



Lameiros



Zona de Lazer da Ínsua



Parque Termal do Cró

A região em torno da ribeira do Cró caracteriza-se pela elevada conservação ambiental, sendo escassas as marcas de humanização da paisagem, reduzidas às propriedades agrícolas e aos moinhos hidráulicos dos principais cursos de água, onde o rio Côa naturalmente se destaca. Sendo uma região periférica aos principais núcleos populacionais - Seixo do Côa, Rapoula do Côa e Vale das Éguas - foi uma zona de passagem entre aldeias, de cultivo e de floresta. Alguns pontos deste território foram habitados ao longo dos séculos e existem testemunhos de vivência que recuam ao II milénio a.C. enquanto outros denotam presença humana durante a romanização. Mas cedo, com a concentração populacional nos aglomerados, foram sendo pouco habitados. Os benefícios terapêuticos da água das Caldas do Cró (em alguns períodos considerados como milagres) são parte importante da história desde lugar e da forma como o homem com ele se foi relacionando.

ONDE FICAR

Cró Hotel Rural (Parque Termal do Cró - Rapoula do Côa): 271 589 002
 Casas Carya Tallaya (Vale das Éguas): 926 035 183
 Casa Quinta do Perelhão (Rapoula do Côa): 968 202 683
 Refúgio no Campo (Rapoula do Côa): 913 274 242

ONDE COMER

Sabores do Côa (Rapoula do Côa): 271 607 188 | 964 387 240
 Cró Hotel Rural - Rest. Côa Sabores (Parque Termal do Cró - Rapoula do Côa): 271 589 002

CONTACTOS ÚTEIS

SOS Emergência: 112 / SOS Floresta: 117
 Bombeiros: 271 753 415
 GNR: 271 750 110
 Centro de Saúde: 271 753 318
 Posto de Turismo Sabugal / Sortelha: 800 262 788
 Câmara Municipal do Sabugal: 271 751 040

Sabia que?

Sabia que o topónimo Cró surge associado a três diferentes teorias, todas baseadas nas características do solo e terreno íngreme? Uma que defende a origem céltica pois a palavra francesa "creux" significa cova, abrigo rochoso ou escavado na rocha, outra que a palavra Cró provém de grota, vale profundo, escavado pelas águas e a terceira que Cró deriva de ocre ou ocre, terra argilosa de cor amarelada ou castanha, pelo facto das águas das Caldas do Cró ao evaporarem libertarem enxofre.

ENTIDADE PROMOTORA

Nome: Câmara Municipal do Sabugal
 Morada: Praça da República, 6324 - 007 SABUGAL
 Telefone: 271 751 040 Fax: 271 753 408
 NIF: 506 811 662
 EMAIL: sigsab@cm-sabugal.pt
 SITE: www.cm-sabugal.pt
 FACEBOOK: facebook.com/sabugal.concelho

Percurso pedestre registado e homologado por:



Poldras

Percurso Pedestres do SABUGAL

- PR1 Meandros do Côa
- PR2 Vale do Cesarão
- PR3 Nascente do Côa
- PR4 Vilares
- PR5 Penha do Lobo
- PR6 Rota dos Casteleiros
- PR7 Sortelha
- PR8 Termas do Cró

DURAÇÃO	GRAU DE DIFICULDADE	DISTÂNCIA	ALTITUDE: MÁX / MIN	TIPO DE PERCURSO
4h30	III - Algo Difícil	16,8 Km	↗ 794m / ↖ 675m	🔄 Peq. Rota Circular

Ponto de partida / chegada: Balneário Termal do Cró / **GPS:** 40° 26.536'N 007° 020632'W (DATUM WGS 84)
Âmbito: Ambiental e Paisagístico / **Época recomendada:** primavera / verão

SINALÉTICA

PR Pequena Rota	GR Grande Rota
caminho certo	caminho certo
caminho errado	caminho errado
virar à esquerda	virar à esquerda
virar à direita	virar à direita

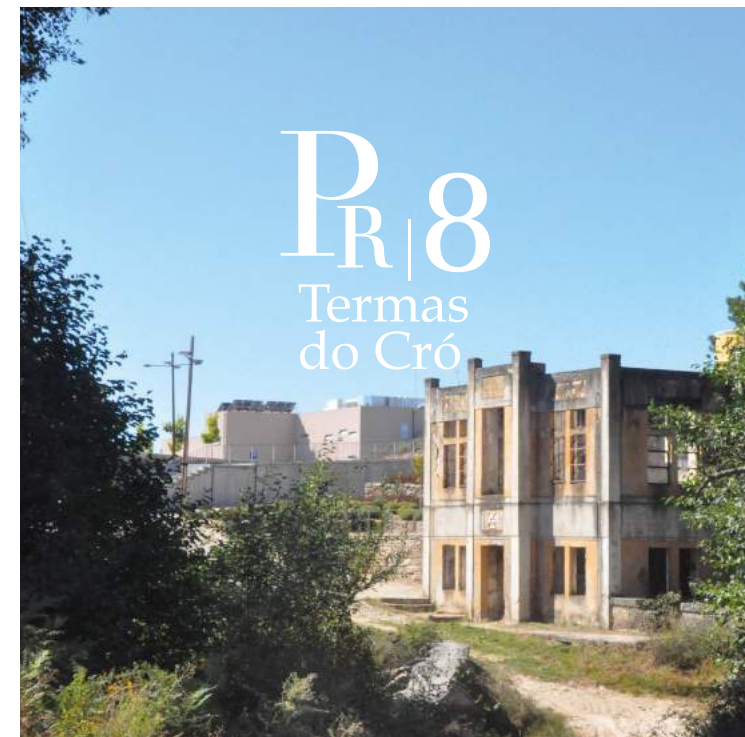
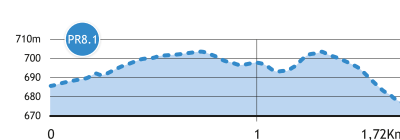
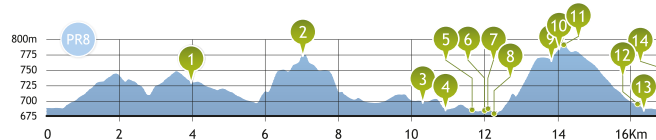
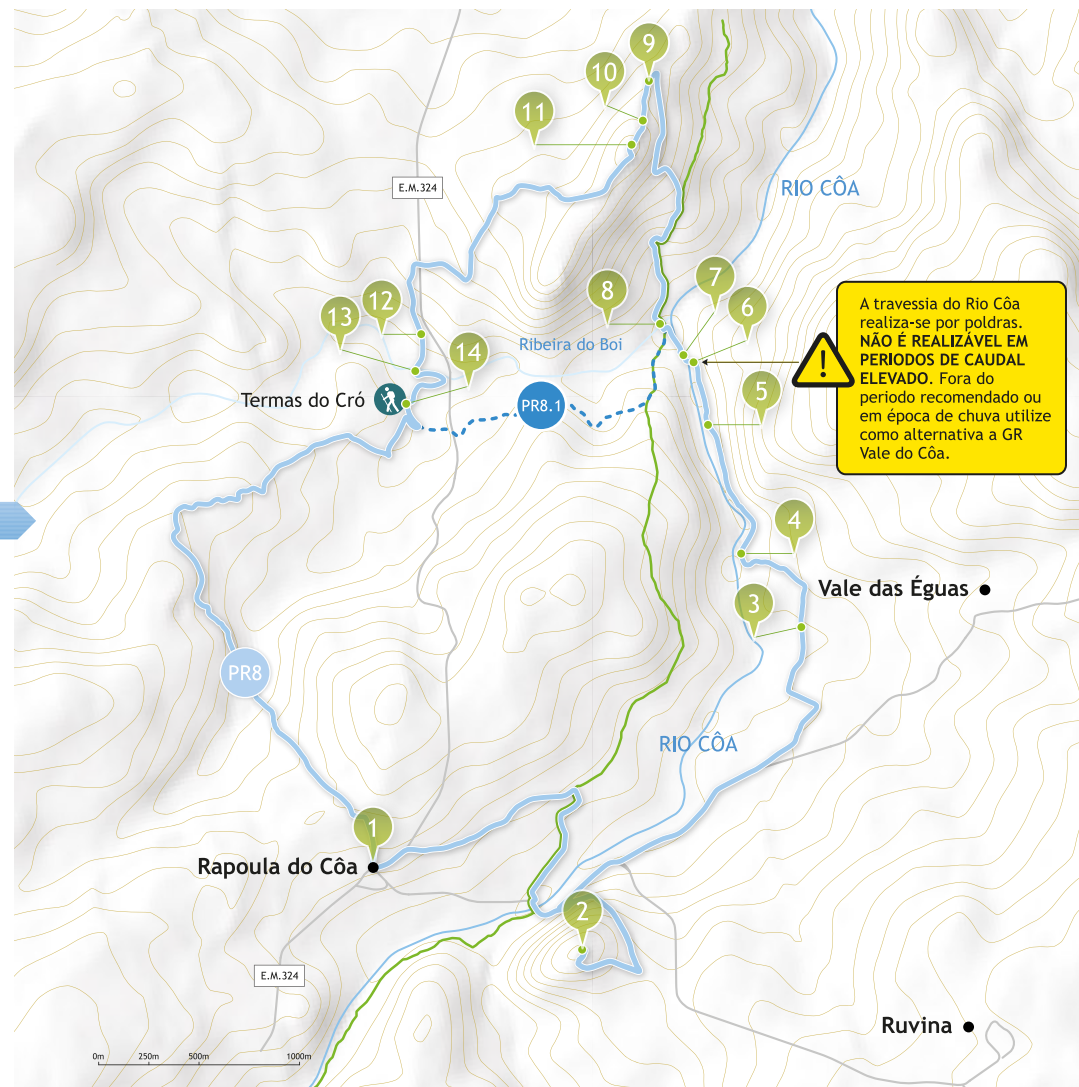
Pequena Rota decorrendo temporariamente pelo traçado de Grande Rota

LEGENDA

- PR8
- PR8.1
- GR Vale do Côa
- Ponto de partida/chegada
- Pontos de interesse
- 1 - Rapoula do Côa
- 2 - Sr.ª das Preces (capela e miradouro)
- 3 - Lameiros
- 4 - Zona de Lazer da Ínsua
- 5 - Moinho em ruínas
- 6; 8 - Poldras
- 7 - Ruínas do Moinho da Fraga
- 9 - Santa Bárbara (capela)
- 10 - Crista quartzítica
- 11 - Miradouro do Picoto do Seixo
- 12 - Sr.ª dos Milagres
- 13 - Ruínas do Cró
- 14 - Termas do Cró

NORMAS DE CONDUTA

Seguir apenas pelo trilho sinalizado;
 Evitar fazer ruídos desnecessários; Observar a fauna sem perturbar; Não danificar a flora; Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem; Não fazer lume; Não colher amostras de plantas ou rochas; Ser afável com as pessoas que encontrar no local; Respeite a propriedade privada, feche as cancelas após a sua passagem.



PR8

Termas do Cró

Este percurso tem início neste ponto, junto ao Balneário Termal do Cró e assume como temática central a relação da água com a atividade humana e com a biodiversidade e recursos existentes na envolvente do parque termal, destacando a enorme importância da rede hidrográfica concelhia, cuja espinha dorsal é o rio Côa. Propõe-se que se inicie com uma visita ao espaço interpretativo da água existente no átrio do Balneário, prólogo deste passeio em redor do Rio Côa e seus afluentes. Saindo das Termas passará pela Rapoula do Côa e, junto dessa aldeia, iniciar a subida ao alto da Sr.ª das Preces, seguindo depois junto ao Rio Côa por um habitat único, onde se sentirá em perfeita simbiose com uma natureza cheia de surpresas. Subindo a encosta, chega-se ao alto do Picoto do Seixo, que nos brinda com largas vistas sobre a secção do vale do Côa que percorremos. Voltamos ao lugar do Cró, ao seu culto e à importância da presença da água. É um percurso de grande qualidade e diversidade de ambientes e trilhos, que proporciona ao utilizador uma experiência inesquecível. Podendo ser feito nos dois sentidos, possui ainda uma variante para que possa ser utilizado como ferramenta de descoberta deste território por qualquer um de nós.

Percursos Pedestres do **SABUGAL**