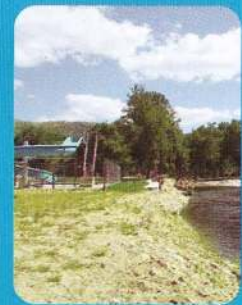
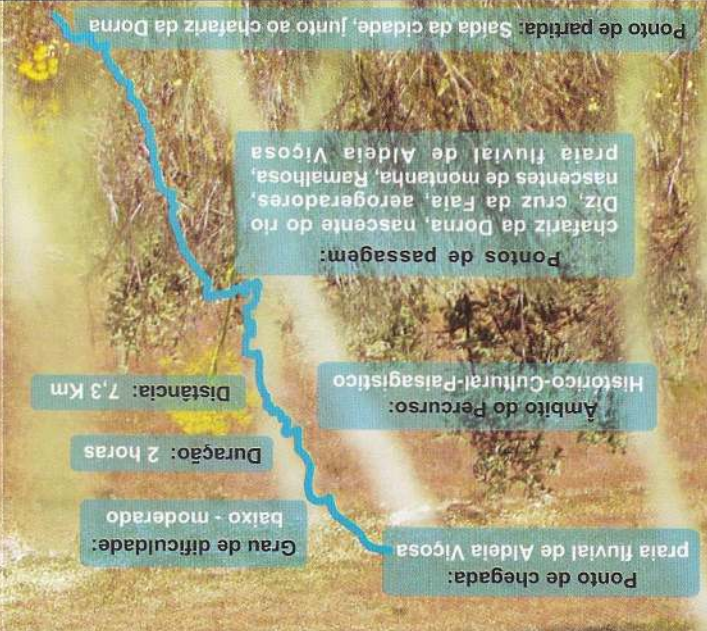


Agora convidamos o cidadão urbano a visitar o Vale do Mondego, a sua riqueza, as suas gentes francas e amistosas e conhecer de perto alguns monumentos históricos: o Chafariz da Dorna, o Castro do Tintinho, a Igreja Matriz da Aldeia Viçosa, a Fonte de Mergulho da Ramalhosa e outros. Ao longo do percurso poderá conhecer os caminhos da água, respirar o puro ar do nosso Concelho e, finalmente, refrescar-se na bonita praia fluvial de Aldeia Viçosa. De volta, utilize transporte público ou, se a coragem lhe não faltar, faça o percurso inverso.



Ao descer o Vale do Mondego pela N16, encontramos a praia fluvial da Aldeia Viçosa, situado na margem direita do rio Mondego. Ladeado de frondosas árvores, o rio corre fresco e límpido para prazer e usufruto de todos os que aqui se vêm refrescar, pois este é o local ideal para passar um magnífico dia de lazer.

Para além de possuir espaços apropriados para fazer grelhados, vestiários, lava-pés, serviço de bar, campo de jogos, parque aquático, etc., está dotada, também, de pessoal de serviço ao socorro a náufragos, de forma a garantir toda a segurança na praia. Os visitantes podem, ainda, explorar a riqueza patrimonial da Aldeia Viçosa.



Este trilho, utilizado há séculos pelos habitantes do Vale do Mondego, era o acesso mais curto e rápido à cidade em Guarda. Visível ainda em pequenos troços, a calçada lajeada é disso testemunha.

#### Telefones úteis:

Câmara Municipal - 271 220 200

Quinta da Maunça - 271 237 816

Posto de Turismo - 271 205 530

PSP - 271 222 022

Bombeiros - 271 222 115

SOS Emergência - 112

SOS Protecção à Floresta - 117

Praia fluvial Aldeia viçosa - 271 926 002

Junta de Freguesia Aldeia viçosa - 271 926 975

#### FICHA TÉCNICA

##### Edição

Câmara Municipal da Guarda

Pelouro do Ambiente

##### Coordenação

Pelouro do Ambiente

Equipa técnica do E.E.F.

##### Textos

Equipa técnica do E.E.F.

##### Fotografia e arranjo gráfico

RM21 - Design e Multimédia

ORGANIZAÇÃO



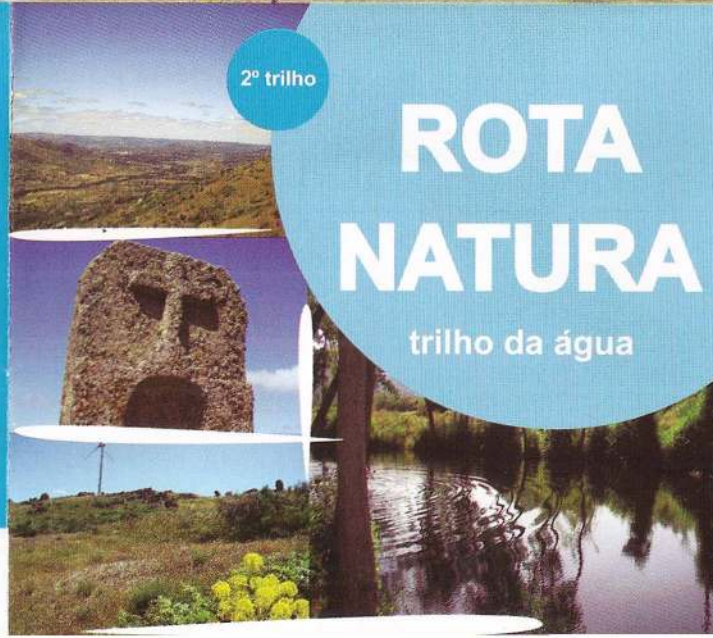
APOIOS



2º trilho

# ROTA NATURA

trilho da água



## Aldeia Viçosa

Parque Natural da Serra da Estrela

Praia Fluvial

N16

Tintinolho

Ramalhosa

N556

N557

Miradouro

N16

Nascentes de Montanha

Aerogeradores

Cruz da Faia

Nascente do Rio Diz

N16

Chafariz da Dorna

As marcas com tinta vermelha e amarela são as seguintes:



caminho certo

caminho errado

Mudança de direcção



para a esquerda

para a direita

Percurso Pedestre de Pequena Rota (PR) decorrendo, temporariamente, pelo traçado de uma Grande Rota (GR)

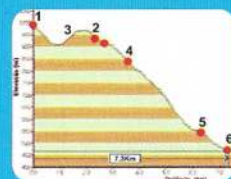


## Conselhos para uma boa caminhada

- calçado cómodo e já habituado ao pé;
- meias macias e sem costuras, caso contrário deve calçá-las do avesso;
- use roupa leve e adequada à época, chapéu ou boné; um impermeável ou roupa de abafó;

## Regras para um bom caminhante

- faça várias refeições leves ao longo do percurso;
- leve sempre alguns líquidos (água de preferência) e alguns alimentos sólidos (sandes, fruta e chocolates, por exemplo);
- siga sempre pelas estradas, caminhos e trilhos marcados, evitando o "corta-mato";
- procure manter sempre a mesma cadência ao longo do percurso e lembre-se que uma partida em cadência muito rápida provocará uma fadiga prematura;
- num grupo, se um dos elementos começar a ficar para trás, deverá ser colocado à frente para marcar o ritmo da marcha;
- ao atravessar povoações e áreas cultivadas não danifique as culturas e respeite os costumes, tradições e bens das populações locais;
- não abandone vidros, plásticos, latas ou outros resíduos; se pretende fazer um piquenique, não se esqueça do saco do lixo, depositando-o posteriormente num contentor;
- não faça fogo nas florestas e campos agrícolas;
- respeite a vida selvagem e o sossego dos locais, evitando gritar ou falar em voz alta;
- não danifique nem colha plantas; evite recolher amostras de rochas, peças arqueológicas ou vestígios de animais;
- não vá só, leve a família e amigos.



- 1 - Chafariz da Dorna (0Km; 975m)
- 2 - Aerogeradores (0,4Km; 940m)
- 3 - Nascentes de Montanha (1,2Km; 930m)
- 4 - Miradouro (3,7Km; 840m)
- 5 - Ramalhosa (6,2Km; 550m)
- 6 - Praia fluvial de Aldeia Viçosa (7,3Km; 456m)