

Especificado no periíodo periurbano, este triângulo, naturalmente delimitado por linhas viárias e ferrovias, encontra nas linhas de aguia e nas linhas do horizonte, entre a urbe e as serranias, o seu encanto muito maior por excelencia para todos os que aqui habitam e para os que nos Parque Urbano do Rio Diz, espaço de lazer por excelencia para todos os que aqui habitam e para os que nos faz sentir em casa.

O Parque Urbano do Rio Diz, espaço de lazer por excelencia para todos os que aqui habitam e para os que nos faz sentir em casa.

beta destas e de outras linhas, de quinhas e de quilhas, de planetas e animais que facilmente escapam ao olhar menos atento do cidadão urbano.



**Não leve mais que recordações**

Não mate mais que tempo  
Não deixe mais que pegadas



**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  
**Associação de Atletismo da Guarda** - 271 221 721  
Parque Urbano do Rio Diz - 913 699 124

FICHA TÉCNICA

**Edição**  
Câmara Municipal da Guarda  
Poder Executivo

#### **Coordenação a Textos**

Ludovina Margarido

### **Fotografia e arranjo gráfico**

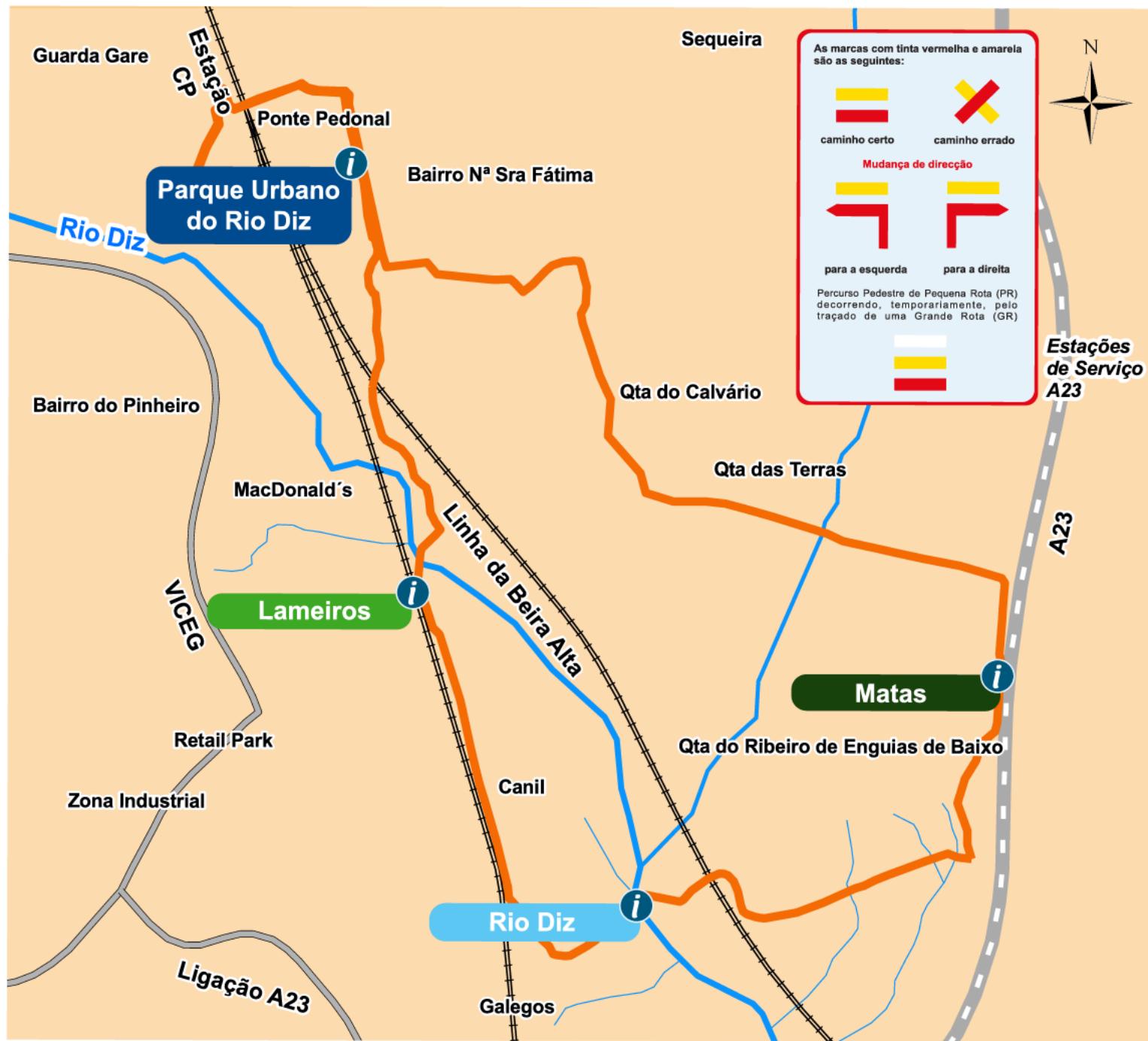
RM21 - Design e Multimédia



Circular e com grau de  
família, a pé ou de  
bicicleta, partir à descoberta das nossas paisagens.  
A leitura atenta da  
informação disponível  
ao longo do trilho  
contribui para aprofundar o conhecimento das  
nossas terras e das  
nossas genética.

# ROTA NATURA



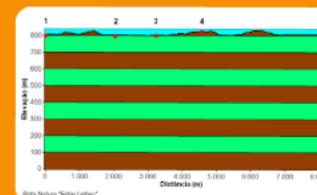


## **Conselhos para uma boa caminhada**

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

## **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;
  - de preferência caminhe em fila india, do lado direito;
  - 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 - Parque Urbano do Rio Diz
- 2 - Lameiros
- 3 - Rio Diz
- 4 - Matas

**Coordenadas GPS**  
**Latitude** 40° 32'54.06"N  
**Longitude** 7°14'24.76"W