidades nas encostas calcárias, são o resultado da ação erosiva do gelo, com algumas a atingir

10 m de largura e 7 m de profundidade. Ao longo do percurso, o Campo de Lapiás do Casmilo exibe formações calcárias únicas do Jurássico, as *searas de pedra*, que pontilham a paisagem com uma beleza singular. Para os mais aventureiros, o Vale das Buracas, um majestoso canhão fluviocárstico, oferece desafios de escalada nas suas imponentes paredes e vertentes rochosas.



BURACAS DO CASMILLO

Nature and time as rock sculptors

● Casmilo

● 40°02'45.00"N 8°29'45.60"W

● All year

The Buracas do Casmilo Trail invites you to discover one of the most fascinating geological sceneries in Portugal, the Estremadura Limestone Massif. The Buracas, vast concavities in the lime slopes, are the result of the erosive action of ice, some reaching 10 metres

wide and 7 metres deep. Along the route, the *Lapiás do Casmilo* is a pavement that displays unique limestone formations from the Jurassic period, the *stone cornfields*, which dot the landscape with singular beauty. For the bolder visitors, the Buracas Valley, a majestic fluvio-karst canyon, offers climbing challenges on its imposing walls and rocky slopes.

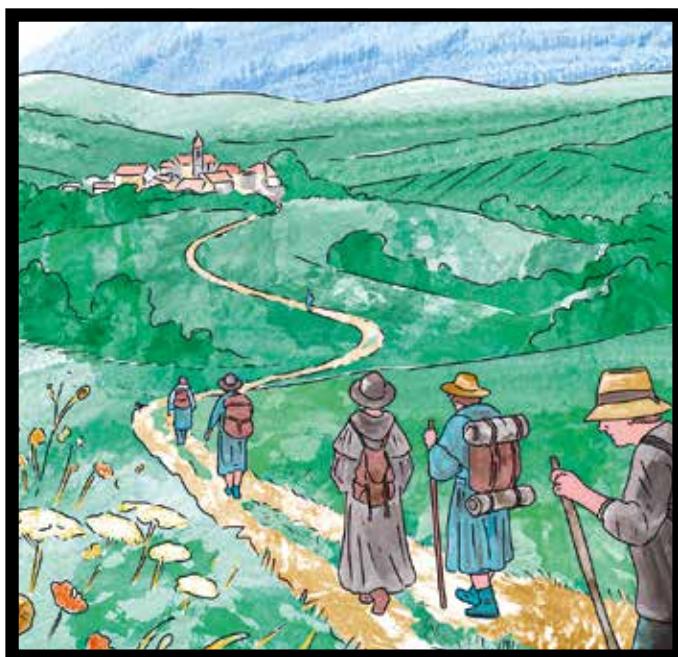
ENCRUZILHADA DE CAMINHOS

Onde a espiritualidade enlaça a história

- Condeixa-a-Nova
- 40°06'51.65"N 8°29'50.05"W
- Todo o ano

Esta região é o ponto de encontro entre a Rota Carmelita e os Caminhos de Santiago, proporcionando uma jornada única por trilhos antigos de grande valor espiritual. Peregrinos e caminheiros seguem os mesmos caminhos trilhados ao longo dos séculos por

aqueles que seguiam em busca de fé e introspeção. O caminho carmelita, com origens nos eremitas do século XVI, cruza-se com a histórica rota jacobeia, criando uma fusão de narrativas e destinos. Entre paisagens tranquilas e património sagrado, este ponto de convergência oferece a oportunidade de vivenciar o espírito de dois itinerários que moldaram a alma e a memória coletiva.



041

CROSSROADS

Where spirituality embraces history

- Condeixa-a-Nova
- 40°06'51.65"N 8°29'50.05"W
- All year

This region is the meeting point between the Carmelite Route and the Camino de Santiago Routes, allowing a unique journey along ancient trails of great spirituality. Pilgrims and ramblers follow the same paths trodden over the centuries by those who followed them in search

for faith and introspection. The Carmelite Route, with its beginnings among the hermits in the 16th century, intersects the historic Jacobean Route, originating a fusion of narratives and destinations. Between calm landscapes and a sacred heritage, this point of convergence offers the opportunity to experience the spirit of two itineraries that have moulded souls and the collective memory.

ENTRE AS MÃOS E A TERRA

Descobrir a alma cerâmica de Condeixa-a-Nova

- ⦿ [Condeixa-a-Nova](#)
- [Condeixa-a-Velha e Atadoa](#)
- ⦿ [40°06'26.40"N 8°30'53.90"W](#)
- ⌚ [Todo o ano](#)
- [\(requer marcação prévia\)](#)
- ♂ [Estrela de Conímbriga](#)

Condeixa-a-Nova, membro da Associação Portuguesa de Cidades e Vilas de Cerâmica, é um vibrante centro de produção e pintura de cerâmica artística, preservando uma tradição antiga. Com cerca de uma dezena de fábricas dedicadas

a esta arte, a cerâmica de Condeixa-a-Nova é uma fusão entre técnicas ancestrais e abordagens artísticas contemporâneas. Inspiradas pela paisagem e cultura locais, as fábricas e oficinas mantêm viva a herança da cerâmica tradicional portuguesa dos séculos XV a XVIII. Em aldeias como Condeixa-a-Velha e Atadoa, os visitantes podem testemunhar a maestria dos artesãos e adquirir peças que refletem a alma da região.



CM Condeixa-a-Nova

BETWEEN HANDS AND EARTH

Discovering the passion for ceramics in Condeixa-a-Nova

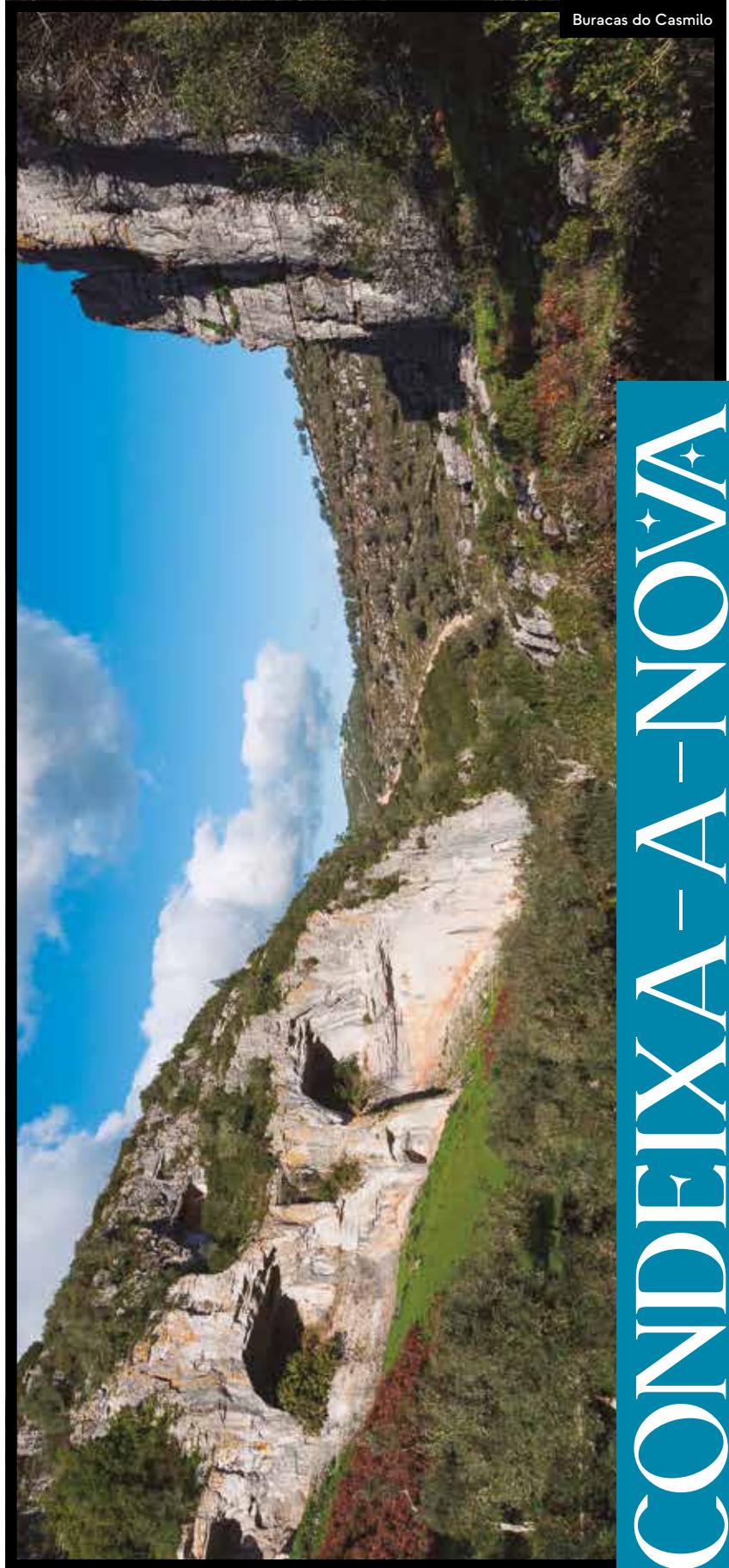
- ⦿ [Condeixa-a-Nova](#)
- [Condeixa-a-Velha e Atadoa](#)
- ⦿ [40°06'26.40"N 8°30'53.90"W](#)
- ⌚ [All year \(booking in advance is required\)](#)
- ♂ [Estrela de Conímbriga](#)

Condeixa-a-Nova, member of the Portuguese Association of Towns and Villages of Ceramics, is a vibrant centre for the production and painting of artistic ceramics and for the preserving of an old tradition. With around dozen factories

dedicated to this art, the ceramics of Condeixa-a-Nova is a fusion of ancestral techniques and contemporary artistic approaches. Inspired by the local landscape and culture, factories and workshops keep the heritage of traditional ceramics from the 15th to 18th centuries alive. In villages such as Condeixa-a-Velha and Atadoa, visitors can witness the artisans' mastery and buy objects that reflect the soul of the region.

CONDEIXA-A-NOWA

043



FIGUEIRA DA FOZ

Salina do Corredor da Cobra



VIAGEM DE BATEL

A única embarcação tradicional a navegar no estuário do Mondego

- ⌚ Figueira da Foz
- ⌚ 40°08'51.25"N 8°51'23.10"W
- ⌚ Todo o ano
- ⌚ Junta de Freguesia de Vila Verde

No único estuário do Centro de Portugal há apenas uma embarcação tradicional a navegar.

De seu nome BATEL DO SAL, recorda os tempos áureos das salinas e a sua atividade de transporte do sal: podia carregar até 10 toneladas,

da Ilha da Morraceira para o antigo porto de pesca da Figueira da Foz. Reabilitado em 2019, e hoje com motor fora de borda, permite uma viagem única pelo estuário do Mondego, passando sob a Ponte Edgar Cardoso e por toda a Ilha da Morraceira. Encantador é observar os bandos de flamingos que voam ou se alimentam na Ilha da Morraceira.



045

JOURNEY ON A BATEL

The only traditional boat used in the Mondego estuary

- ⌚ Figueira da Foz
- ⌚ 40°08'51.25"N 8°51'23.10"W
- ⌚ All year
- ⌚ Vila Verde Parish Council

There is only one traditional boat sailing in the only estuary of Centre Portugal. Its name BATEL DO SAL recalls the golden age of the salt pans and all the activity of salt transporting: it could carry up to 10 tonnes, from Morraceira Island to the

old fishing harbour of Figueira da Foz. Rehabilitated in 2019, and today equipped with an outboard engine, it allows a unique journey through the Mondego estuary, sailing under the Edgar Cardoso Bridge and around the entire island. Enchanting is to watch the flocks of flamingos that fly or feed on Morraceira Island.

ROTA DO OURO BRANCO

Passeio pelas marinhais de sal da Figueira da Foz

- **Armazéns de Lavos**
- **40°06'44.00"N 8°49'59.30"W**
- **Todo o ano**

As salinas da Figueira da Foz estão localizadas no estuário do Mondego, sobretudo na Ilha da Morraceira e na margem sul do rio. A Rota das Salinas, com 4,6 km de extensão, oferece um percurso que se destaca pela beleza natural da região e pela magnífica biodiversidade

local. Nas marinhais de sal, os visitantes podem explorar o processo tradicional de extração do sal, conhecido como *ouro branco*. O percurso revela a história e a estrutura das marinhais, divididas entre reservatórios de água, evaporadores e cristalizadores. Esta experiência proporciona uma imersão única na cultura e natureza locais.



WHITE GOLD ROUTE

A walk across the Figueira da Foz salt pans

- **Armazéns de Lavos**
- **40°06'44.00"N 8°49'59.30"W**
- **All year**

The salt pans of Figueira da Foz lie in the Mondego estuary, mainly on Morraceira Island and on the south bank of the river. The Salt Pans Route, 4.6 km long, offers the natural beauty of the region and its magnificent local biodiversity.

In the salt marshes, visitors can explore the traditional process of salt extraction, known as *white gold*. On the route you will learn about the history and structure of the salt pans, divided between water reservoirs, evaporators and crystallisers. This experience offers a unique immersion in local culture and natural environment.

AVIFAUNA DO ESTUÁRIO

Observação de aves na Rota das Salinas

- Ⓐ Armazéns de Lavos
- Ⓑ 40°06'40.25"N 8°49'50.50"W
- Ⓒ Todo o ano

O estuário do Mondego, especialmente as salinas da Figueira da Foz, é um local privilegiado para a observação de aves, graças às suas condições favoráveis. As salinas desta região destacam-se como *habitats* distintos, proporcionando abrigo e alimento a numerosas aves

migratórias, além de serem locais de nidificação para várias espécies. A observação de aves é uma forma acessível e cativante de explorar a natureza, compreender os seus ciclos, diversidade e relações entre os seres vivos. As zonas húmidas, como esta, oferecem excelentes oportunidades para avistar uma ampla gama de espécies, tanto aquáticas como terrestres.



047

AVIFAUNA OF THE ESTUARY

Birdwatching along the Salt Pans Route

- Ⓐ Armazéns de Lavos
- Ⓑ 40°06'40.25"N 8°49'50.50"W
- Ⓒ All year

The Mondego estuary, especially the salt pans of Figueira da Foz, is a privileged birdwatching spot, thanks to its favourable conditions. The salt pans in this region stand out as distinctive habitats, providing shelter and

food for numerous migratory birds, as well as being nesting sites for several species.

Birdwatching is an accessible and captivating way to explore nature, understand its cycles, diversity and the links between living beings. Wetland areas, like this one, offer excellent opportunities to watch a wide range of species, both aquatic and terrestrial.

QUINTA DE OSTRAS

Ostras portuguesas de qualidade superior

- Ⓐ Ilha da Morraceira
- Ⓑ 40°07'37.25"N 8°50'24.50"W
- Ⓒ Todo o ano
(requer marcação prévia)
- Ⓓ Quinta de Ostras Susumu

A Quinta de Ostras Susumu oferece uma imersão nos mistérios da ostreicultura. As ostras, cultivadas de forma sustentável no complexo aquícola da Morraceira, são uma delícia nutritiva, com baixos níveis de calorias e colesterol, e ricas em ferro.

As ostras desenvolvem-se em harmonia com as marés, absorvendo a pureza das águas atlânticas.

Acredita-se que as ostras denominadas *Portuguesas* foram trazidas para a Europa pelas caravelas vindas do Oriente. As águas costeiras portuguesas são célebres pela qualidade das suas ostras, tanto em nutrientes como em temperaturas amenas ao longo do ano.



OYSTER FARM

Portuguese oysters of highest quality

- Ⓐ Morraceira Island
- Ⓑ 40°07'37.25"N 8°50'24.50"W
- Ⓒ All year (booking in advance is required)
- Ⓓ Susumu Farmfish

The Susumu Farmfish offers an immersion in the mysteries of oyster farming. The oysters, sustainably cultivated in the Morraceira aquaculture complex, are a nutritious delicacy, with low levels in calories and

cholesterol, and rich in iron. Oysters grow in harmony with the tides, absorbing the purity of the Atlantic waters.

It is believed that these oysters, called 'Portuguese', were brought to Europe by the caravels coming back from the Orient. The Portuguese coastal waters are famous for the quality of their oysters, both in terms of nutrients and mild temperatures throughout the year.

NÚCLEO MUSEOLÓGICO DO SAL

Juntar a ciéncia a uma cultura ancestral

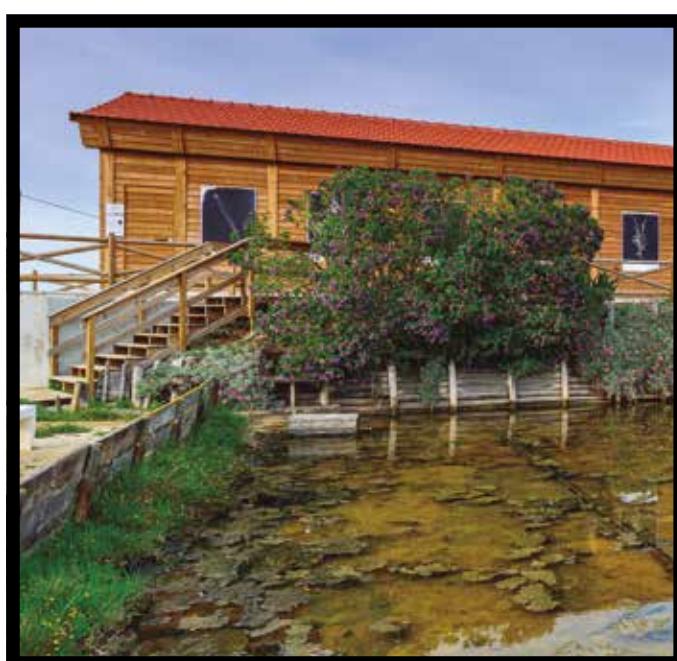
- Armazéns de Lavos
- 40°06'44.10"N 8°49'59.25"W
- Todo o ano
- Núcleo Museológico do Sal / Quinta Ciéncia Viva do Sal

O Núcleo Museológico do Sal, que integra a Quinta Ciéncia Viva do Sal, situa-se na Salina do Corredor da Cobra e proporciona uma imersão única no universo do sal, onde ciéncia e tradição se encontram. Este espaço combina a beleza das salinas com experiéncias educativas,

como a observação da biodiversidade e a exploração dos processos de cristalização do sal.

O sal, um recurso valioso ao longo da história, é essencial não só na alimentação, mas também em produtos de higiene, cosméticos e processos industriais.

O Núcleo Museológico do Sal preserva a tradição salineira, oferecendo uma abordagem criativa e inovadora sobre o uso do sal.



049

SAIT MUSEUM

Allying science to an ancient culture

- Armazéns de Lavos
- 40°06'44.10"N 8°49'59.25"W
- All year
- Salt Museum / Quinta Ciéncia Viva do Sal

The Salt Museum, within the Quinta Ciéncia Viva do Sal, is located in the *Salina do Corredor da Cobra* (salt pan), and offers a unique immersion in the universe of salt, where science and tradition meet together. This space combines

the beauty of the salt pans with educational experiences, like observing the biodiversity and exploring crystallisation processes.

Salt, a valuable resource throughout history, is essential not only in food, but also in the world of hygiene products, cosmetics and industry.

The Salt Museum preserves the tradition, while also offering a creative and innovative approach to the use of salt.

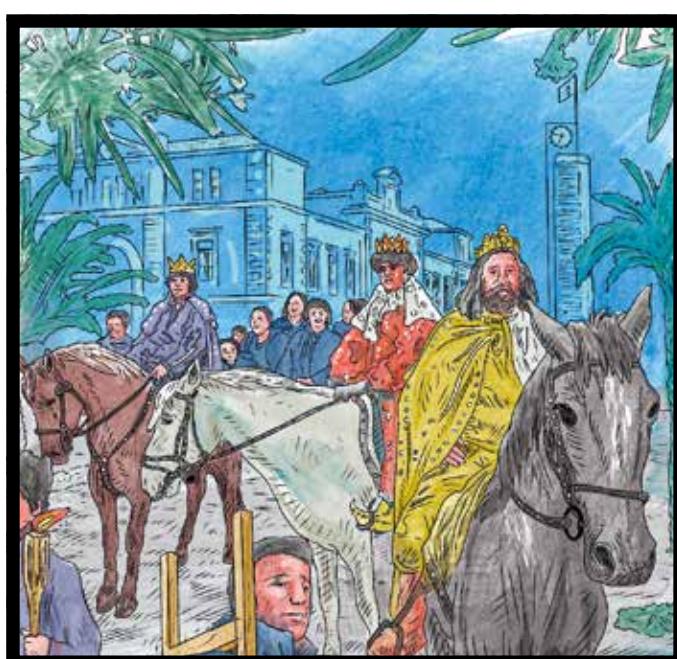
ESPERA DOS REIS

As filarmónicas metem quaisquer rivalidades no saco

- Figueira da Foz
- 40°08'57.30"N 8°51'22.75"W
- ⌚ Noite de Reis
(de 5 para 6 de janeiro)
- ⌚ Sociedade Filarmónica
10 de Agosto e Sociedade
Filarmónica Figueirense

Dois cortejos saem de pontos distintos da cidade. A Sociedade Filarmónica Figueirense parte das proximidades da estação ferroviária, enquanto a Sociedade Filarmónica

10 de Agosto inicia o trajeto na Ponte do Galante, encontrando-se na Praça Nova. Os reis magos, montados a cavalo e vestidos a rigor, emprestam um tom solene ao desfile. A multidão, bem agasalhada, assiste com entusiasmo a este antigo ritual. Os séquitos reais seguirão até às sedes das coletividades, onde se encenam os tradicionais Autos dos Reis Magos.



WAITING FOR THE THREE MAGI

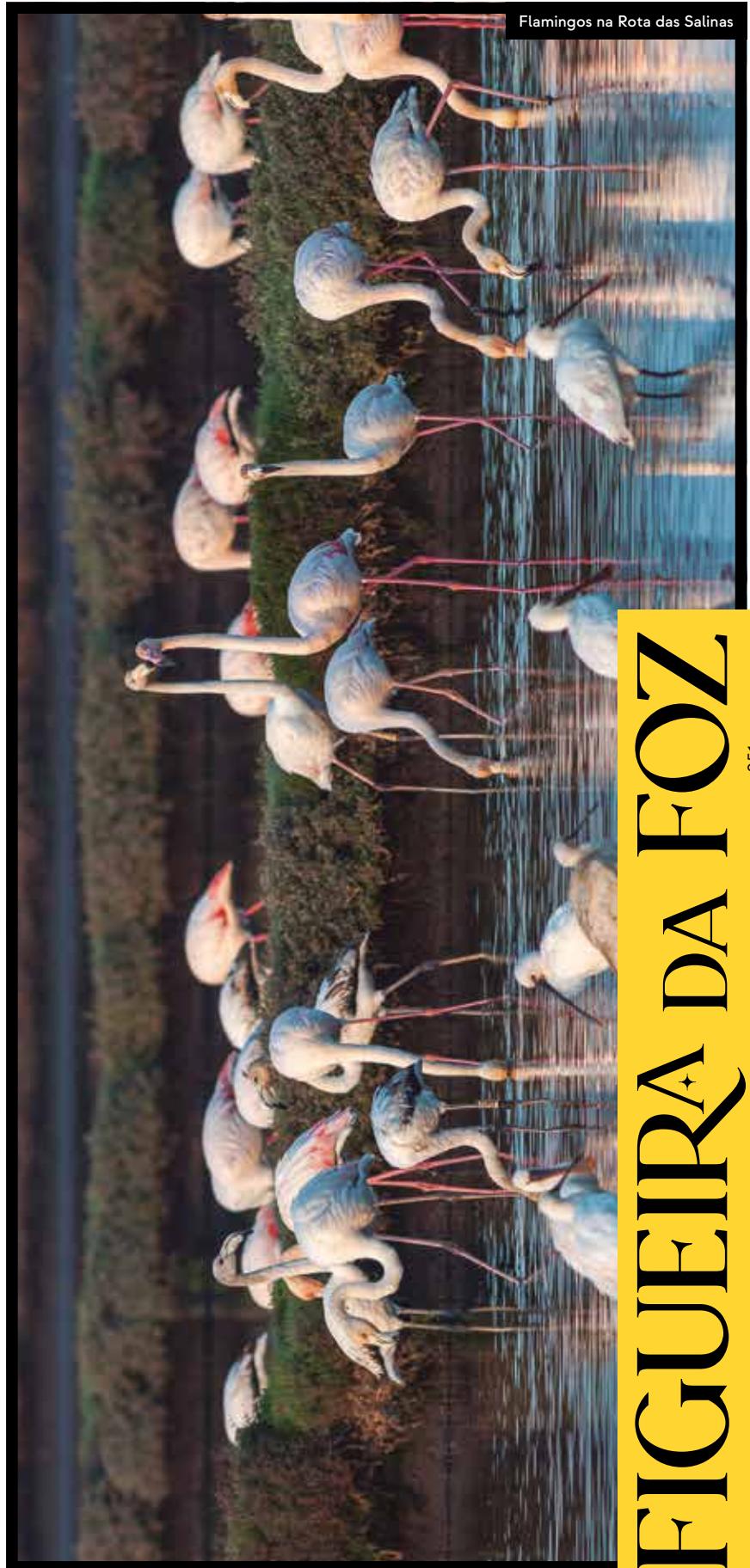
The philharmonics forget all rivalries

- Figueira da Foz
- 40°08'57.30"N 8°51'22.75"W
- ⌚ The Three Magi's Evening
(5th to 6th January)
- ⌚ Sociedade Filarmónica
10 de Agosto and Sociedade
Filarmónica Figueirense

Two parades leave from different parts of the city. The Sociedade Filarmónica Figueirense sets off from near the railway station, while the Sociedade Filarmónica 10 de Agosto starts on the Galante

Bridge, meeting together at Praça Nova. The Magi, riding on horseback and dressed to the nines, lend a solemn tone to the parade. The crowd, in warm clothes, feels enthusiastic before this ancient ritual.

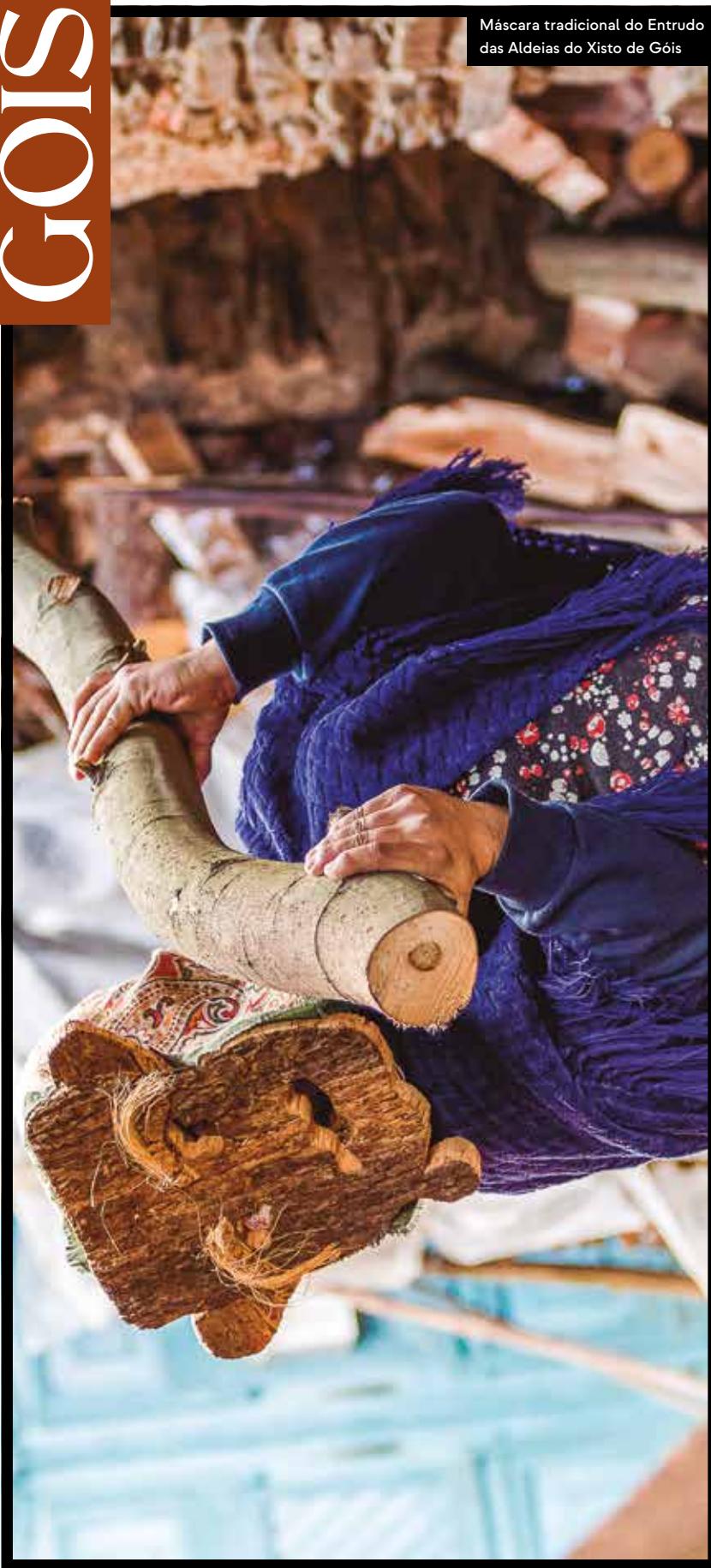
The royal entourage will then make their way to the headquarters of the local societies, where the traditional *Autos dos Reis* – mystery plays about the Three Magi – will then be performed.



FIGUEIRA DA FOZ

GÓIS

052



Máscara tradicional do Entrudo
das Aldeias do Xisto de Góis

ENTRUDO TRADICIONAL DAS ALDEIAS DO XISTO DE GÓIS

A folia e a alegria que nem uma máscara é capaz de esconder

- Ⓐ [Aigra Nova, Aigra Velha, Comareira e Pena](#)
- ⌚ [40°07'12.15"N 8°09'14.85"W](#)
- ㉑ [Domingo Gordo](#)
- ꝝ [Lousitânea – Liga de Amigos da Serra da Lousã](#)

Durante alguns longos anos, estas quatro aldeias serranas do concelho de Góis – Aigra Nova, Aigra Velha, Comareira e Pena – esqueceram o Entrudo. Porém, depois de renascerem com o selo Aldeias

do Xisto, fizeram um apelo à memória e redescobriram como se faziam marotices aos vizinhos, como se disfarçavam os foliões sem recurso a nada que venha de fora da aldeia e como se fabricavam novamente máscaras de cortiça. O saber-fazer não se perdeu e o que esteve esquecido voltou para lugar de fama no contexto da máscara ibérica.

Encontramo-nos por lá!

CM Góis



053

SHROVETIDE IN THE SCHIST VILLAGES OF GÓIS

The fun and joy that not even a mask is able to hide

- Ⓐ [Aigra Nova, Aigra Velha, Comareira and Pena](#)
- ⌚ [40°07'12.15"N 8°09'14.85"W](#)
- ㉑ [Fat Sunday](#)
- ꝝ [Lousitânea – Liga de Amigos da Serra da Lousã](#)

For some long years Shrovetide remained forgotten in the four mountain villages of Góis municipality – Aigra Nova, Aigra Velha, Comareira and Pena. However, after having been reborn under the label Schist Villages, they have

appealed to memory and will remind you how local people would be naughty with neighbours, how the most cheerful would disguise themselves with all they could find at hand, at home or in their own village, and how they would make masks out of cork. The know-how has not been lost and the forgotten habits did return to regain their place of fame within the context of the Iberian mask.
We'll meet there!

LENDAS DA SERRA

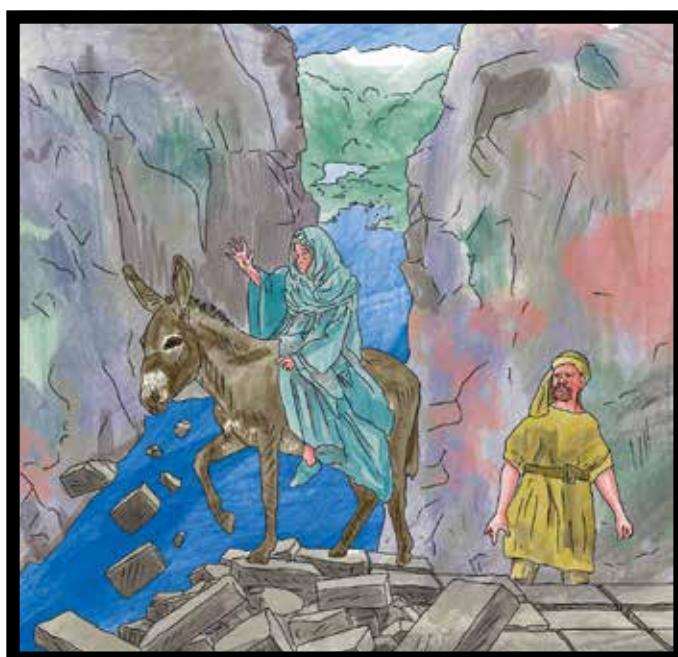
Ecos das tradições em terras de Açor

◎ 40°10'32.30"N 8°10'15.30"W

Nos acidentes geográficos da região, estão enraizadas algumas lendas cujas narrativas alimentam a memória coletiva e mantêm viva a aura mística dos locais.

No Cerro da Candosa, sobre o Rio Ceira, o romance proibido entre uma princesa moura e um príncipe cristão culmina tragicamente, após cairem ao rio na sua fuga

precipitada e ficarem como duas rosas a boiar. A Levada dos Mouros relata a disputa entre dois cavaleiros por uma donzela, levando à construção de um castelo e de uma levada, que remete para a levada romana do Rio Ceira. A Buraca dos Mouros descreve a fuga de uma mulher e seus filhos durante uma invasão moura, encontrando refúgio na Lapa da Fonte, associada a uma mina local.



LEGENDS FROM THE MOUNTAIN

Echoes from the traditions in Açor lands

◎ 40°10'32.30"N 8°10'15.30"W

Some legends are rooted in this land's geographic accidents, and their narratives feed the collective memory and keep the mystic aura of these places alive. In *Cerro da Candosa*, above the Ceira River, the forbidden love between a Moorish princess and a Christian prince comes tragically to an end, after their falling in the river in their hasty

flight, then remaining there floating like two roses. The *Levada dos Mouros* tells about a fight between two knights for a maid, which led to the building of a castle and of a water channel that appoints to the Roman one of Ceira River. The *Buraca dos Mouros* describes the flight of a woman with her children, during a Moorish attack, who found refuge in *Lapa da Fonte*, which relates to a local mine.

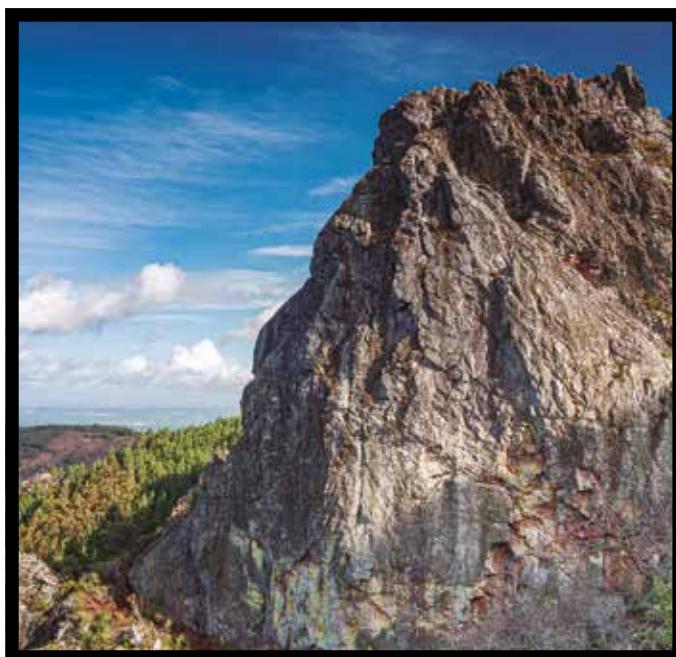
PENEDOS DE GÓIS E PENEDO ABELHA

Penedos ríjos que já estiveram no fundo do mar

- Pena e Povorais
- 40°06'37.95"N 8°07'52.45"W
- Todo o ano
- Centro Interpretativo dos Icnofósseis dos Penedos de Góis

Os Penedos de Góis (ou Serra do Penedo) surgem no flanco nordeste da Serra da Lousã. É simplesmente uma montanha linear (2 a 3 km de comprimento) cujos cumes são rochosos e irregulares. O facto deve-se aos quartzitos,

rochas metamórficas que foram geradas a partir de sedimentos marinhos, dobrados sobre forte pressão a grandes profundidades e depois arrastados para a superfície terrestre por movimentos tectónicos. São muito duras, muito resistentes à erosão, fraturando-se de forma angulosa. Ocasionalmente, formam figuras ciclopicas, como o Penedo Abelha, que, de alguns ângulos, parece a cabeça de um leão.



055

PENEDOS DE GÓIS AND PENEDO ABEIHA

Hard rocky hills that were once undersea

- Pena and Povorais
- 40°06'37.95"N 8°07'52.45"W
- All year
- Penedos de Góis Ichnofossils Interpretation Centre

The Penedos de Góis, also known as Serra do Penedo (Penedo Mountains), stand on the northeast side of Serra da Lousã. It is a simple linear mountain – from 2 to 3 km long - with rocky and irregular shaped peaks. The reason

of this are the quartzites, metamorphic rocks generated from sea sediments bent under strong pressure under deep water and then brought to land by tectonic movements. Very hard and resistant to erosion they fracture in angle- shaped way. Occasionally, they form cyclopic shapes as it happens with Penedo Abelha, which seen from a certain angle looks like a lion's head.

CORTADAS

Mão mole em pedra dura tanto dá até que fura

○ Colmeal

○ 40°08'36.70"N 8°00'46.45"W

⌚ Todo o ano

As cortadas são passagens esculpidas pelo esforço humano, criadas para desviar as águas do Ceira e transformar o antigo leito do rio em solo fértil para a agricultura. As paredes verticais, talhadas no afloramento rochoso, foram erguidas no século XIX, utilizando força braçal e

tração animal. O desvio do rio originou uma cascata e uma agradável zona balnear na Cortada do Colmeal, próxima da aldeia. A jusante, encontram-se a Cortada da Foz da Ponte e, mais abaixo, a Cortada da Folgosa, que leva o nome da aldeia que a vigia desde o topo da colina. Estes testemunhos são a prova do engenho humano num contexto adverso.



GROOVES

Water dripping day by day wears the hardest rock away

○ Colmeal

○ 40°08'36.70"N 8°00'46.45"W

⌚ All year

The *cortadas* (grooves) are passages dug by human endeavour to divert the waters of the Ceira River and transform the old riverbed into fertile soil for agriculture. The vertical walls, carved in the rocks, were erected in the 19th century by manual labour and animal traction.

The diversion of the river gave origin to a waterfall and a pleasant bathing area at Cortada do Colmeal, near the village. Downstream, are the *Cortada da Foz da Ponte* and, further down, *Cortada da Folgosa*, named after the village that watches over it from the top of the hill. This testimonies how valuable are human capacities in an adverse context.

ESTRADA NACIONAL 2

A mítica estrada que atravessa Góis em 42 km

- ⦿ EN2, de Casal do Arrassaio à ponte sobre a Ribeira de Mega
- ⦿ 40°01'28.85"N 8°05'16.60"W
- ⌚ Todo o ano
- 👤 Associação de Municípios da Rota da Estrada Nacional 2

A Estrada Nacional 2 (EN2) cruza o município de Góis em diagonal, permitindo percorrê-lo em toda a extensão. Acompanha o Rio Ceira, dobra montes e encostas, percorre socalcos moldados pelo engenho humano e passa por praias fluviais apontadas nas curvas

do rio até chegar a Góis. Sobe ao Miradouro dos Poemas – que permite olhar sobre a vila –, serpenteia pela montanha e permite o acesso a aldeias de xisto encantadoras, num belo cenário de vales, montanhas e florestas a perder de vista.

Em Alvares, o marco do km 300 é simbólico nesta rota que, de Chaves a Faro, se estende por 739,26 km. Também nessa povoação, é possível usufruir da praia fluvial alimentada pela Ribeira do Sinhel.



057

ESTRADA NACIONAL 2

The mythic road that crosses Góis along 42 km

- ⦿ EN2, from Casal do Arrassaio to the bridge over Mega stream
- ⦿ 40°01'28.85"N 8°05'16.60"W
- ⌚ All year
- 👤 Associação de Municípios da Rota da Estrada Nacional 2

Estrada Nacional 2 (EN2) is a road that crosses the municipality of Góis diagonally in its entire length. It follows the Ceira River, around hills and slopes, along terraces moulded by human skills and goes by beaches on the curves

of the river until reaching Góis. It climbs up to the Poemas Viewpoint – which allows a view over the village –, winds its way around the mountain and gives access to charming schist villages, in a beautiful scenery of mountains and forests as far as the eye can reach.

In Alvares, the 'km 300' road marker is symbolic of this route that goes from Chaves to Faro along 739.26 km. In this village, you can also enjoy the river beach fed by the Sinhel stream.

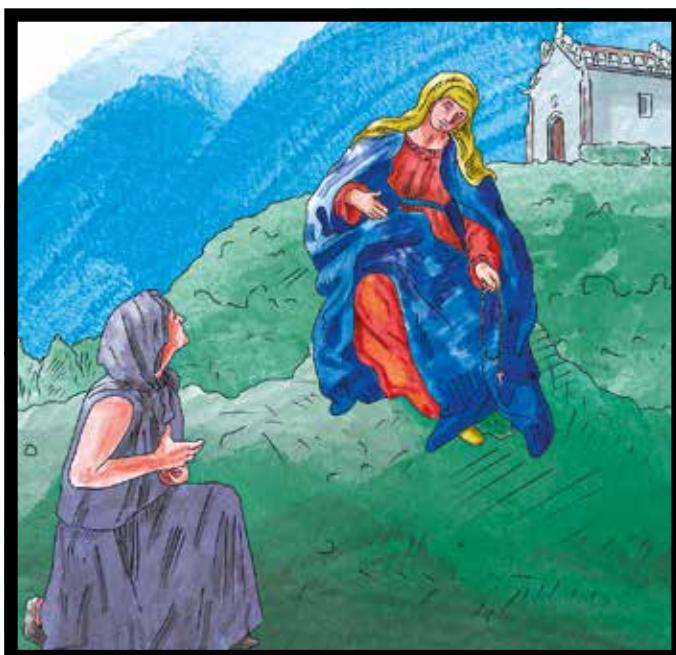
LENDÁRIO MARIANO

Mistério da Nossa Senhora do Rosário do Céu

- Ponte de Sótão
- 40°08'29.50"N 8°09'01.05"W
- Todo o ano

O Santuário de Nossa Senhora do Rosário do Céu, também conhecido como Nossa Senhora do Pinhal, em Ponte de Sótão, tem raízes em antigas lendas. Diz-se que Ilda, uma habitante local, avistou Nossa Senhora várias vezes num monte próximo à sua casa.

Inicialmente recebida com ceticismo, a sua história acabou por inspirar a comunidade, que construiu uma capela no local onde a santa teria pisado. Segundo a tradição, pediu que tivesse uma abertura voltada para os montes de onde a Virgem aparecia. Ilda, venerada como santa pelos locais, faleceu em 1949, deixando um duradouro legado de fé e devoção.



HOLY MARY'S LEGENDRY

The mystery of Our Lady of Heaven's Rosary

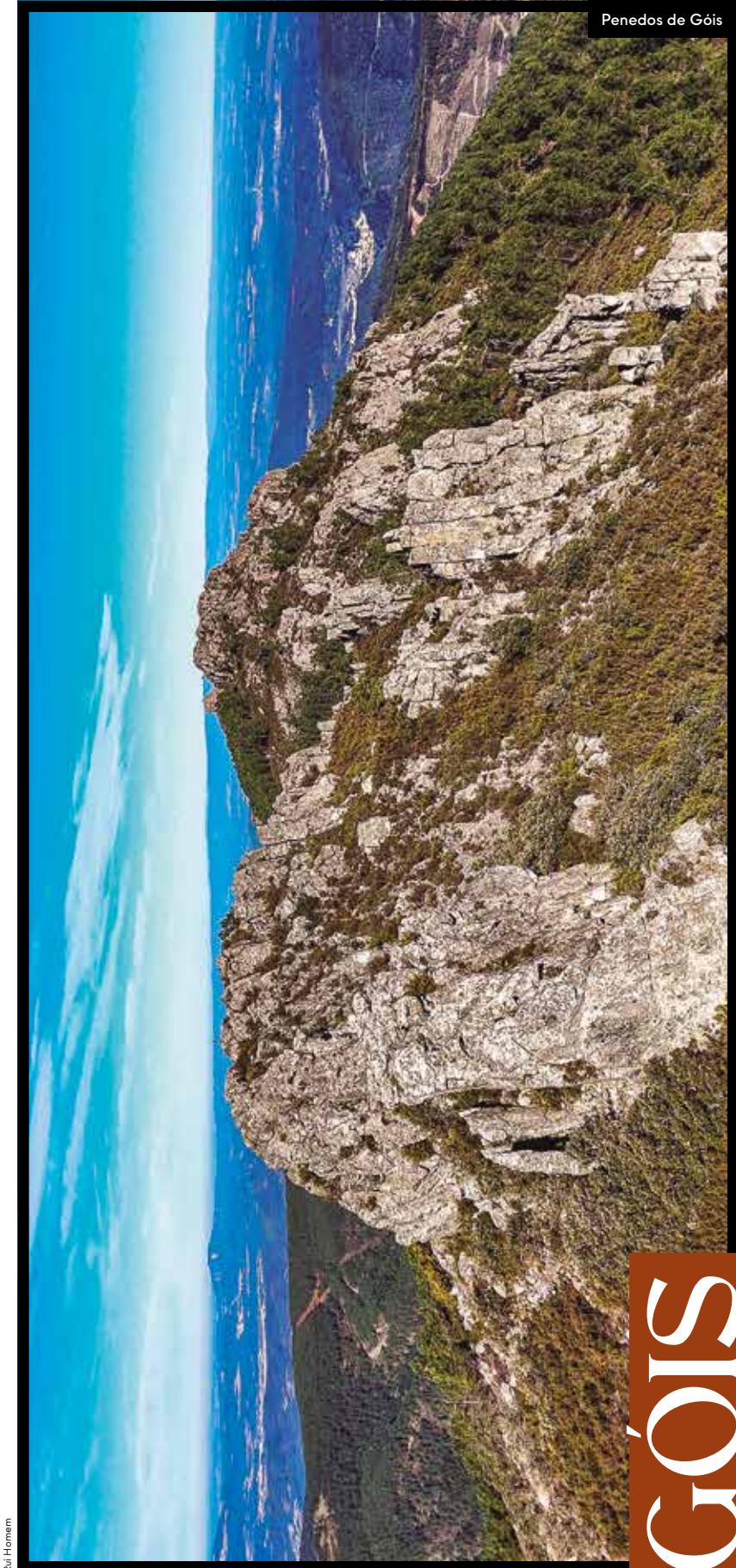
- Ponte de Sótão
- 40°08'29.50"N 8°09'01.05"W
- All year

The Sanctuary of Our Lady of Heaven's Rosary, also known as Our Lady of Pinhal, in Ponte de Sótão, has its roots in ancient legends.

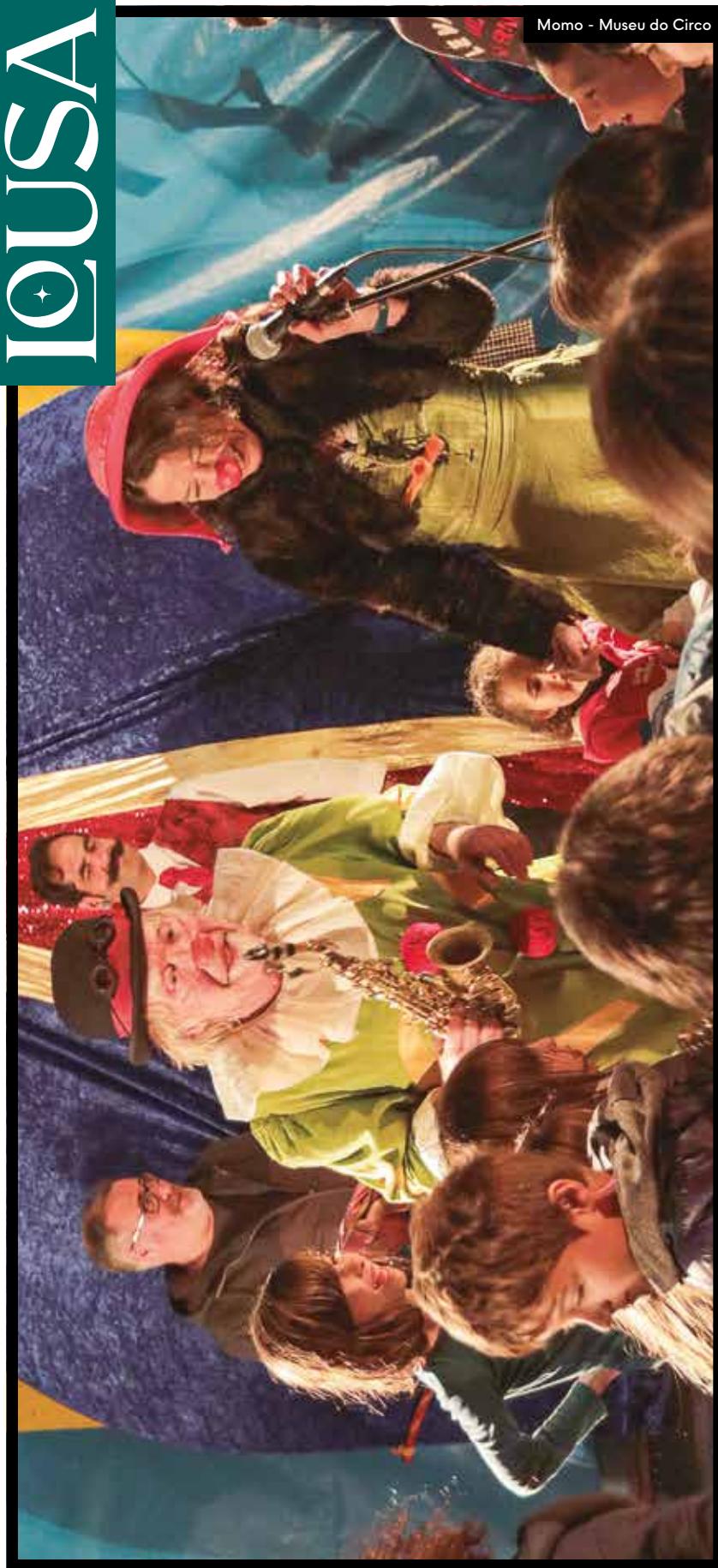
It is said that Ilda, a local inhabitant, saw Our Lady several times on a hill near her house. Initially received with

skepticism, her story ended up inspiring the community, who built a chapel on the place where the saint is said to have set foot. According to tradition, Ilda asked for the chapel to have an opening towards the hills where the Virgin used to appear.

Ilda, venerated as a saint by the locals, died in 1949, leaving a lasting legacy of faith and devotion.



Rui Homem



Momo - Museu do Circo

ALDEIA DO XISTO DA CERDEIRA

Exemplo singular de como se dá a volta a (x)isto com turismo criativo

- ⦿ Cerdeira
- ⦿ 40°05'38.20"N 8°11'45.75"W
- ⦿ Todo o ano

É uma das cinco Aldeias do Xisto do concelho da Lousã. À data em que foi requalificada, era uma aldeia tranquila, habitada por 4 pessoas e com quase todas as casas em ruína. Volvidos 20 anos, quase que já não há ruínas e a aldeia

passou a ser uma referência internacional para o turismo criativo.

Se tudo teve origem numa artesã que vivia na aldeia e trabalhava com madeira, hoje os processos criativos têm por base a cerâmica, a madeira, o vime, ...

O resto é saber-fazer, criatividade e arte.



CM Lousã

061

SCHIST VILLAGE OF CERDEIRA

One singular example of how to turn things around with creative tourism

- ⦿ Cerdeira
- ⦿ 40°05'38.20"N 8°11'45.75"W
- ⦿ All year

Cerdeira is one of the five Schist Villages in the municipality of Lousã. At the time of its requalification, it used to be a peaceful village of 4 inhabitants with most houses in ruins. 20 years past, there are practically no ruins

and the village has become an international reference for creative tourism.

If everything started with a local craftswoman working with wood, now the creative processes are based on ceramics, wood, wicker... All the rest depends on know-how, creativity and art.

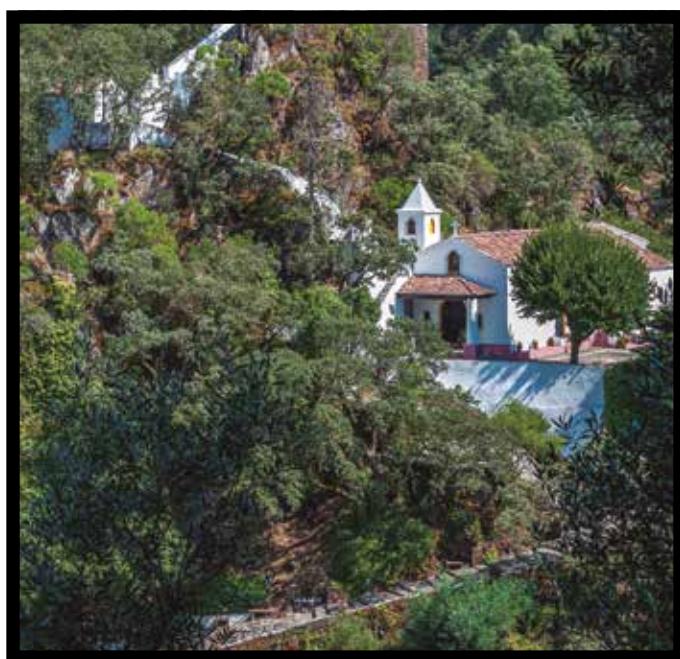
ENTRE A FÉ E O ENCANTO

A Lousã mítica onde a natureza se entrelaça com a história

- ⦿ [Lousã_Senhora da Piedade](#)
- ⦿ [40°06'02.20"N 8°14'07.15"W](#)
- ⦿ [All year](#)
- ⦿ [Câmara Municipal da Lousã](#)

Num vale moldado pelo Rio Arouce, nas faldas da Serra da Lousã, o antigo Castelo de Arouce e o Santuário de Nossa Senhora da Piedade entrelaçam-se em lendas milenares. Durante a Reconquista, este castelo feito de xisto da região fazia parte da primeira linha defensiva

de Coimbra, destacando-se pela imponente torre de menagem e pelo alambor, o espessamento da base da muralha que dificultava os ataques. À vista do castelo, o santuário espraia-se em três capelas. Daqui desce à vila a imagem da Nossa Senhora, com redobro da fé em tempos de calamidade. Um passadiço leva do castelo à vila, e vários trilhos serpenteiam pela serra, conduzindo até às aldeias de xisto mais acima.



BETWEEN FAITH AND ENCHANTMENT

Mythic Lousã, in a blend of nature and history

- ⦿ [Lousã_Senhora da Piedade](#)
- ⦿ [40°06'02.20"N 8°14'07.15"W](#)
- ⦿ [All year](#)
- ⦿ [Lousã Municipality](#)

In a valley shaped by the Arouce River at the foothill of Lousã mountains, the old Arouce Castle and the Sanctuary of Our Lady of Mercy intertwine among very ancient legends. During the Reconquest, this castle built with local schist was part of the first defensive line of Coimbra,

and would impose itself with its donjon and *alambor*, or embankment, which helped prevent the attacks. On sight from the castle, the Sanctuary widens into three chapels, from which goes the image of Our Lady down to the village, accompanied by strengthened faith in calamitous times. A walkway links the castle to the village and several trails snake around the mountain leading to the schist villages above.

A CASA DO CIRCO

O único museu dedicado às artes circenses em Portugal

- [Foz de Arouce](#)
- [40°09'32.25"N 8°16'43.80"W](#)
- [Todo o ano](#)
(requer marcação prévia)
- [Associação Cultural Marimbondo](#)

No espaço da antiga escola primária de Foz de Arouce, o Momo – Museu do Circo, único em Portugal, é um portal para a magia e o fascínio das artes circenses. Este espaço singular não só

preserva a memória do circo, como celebra também a sua alma vibrante. A Companhia Marimbondo dá vida ao museu, fazendo de cada visita uma experiência inesquecível. Entre objetos históricos e histórias vivas, com testemunhos visuais e artefactos do mundo do circo, o Momo convida a explorar um universo de alegria e mistério, onde o encantamento é constante, e não apenas para crianças.



063

CIRCUS HOUSE

The only museum in Portugal dedicated to the arts of circus

- [Foz de Arouce](#)
- [40°09'32.25"N 8°16'43.80"W](#)
- [All year \(booking in advance is required\)](#)
- [Associação Cultural Marimbondo](#)

In the old primary school of Foz de Arouce, the Momo – Circus Museum, the only one of its kind in Portugal, is a gate into the magic and fascination of the circus arts. This unique space not only

preserves the circus memories, but it also celebrates its vibrant soul. The Marimbondo Company brings life into the museum making of each visit an unforgettable experience. Among historic items, live stories and artifacts, as visual testimonies from the circus world, the Momo invites you to explore a universe of joy and mystery, where enchantment is always present, and not only for children.

PORIAS DO CEIRA

Água mole em pedra dura tanto bate até que Ceira

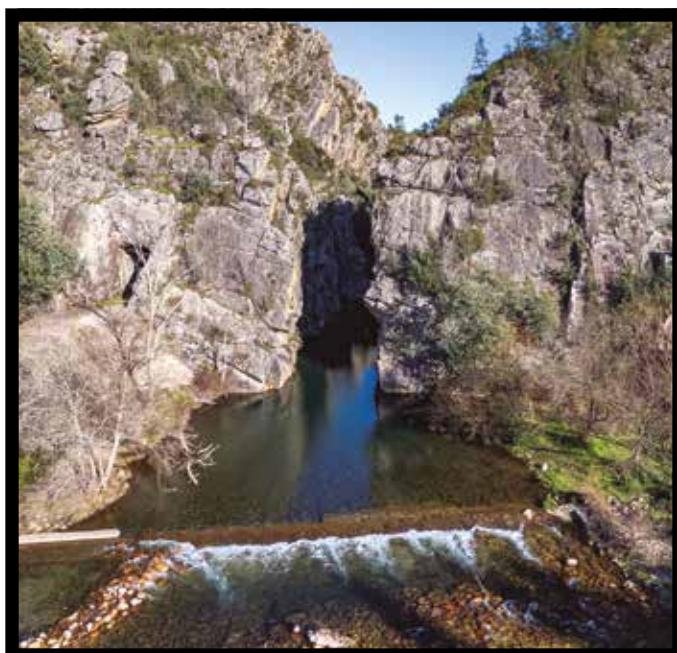
● Serpins

● 40°10'34.95"N 8°10'29.55"W

● Todo o ano

A Garganta do Cabril do Ceira, ou Portas do Ceira, é uma maravilha geológica onde as águas do Rio Ceira, ao moldarem a rocha quartzítica, esculpiram um canhão fluvial com uma beleza de cortar a respiração – a epigenia do Ceira. Este portal com

columnas de pedra, talhadas ao correr de milhões de anos, tem a seus pés uma convidativa piscina natural. Na proximidade, ficou o esqueleto de um túnel ferroviário, do ramal inacabado que levaria a Arganil. Algumas centenas de metros a jusante, a Praia Fluvial da Senhora da Graça convida a um mergulho sereno nas suas águas cristalinas.



PORIAS DO CEIRA

Ceira's water day by day wears the hardest rock away

● Serpins

● 40°10'34.95"N 8°10'29.55"W

● All year

Garganta do Cabril do Ceira (*Cabril do Ceira's Gorge*), or *Portas do Ceira* (*Ceira's Gates*), is a geological wonder, as the Ceira River waters have shaped the quartz rocks into a river cannon of breathtaking beauty – the Ceira's epigenesis. This gate, with its stone

columns carved along millions of years, offers at its feet an inviting natural swimming pool. Nearby is the remaining skeleton of a railroad tunnel from the never finished rail extension that would lead to Arganil. Some hundreds of metres downstream, the Senhora da Graça River Beach will invite you for a quiet swim in its crystal-clear waters.

QUANDO OS VEADOS BRAMAM

O chamamento e as ameaças dos veados machos

Ⓐ Serra da Lousã

Ⓑ Setembro e outubro

Setembro e outubro são os meses da brama. Os veados machos procuram criar o seu harém de fêmeas e afastar outros concorrentes. Este comportamento sexual adquire visibilidade porque uma das suas componentes essenciais é a brama: um som

gutural emitido pelos machos, com a frequência imposta pela necessidade de chamamento das fêmeas ou de advertência aos demais machos.

Esta sonoridade denuncia a presença até aí camouflada dos animais, permitindo a localização e observação direta do fenómeno.

Pssst! Olha ali outro!



065

WHEN THE DEER ROAR

The call and the threats of male deer

Ⓐ Serra da Lousã

Ⓑ September and October

September and October is when deer are in rut. The male deer try to build their harem and scare away their rivals. This sexual behaviour becomes visible because of their special roaring – a guttural sound produced by the males,

repeated as frequently as required by their need for females. It is also a warning against other rival males.

The animals' presence, until now hidden in camouflage, is then denounced by their vocalizing, thus allowing people to spot them.

Look! There's another out there!

APRENDER COM OS MEIORES

Onde a adrenalina encontra a tranquilidade rural

- ⌚ Casal de Ermio, Ceira dos Vales
- 📍 40°08'45.90"N 8°15'13.30"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 Trialmotor and Quintal de Além do Ribeiro

No Quintal de Além do Ribeiro, em Ceira dos Vales, o turismo rural ganha uma dimensão inédita com a única escola de *trial* em Portugal num contexto de alojamento. Sob a orientação do vice-campeão nacional

Filipe Paiva, os visitantes são desafiados a dominar técnicas e obstáculos num cenário natural deslumbrante, em área básica, intermédia e em trilhos mais desafiantes, para diversas idades.

Mais do que um desporto, o *trial* aqui é uma experiência de superação e equilíbrio, aliando aventura à serenidade da vida bucólica e serena do campo, criando a expectativa de formar novos pilotos e torná-los competitivos.



CM Lousã

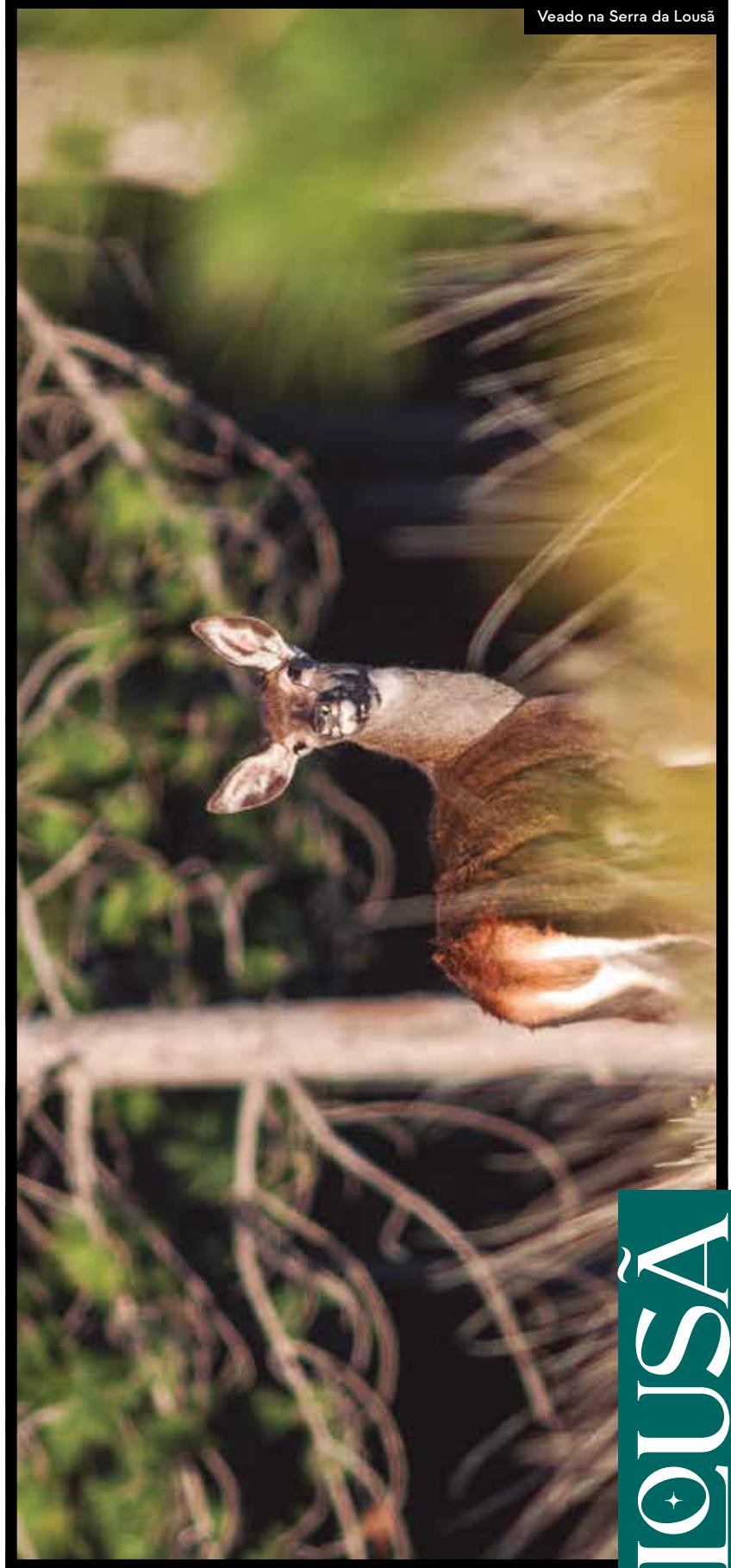
LEARNING WITH THE BEST

When adrenaline meets rural tranquillity

- ⌚ Casal do Ermio
- 📍 40°08'45.90"N 8°15'13.30"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 Trialmotor and Quintal de Além do Ribeiro

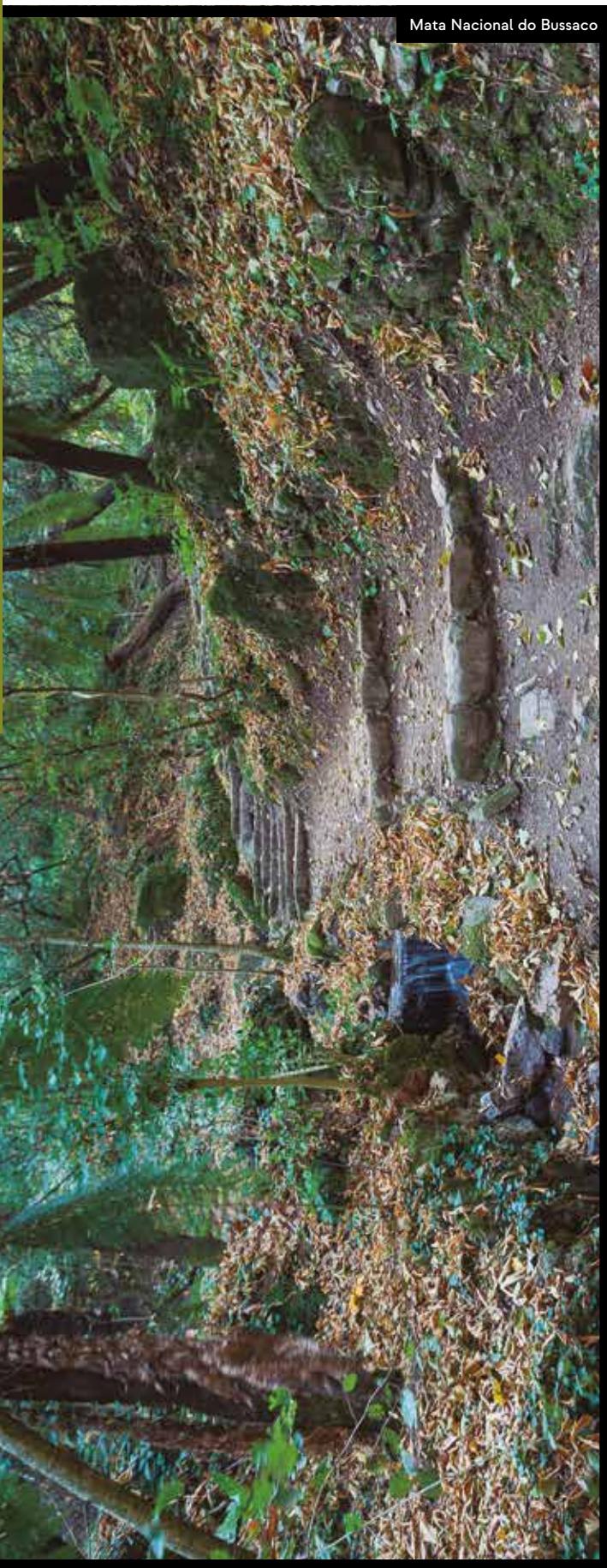
In Quintal de Além do Ribeiro, Ceira dos Vales, rural tourism gains a unique dimension with the only trial run school in Portugal that is also an accommodation site. Under the guidance of the Portuguese

vice-champion Filipe Paiva, the visitors are challenged to master techniques and overcome obstacles in a dazzling scenery, in basic and intermediate areas, and in most defying trails for different ages. More than a sport, trial is here an experiment of endurance and stability, while joining adventure with the peacefulness of idyllic country life. It also arises expectations for new competitive pilots.



MEALHADA

068



Mata Nacional do Bussaco

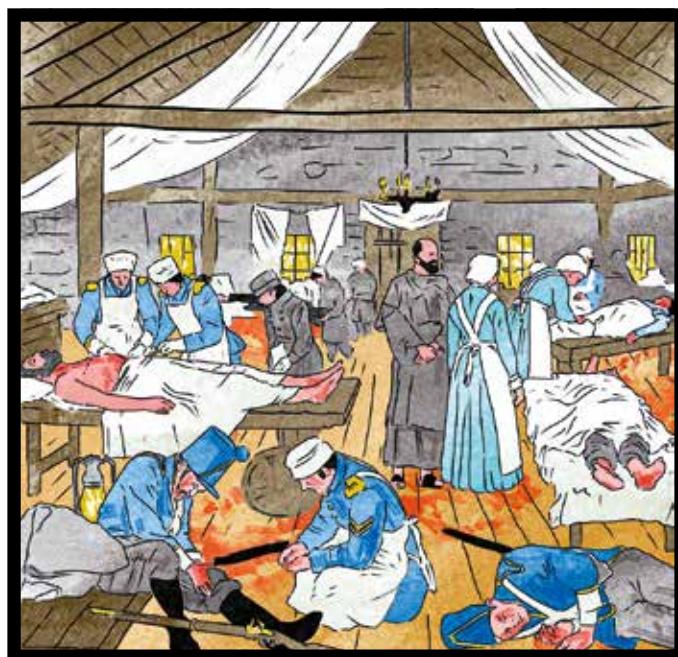
CAPEIA DE NOSSA SENHORA DA VITÓRIA

Hospital de sangue na Batalha do Bussaco

- ⦿ Luso, Buçaco
- ⦿ 40°22'43.40"N 8°21'34.90"W
- ⌚ 27 de setembro
- 👤 Fundação Mata do Bussaco

Para aqui convergiu o exército mais numeroso que algum dia invadiu Portugal. E foi aqui, nas proximidades da capela que hoje está integrada no Museu Militar do Bussaco, que ocorreram os combates mais dramáticos e sangrentos da última grande batalha em solo português: a Batalha

do Bussaco. O exército napoleónico a tentar subir a encosta e os aliados, no topo, a impedirem a sua progressão com disparos de armas ligeiras e de canhões. O número de vítimas (feridos e mortos) ascendeu a cerca de 5600. O único edifício existente com apreciável dimensão permitiu dar tratamento aos feridos que lá conseguiram chegar. Não importa quem ganhou, porque duma guerra saímos todos a perder.



069

CHAPEL OF OUR LADY OF VICTORY

Blood centre in the Battle of Bussaco

- ⦿ Luso, Buçaco
- ⦿ 40°22'43.40"N 8°21'34.90"W
- ⌚ 27th September
- 👤 Fundação Mata do Bussaco

This is the place where the largest army that has ever invaded Portugal gathered. And it was here, near the chapel, which is now part of the Bussaco Military Museum, that the most dramatic and bloodiest fight of the last great battle on Portuguese soil took place: the Battle of Bussaco.

The Napoleonic army trying to climb the slope and the Allies at the top trying to prevent their progress with small arms and cannon fire. The number of casualties – wounded and dead – ascended to 5600. This was the only existing building of appreciable size allowed to treat the wounded who managed to get there. It doesn't matter who won, because at the end of a war we all lose.

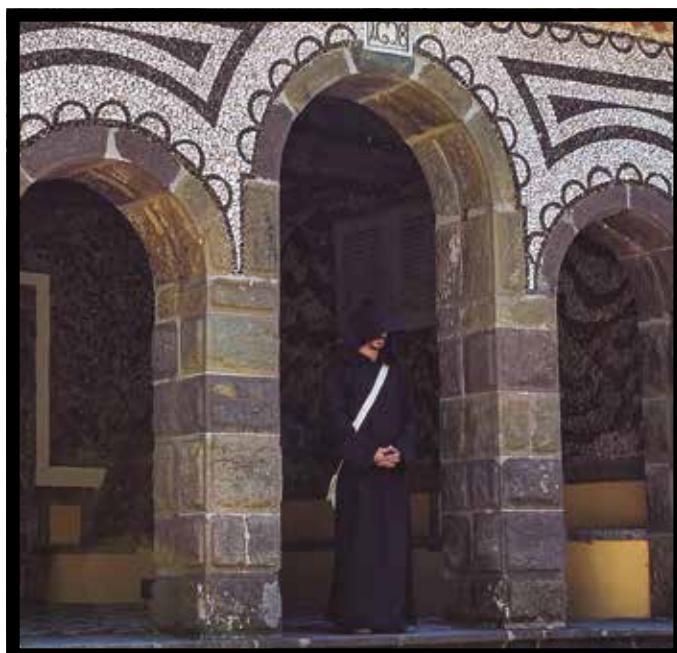
DESERTO DOS CARMELITAS DESCALÇOS NA SERRA DO BUSSACO

Religiosos ecologistas que nos deixaram uma floresta ímpar

- Luso, Buçaco
- 40°22'41.60"N 8°22'03.00"W
- ⌚ Todo o ano
- ☒ Fundação Mata do Bussaco

Quando em 1628 o espaço foi doado pelo bispo de Coimbra à Ordem dos Carmelitas Descalços para aqui estabelecerem o seu deserto (local ermo dedicado à meditação e às práticas religiosas), ninguém o terá imaginado como o local mágico em que se tornou.

E a magia resulta de quase 400 anos de gestão, quer religiosa, quer florestal, pautada pelo respeito pela atuação da própria natureza. Mas certo é que foram 220 anos de utilização e gestão religiosa em respeito pelo trabalho da natureza que criaram este espaço de harmonia única. Hoje conhecemo-la por Mata Nacional do Bussaco, mas de facto ela tem dote para aspirar a ser Património Mundial.



C.M. Mealhada

THE DESERT OF DISCALCED CARMELITE FRIARS IN SERRA DO BUSSACO

Ecologist friars who left us a unique forest heritage

- Luso, Buçaco
- 40°22'41.60"N 8°22'03.00"W
- ⌚ All year
- ☒ Fundação Mata do Bussaco

In 1628, when the land was donated by the Bishop of Coimbra to the Order of Discalced Carmelite Friars to establish their desert – a secluded place dedicated to meditation and religious practices – no one would have imagined it as the magic place

it has become. And the magic is the result of almost 400 years of both religious and forest management, guided by respect for nature and its own capacities. 220 years of religious respect for nature's work set the basis for this space of unique harmony. Today we know it simply as *Mata Nacional do Bussaco* (Bussaco National Forest). However, it has all it takes to be recognised as a World Heritage Site.

ÁGUA DE LUZO

A descansar nas rochas durante algumas centenas de anos

⦿ Luso

⦿ Todo o ano

As gotas de chuva que hoje caem e se infiltram pelos cumes e encostas da Serra do Bussaco poderão ser bebidas como água mineral natural talvez daqui a várias centenas de anos. É o tempo que a natureza demora a preparar uma das mais reconhecidas águas minerais naturais do país. O percurso

é lento e longo, levando a água da chuva a escorrer pelas rochas quartzíticas, a infiltrar-se nos solos e a convergir para um aquífero que está a cerca de 500 m de profundidade. É daí que, por captação, surgirá numa garrafa de marca. Mas em Luso, na Fonte de São João, podemos testar a água do aquífero não mineral e não temos que esperar tantos séculos.

Paulo Rocha Monteiro



071

ÁGUA DE LUZO

Resting on the rocks for hundreds of years

⦿ Luso

⦿ All year

The raindrops that nowadays fall and infiltrate the peaks and slopes of Serra do Bussaco will very likely be drunk as natural mineral water several hundred years from now. That's how long nature takes to prepare one of the most recognised natural mineral waters in Portugal – Água de Luso. Its journey

is slow and long, with rainwater running down the quartzite rocks, seeping into the soil till it finally converges in an aquifer about 500 metres deep. It is from there that, by capture, it will appear in a branded bottle. But in Luso, at the *Fonte de São João*, you can test this water from the non-mineral aquifer and you won't have to wait so many centuries.

FORÇA DA ÁGUA E DO VENTO

Entre velas e vales, descobrir o ritmo da moagem

- ⦿ Luso e Vacariça
- ⦿ 40°22'50.50"N 8°24'19.00"W
- ⌚ Todo o ano
- 👤 Câmara Municipal da Mealhada

Na paisagem bucólica do território de Luso e Vacariça, os conjuntos molinológicos testemunham a aliança entre o engenho humano e as forças da natureza. Moinhos de água, dispostos em cascata ao longo de ribeiros, e moinhos de vento

a dominar colinas evocam as técnicas de moagem e o modo de vida rural da região. Alguns foram recuperados, proporcionando experiências autênticas, especialmente no Dia Nacional dos Moinhos, celebrado a 7 de abril. O Trilho dos Moinhos da Vacariça convida à descoberta de locais emblemáticos, como o Parque dos Moinhos do Lograssol e o Moinho de Santa Cristina.



C.M. Mealhada

THE STRENGTH OF WATER AND WIND

The rhythmic sound of milling among sails and valleys

- ⦿ Luso and Vacariça
- ⦿ 40°22'50.50"N 8°24'19.00"W
- ⌚ All year
- 👤 Mealhada Municipality

In the bucolic landscape of Luso and Vacariça, the molinological scenery bear witness to the alliance between human skills and the forces of nature. Watermills arranged in cascades along streams,

and windmills dominating the hills evoke milling techniques and the region's rural way of life. Some have been restored, offering authentic experiences, especially on 7 April (National Mills Day). The Vacariça Mills' Trail invites you to discover emblematic places, such as the Lograssol Mills Park and the Santa Cristina's Mill.

RITMOS DO CARNAVAL

Aprender a sambar numa escola de samba

- Mealhada
- 40°22'26.30"N 8°27'12.15"W
- ⌚ Todo o ano
(requer marcação prévia)
- 👤 Escolas de samba

Na Mealhada, o Carnaval Luso-Brasileiro é uma explosão vibrante de ritmo e alegria, celebrando a fusão das culturas de Brasil e Portugal. Aprender a sambar numa das quatro escolas de samba – Amigos

da Tijuca, GRES Batuque, Real Imperatriz ou Sócios da Mangueira – é mergulhar numa experiência inesquecível. Cada escola imprime a sua energia única, com cores garridas e ritmos envolventes, criando um espetáculo cheio de paixão e criatividade. Seja nas aulas de samba ou a desfilar pelas ruas da cidade, o samba contagia a cada batida e saracotear de anca.

CM Mealhada



073

CARNIVAL RHYTHM

Samba learning at samba school

- Mealhada
- 40°22'26.30"N 8°27'12.15"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 Samba schools

In Mealhada, the Luso-Brazilian Carnival is an explosion of rhythm and joy, celebrating the fusion of Brazilian and Portuguese cultures. Learning how to samba in one of the four samba schools – Amigos da Tijuca, GRES Batuque,

Real Imperatriz or Sócios da Mangueira – means to immerse yourself in an unforgettable experience. Each school gives off its own and unique energy with bright colours and engaging rhythms, creating a spectacle full of passion and creativity.

Whether in samba classes or parading through the city streets, samba is contagious at every beat and hip-swivelling.

BANHOS DE FLORESTA

A natureza cura e inspira na floresta terapêutica do Bussaco

- ⦿ Luso, Buçaco
- ⦿ 40°22'41.60"N 8°22'03.00"W
- ⌚ Todo o ano
(requer marcação prévia)
- 👤 Fundação Mata do Bussaco

Na Mata Nacional do Bussaco encontra-se a primeira floresta terapêutica certificada da Península Ibérica, um refúgio singular para o bem-estar e a reconexão com a natureza. Envolvida por vegetação exuberante, esta floresta proporciona experiências que aliam ciência e natureza,

promovendo a saúde física e mental. Inspirada no *shinrin-yoku* (banho de floresta japonês), convida a caminhar em silêncio, a respirar profundamente e a sentir o solo sob os pés, num exercício de *grounding*. A Mata do Bussaco é um espírito vivo que convoca a meditação e a contemplação. Aqui, a natureza revela-se a mais autêntica terapeuta, proporcionando benefícios retemperadores incomparáveis.



C.M. Mealhada

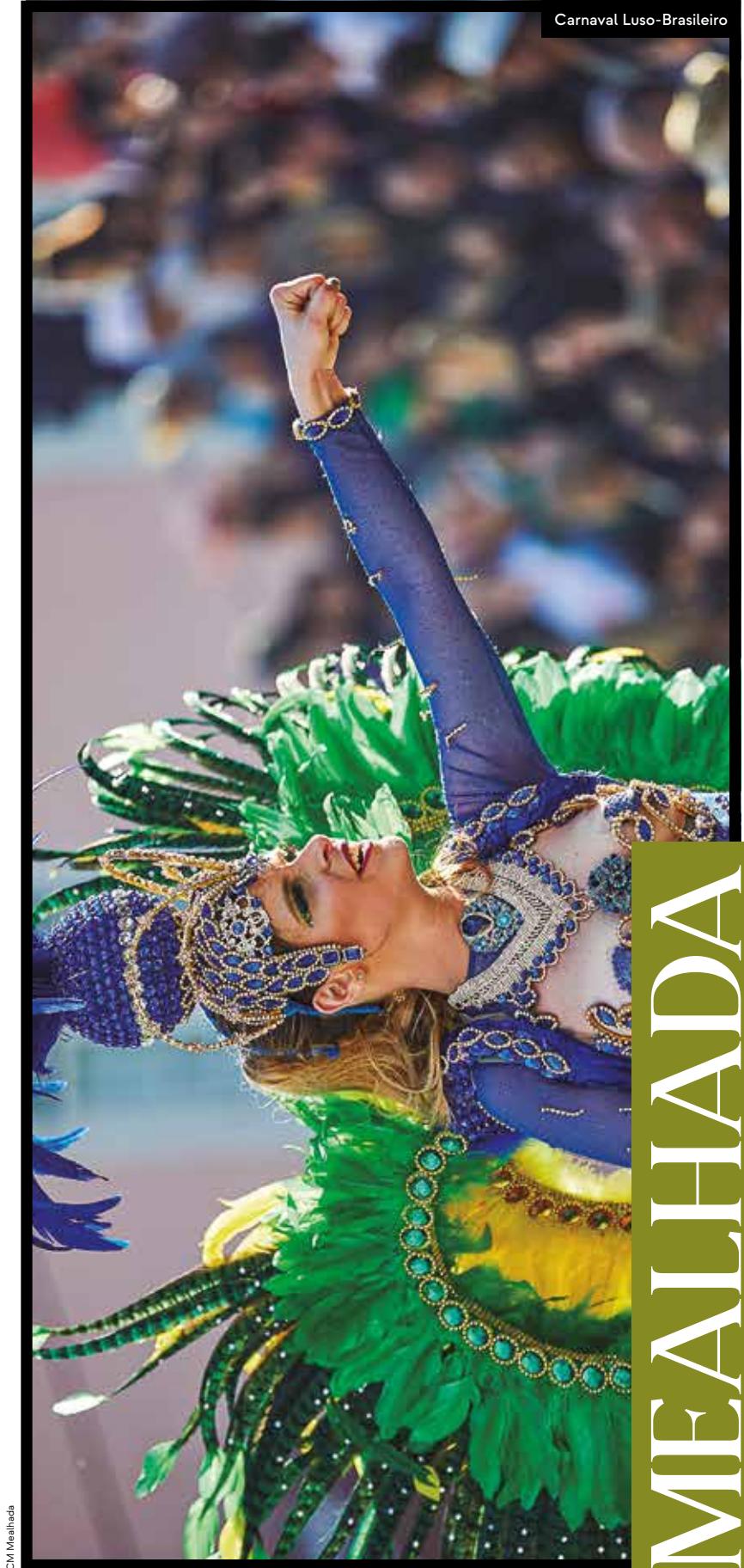
FOREST BATHING

Feel healed and inspired by nature in the therapeutic Bussaco forest

- ⦿ Luso, Buçaco
- ⦿ 40°22'41.60"N 8°22'03.00"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 Fundação Mata do Bussaco

In Mata Nacional do Bussaco (Bussaco National Forest) you will find the first certified therapeutic forest in the Iberian Peninsula, a unique shelter for your well-being and reconnection with nature. Surrounded by luxurious vegetation, this forest offers

experiences that combine science and nature promoting physical and mental health. Inspired by the *shinrin-yoku* (Japanese forest bathing), it invites you to walk in silence, breathe deeply and feel the ground beneath your feet, in a grounding exercise. This forest is a living spirit that summons you to meditation and contemplation. Here, nature reveals itself as the most authentic therapist, providing unrivalled restorative benefits.



CM Mealhada

MEALHADA



CARETOS DA LAGOA

A máscara ibérica junto ao mar

- ⦿ Lagoa
- ⦿ 40°26'28.50"N 8°44'59.20"W
- ⦿ Domingo Gordo e Terça-feira Gorda

Os Caretos da Lagoa distinguem-se pela sua campina (máscara) de arco redondo, a que se prendem compridas fitas de pano coloridas. De saia vermelha com listas negras e avental branco, são conhecidos pelas

suas permanentes e animadas correrias.

Quase desapareceram. Mas, em época de globalização, a comunidade jovem da Lagoa quis marcar a diferença e agora aí estão animados e orgulhosos a ostentarem-se, porque *uma vez careto, careto para sempre*. Para os encontrar, basta ir à Lagoa ou ao desfile da Praia da Mira, onde aparecem para umas corridas.



077

CARETOS DA LAGOA

The Iberian masks by the sea

- ⦿ Lagoa
- ⦿ 40°26'28.50"N 8°44'59.20"W
- ⦿ Fat Sunday and Shrove Tuesday

The *Caretos da Lagoa* are distinguished by their *campina*, a facial mask with an arch to which long coloured ribbons are attached. They wear a red skirt with black stripes and a white apron and are known for their constant and lively running. They had almost

disappeared, but in a time of globalisation, the Lagoa's young community wanted to make a difference and now they enthusiastically, and proudly, show off, as «*once a careto, always a careto*». To find them, you just need to go to Lagoa or see the parade in Praia de Mira, where they make their appearance by running loose.

TERRA GANDARESA

Território das gentes entre a terra e o mar

- Mira
- 40°25'48.60"N 8°44'16.95"W
- Todo o ano
- Museu do Território da Gândara

No coração da vila, o Museu do Território da Gândara revela a história de uma região moldada por dunas, pinhais e solos arenosos, de Mira à Figueira da Foz.

O espaço divide-se numa área dedicada à evolução do território, com achados

arqueológicos que traçam a história de Mira, e outra focada na etnografia local, destacando a arte-xávega, os Caretos da Lagoa e a arquitetura tradicional, como os Palheiros de Mira e a Casa Gandaresa, edificação típica da região, construída com adobe e madeira, refletindo a simplicidade e funcionalidade da vida rural. Uma janela para mergulhar na cultura e biodiversidade gandaresa.



C.M. Mira

GÂNDARA LANDS

Between land and sea

- Mira
- 40°25'48.60"N 8°44'16.95"W
- All year
- Gândara Lands Museum

In the heart of the town, the Gândara Lands Museum depicts the history of a region moulded by dunes, pine forests and sandy soils from Mira to Figueira da Foz. The space is divided into an area dedicated to the evolution of the territory, by exhibiting archaeological findings that

trace the history of Mira, and into another focused on local ethnography. It highlights the arte-xávega, the Caretos da Lagoa and the traditional architecture like Palheiros de Mira and Casa Gandaresa. These typical dwellings would be built with adobe and wood, reflecting the simplicity and functionality of rural life. A great way to immerse yourself in the culture and biodiversity of this territory.

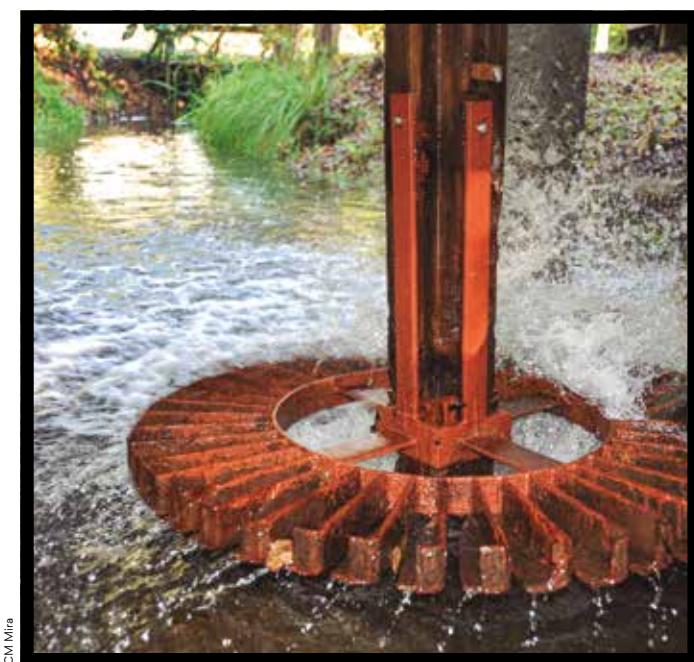
MOINHOS DE ÁGUA

Testemunhos vivos de engenho e tradição

- ⦿ Ao longo do braço da Ria de Aveiro
- ⦿ 40°25'52.40"N 8°45'18.80"W
- ⦿ Todo o ano (requer marcação prévia)

Nos serenos recantos de Mira, os moinhos de água, dispostos ao longo do braço da Ria de Aveiro, são testemunhos vivos de engenho e tradição. Impulsionados pelas águas, estes moinhos foram cruciais na moagem de cereais, alimentando gerações. Visitá-los – alguns

ainda funcionam diariamente – é explorar a harmonia entre o Homem e a Natureza. Surgidos com a introdução do milho, aproveitam os cursos de água para produzir farinha e descascar arroz. Existem 27 moinhos, espalhados por vários núcleos: Areia, Lagoa, Fazendeira, Arraial e Visconde. Os da Lagoa, de rodízio, são porventura únicos no país, preservando o património sociocultural de Mira.



079

WATERMILLS

Live testimonies of craft and tradition

- ⦿ Along the arm of Ria de Aveiro
- ⦿ 40°25'52.40"N 8°45'18.80"W
- ⦿ All year (booking in advance is required)

In the quiet corners of Mira, arranged along the arm of *Ria de Aveiro*, the watermills are live testimonies of craft and tradition. Driven by waters, these mills were crucial in the milling of cereals feeding generations of people. A few are still active daily and a visit to them will tell you a lot about

the harmony between man and nature. They emerged with the introduction of maize, taking advantage of waterways to produce flour and strip the husk from rice.

There are 27 mills spread over several population centres: Areia, Lagoa, Fazendeira, Arraial and Visconde. These mills at Lagoa, with their water wheels, are perhaps unique in the country and preserve the sociocultural heritage of Mira.

BIRDWATCHING NA LAGOA

Entre aves e paisagens de beleza única

- Lagoa de Mira
- 40°26'29.70"N 8°45'07.10"W
- Todo o ano

A Lagoa e a Barrinha da Praia de Mira integram o Sítio Dunas de Mira, Gândara e Gafanhas, pertencente à Rede Natura 2000, uma área de conservação prioritária da biodiversidade europeia. Abastecidas por cursos de água doce, estas lagoas oferecem um habitat

rico para mais de 200 espécies de aves, tornando-se locais ideais para birdwatching, fotografia e observação da natureza.

A Lagoa de Mira, ou Lagoa de Baixo, destaca-se pela sua biodiversidade e paisagem envolvente, acessível através de trilhos pedestres. Liga-se à Lagoa da Barrinha através da Vala da Cana.



C.M. Mira

BIRDWATCHING IN THE LAGOON

Among birds and landscapes of unique beauty

- Lagoa de Mira
- 40°26'29.70"N 8°45'07.10"W
- All year

The *Lagoa and Barrinha da Praia de Mira* are part of the site *Dunas de Mira, Gândara and Gafanhas*, within the Natura 2000, a priority conservation area. Fed by freshwater streams, these lagoons offer a habitat

for more than 200 species of birds, which makes of them ideal spots for birdwatching, photography and observation of nature.

The *Lagoa de Mira*, or *Lagoa de Baixo*, stands out for its biodiversity and the surrounding landscape, accessible via walk paths. It is linked to the *Lagoa da Barrinha* through *Vala da Cana*.

BARCO DA ARTE-XÁVEGA

O mar como sustento e tradição

- Praia de Mira
- 40°27'30.25"N 8°48'09.80"W
- Abril a outubro

O barco da arte-xávega na Praia de Mira é um símbolo da tradição piscatória local, em que as redes são lançadas ao mar e depois puxadas para terra com a ajuda de tratores. Este tipo de embarcação tem formato próprio em meia-lua, com fundo raso e proa pontiaguda e mais elevada,

saído das mãos hábeis de artesãos locais. Normalmente ficam varados na praia, à espera da próxima aventura, enquanto os pescadores consertam as redes. A arte-xávega, com raízes centenárias, é uma prática coletiva que envolve pescadores e comunidade. Mantém-se como atração turística e cultural, permitindo testemunhar de perto esta técnica ainda em uso.



081

ARTE-XÁVEGA BOAT

The sea as feeding source and tradition

- Praia de Mira
- 40°27'30.25"N 8°48'09.80"W
- April to October

The arte-xávega boat in Praia de Mira is a symbol of the local fishing tradition, in which the nets are cast into the sea and then pulled ashore with the help of tractors. This type of boat has the shape as a half-moon, with a shallow bottom and a high-upwards pointing bow made by the

skilful hands of local craftsmen. They are usually stranded on the beach waiting for the next adventure, while the fishermen repair their nets. The arte-xávega, with its centuries-old roots, is a collective practice that involves fishermen and the community. Still in use, this technique also remains as a tourist and cultural attraction allowing it to be closely witnessed.

ESTAÇÕES DA BIODIVERSIDADE

Percursos pela vida natural da Barrinha e da Lagoa

- Barrinha e Lagoa de Mira
- 40°26'42.40"N 8°47'44.85"W
- Todo o ano

Dois percursos ambientais temáticos envolvem as principais zonas húmidas de Mira: a Estação da Biodiversidade da Barrinha de Mira e o Biospot da Lagoa de Mira (EBIO). Ao longo da ciclovia junto à Barrinha e à Lagoa de Mira, painéis informativos ajudam

a interpretar a paisagem e a biodiversidade, destacando borboletas, libélulas e flora associada. A Estação da Biodiversidade da Barrinha inclui um trilho de 1,2 km com 10 painéis explicativos. Já os Biospots da Lagoa oferecem cinco pontos de observação. Os visitantes são convidados a registar e partilhar as suas descobertas em biodiversity4all.org.



C.M. Mira

BIODIVERSITY STATIONS

Pathways across natural life in lagoons

- Barrinha and Lagoa de Mira
- 40°26'42.40"N 8°47'44.85"W
- All year

Two environmental thematic routes involve the main wetlands of Mira: the Biodiversity Station of the Barrinha and the Lagoa de Mira Biospot (EBIO).

Along the bikeway next to the Barrinha and the Lagoa de Mira (lagoons), information

panels help interpret the landscape and biodiversity, highlighting butterflies, dragonflies and associated flora. The Biodiversity Station of Barrinha includes a 1.2 km trail with 10 explanatory panels, while the Lagoa Biospots offer five observation points. Visitors are invited to record and share their discoveries at biodiversity4all.org.



MIRANDA DO CORVO



Templo Ecuménico Universalista

VINHAS DE LAMAS

Sabores vínicos de Miranda do Corvo

● Lamas

● 40°05'05.80"N 8°22'29.80"W

● Todo o ano

● Junta de Freguesia de Lamas

Nas encostas soalheiras da freguesia de Lamas, o cenário é idílico para a viticultura, revelando-se através dos montes e veredas que abrigam vinhedos de excelência. Ao percorrer estas vinhas, os visitantes têm a oportunidade de conhecer

produtores e saborear vinhos que transportam os aromas da dedicação e da autenticidade local. As castas predominantes – Rabo de Ovelha, Fernão Pires, Tinta Fina, Diagal e Poeirinha – conferem aos vinhos de Lamas uma personalidade única, destacando-se pela harmonia, frescura e um aroma envolvente que reflete a tradição e o *terroir* da região.



CM Miranda do Corvo

LAMAS VINEYARDS

Wine flavours from Miranda do Corvo

● Lamas

● 40°05'05.80"N 8°22'29.80"W

● All year

● Lamas Parish Council

The sunny mountain slopes of Lamas and paths, while fostering vineyards of prime quality, offer an idyllic scenery for viticulture. When wandering around these vineyards, the visitors will have the opportunity to meet

their producers and to taste their wines, which carry in themselves the local dedication and their authenticity.

The predominant grape varieties – *Rabo de Ovelha*, *Fernão Pires*, *Tinta Fina*, *Diagal* and *Poeirinha* – grant the Lamas' wines a unique status characterized by its harmony, freshness and an enveloping fragrance that reflect the local tradition and *terroir*.

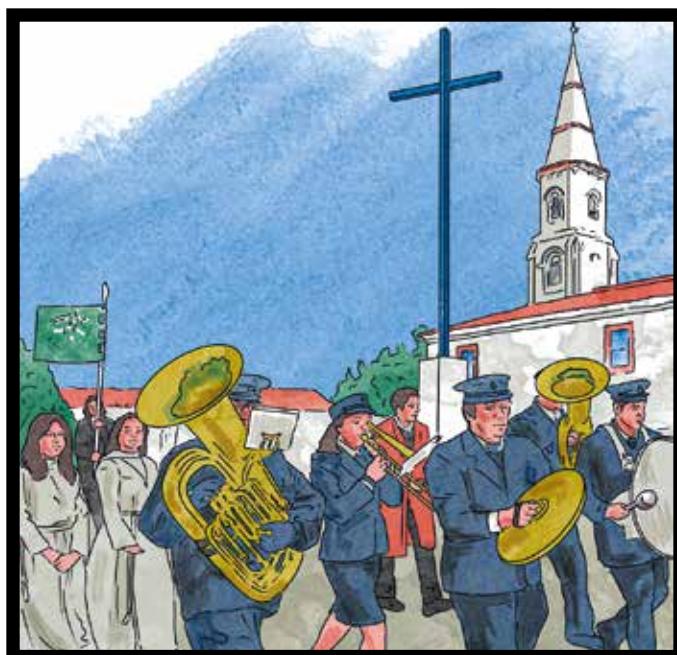
ROMARIA DO SENHOR DA SERRA

Fé e natureza na montanha

- Semide, Senhor da Serra
- 40°09'12.90"N 8°20'41.95"W
- ⌚ 14 de agosto
- 👤 Comissão Administrativa do Santuário

Em Semide, o Santuário do Senhor da Serra ergue-se como um farol de fé, imerso na serenidade da serra. Todos os anos, a Romaria do Senhor da Serra – que aqui se realiza desde

o século XVII – atrai milhares de fiéis e visitantes em busca da espiritualidade que o local proporciona. Celebrada anualmente em agosto, esta festa religiosa é também um encontro de celebração cultural e popular, reforçando os laços da comunidade e preservando as raízes que fazem deste um evento marcante para toda a região.



SENHOR DA SERRA PILGRIMAGE

Faith and nature in the mountains

- Semide, Senhor da Serra
- 40°09'12.90"N 8°20'41.95"W
- ⌚ 14th August
- 👤 Administrative Board of the Sanctuary

In Semide, the Sanctuary of Senhor da Serra stands like a beacon of faith surrounded by the quietness of the mountains. Every year since the 17th century, the pilgrimage

to the Sanctuary of Senhor da Serra attracts thousands of faithful and visitors in search of the spirituality provided by this place. Held every year in August, this religious festivity is also a cultural and popular celebration meeting, that reinforces the community links and preserves its roots, which make of this event an important mark for the whole region.

MOSTEIRO DE SANTA MARIA DE SEMIDE

Um refúgio de história e espiritualidade

- ⌚ Semide
- ⌚ 40°09'28.70"N 8°20'11.75"W
- ⌚ Todo o ano
(requer marcação prévia)
- 👤 Liga dos Amigos do Mosteiro de Semide

O Mosteiro de Santa Maria de Semide é um marco de fé e devoção que serviu de coração espiritual da região durante mais de 700 anos, até à morte da última monja, em 1896. Foi fundado no século XII enquanto mosteiro feminino,

substituindo uma anterior casa monástica masculina. Sofreu diversos incêndios devastadores com o correr dos séculos, a que se respondeu com sucessivas renovações. O órgão de tubos, funcional, assim como os azulejos e a igreja, são alguns dos pontos mais interessantes do edificado. Parte das instalações monásticas alberga uma escola de restauro, permitindo continuidade simbólica na preservação patrimonial.



087

THE MONASTERY OF SANTA MARIA DE SEMIDE

A refuge with history and spirituality

- ⌚ Semide
- ⌚ 40°09'28.70"N 8°20'11.75"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 Liga dos Amigos do Mosteiro de Semide

The Monastery of Santa Maria de Semide is a symbol of faith and devotion; it has been the very heart of spirituality in this region for more than 700 years, until the death of its last nun in 1896. It was founded in the 12th century as a women's

monastery, replacing a previous monastic house only for men. It underwent several devastating fires through the centuries, which led to successive renewals. The tube organ, still active now, as well as the tiles and the church, are some of the most interesting features of the whole building. Part of the premises is a home to a school of restoration arts, which allows a symbolic continuity in the heritage preservation.

TEMPLO ECUMÉNICO UNIVERSALISTA

Espaço de união na espiritualidade

- Parque Biológico da Serra da Lousã
- 40°04'54.00"N 8°20'37.75"W
- Todo o ano
- Fundação ADFP

No alto do Parque Biológico, a pirâmide do Templo Ecuménico Universalista revela-se como símbolo de paz e diálogo inter-religioso. Com uma arquitetura imponente e acolhedora,

este espaço sagrado e multiconfessional oferece um ambiente singular de reflexão e conexão espiritual, aberto a qualquer um, independentemente das suas crenças. Neste local elevado e ermo, a diversidade de pensamento encontra a serenidade que convida à introspeção, tocando de forma única quem o visita.



UNIVERSALIST ECUMENICAL TEMPLE

A space for spiritual union

- Serra da Lousã Biological Park
- 40°04'54.00"N 8°20'37.75"W
- All year
- Fundação ADFP

At the top of the Lousã Biological Park, the pyramid of the Universalist Ecumenical Temple reveals itself as a symbol of peace and of interreligious dialogue. With its imposing and

welcoming architecture this sacred and multi-confessional space offers a unique atmosphere for reflexion and spiritual union open to everyone, notwithstanding each one's beliefs.

In this isolated and high place, the diversity of thought finds the equanimity that invites to introspection by touching every visitor in a unique way.

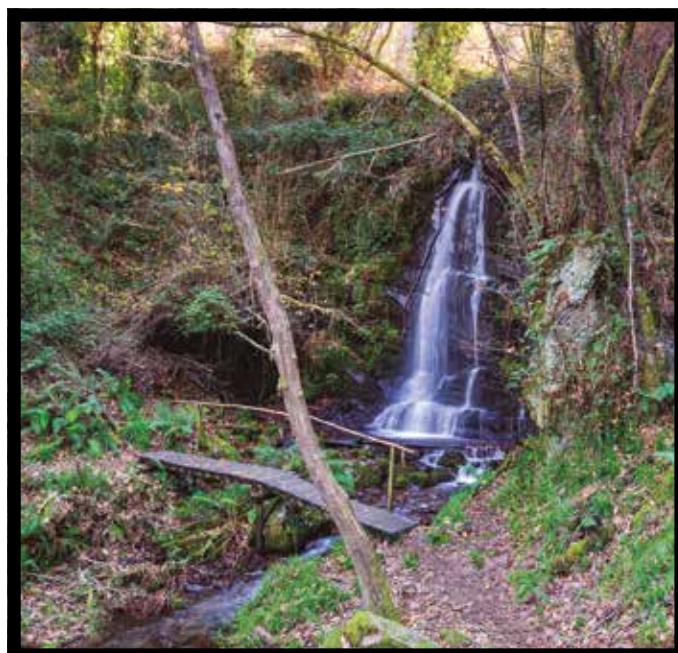
NOS PASSOS DO MOLEIRO

Viagem por trilhos montanhosos

- ⦿ Gondramaz e Chapinha
- ⦿ 40°03'46.40"N 8°16'00.85"W
- ⦿ Meses mais quentes e sem precipitação
- ⦿ Câmara Municipal de Miranda do Corvo

O PR2 MCV – Caminho do Xisto do Gondramaz é um percurso pedestre desafiante de 5,6 km que liga as aldeias de Gondramaz e Chapinha, podendo ser percorrido em ambos os sentidos. Este trilho

oferece acesso ao Penedo dos Corvos, de onde se desfruta de uma vista panorâmica generosa. Ao longo do caminho, a paisagem de serra dá lugar à vegetação exuberante, enquanto o trilho acompanha a Ribeira do Espinho, pontuada pelo suave murmúrio de pequenas cascatas. Aqui, é possível reviver o trajeto percorrido pelos moleiros na sua azáfama diária.



089

FOLLOWING IN THE MILLER'S FOOTSTEPS

A journey along mountain paths

- ⦿ Gondramaz and Chapinha
- ⦿ 40°03'46.40"N 8°16'00.85"W
- ⦿ Warmer months with no rain
- ⦿ Miranda do Corvo Municipality

The PR2 MCV – Schist Path of Gondramaz is a challenging trail 5.6 km long that links the villages of Gondramaz and Chapinha and that can be followed in both directions. This path gives access to

Penedo dos Corvos, from where you can enjoy a large panoramic view. Along the path, the mountain landscape is replaced by a luxurious vegetation. Always going side by side with the Espinho stream you will enjoy here and there the soft murmuring of small waterfalls and maybe revive the millers' daily steps in their routine toil.

CHANFANA E NABADA

Sabores que emanam histórias

● [Miranda do Corvo](#)

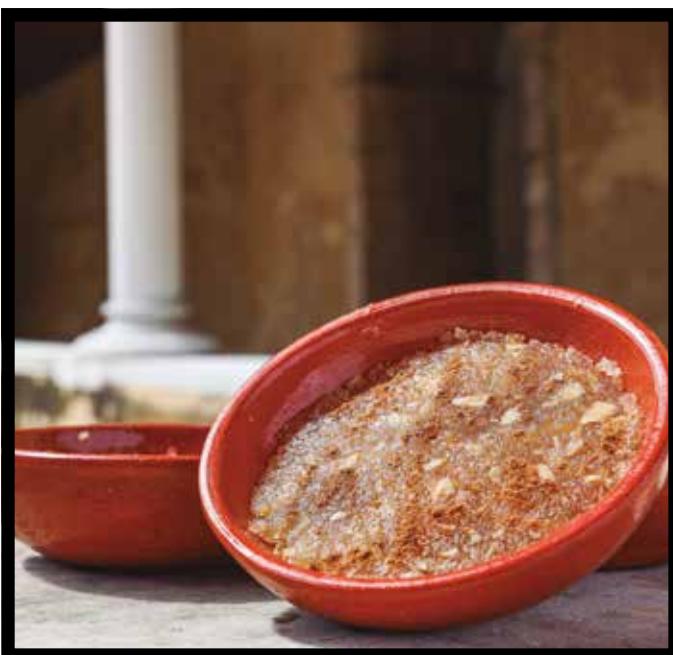
⌚ [Todo o ano](#)

🍴 [Restaurantes de Miranda do Corvo](#)

Em Miranda do Corvo, a gastronomia local é uma imersão em sabores e tradições que ecoam por gerações. A Chanfana – também conhecida como carne casamenteira, iguaria partilhada com concelhos vizinhos – é um prato emblemático de carne de cabra assada em vinho

tinto e ervas aromáticas, confeccionado em caçoila de barro, que revela o sabor autêntico da região.

Já a Nabada, um doce tradicional feito de nabos e açúcar, originário do Mosteiro de Santa Maria de Semide e preparado pelas monjas, é o culminar perfeito para a refeição. Feito com esmero e paixão, este é um verdadeiro legado culinário singular, sendo o único doce conventual sem ovos como ingrediente.



C.M. Miranda do Corvo

CHANFANA AND NABADA

Flavours that emanate stories

● [Miranda do Corvo](#)

⌚ [All year](#)

🍴 [Restaurants in Miranda do Corvo](#)

Miranda do Corvo local gastronomy is an immersion in flavours and traditions, that echo through generations. The *Chanfana* – a ‘matchmaking meat’ and a delicacy shared with neighbour municipalities – reveals the true flavours of this region. It is an emblematic dish of goat

meat cooked in red wine and aromatic herbs in a clay pot. The *Nabada*, on the other hand, is a traditional dessert made of turnips and sugar, with its origin among the nuns of the Monastery of Santa Maria de Semide and will be the perfect ending for any meal. Prepared with care and passion it is a true and unique culinary legacy, being the only conventional pastry recipe made without eggs among its ingredients.

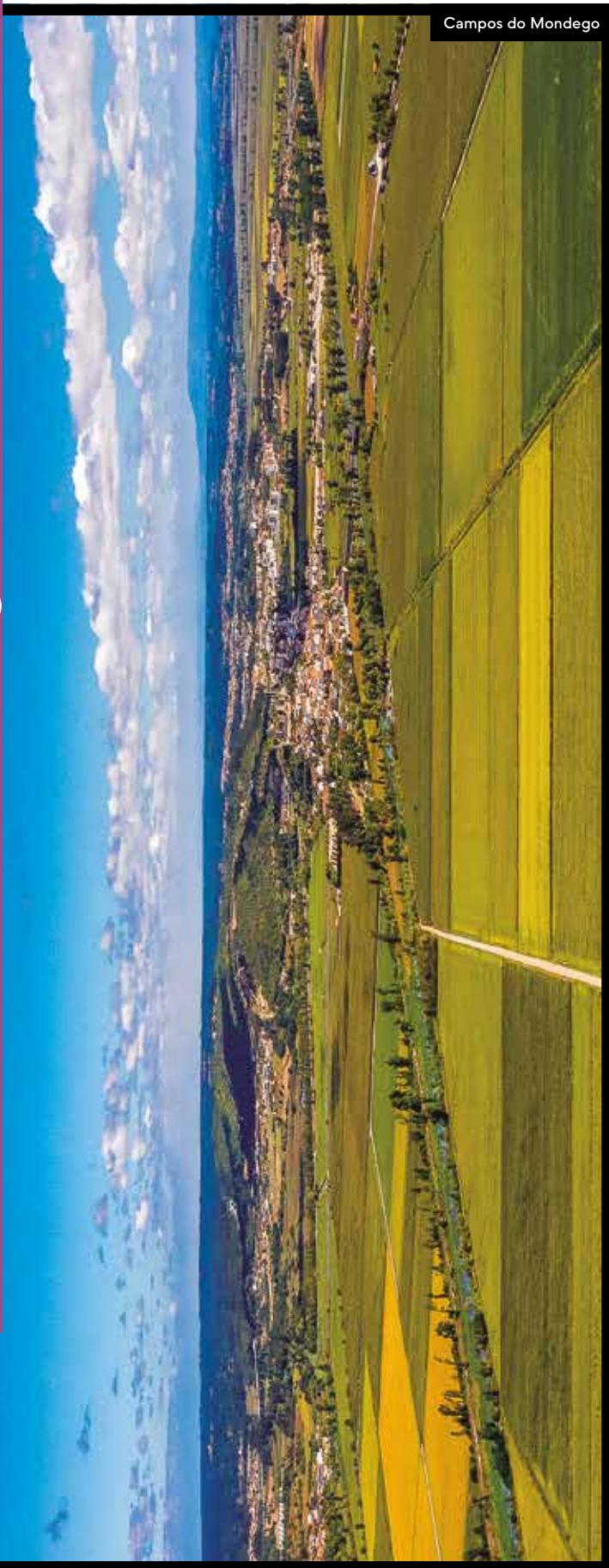
MIRANDA DO CORVO

091

Preparação de Chanfana



MONTEMOR-O-VELHO



Cm Montemor-o-Velho

ARROZ CAROLINO

Produto com Indicação Geográfica Protegida

◎ Várias freguesias do concelho

O Arroz Carolino do Baixo Mondego cresce em solos férteis, beneficiando das águas dos canais da várzea. De bago longo e rico em amido, destaca-se pela capacidade de absorver sabores, tornando-se essencial na gastronomia portuguesa. A produção segue técnicas aperfeiçoadas ao longo de

séculos, garantindo qualidade e autenticidade. Entre arrozais que mudam com as estações do ano, o ciclo agrícola mantém viva uma tradição que define a identidade da região e sustenta a economia local. É um produto com Indicação Geográfica Protegida, circunscrita a quase todas as freguesias de Montemor-o-Velho, além de municípios vizinhos.

CM Montemor-o-Velho



093

CAROLINO RICE

Product with Protected Geographical Indication

◎ Several Parish Councils of the municipality

The Arroz Carolino (*Carolino Rice*) from Baixo Mondego grows in fertile soils, benefiting from the waters of the floodplain channels. Its long and rich in starch grain stands out for its capacity in absorbing flavours, which makes of this rice a must in Portuguese gastronomy. Its production follows techniques refined over

centuries that guarantee its quality and authenticity. Among rice paddies that change with the seasons, the agricultural cycle keeps alive a tradition that defines the region's identity and sustains the local economy. It is a product with Protected Geographical Indication, limited to almost all the parishes of Montemor-o-Velho, as well as neighbouring municipalities.

A LUZ DA FÉ

Procissão noturna à luz de candeeiros

● Tentúgal

● 40°13'21.80"N 8°35'02.30"W

● Páscoa

Na Procissão dos Candeeiros, realizada no sábado anterior ao quinto domingo da Quaresma, as velas dão lugar a candeeiros de azeite com três bicos, carregados por mulheres para iluminar o caminho durante o percurso. Este ritual, que remonta ao século XIV, surgiu durante tempos de

peste, quando a população fazia promessas para afastar a doença. O candeeiro utilizado nesta Procissão Noturna do Senhor dos Passos integrava tradicionalmente o enxoval de uma noiva e nele era acesa a primeira luz para acolher visitas, símbolo de hospitalidade.

O evento, um ponto alto das celebrações quaresmais, inunda as ruas de luz e devoção, ligando passado e presente.



LIGHTS OF FAITH

Night procession with oil lamps

● Tentúgal

● 40°13'21.80"N 8°35'02.30"W

● Easter

In the Candlelight Procession, held on the Saturday before the fifth Sunday of Lent, the candles are replaced by oil lamps with three beaks, carried by women to light the way during the journey. This ritual that dates back to the 14th century, arose in times of

plague, when the population made promises to ward off the disease. The lamp used in this Night Procession of Senhor dos Passos belonged traditionally to a bride's trousseau and it would be the first light to welcome visitors, a symbol of hospitality. The event, a highlight of Lent celebrations, fills the streets with light and devotion, linking past and present.

ROTA MONUMENTAL DAS AVES

Caminhada à descoberta pela história e natureza

- Ⓐ Montemor-o-Velho
e Paul do Taipal
- Ⓑ 40°10'55.35"N 8°41'03.80"W
- Ⓒ Todo o ano

Esta rota circular de 9,1 km começa no Mercado Municipal de Montemor-o-Velho, levando à exploração do centro histórico da vila, nomeadamente do seu castelo e doutros monumentos. Segue depois pelo Paul do Taipal, Zona de Proteção

Especial para a avifauna, e uma das últimas zonas húmidas da Região Centro, com uma rica diversidade de fauna, incluindo 125 espécies de aves. A parte paludosa do Paul é particularmente rica em vegetação típica de zonas húmidas. No Miradouro da Pedreira, a vista sobre o vale do Mondego é deslumbrante. O percurso termina junto à Igreja e Convento de Nossa Senhora dos Anjos.



095

BIRDS' MONUMENTAL ROUTE

A walk in the search for history and nature

- Ⓐ Montemor-o-Velho
and Paul do Taipal
- Ⓑ 40°10'55.35"N 8°41'03.80"W
- Ⓒ All year

This circular 9.1 km route starts at the Municipal Market of Montemor-o-Velho, leading to the exploration of the town's historic centre, namely its castle and other monuments. It then continues on to *Paul do Taipal*, a Special Protection

Zone for birdlife, and one of the last wetlands of the Centre Region, with a rich diversity of fauna, including 125 bird species. The marshland of this *Paul* is particularly rich in typical vegetation of wetlands. From the Pedreira Viewpoint, you will enjoy a breathtaking panorama over the valley. The trail ends next to the Church and Convent of Our Lady of the Angels.

ARROZ-DOCE

Sabor tradicional de Meãs do Campo

- Meãs do Campo
- 40°12'43.30"N 8°37'52.40"W
- ⌚ Todo o ano
- 👤 Centro Social e Paroquial de Meãs do Campo

Em Meãs do Campo, o arroz-doce é uma tradição que perdura, feito com ingredientes locais como o arroz Carolino do Baixo Mondego e leite de produtores da região. Cozido lentamente com casca de limão e pau de canela,

o arroz atinge a textura perfeita. O açúcar adoça o preparado, juntando-se uma pitada de sal e um limão pequeno, enquanto a canela enfeita a superfície. A sobremesa é preparada em casa dos noivos durante casamentos, sendo partilhada com a comunidade. Este doce, presente em festas, mantém viva a ligação da aldeia à cultura do arroz e à sua gastronomia.



C.M Montemor-o-Velho

RICE PUDDING

Traditional flavour from Meãs do Campo

- Meãs do Campo
- 40°12'43.30"N 8°37'52.40"W
- ⌚ All year
- 👤 Social and Parish Centre of Meãs do Campo

In Meãs do Campo, rice pudding is a long-lasting tradition made with local ingredients such as Carolino Rice from Baixo Mondego and milk from local producers. Cooked slowly with lemon peel

and cinnamon sticks, the rice reaches the perfect texture. Sugar will sweeten the recipe. A pinch of salt and lemon is added, while cinnamon powder will adorn the surface. The dessert is prepared at the bride and groom's home on their wedding and is shared with the community. This sweet, present at festivities, keeps alive the village's links to rice cultivation and its gastronomy.

MODA DOS CÚS

Dança e tradição coreografada no Baixo Mondego

- ⌚ Santo Varão
- 📍 40°10'53.90"N 8°36'13.70"W
- 📅 Todo o ano
- 👤 Rancho Folclórico do Centro Beira Mondego

A Moda dos Cús é uma dança tradicional, preservada pelo Rancho Folclórico do Centro Beira Mondego, em Santo Varão. Com passos marcados e letras que refletem o trabalho rural, esta dança faz parte do folclore local,

representando a identidade cultural da região.

A Moda dos Cús é uma dança de trabalho que fala de amor, sendo *cú* o diminutivo de coração, e é caracterizada por um momento jocoso entre os pares, com o choque das *ilhargas*. Em festivais e encontros culturais, esta tradição continua a cativar gerações, ligando o presente às suas origens.



097

MODA DOS CÚS

Dance and tradition choreographed in the Baixo Mondego

- ⌚ Santo Varão
- 📍 40°10'53.90"N 8°36'13.70"W
- 📅 All year
- 👤 Rancho Folclórico do Centro Beira Mondego

The *Moda dos Cús* is a traditional dance, preserved by Rancho Folclórico do Centro Beira Mondego (folk group), in Santo Varão. With marked steps and lyrics that reflect rural labour, this dance

is part of the local folklore, representing the identity of the region. *Moda dos Cús* is a labour dance that speaks of love, being *cú* short for *coração* (heart); but it is also characterised by a jocular moment between the pairs with the clash of their *cús* (buns). At festivals and cultural gatherings, this tradition still captivates generations, linking the present to its origins.

SINAGOGA DE TENTÚGAL

Legado da presença judaica em templo cristão

● Tentúgal

● 40°13'19.20"N 8°35'15.85"W

● Todo o ano

● Paróquia de Tentúgal

A Igreja Matriz de Nossa Senhora do Mourão, em Tentúgal, foi erguida por ordem do Infante D. Pedro, Duque de Coimbra, por volta de 1420. De estilo gótico tardio, é dedicada

a Nossa Senhora da Assunção.

A Capela dos Judeus, anexa

à igreja, é um testemunho

da presença judaica na

região. Antiga sinagoga,

possui dois anjos decorativos

e uma porta dos séculos

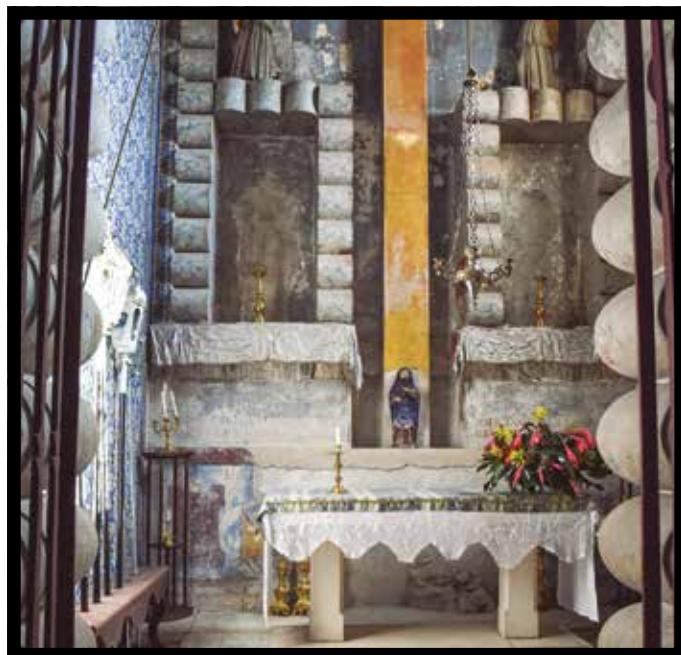
XVII e XVIII que só é

aberta para as comunhões.

A pedra da capela, restaurada

por Diogo Nunes, mantém

a sua traça original.



C.M Montemor-o-Velho

TENTÚGAL'S SYNAGOGUE

Legacy from the Jews' presence in a Christian temple

● Tentúgal

● 40°13'19.20"N 8°35'15.85"W

● All year

● Parish Council of Tentúgal

The Mother Church of Our Lady of Mourão, in Tentúgal, was built by order of Infant Pedro, Duke of Coimbra, around 1420. In late-Gothic style, it is dedicated to Our Lady of the Assumption.

The *Capela dos Judeus*

(Chapel of the Jews), attached

to the church, is a testimony

of the Jewish presence in the

region. A former synagogue, it

exhibits two decorative angels

and a door from the 17th and

18th centuries open only for

communions. The chapel's

stone, restored by Diogo

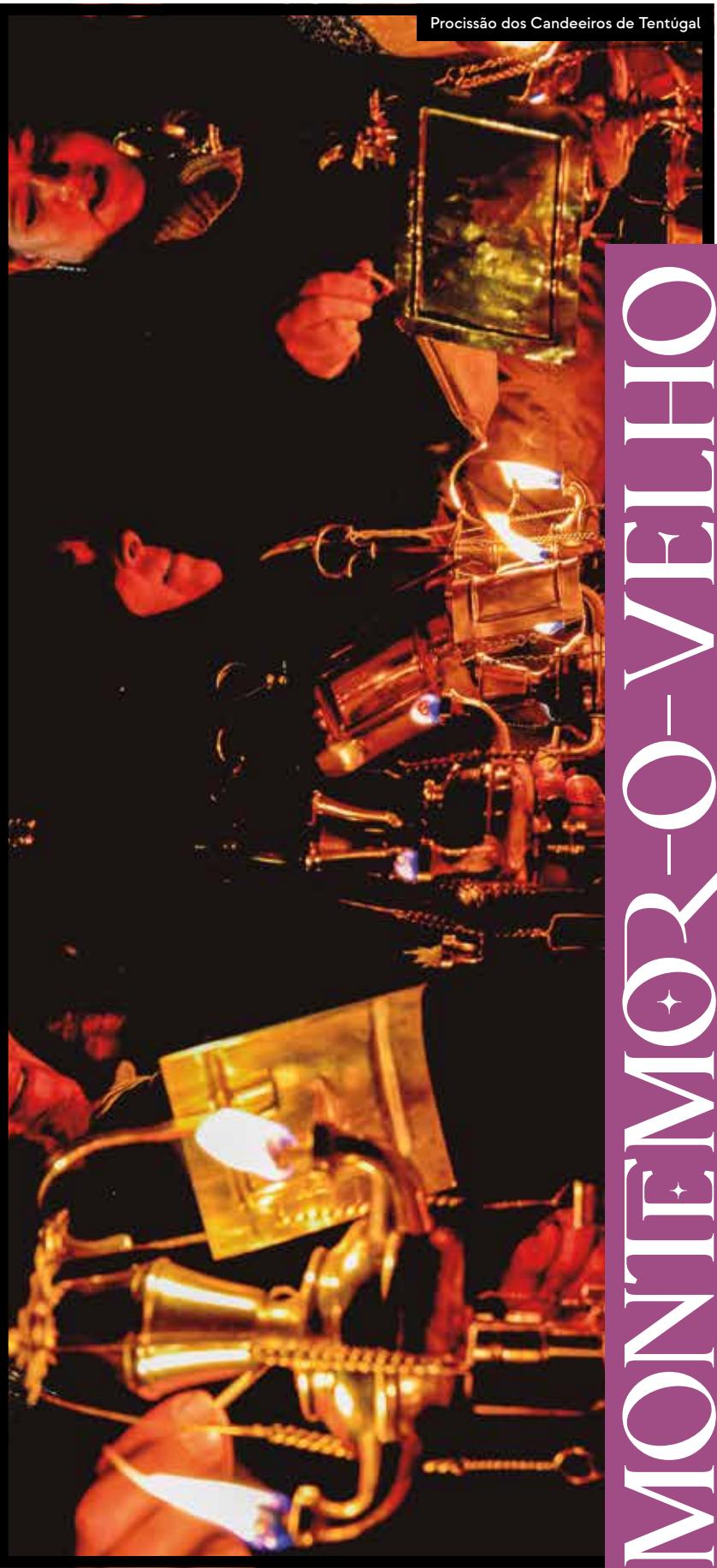
Nunes, retains its original

design.

MONTEMOR-O-VELHO

099

Procissão dos Candeeiros de Tentúgal



MONTÁGUA



Quedas de Água das Paredes

QUEM MATOU O JUIZ?

A lenda do Juiz de Fora de Mortágua

◎ Mortágua

Um Juiz de Fora foi enviado para aplicar a justiça em Mortágua, mas abusou do seu poder, causando revolta na população. Certo dia, ao som do sino a rebate, o povo capturou-o e expulsou-o para além dos limites do concelho, possivelmente para a outra margem do Rio Criz, onde foi morto com alfaias

agrícolas. O rei ordenou uma investigação, mas os moradores, ao serem questionados sobre o culpado, respondiam sempre: «*Foi Mortágua!*». A expressão espalhou-se pelo país e ainda hoje se usa ironicamente para perguntar aos naturais do município, nem sempre sem reações exaltadas: «*Quem matou o juiz?*».



WHO KILLED THE JUDGE?

The legend of Mortágua's *Juiz de Fora*

◎ Mortágua

A judge was sent to apply justice in Mortágua, but he abused of his power, which led the population to feel outraged. One day, at the warning sound of the bell, the people captured and chased him out beyond the limits of the municipality, very likely to the other bank of the Criz River, where he was then killed

with farming tools. The king ordered an investigation, but the villagers, when questioned about the culprit, would always reply: «*It was Mortágua!*». The expression spread throughout the country and is still used ironically today to ask the locals of the municipality, not always without angry reactions: «*Who killed the judge?*».

QUEDAS DE ÁGUA DAS PAREDES

Um percurso pedestre linear de Pequena Rota

● Paredes

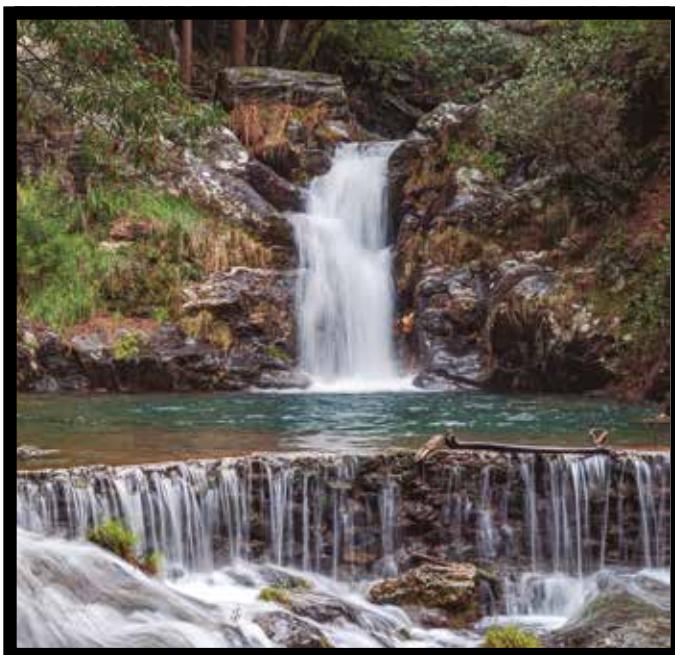
● 40°28'04.70"N 8°17'56.05"W

● Todo o ano

O PR1 MRT – Percurso Pedestre das Quedas de Água das Paredes é um percurso pedestre com 7,1 km de extensão (ida e volta), situado junto à Ribeira dos Moinhos e à aldeia de Paredes, numa zona

de grande beleza natural, rica em termos de flora e fauna.

Ao longo da caminhada, podemos observar inúmeros vestígios do passado agrícola, entre os quais ruínas de 7 moinhos de água. O percurso atravessa a localidade de Paredes e tem como principal atrativo as Quedas de Água das Paredes.



WATERFALLS OF PAREDES

A linear short distance (PR) trail

● Paredes

● 40°28'04.70"N 8°17'56.05"W

● All year

The PR1 MRT – Waterfalls of Paredes Walking Trail is a round-trip trail, 7.1 km long, that runs by Ribeira dos Moinhos and the village of Paredes in an area of great

natural beauty, rich in fauna and flora.

Along the trail you will see a considerable number of traces from the rural past, among which the ruins of 7 watermills. This trail goes across the village of Paredes being the waterfalls its main attraction.

FEIRA DO PÃO

Uma viagem ao passado

- Marmeira
- 40°21'21.35"N 8°15'24.90"W
- ⌚ Julho
- 👤 Junta de Freguesia da Marmeira

Na encantadora aldeia da Marmeira, também conhecida como Vila da Irmânia, e distinguida com o selo *Aldeia de Portugal* pela sua autenticidade e preservação do património material e imaterial, o moinho

do Parque da Nossa Senhora da Ribeira acolhe, anualmente, a tradicional Feira do Pão. Saboreia-se as iguarias locais, como a Lampantana, Bolo de cornos e pão, além de se explorar o artesanato local, com música e jogos tradicionais a colorir a festa. Durante a feira, é possível assistir à moagem do cereal no moinho de rodízio situado no parque e até dar dois dedos de conversa com o moleiro.

CM Montemor-o-Velho



103

BREAD MARKET

A journey into the past

- Marmeira
- 40°21'21.35"N 8°15'24.90"W
- ⌚ July
- 👤 Marmeira Parish Council

The charming village of Marmeira has been honoured with the *Aldeia de Portugal* label not only for its authenticity, but also for the preservation of its tangible and intangible heritage. The watermill in the Parque de Nossa Senhora da Ribeira

welcomes every year the traditional Bread Market. You can taste local delicacies, such as *Lampantana* (mutton cooked in red wine), *Bolo de cornos* (cake) and bread, as well as explore local handicrafts, with music and traditional games animating the festival. Along the event, you can watch the grain being ground in the mill and even have a chat with the miller.

MOINHO DO MELGIOSO

A natureza e o tempo como escultores da rocha

● Meligioso

● 40°23'02.95"N 8°21'16.30"W

● Todo o ano

Estrategicamente situado acima do vale onde repousa a aldeia de Meligioso, vigiando-a desde a crista que corre de norte a sul e a escassos metros do território da Mealhada, este moinho em ruínas une história e natureza de forma singular. Durante as Guerras Peninsulares, foi ponto de

apoio ao posto de comando anglo-luso do general Robert Craufurd, na terceira invasão francesa. Napoleão temia a letra “M”, e o nome “Mortágua” deveria certamente remeter à derrota das forças francesas na região. Entre o silêncio da paisagem, esvoaçam ecos de batalhas e resistência, testemunhos de coragem de quem por aqui manejou a sua espada.



MELGIOSO WINDMILL

Nature and time as rock sculptors

● Meligioso

● 40°23'02.95"N 8°21'16.30"W

● All year

Strategically located above the valley where the village of Meligioso lies, and watching over it from the mountain ridge that runs from north to south only a few metres away from the municipality of Mealhada, this ruined mill unites history and nature in a unique way. During the Peninsular Wars, it offered support to the

Anglo-Portuguese command post of General Robert Craufurd in the III French invasion. Napoleon feared the letter ‘M’, and the name ‘Mortágua’ should certainly remind him of the defeat of the French forces in this territory. Amongst the silence of the landscape, echoes of battles and of resistance are still hovering, as witnesses of the courage of those who wielded their swords here.

GR49 – GRANDE ROTA DO BUSSACO

Uma estrela na serra do Bussaco

📍 40°22'40.50"N 8°21'15.55"W
 ⏰ Todo o ano

A GR49 – Grande Rota da Serra do Bussaco é o único equipamento deste tipo que tem configuração de estrela de três pontas. Melhor: tem três pontos de partida (Mealhada, Mortágua e Penacova) e um ponto de encontro: Mata Nacional

do Bussaco / Museu Militar do Bussaco.

Este conceito permite partir a pé ou de BTT de qualquer uma das sedes concelhias, passar pela Mata Nacional do Bussaco e seguir para uma das outras duas sedes de concelho. Bem pensado, bem planeado, nem precisa de viatura para chegar nem para partir.



105

GR49 – GREAT ROUTE OF BUSSACO

A star in Serra do Bussaco

📍 40°22'40.50"N 8°21'15.55"W
 ⏰ All year

GR49 – Great Route of Bussaco is the only equipment of this type with the shape of a three-pointed star. Better saying, it has three starting points – Mealhada, Mortágua and Penacova – and one meeting point – Mata Nacional do Bussaco / Military

Museum. This concept allows you to set off on foot or by mountain bike from any of these municipalities, go through *Mata Nacional do Bussaco* (Bussaco National Forest) and follow to one of the other two municipal centres. Well-thought-out, well planned, so you don't even need a car to arrive or leave.

CAMINHO NATURAL DA ESPIRITUALIDADE

Por trilhos que nos preenchem a alma

- [De Cercosa a Rio Milheiro](#)
- [40°20'04.00"N 8°15'57.70"W](#)
- [Todo o ano](#)

O Caminho Natural da Espiritualidade é um percurso de aproximadamente 67 km que coneta Coimbra a Santa Comba Dão, atravessando Mortágua ao longo de 26 km, de Cercosa a Rio Milheiro. Este trajeto combina a motivação espiritual

da jornada com o rico património natural circundante, inspirado no Caminho Português Interior de Santiago. Com grande diversidade cultural e paisagística, percorrem-se aldeias, tradições e locais de culto, proporcionando momentos de serenidade e introspecção tanto para crentes quanto para não crentes.



NATURAL PATH OF SPIRITUALITY

Along trails that fulfil your soul

- [From Cercosa to Rio Milheiro](#)
- [40°20'04.00"N 8°15'57.70"W](#)
- [All year](#)

Caminho Natural da Espiritualidade (*Natural Path of Spirituality*) is a path of approximately 67 km from Coimbra to Santa Comba Dão, passing through Mortágua along 26 km, from Cercosa to Rio Milheiro. This route,

inspired by the Portuguese Camino de Santiago Route, combines the spiritual motivation for the journey with the rich natural heritage. In a great cultural and landscape diversity, villages, traditions and places of worship can be visited, which will offer moments of serenity and introspection for either believers or non-believers.

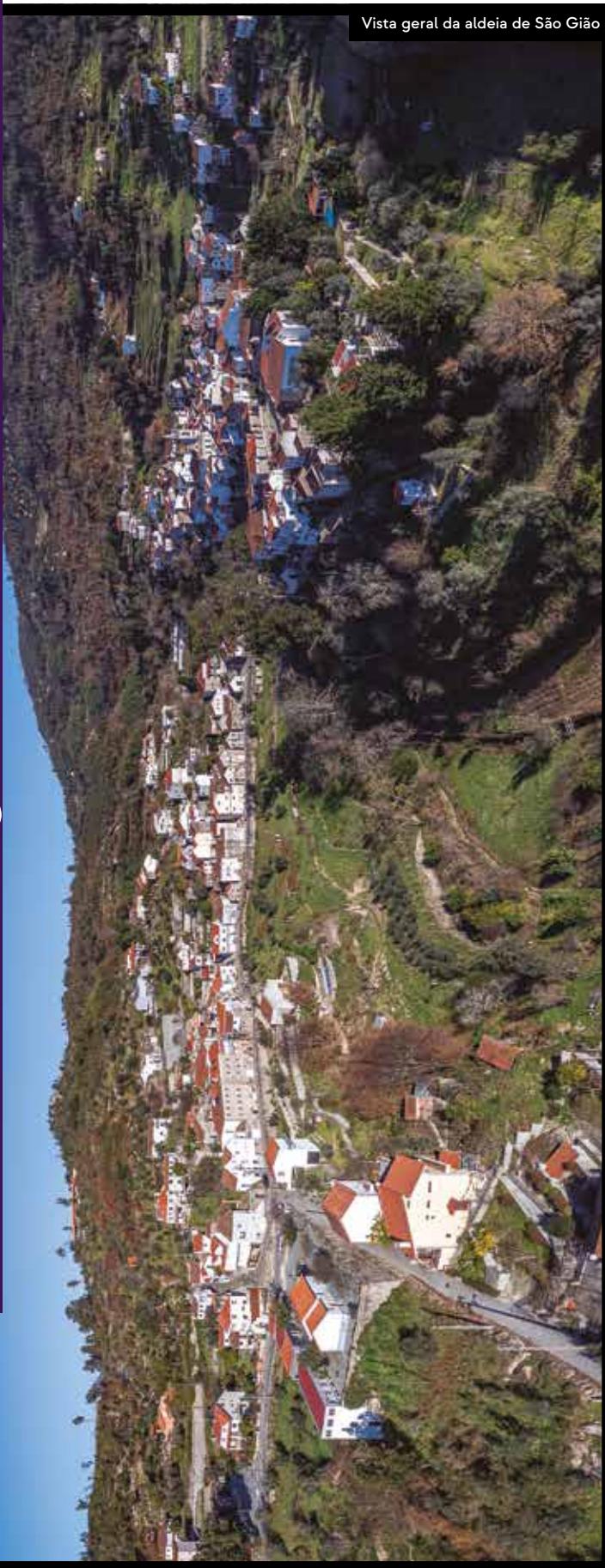
Moleiro a preparar o pão



CM Morâguia

MORÂQUIA

OLIVEIRA DO HOSPITAL



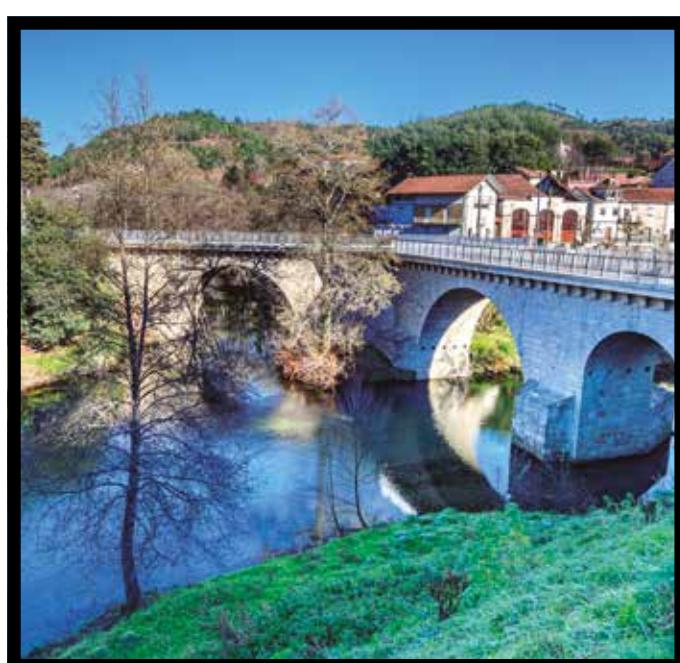
VERBO DOS ARGUINAS

Ossos do ofício do granito e a arte das palavras escondidas

- ⦿ São Sebastião da Feira, Ponte das Três Entradas
- ⦿ 40°18'24.35"N 7°52'16.50"W
- ⦿ Todo o ano

O Verbo dos Arguinhas é um dialeto peculiar do vale do Alva, desenvolvido pelos pedreiros – dito *arguinhas* – que trabalham com granito, particularmente em Santa Ovaia e Nogueira do Cravo. A Ponte Nova, ou Ponte das Três Entradas, exemplar único, foi uma das últimas grandes obras realizadas por

estes artesãos. Esta forma de comunicação, permitia-lhes conversar sem serem compreendidos por outros pedreiros, pelos patrões ou por curiosos. Além de facilitar o diálogo no ambiente de trabalho, ainda servia para trocas de palavras de natureza mais descontraída. Testemunho da rica tradição cultural e linguística da região, documentado em diversos meios, tem vindo a ser reavivado.



109

VERBO DOS ARGUINAS

Hazards of working with granite and the art of the hidden words

- ⦿ São Sebastião da Feira, Ponte das Três Entradas
- ⦿ 40°18'24.35"N 7°52'16.50"W
- ⦿ All year

Verbo dos Arguinhas is a peculiar lingo from the valley of the Alva River developed by the masons – called *arguinhas* – skilled in granite works, particularly in Santa Ovaia and Nogueira do Cravo. The Ponte Nova, or Ponte das Três Entradas, a unique multi-way bridge, was one of the last

major works carried out by these craftsmen. This dialectal form of communication allowed them to talk without being understood by other masons, their bosses or snoopers around. It would furthermore facilitate the dialogue at work and in a more relaxed style. As a testimony to the local rich cultural tradition, and documented in various written media, it has been object of revival.

PASSOS DO PASTOR

Caminhos de romagem e pastorícia na Serra da Estrela

- Seixo da Beira
- 40°27'15.80"N 7°50'11.95"W
- ⌚ Todo o ano

No norte de Oliveira do Hospital, as pequenas rotas exploram a rica tradição da pastorícia da região, com destaque para três delas. A Rota do Narciso, de percurso circular, oferece uma imersão em paisagens naturais e históricas, proporcionando uma experiência diversificada. Os Caminhos do Açude

da Ribeira conduzem-nos por cenários intocados, onde natureza e tradição se entrelaçam. A Grande Rota do Mondego, que se estende da Figueira da Foz até Oliveira do Hospital, revela a riqueza cultural e ambiental da região, seguindo o curso do Rio Mondego.

Cada passo percorre um pedaço de história, enquanto nas montanhas ainda ressoa o legado da pastorícia.



THE SHEPHERD'S FOOTSTEPS

Paths for pilgrims and shepherds in Serra da Estrela

- Seixo da Beira
- 40°27'15.80"N 7°50'11.95"W
- ⌚ All year

In the north of Oliveira do Hospital, small routes, mainly three of them, explore the rich tradition of local pastoralism. Narcissus Route, a circular road, will allow you to enjoy natural and historical landscapes and have a multifaceted experience. Açude da Ribeira

Trails will lead you through an unspoilt scenery, where nature and tradition are mingled.

Mondego Great Route, stretching from Figueira da Foz to Oliveira do Hospital, reveals the region's cultural and environmental wealth, always following the Mondego River. Each step will take you through a piece of history, with mountains still resounding the legacy of pastoralism.

CATEDRAL DAS BEIRAS

Um templo que é um dos tesouros da região

● São Gião

● 40°20'12.80"N 7°47'57.25"W

● Todo o ano

(requer marcação prévia)

● Paróquia de São Gião

A Igreja Matriz de São Gião é conhecida como a *Catedral das Beiras*, elogio feito pelo arcebispo D. Manuel de Matos. Este reconhecimento deve-se à sua notável dimensão, bem como à riqueza das suas obras

de pintura e talha dourada, que se destacam na região pela excepcional beleza e qualidade artística. Os painéis do teto são atribuídos ao artista Pascoal Parente.

Este templo barroco remonta ao final do século XVIII e está situado no coração de São Gião, aldeia acocorada sobre o Ribeiro Jordão, um afluente do Rio Alva.



111

BEIRAS' CATHEDRAL

A temple that is a treasure of this region

● São Gião

● 40°20'12.80"N 7°47'57.25"W

● All year (booking in advance is required)

● Parish of São Gião

The Mother Church of São Gião is known as the *Catedral das Beiras* (Beiras' Cathedral), as archbishop Manuel de Matos once called it. This recognition is due to its remarkable size, as

well as to its valuable paintings and gilded woodcarving, which stand out in the region for their exceptional beauty and quality. The ceiling panels are attributed to Pascoal Parente. This baroque temple dates to the late 18th century and is located in the heart of São Gião, a village perched on Jordão stream, a tributary of the Alva River.

ALDEIAS DE MONTANHA

Entre céus e montanhas, Alvoco das Várzeas e São Gião

- Alvoco das Várzeas e São Gião

40°18'09.60"N 7°50'03.95"W

- ⌚ Todo o ano

- ♂ Aldeias de Montanha

No coração das Beiras, erguem-se São Gião, a *Sintra das Beiras*, e a aldeia postal de Alvoco das Várzeas, duas pitorescas Aldeias de Montanha.

Alvoco das Várzeas é famosa pela sua ponte medieval, muitas vezes tomada como sendo romana. Caminhar ao longo do Rio Alvoco

proporciona a descoberta de uma rica fauna e flora.

As antigas levadas, talvez romanas na génese, ainda irrigam os campos. Na aldeia, destacam-se a igreja e as alminhas do Terreirinho, conhecidas pelas lendas de bruxaria.

Em São Gião, o símbolo maior é a majestosa Igreja Matriz. As ruas de granito da aldeia revelam varandas floridas, e próximo há tesouros naturais como a praia fluvial e a gruta do Penedo da Moura.



MOUNTAIN VILLAGES

Alvoco das Várzeas and São Gião between skies and mountains

- Alvoco das Várzeas and São Gião

40°18'09.60"N 7°50'03.95"W

- ⌚ All year

- ♂ Aldeias de Montanha

In the heart of Beiras, lies São Gião, known as *Sintra of the Beiras*, and the postcard village of Alvoco das Várzeas, two picturesque Mountain Villages. Alvoco das Várzeas is famous for its medieval bridge, often said as Roman. Walking along the Alvoco River is a chance to discover a rich flora and fauna.

The ancient water channels, perhaps Roman in origin, still irrigate the fields.

In the village, the church and the *alminhas* (shrines) of Terreirinho are very popular for their legends of sorcery.

In São Gião, the stately Mother Church stands out. The village granite streets display flowery balconies, and nearby you will find natural treasures such as the river beach and the *Penedo da Moura* cave.

IGREJA DE SÃO PEDRO DE LOUROSA

Uma fusão de culturas que perdura desde 912

● Lourosa

● 40°19'02.85"N 7°55'55.25"W

● Todo o ano

Este magnífico local de culto cristão, anterior ao nascimento do Reino de Portugal, é um exemplo paradigmático da arquitetura pré-românica. Uma das suas singularidades reside no estilo dito *moçárabe*, em que se conciliam elementos estruturais visigóticos e cristãos com elementos da cultura

árabe, que, dos séculos VIII ao XI, dominou este território. De influência árabe, são de salientar, além dos arcos em ferradura, as janelas em ajimez (janelas geminadas), que são, aliás, as únicas da Alta Idade Média no país.

Esta igreja é um símbolo e um precioso testemunho da coexistência pacífica entre povos que professavam diferentes religiões.



113

SÃO PEDRO DE LOUROSA CHURCH

A merging of cultures that has been lasting since 912

● Lourosa

● 40°19'02.85"N 7°55'55.25"W

● All year

This magnificent place of Christian worship, prior to the birth of the Kingdom of Portugal, is a paradigmatic example of architecture. One of its singularities lies in the so-called Mozarabic style, in which Visigoth and Christian structural elements are mingled with elements of Arab

culture, which dominated this territory from the 8th to the 11th centuries. of Arab influence are, besides the horseshoe arches, the ajimez windows (twinned windows), which actually are the only ones from the High Middle Ages in the country.

This church is a symbol and a precious testimony of the peaceful coexistence between peoples who professed different religions.

BOBADELA

A Splendidissima Civitas: um legado milenar em constante descoberta

○ Bobadela

○ 40°21'38.90"N 7°53'35.15"W

⌚ Todo o ano

👤 Centro de Interpretacão das
Ruínas Romanas da Bobadela

As Ruínas Romanas de Bobadela são um dos mais importantes e bem preservados conjuntos arquitetónicos de valor histórico-arqueológico da época romana no país. Desconhece-se o nome da cidade romana, mas sabe-se que era a capital de um vasto território e que os romanos a apelidaram

de esplêndida cidade. Entre o acervo que se encontra exposto ao ar livre, destacam-se as remanescências do forum; o majestoso arco; as epígrafes dedicadas à própria *Splendidissima Civitas*, a Júlia Modesta e a Neptuno; a enigmática cabeça de um imperador romano; e o magnífico anfiteatro. A Bobadela Romana transporta-nos, assim, por um portal do tempo de quase 20 séculos.



BOBADELA

Splendidissima civitas, a millennial legacy always open to new findings

○ Bobadela

○ 40°21'38.90"N 7°53'35.15"W

⌚ All year

👤 Roman Ruins of Bobadela
Interpretation Centre

The Roman Ruins of Bobadela are one of the most important and well-preserved architectural musters of historical and archaeological value of the Roman era in the country. Although its real name is unknown, this city was the capital of a vast territory

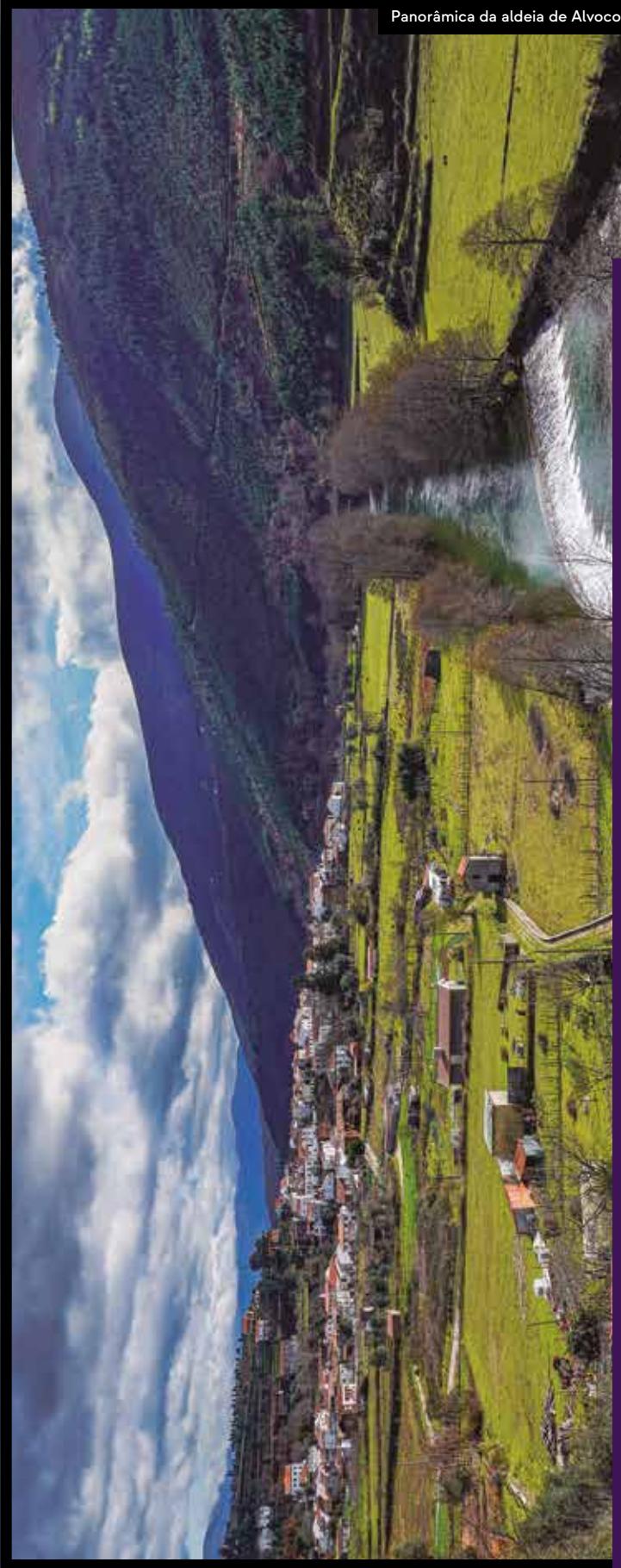
and called by the Romans as a *splendid city*.

Among the collection exhibited outdoors, the remnants of the forum, the majestic arch, the epigraphs dedicated to the *Splendidissima civitas*, to Julia Modesta and Neptune, the enigmatic head of a Roman emperor and the magnificent amphitheatre are worth being seen. Roman Bobadela will surely transport you through a time portal of almost 20 centuries.

OLVERA DO HOSPITAL

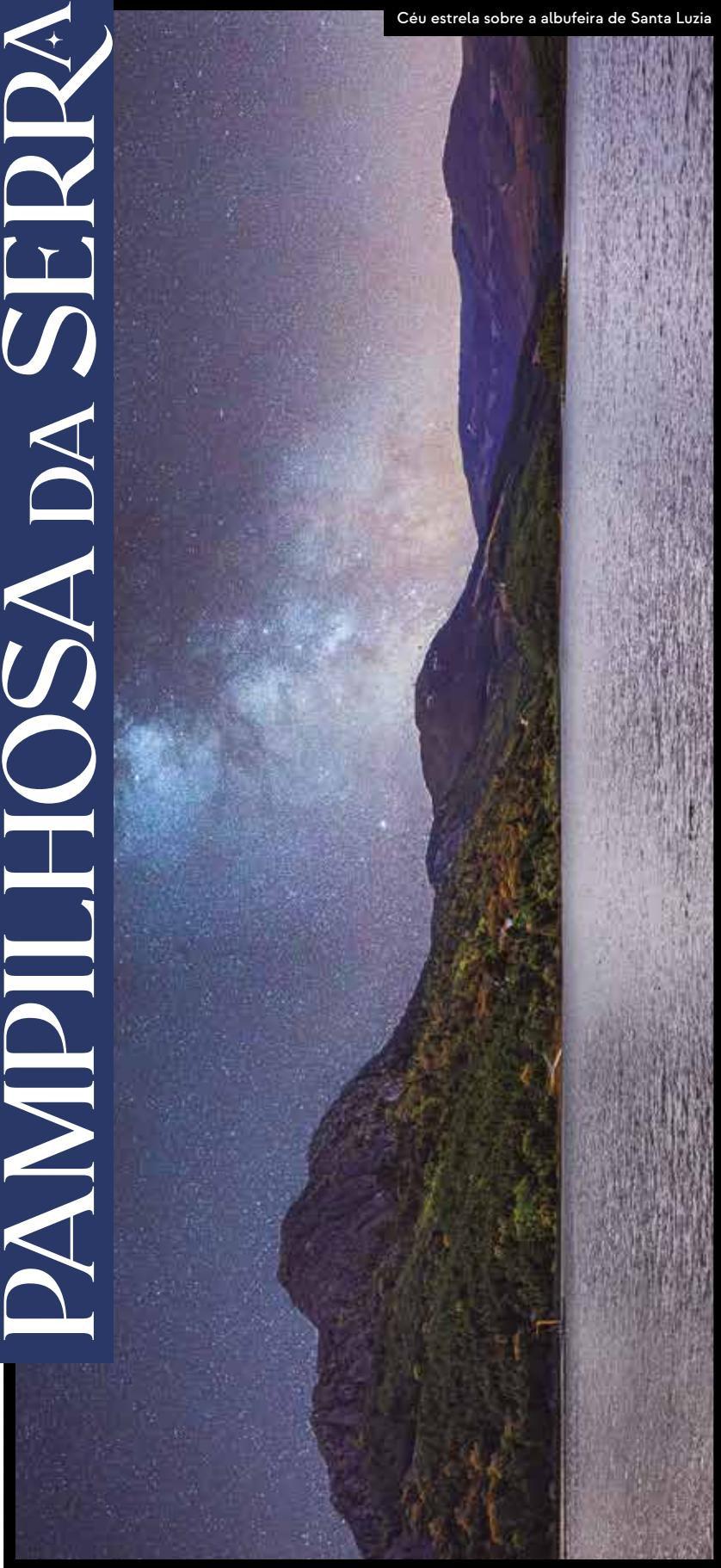
115

Panorâmica da aldeia de Alvoco das Várzeas



PAMPILHOSA DA SERRA

Céu estrela sobre a albufeira de Santa Luzia



STARLIGHT, A ERA DAS ESTRELAS

Observar as estrelas de canoa, no meio de uma albufeira

- ⦿ Albufeira da Barragem de Santa Luzia
- ⦿ 40°05'25.20"N 7°51'08.30"W
- ⦿ Todo o ano (à noite)

De dia, a albufeira da Barragem de Santa Luzia é o símbolo da tranquilidade entre as montanhas elevadas que a cercam e as escarpas de fazer suspirar a respiração que a suportam.

À noite, de canoa ou de caiaque, utilizamos a pagaia para deslizarmos na calmaria da sua superfície. Paramos no centro e olhamos para cima. As águas refletem um céu escuro povoado de pontos luminosos. De repente, nem sabemos em que terra estamos: por baixo de nós, água, e por cima, o infinito.



117

STARLIGHT, THE STARS AGE

Observing the stars from a canoe in a dam

- ⦿ Reservoir of Santa Luzia's Dam
- ⦿ 40°05'25.20"N 7°51'08.30"W
- ⦿ All year (by night)

During the day the reservoir of Santa Luzia's Dam, surrounded by high mountains and the slopes with their breathtaking inclines that enclose it, is the symbol of quietness.

At night, in a canoe or a kayak, the paddle will be used to make you glide on the calm surface of the water. In the centre of the lake, you'll stop and look above. The water will reflect a dark sky populated by scintillating dots. Suddenly, you will forget where you are, there will be only the water underneath and the infinite above.

GEOSCOPE

Aqui, nem o céu é o limite

- ⦿ [Fajão](#)
- ⦿ [40°08'57.95"N 7°55'36.70"W](#)
- ⌚ [Todo o ano \(à noite\)](#)
- 👤 [Câmara Municipal da Pampilhosa da Serra](#)

Seguimos todas as placas que apontam para Fajão. Nesta Aldeia do Xisto situada na Serra do Açor, a 720 m de altitude, encontramos o Geoscope, um espaço de acolhimento e informação, onde nos apresentam

as estrelas. Percebemos que este é o melhor sítio para as conhecermos porque aqui não há poluição luminosa e a atmosfera é quase transparente. Depois, lá partimos com telescópio ao ombro, que a noite promete. Não esquecer os agasalhos, porque para aprender algo sobre estes pontos que brilham na noite, é necessário estarmos confortáveis na escuridão da montanha.



C.M Pampilhosa da Serra

GEOSCOPE

Not even the sky is here the limit

- ⦿ [Fajão](#)
- ⦿ [40°08'57.95"N 7°55'36.70"W](#)
- ⌚ [All year \(by night\)](#)
- 👤 [Pampilhosa da Serra Municipality](#)

You must follow all Fajão signboards. In this Schist Village in Serra do Açor, 720 metres high, you will find the Geoscope, a welcome and information space, where you will be introduced to the stars. It is easy to understand why

this is the best place to watch and identify them, due to the nonexistent light pollution and the clear atmosphere. Then it is time to go out and carry a telescope on your shoulder as the night will be worth it. You shouldn't forget warm clothes, because for a better learning about these dots that shine at night, it will be essential to feel comfortable in the darkness of the mountain.

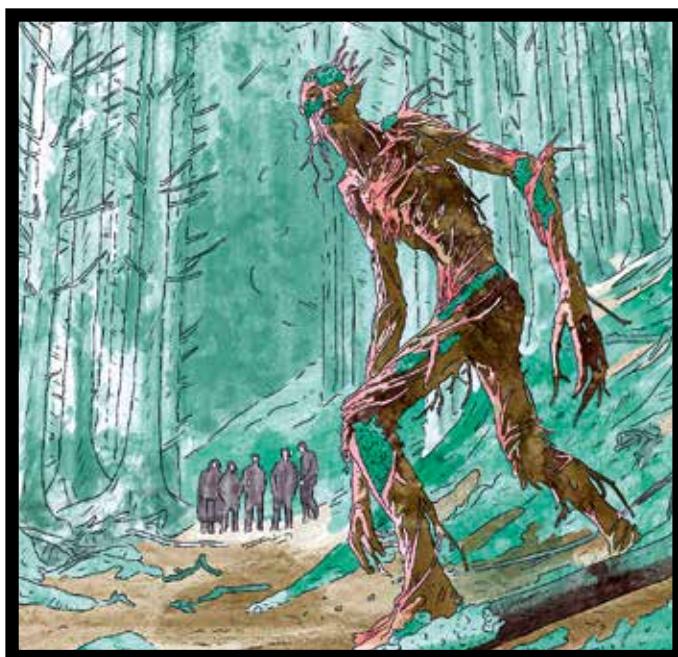
ASSOMBRAÇÃO DO HOMEM GALHO

Um mito enraizado na alma pampilhosense

○ Pessegueiro

Na quietude das noites serranas, onde o vento sussurra por entre as densas copas das árvores, há histórias de avistamentos de um ser a que os locais chamam de Homem Galho. Os mais antigos, aqueles que admitem o encontro, ainda que de relance pelo canto do olho, descrevem-no como meio homem e meio

floresta, muito alto e magro, que vagueia pelas vertentes e encostas vizinhas à aldeia do Pessegueiro. Nesta pequena aldeia, aninhada entre as serranias, esta presença ecoa desde a década de 60. Será um guardião das memórias ancestrais das montanhas locais, uma advertência da serra ou ainda algum espírito esquecido da natureza?



119

THE HAUNTING OF THE TWIG MAN

A myth rooted in the souls of local people

○ Pessegueiro

In the quietness of the mountain nights, where the wind whispers through the dense tree canopies, stories can be heard about a strange being called by the locals as the Twig Man. The most ancient ones, those who believe in the encounter, even if only at a glance, describe

him as half man, half forest, very tall and thin, who wanders around the mountain slopes near the village of Pessegueiro. In this small village nested between mountains, this being has been referred to since the 1960's. Will he be a guardian of the ancestral memories of those hills, a warning from the local mountains or some spirit forgotten by nature?

PASSEIO MICOLÓGICO

Fazer colheita pela natureza

- ⌚ Dornelas do Zêzere
- 📍 40°06'16.66"N 7°44'46.07"W
- 📅 Janeiro
- 👤 Câmara Municipal
da Pampilhosa da Serra

O Passeio Micológico organizado na Pampilhosa da Serra é uma atividade educativa e turística dedicada à identificação, colheita e degustação de cogumelos silvestres da região. A área, rica em biodiversidade,

oferece condições ideais para o crescimento de diversas espécies destes fungos, quer espécies comestíveis quer não comestíveis.

Durante o passeio, os participantes aprendem sobre micologia, o estudo dos fungos, e vivenciam uma experiência prática de exploração da natureza, contando ainda o programa com experimentação gastronómica.



C.M Pampilhosa da Serra

MYCOLOGICAL TOUR

Collecting through nature

- ⌚ Dornelas do Zêzere
- 📍 40°06'16.66"N 7°44'46.07"W
- 📅 January
- 👤 Pampilhosa da Serra
Municipality

The Mycological Tour organised in Pampilhosa da Serra is an educative and touristic activity with the aim to identify, collect and taste local wild mushrooms. The area, rich

in biodiversity, offers the ideal conditions for the growth of different fungi eatable or not.

Along the walk, the participants learn about mycology – the science of fungi – and go through a live experience of exploring nature, not to mention an agreeable gastronomic moment.

PICO DA CEBOLA

No ponto mais alto das serras de xisto do Centro de Portugal

- ⌚ [Serra do Acor, Pico da Cebola](#)
- ⌚ [40°10'54.05"N 7°48'32.70"W](#)
- ⌚ [Todo o ano](#)

É como estarmos no topo de um cone. Em nosso redor, 360º de um mar ondulado de montanhas de perfil ameno, mas cavado por vales profundamente

encaixados. É assim a paisagem das serras de xisto, aqui e ali agreste quando cristas quartzíticas surgem do seu ventre.

O Pico da Cebola está a 1418 m de altitude. Só lhe faz frente a Estrela, essa serra que se agiganta a nordeste.



121

PICO DA CEBOLA

At the highest point of the schist mountains in the Central Portugal

- ⌚ [Serra do Acor, Pico da Cebola](#)
- ⌚ [40°10'54.05"N 7°48'32.70"W](#)
- ⌚ [All year](#)

It is like being at the vertex of a cone. All around, 360º of a wavy sea of mountains with a soft profile, although carved by deep valleys. That's the landscape

of schist mountains, here and there with a fierce look, whenever quartz crests emerge from their bosom.

Pico da Cebola is 1418 metres high. Its only rival is Serra da Estrela, whose peaks stand higher to the northeast like giants.

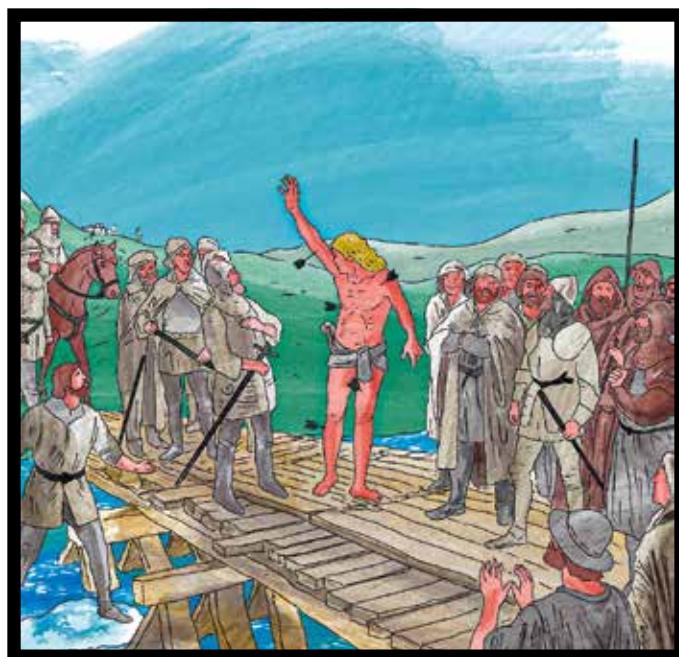
LENDA DA PONTE DA COVILHÃ

Conflito sobre as águas do Rio Unhais

- [Pampilhosa da Serra](#)
- [40°02'42.85"N 7°56'43.20"W](#)

Na Pampilhosa da Serra, a Ponte da Covilhã guarda uma história antiga que remonta ao século XIV, marcada por tensões entre os locais e as gentes da Covilhã. Essa contenda, surgida de privilégios concedidos à Pampilhosa da Serra e desdenhados pela Covilhã,

ganhou presença no legendário local. Conta a lenda que, numa tentativa frustrada de invadir a vila, os habitantes da Covilhã construíram uma ponte durante a calada da noite. A travessia desta nova ponte foi impedida pela feroz resistência dos habitantes, contam alguns, ou por intervenção divina de São Sebastião, desfiam outros, servindo a ermida ao santo como testemunho.



THE LEGEND OF COVILHÃ BRIDGE

Dispute over the waters of Unhais River

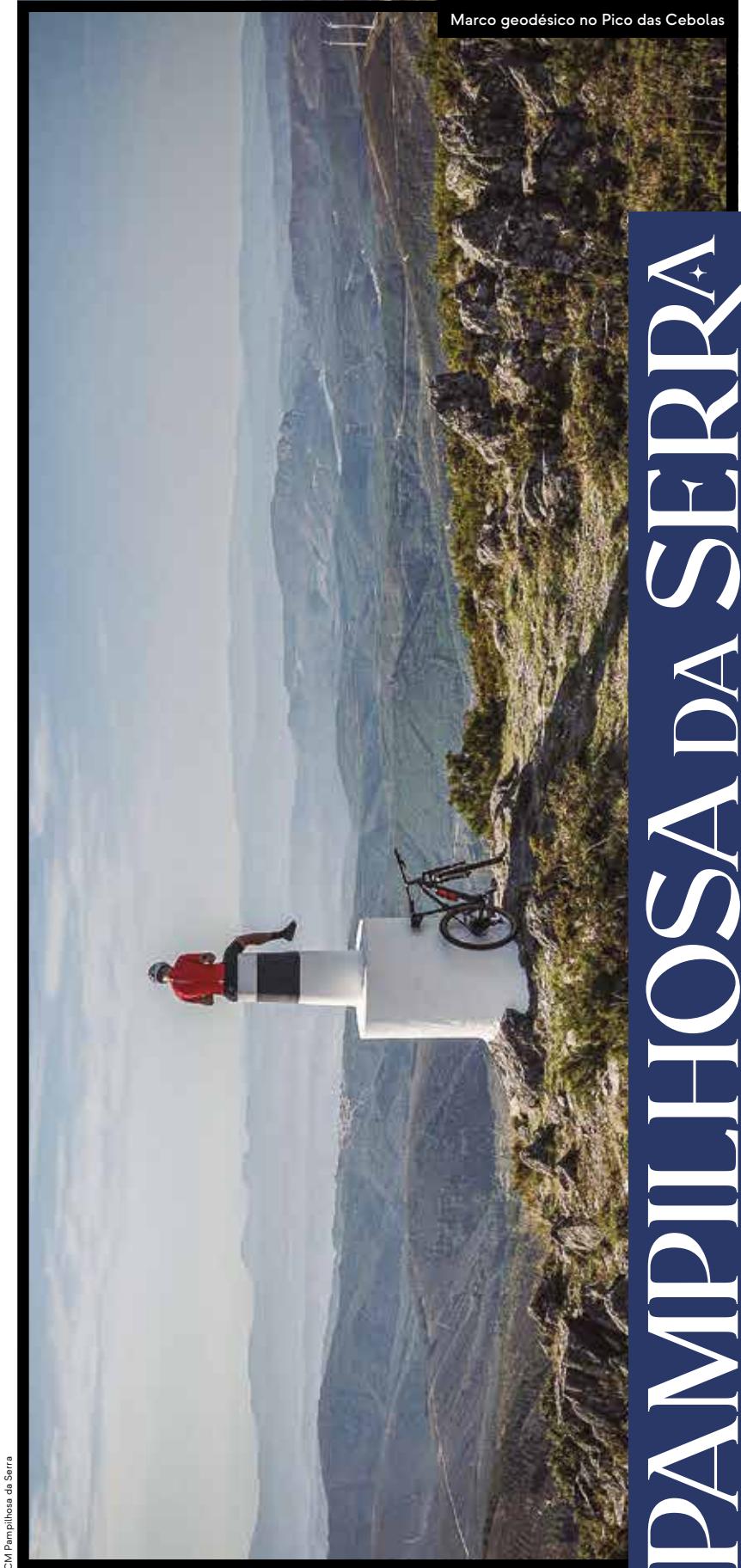
- [Pampilhosa da Serra](#)
- [40°02'42.85"N 7°56'43.20"W](#)

In Pampilhosa da Serra, the Covilhã Bridge carries in itself an ancient story that goes back to the 14th century, devised by quarrels between locals and the people from Covilhã. This fight caused by some privileges given to Pampilhosa da Serra, but despised by Covilhã, gained its place in the local

legendary world. According to it, the inhabitants of Covilhã, in a failed attempt to invade the village, built a bridge in the dark of the night. The crossing of the bridge was then hindered by fierce resistance of the locals, some say, while others by the interference of Saint Sebastian. Testimony to this deed is the chapel there devoted to the saint.

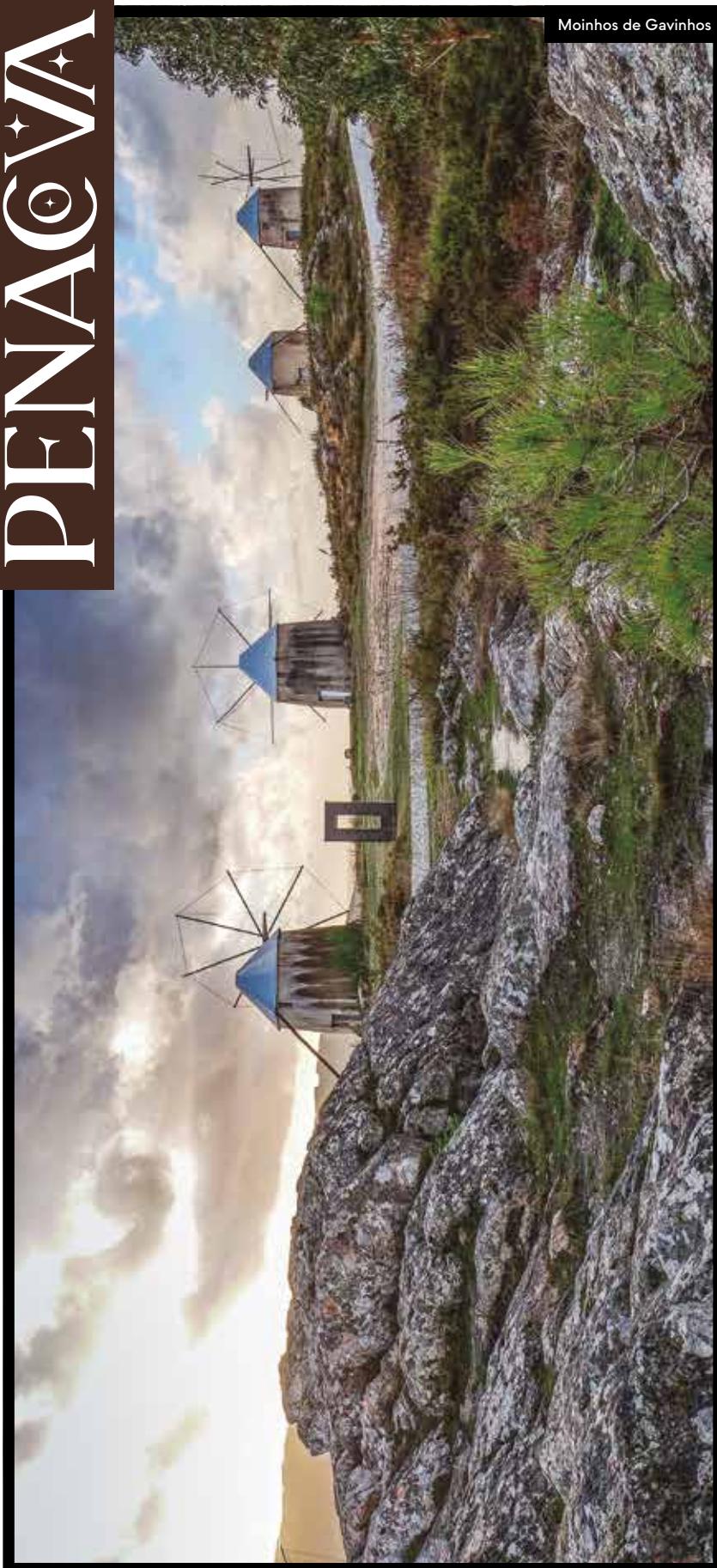
PAMPILHOSA DA SERRA

123



PENACOV

124



Moinhos de Gavinhos

ALECRIM E ALEAZEMA

Ventos de feição para uma estadia encantada

- Serra da Atalhada
- 40°15'24.55"N 8°13'37.35"W
- Todo o ano
(requer marcação prévia)
- Vento Meticuloso

Na Serra da Atalhada, ainda se encontram 23 moinhos de vento, alguns dos quais restaurados e transformados em espaços para o turismo rural, como os moinhos Alfazema e Alecrim, que

já recebem hóspedes. Estes dois fazem parte de um conjunto de 10 moinhos municipais, acompanhados por um edifício de apoio. Além disso, foi ainda recuperado um terceiro moinho, mantendo os utensílios tradicionais de moagem. A serra oferece uma ampla paisagem, que conquista qualquer visitante.



125

ROSEMARY AND LAVENDER

Favourable winds for an enchanting stay

- Serra da Atalhada
- 40°15'24.55"N 8°13'37.35"W
- All year (booking in advance is required)
- Vento Meticuloso

In Serra da Atalhada, 23 windmills can still be found, some of which have been restored into rural tourism spots. Alfazema and Alecrim

(Rosemary and Lavender) are their names, and guests are already welcome. Both are included in a group of 10 municipal mills with a services area. A third mill has also been restored still keeping the traditional milling tools. The mountains provide a wide landscape that enchants any visitor.

MONDEGO DE CAIAQUE

Descobrir o rio pela canoagem é uma aventura para qualquer um

- Carvoeira
- 40°15'34.45"N 8°16'42.75"W
- ⌚ Todo o ano
(requer marcação prévia)
- 👤 O Pioneiro – Descidas do Mondego

Remar pelas tranquilas margens do Mondego, a partir do açude da Carvoeira, é uma experiência que revela a serenidade do maior rio exclusivamente português. Cada curva do rio permite

descobrir novas paisagens, de floresta a praias fluviais, participando da harmonia do Homem com a Natureza. Por estas e outras razões, o Rio Mondego tornou-se um dos destinos preferidos para a canoagem em Portugal. Há opções de percursos variados, até Torres do Mondego ou Coimbra, com a possibilidade de passeios noturnos à luz da lua cheia.



MONDEGO BY KAYAK

Discovering the river by kayak is an adventure for anyone

- Carvoeira
- 40°15'34.45"N 8°16'42.75"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 O Pioneiro – Descidas do Mondego

Rowing along the quiet banks of the Mondego River, with start at the Carvoeira weir, is an experience that tells you about the quietness of the longest exclusively Portuguese river. After each turn the river

will reveal new sceneries, from forests to river beaches, participating in the harmony between Man and Nature. This is one reason among others why Mondego River has become one of the favourite destinations for canoeing in Portugal.

There are various options of travelling down the river to Torres do Mondego or Coimbra, as well as canoeing by night under the full moon.

À VEIA NA SERRA

A maior concentração nacional de moinhos de vento

- ◎ Diversos pontos do concelho
- ◎ 40°18'08.40"N 8°18'21.90"W
- ⌚ Todo o ano
- 👤 Museu do Moinho Vitorino Nemésio

Surgem quase sempre agrupados: em Gavinhos, na Portela de Oliveira, na Serra das Talhadas. Muitos foram esquecidos e tomados pela ruína.

Outros mantêm o seu ar de gigante gordo plantado nas cumeadas dos montes. Outros alindaram-se, recuperando das maleitas dos tempos. Uns poucos assumem a sua função, desfralmando panos ao vento e fazendo mover o engenho. Porém, todos escolheram sítios de belas paisagens. Talvez seja esse o segredo da boa farinha.



CM Penacova

SAILING UP IN THE MOUNTAINS

The largest national assembling of windmills

- ◎ Several spots within the municipality
- ◎ 40°18'08.40"N 8°18'21.90"W
- ⌚ All year
- 👤 Moinho Vitorino Nemésio Museum

They are almost always grouped together: in Gavinhos, Portela de Oliveira, Serra das Talhadas. Many of them have been forgotten and are now in ruins. Others still retain their

looks like fat giants erected at the top of the hills. Some have embellished themselves in an attempt to overcome the age damages. Only a few assume their jobs by unfurling their sails to the wind making the wheel turn. But all of them managed to choose marvellous landscapes. This must be the secret for the making of a good flour.

MOER O GRÃO PARA COZER O PÃO

Da espiga ao forno, em Gavinhos

- ◎ Gavinhos
- ◎ 40°17'24.55"N 8°19'04.65"W
- ⌚ 7 de abril (Dia Nacional dos Moinhos)
- 👤 Câmara Municipal de Penacova

Os moinhos de Gavinhos situam-se em altitude, com uma deslumbrante vista para a Serra do Bussaco, a norte, e para a Serra da Aveleira, a sudoeste.

O ciclo do pão revive nos tradicionais moinhos de vento durante o Dia Nacional dos Moinhos, mostrando como

o grão é moído com a força ancestral dos ventos da serra. Na Feira do Pão, que reúne padarias, pastelarias, associações e a comunidade local, o aroma do pão quente, acabado de cozer em fornos a lenha, convida a uma experiência sensorial que celebra a simplicidade e a tradição.

Os moinhos, guardiões do tempo, continuam a girar, contando histórias de gerações que transformaram o cereal em alimento.



CM Penacova

GRINDING THE GRAIN BEFORE BAKING THE BREAD

From the cereal ears to the oven, in Gavinhos

- ◎ Gavinhos
- ◎ 40°17'24.55"N 8°19'04.65"W
- ⌚ 7th April (National Mills' Day)
- 👤 Penacova Municipality

The windmills of Gavinhos are high located with a panoramic view over Serra do Bussaco to the north, and Serra da Aveleira to the southwest.

The process of breadmaking is revived on the National Mill's Day in the traditional windmills by showing the way how the grain is ground with the help

of the ancient strength of the mountain's wind. At the Bread Market, that gathers bakeries, cake shops, associations and the local community, the smell of bread coming from the wood-burning ovens invites you to an experience of senses, which celebrates simplicity and tradition.

The windmills, guardians of times, keep on turning, telling stories of generations, who used to change grains into nourishment.

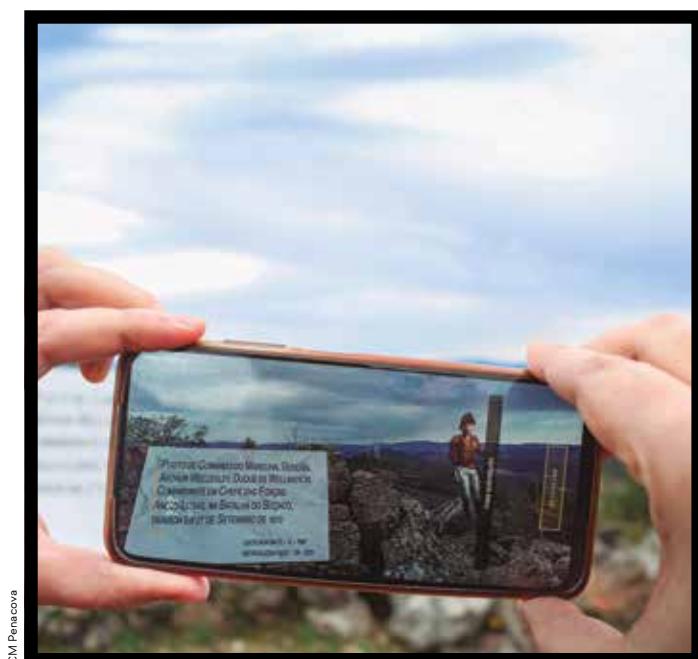
BUSSACO VIRTUAL

Realidade virtual e aumentada da Batalha do Bussaco

- [Serra da Portela de Oliveira](#)
- [40°18'08.30"N 8°18'21.90"W](#)
- [Todo o ano](#)
- [Museu do Moinho Vitorino Nemésio](#)

O novo espaço dedicado aos Itinerários Napoleónicos surge como parte da iniciativa Rede Temática das Invasões Francesas em Portugal. Integrado no Museu do Moinho Vitorino Nemésio, localizado no conjunto de moinhos de vento da Portela

de Oliveira, este projeto utiliza tecnologias de realidade virtual e aumentada para oferecer aos visitantes uma imersão nos acontecimentos da Batalha do Bussaco, incluindo a travessia do Rio Mondego pelas tropas anglo-lusas. A escolha deste local deve-se à proximidade de pontos históricos marcantes da batalha, como a aldeia de Santo António do Cântaro e o posto de comando de Wellington.



129

VIRTUAL BUSSACO

Virtual and augmented reality of the Battle of Bussaco

- [Serra da Portela de Oliveira](#)
- [40°18'08.30"N 8°18'21.90"W](#)
- [All year](#)
- [Moinho Vitorino Nemésio Museum](#)

The new space dedicated to the Napoleon Itineraries is part of the initiative Thematic Network of the French Invasions in Portugal. Included in the Moinho Vitorino Nemésio Museum, located in the group of windmills

of Portela de Oliveira, this project employs technologies in virtual and augmented reality, to allow visitors to immerse in the events of the Battle of Bussaco, and of the crossing of Mondego River by the Anglo-Portuguese troops. The choosing of this place was due to the proximity of important historical battle spots like the village of Santo António do Cântaro and Wellington's command post.

LIVRARIA DO MONDEGO

As páginas geológicas que aguardam leitura

📍 40°17'04.80"N 8°15'52.85"W

🕒 Todo o ano

Nas margens do rio, encontra-se a Livraria do Mondego, um notável monumento geológico. O nome deve-se à semelhança com uma estante de livros, formada pela verticalidade das camadas de quartzito ordovícico, profundamente fraturadas. Esta formação, moldada pelo rio ao longo de mais de 400

milhões de anos, faz parte da extensa falha tardi-hercínica que se estende de Ourense (Espanha) à bacia da Lousã. São visíveis vestígios de um antigo areal com 450 milhões de anos, cujas cristas simétricas revelam o movimento das marés. Um percurso interpretativo de 800 m na margem oposta oferece uma oportunidade única de explorar a geologia e a biodiversidade do local.



LIVRARIA DO MONDEGO

The geological pages that await to be read

📍 40°17'04.80"N 8°15'52.85"W

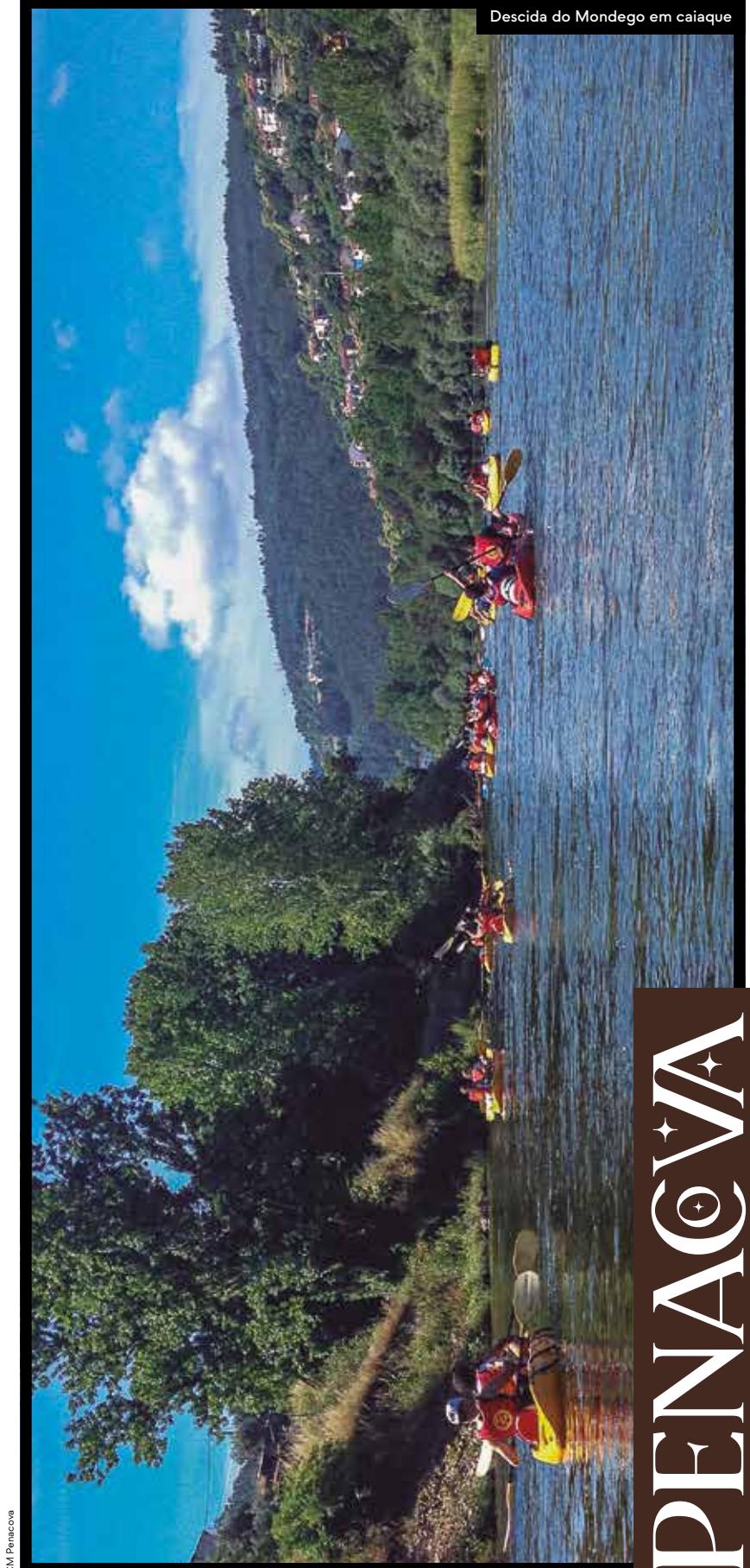
🕒 All year

The *Livraria do Mondego* (Mondego's Bookshop) is located on the riverbanks of that river and is a remarkable geological monument. It owes this designation to its resemblance to a vertical set of bookshelves formed by layers of Ordovician quartzite deeply fractured. This formation shaped by the river along more than 400

million years is part of the extent late-Hercynian failure, which extends from Ourense (Spain) to the Lousã basin. There can be seen remains of an ancient sand extension aged 450 million years, with its symmetric ridge denoting the tides' movement.

An interpretative tour along 800 metres on the opposite bank will give the opportunity of exploring the local geology and biodiversity.

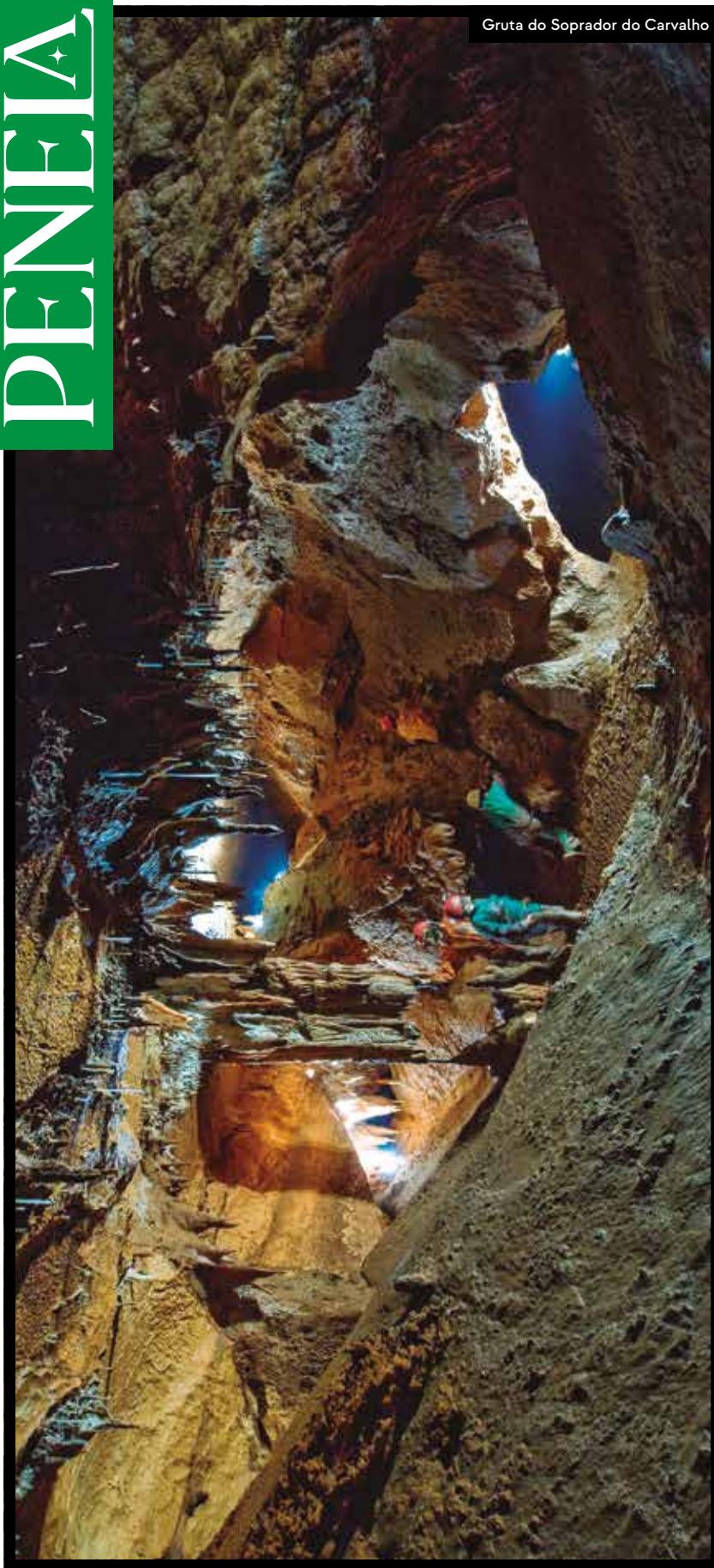
Descida do Mondego em caiaque



CM Penacova

PENACOVA

PENEIRA



Gruta do Soprador do Carvalho

GRUTAS DE PENEIA

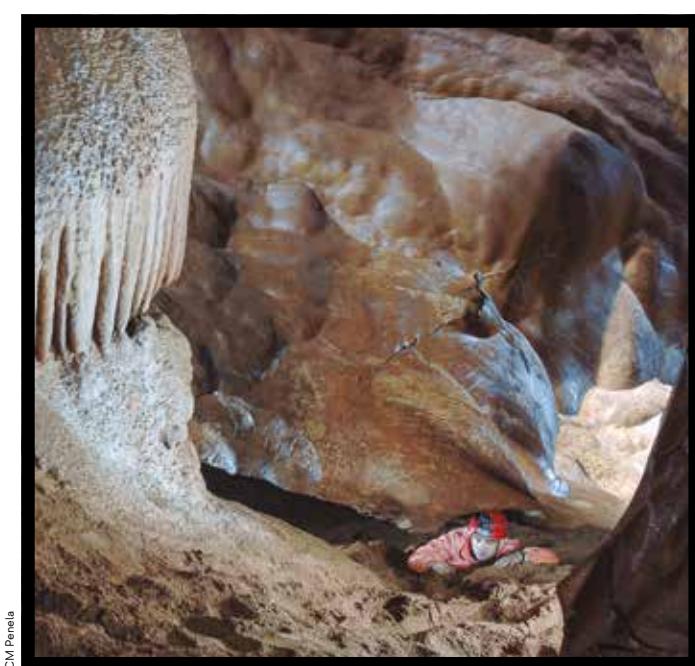
Explorar o submundo da bacia do Rio Dueça

- Ferrarias
- 39°58'59.75"N 8°23'02.85"W
- Todo o ano
(requer marcação prévia)
- Centro de Interpretação do Sistema Espeleológico do Dueça

O Sistema Espeleológico do Dueça, com cerca de 9 km de galerias exploradas, é um dos maiores complexos subterrâneos do país. Entre as formações cársticas, destacam-se a Gruta de Algarinho, o Olho do Dueça, o Soprador

do Carvalho – também conhecido como Grande Gruta Talismã – e o Sumidouro da Várzea. Para além do seu valor geológico, estas grutas abrigam ecossistemas únicos, com espécies adaptadas a este contexto muito próprio.

O Centro de Interpretação do Sistema Espeleológico do Dueça dedica-se à conservação e estudo destas formações, valorizando o património espeleológico da região.



CM Penela

PENEIA CAVES

Exploring the Dueça River's basin underground

- Ferrarias
- 39°58'59.75"N 8°23'02.85"W
- All year (booking in advance is required)
- Interpretation Centre of the Dueça River's Speleological System

The Dueça River's Speleological System, with around 9 km of explored galleries, is one of the largest underground complexes in the country. Among the karstic formations, the *Gruta do Algarinho*, the *Olho do Dueça*,

the *Soprador do Carvalho* – or *Gruta Talismã* – and the *Sumidouro da Várzea* stand out. In addition to their geological value, these caves harbour unique ecosystems, with species adapted to this singular context.

The Interpretation Centre of the Dueça River's Speleological System deals with the preservation and study of these formations, promoting the region's speleological heritage.

GEOLOGIA DO RABAÇAL

Evidências fósseis e ecos de extinção em massa

● Rabacal

● 40°03'07.05"N 8°27'33.00"W

● Todo o ano

A geologia do Rabaçal destaca-se pela sua diversidade geológica, ilustrando de forma exemplar como os processos naturais esculpiram a paisagem ao longo de milhões de anos. Um pouco por todo o maciço da Serra de Sicó, conseguimos encontrar

vestígios de várias espécies vegetais e animais que, devido à drástica diminuição do nível de oxigénio nos fundos marinhos, se extinguiram há cerca de 182 milhões de anos, durante o Jurássico Inferior. Ao longo dos caminhos na paisagem protegida, é possível observar numerosos fósseis de esponjas e animais marinhos, testemunhos desse passado remoto, que devem ser deixados nos respetivos locais.



C.M. Penela

RABAÇAL GEOLOGY

Fossil testimonies and echoes of mass extinction

● Rabacal

● 40°03'07.05"N 8°27'33.00"W

● All year

Rabaçal geology stands out for its geological diversity, and illustrates in an exemplary way how natural processes have sculpted the landscape over millions of years. Almost throughout the Serra de Sicó massif, we can find traces of various plant and animal

species that, due to the drastic decrease in oxygen levels in the seabed, became extinct about 182 million years ago, during the Lower Jurassic period. Along the paths in the preserved landscape, it is possible to see numerous fossils of sponges and marine animals, testimonies of this past, which should be left alone in their respective places.

PEDRAS FERIDAS

«A água nunca lá seca e a ferida nunca se cura»

Espinhal

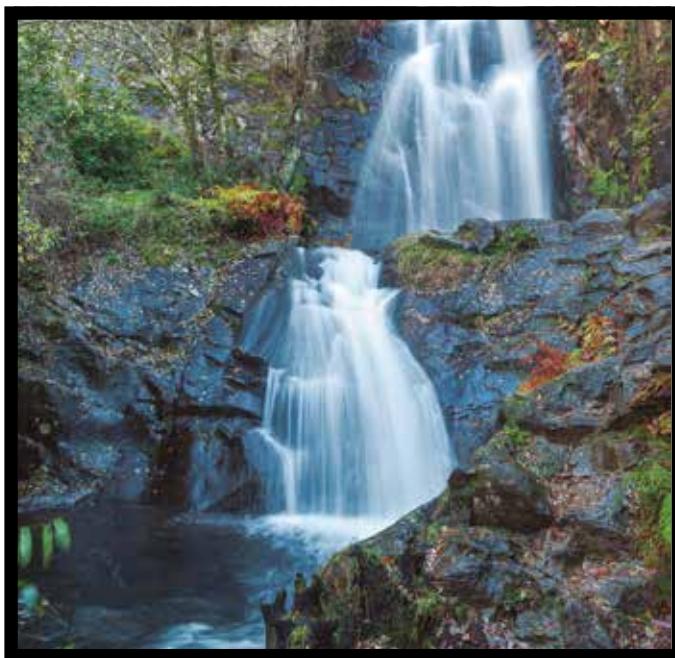
40°01'10.00"N 8°19'46.30"W

Todo o ano

Escondida entre as encostas da Serra do Espinhal e nas proximidades da vila, a Cascata da Pedra da Ferida tem cerca de 25 m e fascina pela sua imponência e tranquilidade. O som constante da água

da Ribeira de Azenha é um convite à contemplação. Cerca-a vegetação densa, bosques com louriçais, vestígio vivo da paisagem subtropical ibérica.

A cascata deve o curioso nome à coloração das rochas, que adquirem um tom vermelho intenso em contacto com água, a recordar uma ferida aberta.



135

WOUNDED STONES

«Water never dries there, and the wound never heals»

Espinhal

40°01'10.00"N 8°19'46.30"W

All year

Hidden between the slopes of Serra do Espinhal and not far from the village, the Pedra da Ferida Waterfall is 25 metres high and fascinates with its magnificence and tranquillity. The constant sound of water from the Azenha stream is an

invitation to contemplation.

Dense vegetation surrounds it, woods with laurel trees, live traces of the subtropical Iberian landscape.

The waterfall's name – whose translation can be 'Wounded Stone Waterfall' – is due to the colour of the rocks, which becomes very intense when in contact with water, resembling an old open wound.

PEDRA SOBRE PEDRA BRANCA

O encanto branco das aldeias calcárias de Penela

- ⦿ Chanca, Ferrarias e Cabeça Redonda
- ⦿ 40°02'27.85"N 8°28'16.65"W
- ⌚ Todo o ano
- 👤 Rede de Aldeias de Calcário

Em Penela, a Rede de Aldeias de Calcário abrange as povoações de Chanca, Ferrarias e Cabeça Redonda. O percurso por estas aldeias do Maciço de Sicó pode começar por Chanca, onde o edifício de apoio à visitação

é feito com o material que caracteriza a região. Estas aldeias distinguem-se pelos tons claros das construções de pedra calcária, utilizada nas casas, eiras e currais. Já os muros de pedra seca, que se estendem pelas paisagens, são formados por pedras justapostas, sem argamassas, práticas ancestrais que criaram uma bela obra coletiva.



STONE OVER WHITE STONE

The white beauty of Penela's lime villages

- ⦿ Chanca, Ferrarias and Cabeça Redonda
- ⦿ 40°02'27.85"N 8°28'16.65"W
- ⌚ All year
- 👤 Rede de Aldeias de Calcário

The *Rede de Aldeias de Calcário* project includes three villages of the municipality of Penela: Chanca, Ferrarias and Cabeça Redonda. The route through these villages of the Sicó Massif can start in Chanca, where the

welcoming office was built with the characteristic material of the region. These villages are easily distinguished for the light-coloured buildings of limestone, which is used in houses, threshing floors and corrals. The dry-stone walls, which extend across the landscapes, are formed by juxtaposed stones, without mortar, ancestral practices that have led to a beautiful collective work.

CAÇADORES DE SABORES

Explorar o reino dos cogumelos em Penela

- ⦿ [Penela](#)
- ⦿ [40°02'30.40"N 8°28'16.80"W](#)
- ⦿ [Outono](#)
- ⦿ [Villa Chanca](#)

Por vezes, um revigorante mergulho na natureza é o necessário para conectarmos com o meio natural. De cestos na mão e olhos postos no chão, atenta, porém vagarosamente, na ânsia de a cada olhar detetar no solo os tão apetecidos cogumelos, o monitor da atividade

vai concedendo ao grupo as explicações acerca de quais as espécies comestíveis e quais as nocivas. Os cestos vão enchendo com trompetas, chanterelos, lacárias, e outras espécies, que abrem o apetite para o almoço que se promete repleto de sabores. Da floresta para a mesa, são breves e simples os passos de confecção dos cogumelos, versatilidade que se manifesta nos aromas de cada prato.



137

FLAVOUR HUNTERS

Exploring the mushrooms' world in Penela

- ⦿ [Penela](#)
- ⦿ [40°02'30.40"N 8°28'16.80"W](#)
- ⦿ [Autumn](#)
- ⦿ [Villa Chanca](#)

Sometimes an invigorating immersion in nature is needed to connect with the natural environment. With baskets in hand and eyes fixed on the ground, attentive but slowly, eager to, at every glance, detect the much-loved mushrooms, the activity

monitor gives the group explanations about which species are edible, and which are harmful. The baskets are filled with trumpets, chanterelles, laccarias and other species, which whet the appetite for a lunch that promises to be full of flavours. From the forest to the table, the simple steps of cooking mushrooms, versatility that manifests itself in the flavours of each dish.

EM RABAÇAL, SÊ RABAÇAL

Testemunhos agrários de uma quinta com mais de 1500 anos

- Rabacal
- 40°01'47.30"N 8°27'17.25"W
- 🕒 Todo o ano
(a visita à Villa Romana requer marcação prévia)
- 👤 Espaço-Museu da Villa Romana do Rabaçal

A Villa Romana do Rabaçal, um dos mais notáveis exemplos de arquitetura rural romana no país, destaca-se como um importante centro de produção artesanal e agrícola dessa época. Localizada ao longo da antiga via romana *Olissipo – Bracara Augusta*,

terá sido erguida por volta do século IV. Habitável até ao século V, a extensa propriedade, com mais de 100 hectares, era o lar de uma família nobre, incluindo uma área residencial (*pars urbana*), balneário privado, acomodações para criados (*pars rustica*) e espaços destinados à produção agrícola (*pars frutaria*). O Espaço-Museu exibe a relevância da ocupação romana na região, servindo de antecâmara à visita.



C.M Penela

WHEN IN RABAÇAL, DO AS RABAÇAL PEOPLE DO

Agrarian witnesses from a farm older than 1500 years

- Rabacal
- 40°01'47.30"N 8°27'17.25"W
- 🕒 All year*
- 👤 Space-Museum of the Roman Villa of Rabaçal

The Roman Villa of Rabaçal, one of the most remarkable examples of Roman rural architecture in Portugal, stands out as an important centre of handcraft and agriculture of those times. Located along the old *Olissipo-Bracara Augusta* route, it was probably built around the

4th century. Inhabitable until the 5th century, the extensive property, with more than 100 hectares, was home to a noble family, including a residential area (*pars urbana*), a private bathhouse, accommodation for servants (*pars rustica*) and spaces for agricultural production (*pars frutaria*).

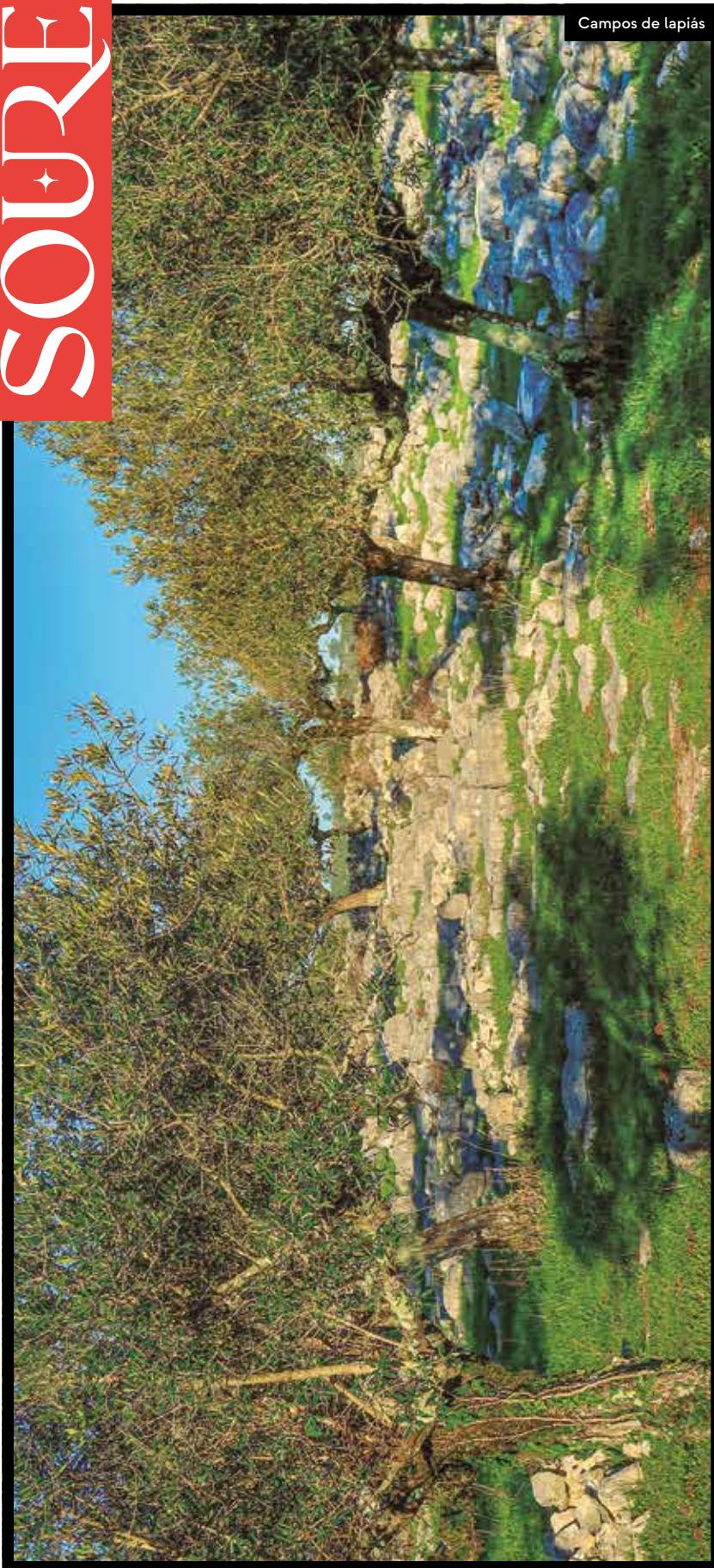
The Space-Museum works as an antechamber to the visit by displaying the importance of the Roman occupation in this region.

*Booking in advance is required to visit the Roman Villa



SOU'RE

140



Campos de lapiás

Rui Henrique

IGREJA DO DIABO

Entre a fé e o confrontamento de São Miguel

● Samuel

● 40°05'43.75"N 8°42'17.20"W

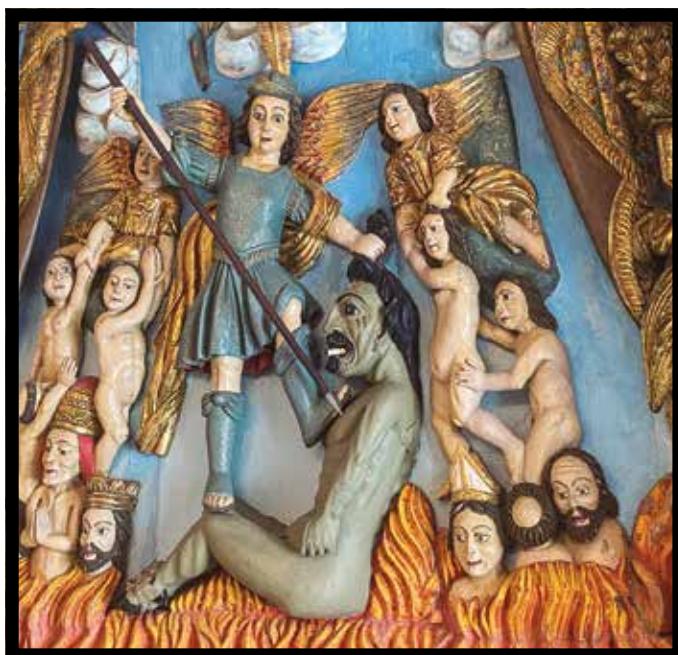
● Todo o ano

● Paróquia de Samuel

A pequena povoação de Samuel é conhecida como a *terra do Diabo*, numa alusão à representação escultórica do Diabo no Altar das Almas, na Igreja Paroquial dedicada a Nossa Senhora da Purificação.

Embora a traça do templo seja do século XVII, a sua origem é muito anterior.

Na capela lateral direita, vê-se a figura do arcanjo São Miguel a enfrentar o Diabo com uma lança, o que levou as gentes locais a chamar ao templo de *Igreja do Diabo*, um epíteto singular que sublinha a particularidade deste espaço de fé.



DEVIL'S CHURCH

Between faith and St Michael's confrontation

● Samuel

● 40°05'43.75"N 8°42'17.20"W

● All year

● Samuel Parish

The small village of Samuel is known as the *Devil's land* in an allusion to the sculptural representation of the Devil on the *Altar of Almas* (Souls' Altar), in the parish church dedicated to Our Lady of Purification.

Although the design of the

church dates from the 17th century, its origin is much earlier.

In the right-hand side chapel, you can see the figure of the archangel St Michael confronting the Devil with a spear, which led the local people to call the temple *Igreja do Diabo* (Devil's Church), a strange epithet that underlines the particularity of this space of faith.

RAMO DE TRADIÇÃO

A tradição viva do andor dos pinhões

- Espírito Santo
- 40°05'22.10"N 8°36'51.15"W
- Maio
- Comissão de Festas do Divino Espírito Santo

A Festa do Divino Espírito Santo é adornada por um ramo ou andor único, com 1 km de pinhões enfiados em fios. Esta tradição única e com vários séculos une a comunidade durante meses, na apanha de pinhas e na preparação

de muitos milhares de pinhões para colocar em fiadas no Ramo dos Pinhões, que é ainda enfeitado com duas pombas e levado em procissão. O ramo vai além de uma mera decoração: representa a devoção transmitida ao longo de gerações. Após a procissão, os fios de pinhões são oferecidos às pessoas que participaram na organização da festa.



TRADITIONAL BRANCH

The live tradition of the pine nuts procession

- Espírito Santo
- 40°05'22.10"N 8°36'51.15"W
- May
- Commission for the Festivities of the Divine Holy Spirit

The Festivity of the Divine Holy Spirit is adorned by a 1 km long bough of pine nuts strung on wires. This unique, centuries-old tradition gathers the community for months, picking pinecones and preparing the many thousands

of pine nuts to be placed in rows on the *Ramo dos Pinhões* (Pine Nut Branch), which is decorated with two doves and carried in procession. The branch goes beyond mere decoration: it represents a devotion passed down through generations. After the procession, the pine nut rows are offered to the people who took part in organising the festival.

DOLINAS DE SICÓ

Jornada pelos mistérios geológicos de Degracias

○ Degracias

○ 40°00'27.50"N 8°31'18.00"W

⌚ Todo o ano

As dolinas do Planalto de Sicó, formadas por vales e depressões circulares em terrenos calcários, resultam da lenta dissolução química das rochas ou da erosão subterrânea, criando reservatórios naturais de água.

Em Degracias, a Rota das Dolinas e Lagoas apresenta um percurso de 23,5 km,

que se inicia no largo da Igreja Matriz. O trajeto serpenteia pela paisagem arrebatadora, permitindo ver as dolinas de Degracias, as três de Quatro Lagoas (com a maior a alcançar até 50 m de extensão), Vale Centeio, Cotas, Covão das Favas e Casais de São Jorge, revelando o caráter único destas formações naturais.



143

SINKHOLES OF SICÓ

Journey across the geologic mysteries of Degracias

○ Degracias

○ 40°00'27.50"N 8°31'18.00"W

⌚ All year

The sinkholes of the Sicó Plateau, formed by valleys and circular depressions in limestone soils, are the result of the slow chemical dissolution of the rocks or of underground erosion, creating natural water reservoirs. In Degracias, the Dolines and Lagoons Route

goes along 23.5 km, starting in the Mother Church square. The route winds through the dazzling landscape allowing you to see the sinkholes of Degracias, three lagoons of Quatro Lagoas (the largest reaching up to 50 metres long), Vale Centeio, Cotas, Covão das Favas and Casais de São Jorge, revealing the unique character of these natural formations.

SEARAS DE PEDRA

O tempo e a natureza como escultores de pedra

- Casais de São Jorge
- 39°59'57.30"N 8°32'21.30"W
- Todo o ano

Entre muros de pedra e oliveiras, sobressaem formações calcárias que se assemelham a autênticas *searas de pedra* na paisagem. Estas notáveis estruturas, designadas campos de lapiás,

são moldadas pela ação erosiva da água, que ao longo de milhões de anos esculpe a rocha calcária em superfícies sulcadas e rendilhadas. Ao longo da estrada que vai de Casais de São Jorge a Covão das Favas, estas formações pontuam o cenário, conferindo-lhe um caráter geológico singular.



CM Soure

STONE CORNFIELDS

Time and nature as stone sculptors

- Casais de São Jorge
- 39°59'57.30"N 8°32'21.30"W
- All year

Among stone walls and olive trees, limestone formations stand out, resembling cornfields made of stone. These remarkable structures are moulded by the erosive

action of water, which over millions of years sculpts the limestone rock into grooved and trimmed surfaces.

Along the road that goes from Casais de São Jorge to Covão das Favas, these formations punctuate the scenery, conferring a unique geological character to the landscape.

RAINHA SANTA

Fé, tradição e singularidade

- Soure
- 40°03'36.00"N 8°37'36.85"W
- Todo o ano
- Irmandade de São Francisco de Assis e da Rainha Santa

A Capela de São Francisco e da Rainha Santa remonta a 1641. No seu interior destacam-se os altares em talha dourada e uma notável imagem da Rainha Santa Isabel. O que torna as suas festividades peculiares é o facto de ocorrerem de dois

em dois anos, em julho, alternando com as celebrações na cidade de Coimbra, algo único no panorama religioso nacional. Esta tradição secular inclui duas procissões imponentes: uma diurna e outra noturna. Durante o percurso, a imagem da Rainha Santa é transportada solenemente da capela até à Igreja Matriz, num trajeto marcado pela emblemática saudação a São Tiago, padroeiro da vila de Soure.



RAINHA SANTA

Faith, tradition and singularity

- Soure
- 40°03'36.00"N 8°37'36.85"W
- All year
- Irmandade de São Francisco de Assis e da Rainha Santa

The Chapel of São Francisco and Rainha Santa goes back to 1641. Inside it gilded altars and a remarkable image of *Rainha Santa Isabel* (Queen St Isabel) stand out. What makes its festivities so peculiar is the fact that they take place every

two years, in July, alternating with the celebrations alike in Coimbra, something unique in the national religious context. This very old tradition includes two solemn processions: one by day and the other by night. Along the way, the image of the Holy Queen is solemnly carried from the chapel to the Mother Church, under the emblematic greeting to St James, patron saint of the town of Soure.

ROMARIA A SÃO MATEUS

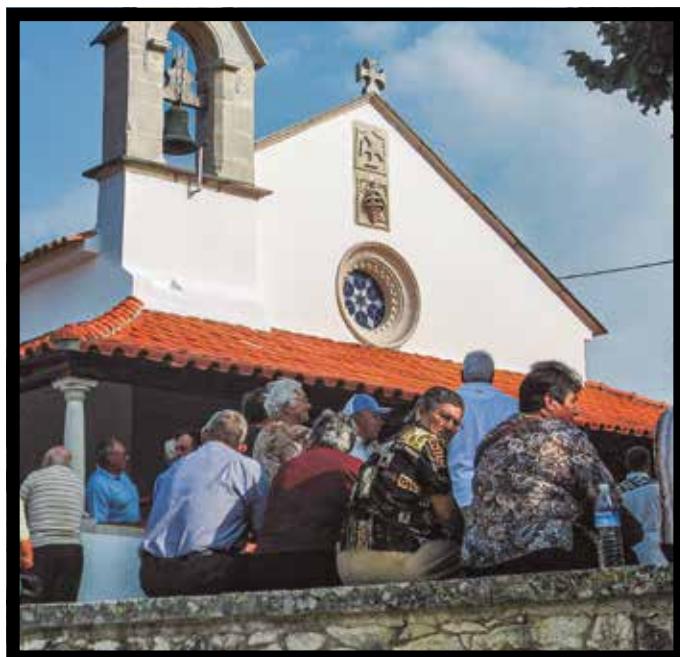
Onde a fé se encontra com tradições inusitadas

- São Mateus
- 40°02'58.75"N 8°36'28.05"W
- 21 de setembro

Localizada a cerca de 3 km de Soure, a Capela de São Mateus remonta a 1189, fundada pelo eremita Rício, ou Rijo, aquele que desbravou a área onde o pequeno templo se ergue. A capela sofreu remodelações, destacando-se a intervenção

sob o reinado de D. Manuel I, no século XVI, visível no portal manuelino e nos símbolos da Ordem de Cristo.

A tradicional romaria de 21 de setembro, feriado municipal, é marcada por rituais peculiares, incluindo peregrinos que pagam promessas com espigas “roubadas”, idas de pijama à capela, beijos em frente a São Mateus e gestos excêntricos.



CM Soure

SÃO MATEUS PILGRIMAGE

Where faith meets shocking traditions

- São Mateus
- 40°02'58.75"N 8°36'28.05"W
- 21st September

Situated about 3 km far from Soure, the *Capela de São Mateus* (Chapel of St Matthew) dates back to 1189, founded by the hermit Rício, or Rijo, the one who explored the area where the small temple stands. The chapel has been remodelled, most notably under the reign of King Manuel.

I, in the 16th century, which is visible in the Manueline portal and in the symbols of the Order of Christ.

The traditional pilgrimage on 21 September, a municipal holiday, is characterized by strange rituals, including pilgrims who pay promises with "stolen" corn ears, visits to the chapel in their pyjamas, with kiss giving in front of St Matthew and eccentric gestures.

Procissão da Rainha Santa Isabel

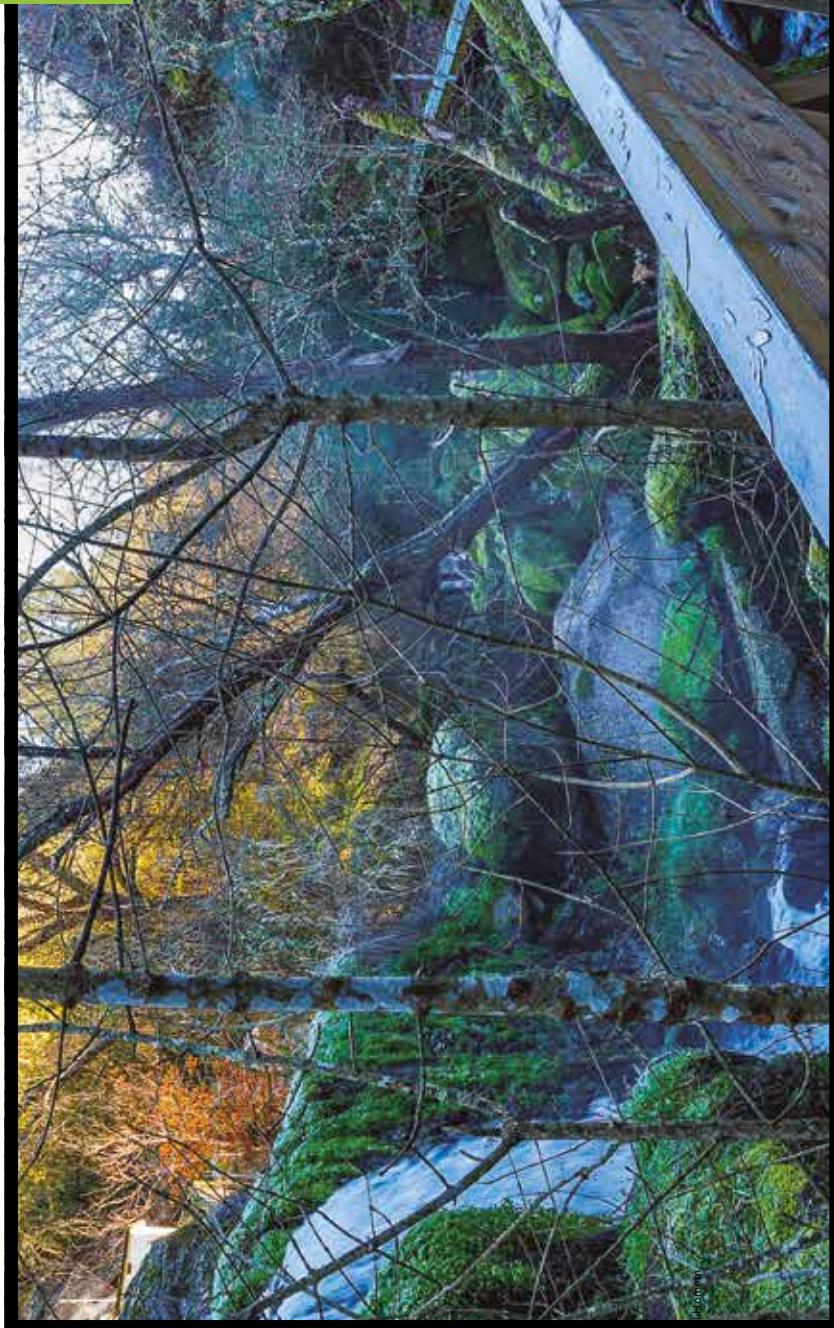


Vera Lucia Rodrigues

SOUDE

TÁBUA

Trilho dos Gaios



DANÇA DE PEDRA

A surpreendente harmonia do Penedo Oscilante

- Póvoa de Midões
- 40°23'56.85"N 7°59'16.95"W
- Todo o ano

O Penedo Oscilante, também chamado de Penedo Cabana, é um imponente afloramento granítico próximo de Póvoa de Midões. Com cerca de 3 m de altura e 4 m de largura, destaca-se pela sua capacidade de oscilar ligeiramente quando pressionado, mantendo-se

em perfeito equilíbrio. Este fenômeno, que remonta à Era Glacial, transformou-o num miradouro natural com o Rio Mondego como pano de fundo.

A visita ao Penedo move-nos pela tranquilidade da paisagem e pelo mistério de uma rocha que, ao toque, parece dançar sem jamais cair, convidando à reflexão sobre a delicadeza e força da natureza.



149

STONE DANCE

The surprising harmony of the Swinging Rock

- Póvoa de Midões
- 40°23'56.85"N 7°59'16.95"W
- All year

Penedo Oscilante (Swinging Rock), also known as Penedo Cabana, is an imposing granite outcrop near Póvoa de Midões. About 3 metres high and 4 metres wide, it stands out for its ability to oscillate slightly when pressed, keeping its perfect equilibrium.

This phenomenon, which dates back to the Ice Age, has transformed it into a natural viewpoint with Mondego River as background. Visiting the Penedo moves us for the tranquillity of the landscape and the mystery of a rock which, to the touch, seems to dance without ever falling, inviting to a reflection on the delicacy and strength of nature.

PASSOS DE COR

Caminho entre cores e natureza

- Vale de Gaios
- 40°22'18.00"N 7°57'30.10"W
- Todo o ano

O Trilho dos Gaios estende-se por 17 km entre Tábua e Vila Nova de Oliveirinha, num percurso que requer algum esforço físico. A secção mais cativante do trilho é a dos coloridos Passadiços do Trilho dos Gaios, com 6 km de extensão, que vai

da aldeia de Vale de Gaios até à Ponte Romana de Sumes. Os passadiços serpenteiam ao longo do Rio de Cavalos, embrenhando-se num cenário colorido pela vegetação, quedas de água e antigos moinhos. O curso de água do rio ora desaparece sob rochas, ora logo reaparece, sibilante. E assim espelha a natureza na água a sua exuberância.



COLOURED STEPS

Walking among colours and nature

- Vale de Gaios
- 40°22'18.00"N 7°57'30.10"W
- All year

The Gaios Trail, 17 km long, between Tábua and Vila Nova de Oliveirinha, will require some physical effort. The most captivating section of the trail are the colourful walkways of the Gaios Trail, 6 km long, which run from the village

of Vale de Gaios to the Roman Bridge of Sumes. The walkways wind along the Cavalos River, through a scenery of colourful vegetation, waterfalls and ancient mills. The watercourse of the river sometimes disappears under rocks, then reappears with its sibilant sound. And so does nature reflect in the water its exuberance.

ÁGUAS SULEUROSAS

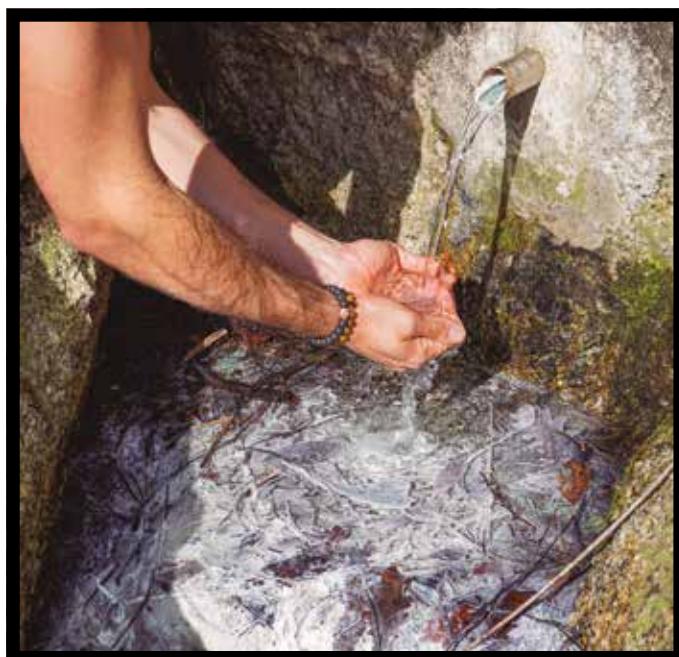
Fonte de vida: o segredo curativo no lugar de Sumes

- São Geraldo
- 40°22'15.20"N 7°57'15.50"W
- Todo o ano

A Bica de Águas Sulfurosas, em São Geraldo, é um refúgio natural de águas ricas em enxofre, conhecidas pelas suas propriedades terapêuticas, especialmente eficazes no tratamento de problemas de pele. Década após década, visitantes têm buscado alívio

neste local onde as águas emergem a uma temperatura ideal, favorecendo a absorção dos minerais.

Um passadiço conduz à fonte, uma bica em pedra granítica, por onde flui o líquido de emanações sulfúreas. Mergulhar as mãos nesta bica é um convite à revitalização, num encontro entre o bem-estar e a pureza da natureza.



151

SULPHUROUS WATERS

Source of life: the healing secret of Sumes

- São Geraldo
- 40°22'15.20"N 7°57'15.50"W
- All year

The *Bica de Águas Sulfurosas*, in São Geraldo, is a natural shelter for waters rich in sulphur, known for their therapeutic properties, especially effective when treating skin problems. Decade after decade, visitors have

sought relief in this place where the waters emerge at an ideal temperature, favouring the absorption of minerals.

A walkway leads to the spring, a granite spout, through which the sulphurous liquid flows. Dipping your hands into this spout is an invitation to revitalisation, in an encounter between well-being and the purity of nature.

SORRISOS DE PEDRA

O enigma da Fonte das Caretas

- ⦿ Candosa
- ⦿ 40°20'54.60"N 7°58'06.50"W
- ⦿ Todo o ano

A Fonte das Caretas é um testemunho histórico em granito, onde duas bicas esculpidas em forma de caretas vertem água para um primeiro tanque que transborda para um lavadouro maior. Caretas são rostos caricaturais

ou grotescos, referindo-se às figuras que adornam as bicas. Este fontanário, alimentado por uma nascente, era outrora um ponto central de encontro e lavadouro comunitário, onde o aroma do sabão se misturava com o murmúrio da água. Ainda que menos frequentado, mantém-se como vestígio vivo dessas tradições, que ainda assim vêm perdurando.



SMILING STONES

The enigma of *Fonte das Caretas*

- ⦿ Candosa
- ⦿ 40°20'54.60"N 7°58'06.50"W
- ⦿ All year

The *Fonte das Caretas* (*Caretas Fountain*) is a historical granitic testimony, where two spouts carved with the shape of funny faces pour water into a first tank that overflows into a larger basin.

Caretas are caricatured or grotesque faces, here as a decoration of the spouts. This fountain, fed by a spring, was once a central meeting point and communal washing place, where the scent of soap would mix with the murmur of the water. Although less frequented, it is a living remnant of these traditions yet still remaining.

PORTAL DO TEMPO

Janela natural sobre a paisagem

- Várzea de Candosa
- 40°21'20.60"N 7°57'52.85"W
- Todo o ano

O Arco da Moura, a que alguns chamam Cova da Moura, é uma formação granítica singular, esculpida pelos agentes erosivos ao longo de milénios. Este arco natural, sob o qual se pode passar, é um verdadeiro capricho da natureza, cercado pelas fragas do Lajedo,

que oferecem uma vista deslumbrante sobre a aldeia. A Rota das Pontes, um percurso de 14 km, conduz-nos até aqui. Envolto em lendas, comenta-se que por ali há o túmulo de uma moura ou que o arco foi construído em memória de um muçulmano conhecido como Mouronho, entrelaçando história e imaginação.



TIME PORTAL

Natural window open to the landscape

- Várzea de Candosa
- 40°21'20.60"N 7°57'52.85"W
- All year

Arco da Moura, which some people call *Cova da Moura*, is a unique granite formation, sculpted by erosive agents over millennia. This natural arch, under which you can pass through, is a true caprice of nature, surrounded by the Lajedo crags, which offer

a breathtaking view over the village. The *Rota das Pontes* (Bridges Route), 14 km long, leads us here. Shrouded in legend, it is said that somewhere around this place is the tomb of a Moorish woman, or that the arch was built in memory of a Muslim known as *Mouronho*, in a mingling of history and imagination.

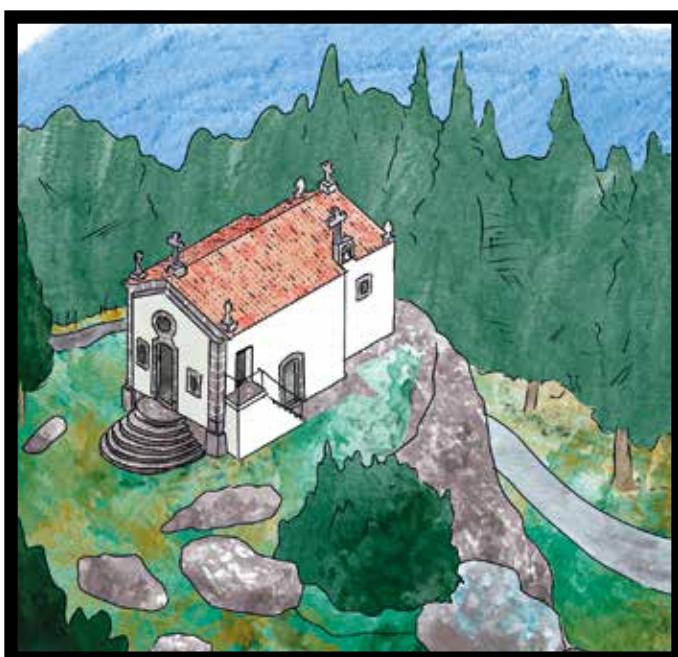
ANTÃO NAS ALTURAS

Onde a fé encontra o equilíbrio divino

- Santo Antão
- 40°20'25.15"N 8°03'12.95"W
- ⌚ Todo o ano
(requer marcação prévia)
- 👤 União de Freguesias de Epariz e Sinde

A Capela de Santo António do Deserto, mais conhecido em Portugal como Santo Antão, ergue-se sobre um imponente penedo com cerca de 10 m de altura, criando uma

visão singular de equilíbrio precário. Dedicada ao protetor dos animais e lavradores, esta pequena capela rural é reflexo da devoção das gentes das aldeias vizinhas. Rodeada por densa vegetação e isolada da povoação, a estrutura parece quase flutuar, oferecendo um espaço de paz e contemplação, próximo dos ideais do santo, um dos primeiros eremitas.



THE HOVERING SAINT

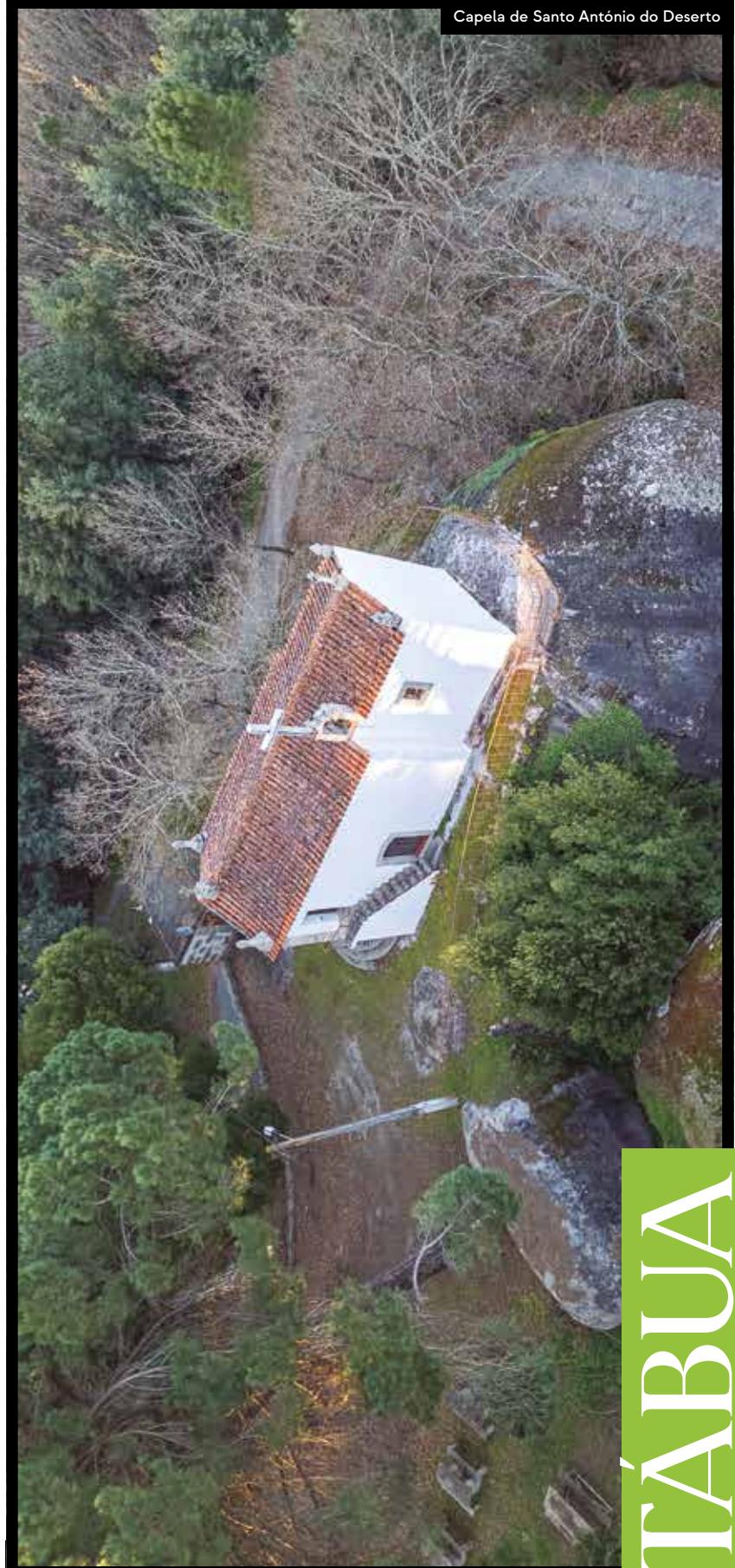
Where faith meets the divine equilibrium

- Santo Antão
- 40°20'25.15"N 8°03'12.95"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- 👤 Parish Councils' Union of Epariz and Sinde

The Chapel of St Anthony of the Desert, better known in Portugal as *Santo Antão*, stands on an imposing rock about 10 metres high, creating a unique image of precarious

balance. This small rural chapel dedicated to the protector of animals and farmers reflects the devotion of the people of the neighbouring villages. Surrounded by dense vegetation and isolated from the village, the structure seems almost to hover, offering a space of peace and contemplation so close to this saint's ideals, one of the first hermits.

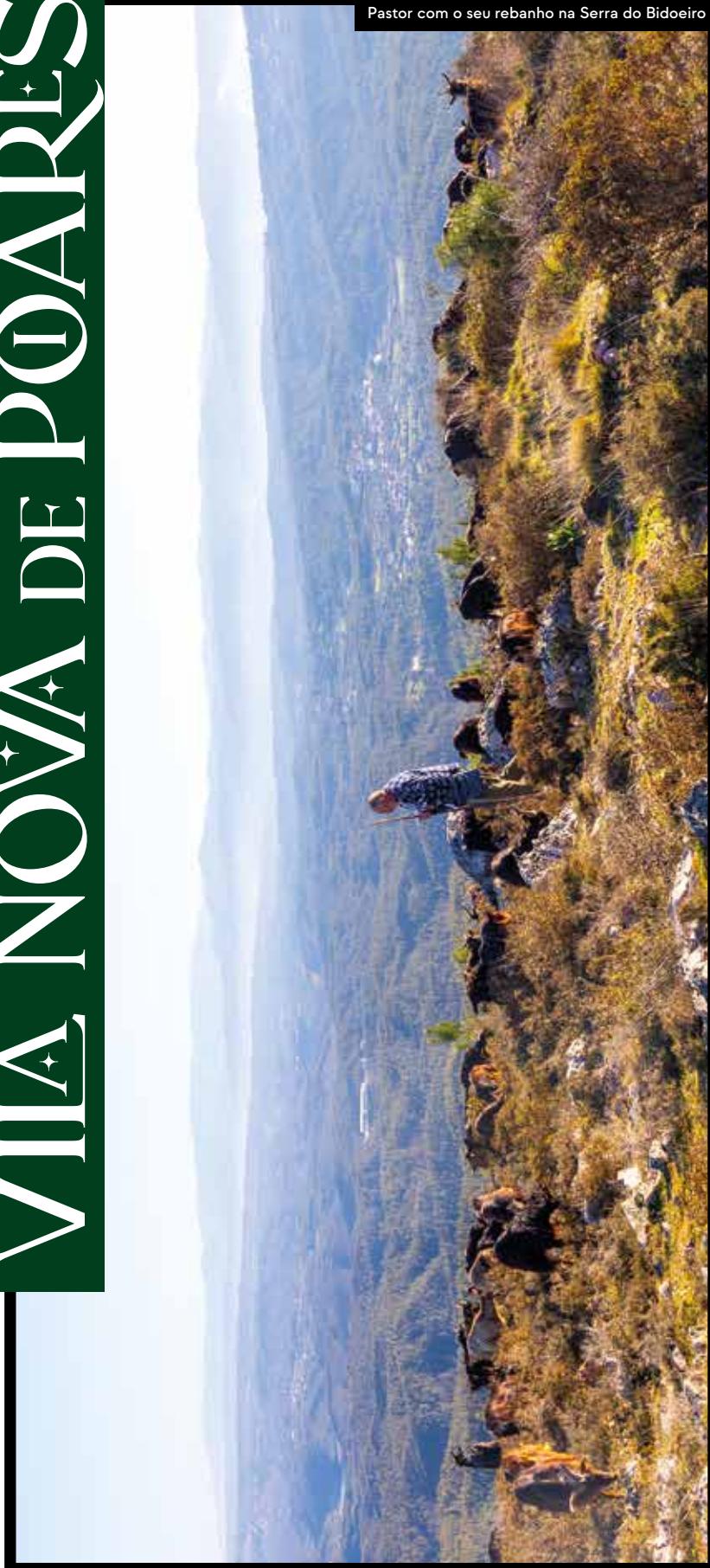
Capela de Santo António do Deserto



TÁBUA

VILA NOVA DE POIRES

Pastor com o seu rebanho na Serra do Bidoeiro



SER PASTOR POR UM DIA

Uma experiência única na Serra do Bidoeiro

- São Miguel de Poiares
- 40°13'34.10"N 8°12'13.20"W
- Todo o ano
(requer marcação prévia)
- Junta de Freguesia
de São Miguel de Poiares

Nas encostas da Serra do Bidoeiro, o Capril da Serra oferece uma experiência única: viver como um pastor por um dia. Aqui, a pastoriça, uma tradição quase extinta, revive através de cabras sapadoras

da raça autóctone Serrana-Ribatejana. A imersão nesta atividade permite acompanhar o rebanho e compreender o papel da caprinicultura na preservação ambiental e sustentabilidade económica territorial, envolvendo-se nas diferentes vertentes desta prática. É também possível apadrinhar uma cabra, reforçando assim a ligação com esta tradição ancestral.



BEING A SHEPHERD FOR ONE DAY

A unique experience in Serra do Bidoeiro

- São Miguel de Poiares
- 40°13'34.10"N 8°12'13.20"W
- All year (booking in advance is required)
- Parish Council of São Miguel de Poiares

On the slopes of Serra do Bidoeiro, Capril da Serra offers a unique experience: living like a shepherd for one day. Shepherding is here an almost extinct tradition that revives now through the use of 'sapper

goats' of the indigenous Serrana Ribatejana breed. Immersion in this activity will allow you to follow the herd and understand the role of goat farming in environmental preservation and territorial economic sustainability, by getting involved in the different aspects of this practice. It is also possible to sponsor a goat, thus strengthening the link with this ancestral tradition.

ESCOLA DO AMBIENTE

Aprender com a natureza no Planeta Aquarela

Vilar

40°13'57.75"N 8°17'06.70"W

Todo o ano

(requer marcação prévia)

Escola do Ambiente

Na aldeia do Vilar, e instalada numa antiga escola primária, a Escola do Ambiente é um espaço dedicado à educação ambiental, proporcionando o contacto direto com a natureza através de actividades para as crianças e suas famílias. Com práticas ao ar livre, abordam-se temas

como a biodiversidade, a sustentabilidade e a gestão de recursos naturais, incluindo oficinas de olaria, colheitas e a vivência dos ritmos rurais. Propõem-se, também, percursos interpretativos, experiências e projetos que promovem a preservação ambiental. A inserção numa magnífica paisagem envolvente permite combinar conhecimento e prática, incentivando a interação ativa com o meio natural.



CM Vila Nova de Poiares

ESCOLA DO AMBIENTE

Learning with nature in *Planeta Aquarela*

Vilar

40°13'57.75"N 8°17'06.70"W

All year (booking in advance is required)

Escola do Ambiente

In the village of Vilar, and housed in a former elementary school, the *Escola do Ambiente* is a space dedicated to environmental education, providing direct contact with nature by means of children's activities and their families. In outdoor activities there is an approach to themes such as

biodiversity, sustainability and natural resources management, including pottery workshops, harvesting and contact with rural routines. Another suggestion will be to follow interpretive trails and try some experiences and projects that promote environmental preservation. The location in a magnificent landscape allows you to combine knowledge and practice, encouraging active interaction with the natural environment.

MÃOS NO BARRO

Aprender a fazer barro preto de Olho Marinho

- ◎ Vila Nova de Poiares e Olho Marinho
- ◎ 40°12'37.50"N 8°14'04.15"W
- ⌚ Todo o ano (requer marcação prévia)
- ♂ ADIP – Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares

Por *Terras da Chanfana*, a arte ancestral do barro preto da aldeia de Olho Marinho, agora certificada, confere àquele prato um sabor único. Os tradicionais caçóilos de barro preto, criados pelos

artesãos Fernando Correia e Judite Pereira, são essenciais para a preparação desta iguaria local, permitindo uma assadura lenta que intensifica os sabores da carne de cabra velha marinada em vinho tinto. Na LBP – Louça de Barro Preto, em Olho Marinho, Fernando Correia mantém viva a tradição como o último artesão do lugar, e na ADIP – Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares, a artesã Judite Pereira realiza workshops por marcação.



159

HANDS ON CLAY

Learning how to make the black clay from Olho Marinho

- ◎ Vila Nova de Poiares e Olho Marinho
- ◎ 40°12'37.50"N 8°14'04.15"W
- ⌚ All year (booking in advance is required)
- ♂ ADIP – Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares

In a territory where *Chanfana* stands out, the ancestral, now certified art of black clay of the village of Olho Marinho gives the dish a unique flavour. The traditional clay pots, created by the artisans

Fernando Correia and Judite Pereira, are essential for the preparation of this local delicacy, allowing for a slow roasting that intensifies the flavours of the marinated old goat's meat in red wine. At LBP – Louça de Barro Preto, in Olho Marinho, Fernando Correia keeps the tradition alive as the last craftsman here and at ADIP – Association for Integrated Development of Poiares, the artisan Judite Pereira runs workshops by appointment.

CONFRARIA DA CHANFANA

A rainha da gastronomia é levada à mesa do bom garfo

- Vila Nova de Poiares
- 40°12'45.85"N 8°15'30.90"W
- Todo o ano (requer marcação prévia para grupos)
- Confraria da Chanfana

A Chanfana é o ex-libris gastronómico deste município. De tradição secular em todo o concelho, nasce um prato de carácter forte, preparado com carne de cabra velha, cozinhada durante quatro horas no forno, lentamente, em vinho tinto.

A Confraria da Chanfana assume a missão de preservar este legado, garantindo a autenticidade do prato e a sua ligação à identidade local. Todos os anos, eventos como a Semana da Chanfana celebram este sabor intenso e profundamente enraizado na gastronomia local. Tem também de provar a Trouxa Cabreira, os Negalhos e o Arroz de Bucho, culminando no Poiarito, doce tradicional que encerra a refeição. Imperdível!



C/M Vila Nova de Poiares

CONFRARIA DA CHANFANA

The queen of gastronomy for all who play a good knife and fork

- Vila Nova de Poiares
- 40°12'45.85"N 8°15'30.90"W
- All year (booking in advance is required for groups)
- Confraria da Chanfana

Chanfana is the gastronomic highlight of this municipality. This centuries-old tradition dish with a strong character consists of old goat's meat, cooked slowly in wine for four hours in the oven. The *Confraria da Chanfana* (Chanfana's Brotherhood) has taken

on the mission of preserving this legacy, guaranteeing the authenticity of the dish and its connection to the local identity. Every year, events such as Chanfana Week celebrate this intense flavour and deeply rooted in local gastronomy. You must also try the *Trouxa Cabreira*, *Negalhos* and *Arroz de Bucho*, as well as the *Poiarito*, a traditional sweet that completes the meal. Not to be missed!

FRAGA VERTICAL

Aventura vertical em paisagem quartzítica

- ⦿ São Miguel, Zona de Escalada da Fraga
- ⦿ 40°13'01.10"N 8°12'58.20"W
- ⦿ Todo o ano (requer marcação prévia)
- ⦿ Capitão Dureza

A Zona de Escalada da Fraga é um verdadeiro santuário para os entusiastas deste desporto, dos menos aos mais experientes. Esta área oferece 41 vias, distribuídas por quatro setores com nomes sugestivos – Rua Sésamo, Miradouro,

Penedo do Mouro e Penedo da Desgraça –, e de grande diversidade técnica, umas para escaladas familiares e outras com dificuldade superior, com vias a atingirem os 18 m de altura. Situada junto ao Complexo das Piscinas da Fraga, toda a área é rica em desportos de aventura (BTT, trail, percursos pedestres, parapente) e beneficia de uma paisagem singular que atrai todos os amantes do desporto ao ar livre e de aventura.



CM Vila Nova de Poiares

FRAGA CLIMBING

Vertical adventure in a landscape made of quartz

- ⦿ São Miguel, Fraga Climbing Area
- ⦿ 40°13'01.10"N 8°12'58.20"W
- ⦿ All year (booking in advance is required)
- ⦿ Capitão Dureza

The Fraga Climbing Area is a true sanctuary for enthusiasts of this sport, from the least to the most experienced. This area provides 41 routes, spread over four sectors – Rua Sésamo, Miradouro, Penedo do Mouro

and Penedo da Desgraça – and of great technical diversity, some for family climbs and others with greater difficulty, with routes up to 18 metres high. Located next to the Fraga Swimming Pool Complex, the whole area is rich in adventure sports (mountain biking, trail, walking routes, paragliding) and benefits from a unique landscape that attracts all lovers of outdoor and adventure sports.

LOUREDO NATURA PARQUE

A partida para um mundo de aventuras no rio e nas serras

● Loureiro

● 40°14'21.90"N 8°17'13.05"W

● Todo o ano

O Louredo Natura Parque, situado nas margens do Rio Mondego e vizinho do ponto mais ocidental da Estrada Nacional 2 (EN2), é um espaço de lazer inserido num cenário privilegiado, ideal para atividades ao ar livre. Este local de convívio e descanso inclui um parque

de merendas e o Centro de Aventura, dinamizado pela Capitão Dureza, que possibilita a prática de uma variedade de desportos aquáticos e de aventura, sendo ainda ponto de partida e de chegada para trilhos pedestres e percursos de BTT. O agradável e relaxante ambiente natural do parque convida à descoberta e ao contacto com a natureza, proporcionando experiências para todas as idades.



CNM Vila Nova de Poiares

LOUREDO NATURA PARK

The starting point towards a world of adventure in the river and on the mountains

● Loureiro

● 40°14'21.90"N 8°17'13.05"W

● All year

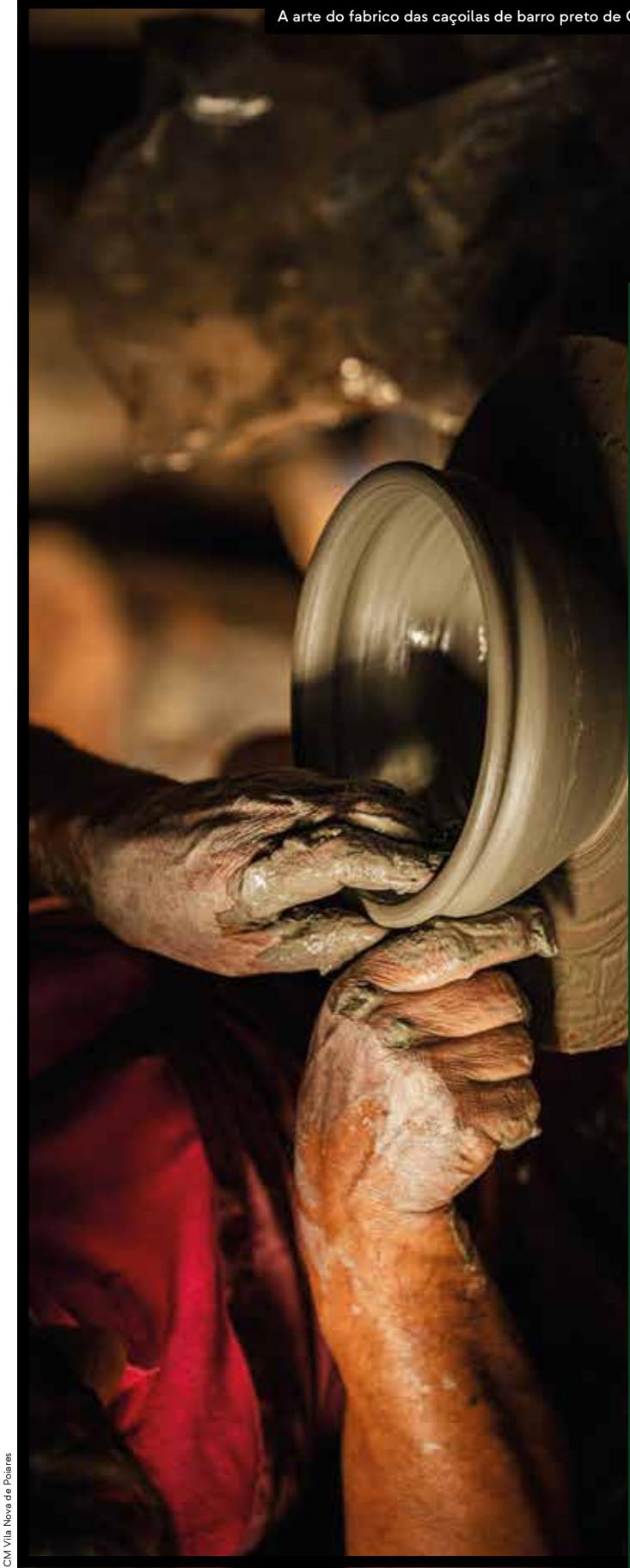
Loureiro Natura Park, located on the banks of the Mondego River and neighbouring the westernmost point of the Estrada Nacional 2, is a leisure space in a privileged setting, ideal for outdoor activities. This place for socialising and resting includes a picnic park and

the Adventure Centre, run by Captain Dureza, which makes it possible to a variety of water sports and adventure. It is also point of departure and arrival for pedestrian and mountain biking trails. The pleasant and relaxing natural environment in the park invites you to discover and be in contact with nature, offering experiences for all ages.

VILA NOVA DE POARES

163

A arte do fabrico das caçoilas de barro preto de Olho Marinho



VER VÍDEO WATCH VIDEO

ARGANIL



CANTANHEDE



COMBRA



CONDEIXA-A-NOVA



FIGUEIRA DA FOZ



GÓIS



LOUSÃ



MEALHADA



MIRÃ



MIRANDA DO CÓRVO



MONTEMOR-O-VELHO



MORTAGUA



OLIVEIRA DO HOSPITAL



PAMPILHOSA DA SERRA



PENACVA



PENEIA



SOURÉ



TÁBUA



VILA NOVA DE POARES



POSTOS DE TURISMO

TOURIST INFORMATION POINTS

Arganil

Casa Municipal da Cultura de Arganil
Avenida das Forças Armadas
3300-011 Arganil
Tel: (+351) 235 200 137 / 235 200 139
E-mail: turismo.arganil@cm-arganil.pt
cm-arganil.pt

Cantanhede

Largo Conselheiro Ferreira Freire
3060-201 Cantanhede
(encerrado ao fim de semana /
closed on weekends)
Tel: (+351) 231 410 155
E-mail: turismo@cm-cantanhede.pt
cm-cantanhede.pt

Museu de Arte e do Colecionismo de
Cantanhede
(encerrado à segunda-feira /
closed on Monday)
Tel: (+351) 231 423 730

Coimbra

Praça da República
3000-343 Coimbra
Tel: (+351) 239 857 186
E-mail: turismo@cm-coimbra.pt
cm-coimbra.pt

Condeixa-a-Nova

Rua de Condeixinha, 58
3150-132 Condeixa-a-Nova
Tel: (+351) 239 948 304
E-mail: turismo@cm-condeixa.pt
cm-condeixa.pt

Figueira da Foz

Avenida 25 de Abril
3080-086 Figueira da Foz
Tel: (+351) 233 919 178
E-mail: turismo.Av.@cm-figfoz.pt
cm-figfoz.pt

Góis

Praça da República – 3330-310 Góis
Tel: (+351) 235 770 113
E-mail: turismo@cm-gois.pt
cm-gois.pt

Lousã

Museu Etnográfico Doutor Louzã Henriques
Rua João Luso – 3200-246 Lousã
Tel: (+351) 239 990 040
E-mail: posto.turismo@cm-lousa.pt
cm-lousa.pt

Mealhada

Avenida Fonte Nova – 3050-333 Mealhada
Tel: (+351) 231 281 372
E-mail: turismo@cm-mealhada.pt /
maravilhasmealhada@gmail.com
cm-mealhada.pt

Luso - Bussaco

Rua Emídio Navarro nº136
3050-224 Luso
Tel: (+351) 231 930 122

Mira

Palheiros de Mira / Museu / Posto de Turismo
Avenida da Barrinha
3070-792 Praia de Mira
Tel: (+351) 231 480 550 (extensão 3/1)
(extension 3/1) / 924 473 751
E-mail: turismo@cm-mira.pt
cm-mira.pt

Miranda do Corvo

Praça José Falcão
3220-206 Miranda do Corvo
Tel: (+351) 239 530 316
E-mail: turismo@cm-mirandadocorvo.pt
cm-mirandadocorvo.pt

Montemor-o-Velho

Castelo de Montemor-o-Velho
3140-258 Montemor-o-Velho
Tel: (+351) 239 680 380
E-mail: geral@cm-montemorvelho.pt
cm-montemorvelho.pt

Mortágua

Rua Doutor João Lopes de Morais, 55
3450-153 Mortágua
Tel: (+351) 231 927 464
E-mail: turismo@cm-mortagua.pt
cm-mortagua.pt

Oliveira do Hospital

Casa da Cultura César de Oliveira
Rua do Colégio
3400-105 Oliveira do Hospital
Tel: (+351) 238 605 256
E-mail: turismo@cm-oliveiradohospital.pt
cm-oliveiradohospital.pt

Pampilhosa da Serra

Rua Rangel de Lima
3320-229 Pampilhosa da Serra
Tel: (+351) 235 590 323
E-mail:
turismo@cm-pampilhosadaserra.pt
cm-pampilhosadaserra.pt

Penacova

Largo Alberto Leitão, 1
3360-191 Penacova
Tel: (+351) 239 161 561
E-mail:
postoturismopenacova@penaparque.pt
cm-penacova.pt

Penela

Praça do Município
3230-253 Penela
Tel: (+351) 239 561 132
E-mail: turismo@cm-penela.pt
www.visitepenela.pt

Soure

Largo do Adro
3130-552 Soure
Tel: (+351) 239 509 190
E-mail: turismo@cm-soure.pt
cm-soure.pt

Tábua

Câmara Municipal de Tábua – Edifício dos Paços do Concelho
Praça da República
3420-308 Tábua
Tel: (+351) 235 410 340
E-mail: turismo@cm-tabua.pt
tabuaoenfantodasbeiras.pt

Vila Nova de Poiares

Centro Cultural de Poiares
3350-152 Vila Nova de Poiares
Tel: (+351) 239 420 850
E-mail: geral@cm-vilanovadepoiares.pt
cm-vilanovadepoiares.pt

FICHA TÉCNICA / SPECIFICATIONS

Propriedade / Copyright owner
**Comunidade Intermunicipal
Região de Coimbra**
www.cim-regiaodecoimbra.pt

Produção / Production
foge comigo!
Ana Sousa, Armando Carvalho,
Fernando Romão, Miguel Ferreira,
Rafael Vieira
www.fogecomigo.pt

Revisão / Editing
Diogo Carvalho

Tradução / Translation
Maria José Oliveira

Design gráfico e paginação
Graphic design and pagination
Rui Henrique
TEIXO estúdio-oficina

Ilustração / Illustration
Hugo Oliveira
www.hugo-oliveira.net

Papel do miolo / Core paper
Inasset Plus 120 g
Papel nacional fabricado
na Figueira da Foz e Setúbal
Portuguese paper made in
Figueira da Foz and in Setúbal

Impressão / Printing
GM-Oficina de Artes Gráficas

Tiragem / Print run
5000 exemplares / copies

ISBN
978-989-35386-3-0

Depósito legal / Legal deposit number
544432/25

1^a edição / 1st edition
Março / March 2025



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

Rua do Brasil, 131
3030-175 Coimbra – Portugal
Tel: (+351) 239 795 200
E-mail: geral@cim-regiaodecoimbra.pt /
turismo@cim-regiaodecoimbra.pt

siga-nos em / follow us:

/regiaodecoimbraturismo
 @regiaodecoimbraturismo



FINANCIAMENTO / FINANCING

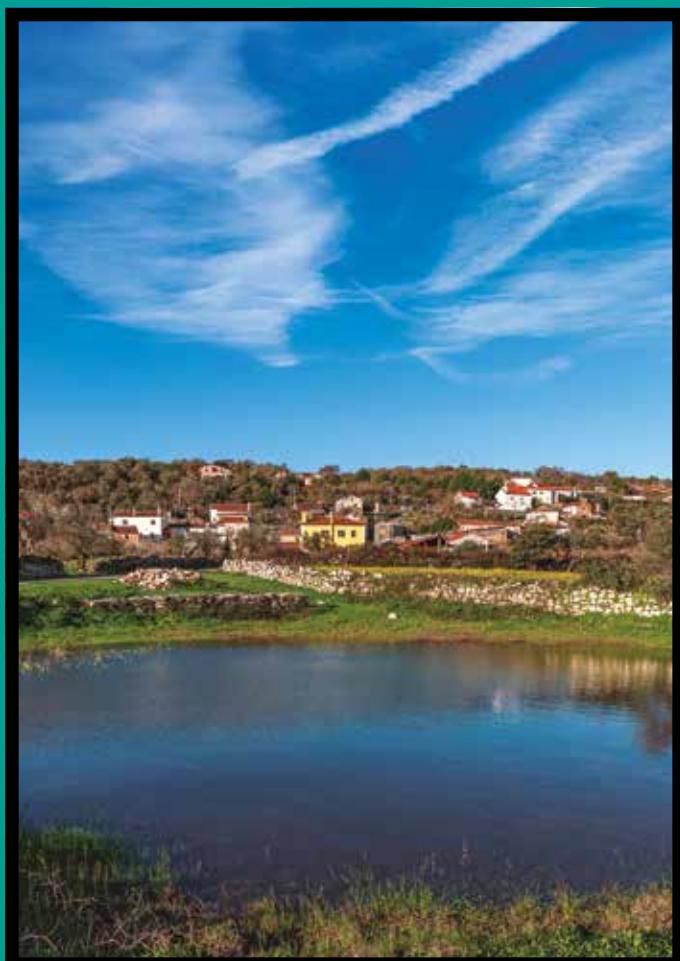
CENTRO 2030

Os Fundos Europeus mais próximos de si.

Cofinanciado pela
União Europeia

May the reader take the following pages as a challenge and invitation. Travel according to your own project, pay little heed to comfortable and much chosen routes by travellers, accept to have taken the wrong road and having to turn back, or do the opposite, go on until you find uncommon ways out to the world. You won't have a better journey.

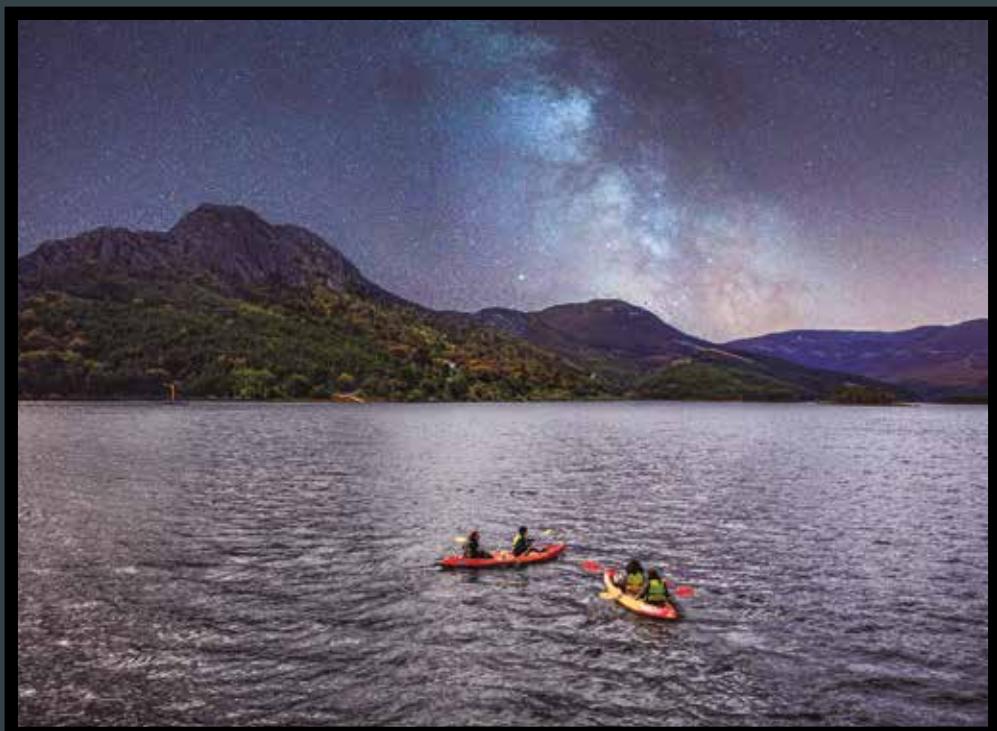
José Saramago,
in *Viagem a Portugal*
Lisboa: Círculo de Leitores,
1st edition, March 1981



GUIA

LOCIS ÚNICOS

NA REGIÃO DE COIMBRA



GUIDEBOOK
UNIQUE PLACES
IN COIMBRA REGION



REGIÃO DE
COIMBRA
TURISMO