



112
NÚMERO NACIONAL DE SOCORRO / Emergency

CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

- Bombeiros Voluntários de Ortigosa / Fire Brigade: (+351) 244 613 700
- Guarda Nacional Republicana GNR / Local Police: (+351) 244 830 150
- Polícia de Segurança Pública / Police: (+351) 244 859 859
- Centro Hospitalar de Leiria / Hospital: (+351) 244 817 000
- TAXI: (+351) 244 815 900
- União de Freguesias de Santa Eufémia e Boa Vista: (+351) 244 801 052
- CIALV - Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho: (+351) 244 839 677

PROMOTOR:



PERCURSO PEDESTRE REGISTRADO E HOMOLOGADO POR:



COORDENAÇÃO TÉCNICA:



2500 EXEMPLARES / DEZEMBRO - 2018

PR1 ROTA DO VALE DO LAPEDO

INÍCIO / FIM | START / FINISH:
Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho (CIALV)

TIPO / TYPE	DISTÂNCIA / DISTANCE	TEMPO / TIME
CIRCULAR	4,9Km	2h00

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL: **Fácil / Easy**



Parque de Merendas do Vale do Lapedo / Vale do Lapedo Picnic Area

► **DESCRIÇÃO DO PERCURSO**

Percurso circular, em formato "raquete", com início junto da N350 e do Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho (CIALV). Saindo do CIALV o percurso desce junto ao café Paisagem do Lapedo, por um trilho bastante dinâmico, numa constante variação de inclinações, que nos leva a percorrer a base das escarpas de calcário do lado Sul do vale durante cerca de 1km. Nesta zona destaca-se a profusão de vegetação típica de mata mediterrânica e a beleza das escarpas até chegarmos a uma estrada de terra batida e finalmente ao trilho que acompanha para montante a Ribeira da Carrasqueira. Ao km 1,6 atravessamos uma pequena ponte de cimento e caminhamos por entre os campos de cultivo até à estrada asfaltada no meio do vale que, cerca de 300m depois, abandonamos subindo depois à direita (existe uma corrente mas o acesso pedestre está autorizado). Esta é a subida mais intensa do percurso mas as vistas sobre o vale alargam cada vez mais. Aproveite! Chegando a uma zona de pinhal o trilho muda novamente de direção seguindo durante 1,3km junto ao topo das escarpas do lado Norte do vale. Ao km 3,2 o percurso volta a descer, percorrendo um trilho sinuoso, até à estrada de asfalto dentro do vale. Aqui existe a opção de seguir para Oeste até ao Abrigo do Lagar Velho (150m) ou seguirmos para Este em direção ao centro do vale onde encontramos o parque de merendas e as suas infraestruturas de apoio (parque infantil e wc). Para finalizarmos o percurso atravessamos a pequena ponte de madeira e iniciamos a subida que atravessa a bela mancha de carvalhos, medronheiros e outros exemplares de vegetação mediterrânica que nos levará até ao final do percurso.



Lapa do Vale do Lapedo / Lapedo Valley's Cave

► **DESCRIPTION OF THE WALKING PATH**

Circular, racket-shaped route, which starts next to the N350 and the Abrigo do Lagar Velho Interpretation Centre (CIALV). Leaving the CIALV, the route descends from the Paisagem do Lapedo café, on a winding track with constantly changing gradients, that takes you to the base of the limestone cliffs along the south side of the valley for about 1km. This area is noted for its profusion of vegetation typical of Mediterranean forests and for the beauty of its cliffs. Finally, you arrive at a dirt road and a track that follows the Carrasqueira River upstream. At km 1.6, you cross a small cement bridge and walk through farmland to the asphalt road in the centre of the valley. Approximately 300m later, you will leave it and start climbing to the right (there is a chain, but pedestrian access is permitted). This is the hardest climb of the route, but it's worth it for the views of the valley opening out before you. Enjoy! When it arrives at a pine forest area, the trail changes direction again, going along the top of the cliffs on the north side of the valley for 1.3km. At km 3.2, the route once again descends, following a winding track to the asphalt road in the valley. Here there is an option to proceed west to Abrigo do Lagar Velho (150m) or go east towards the centre of the valley where you will find a picnic area and its other facilities (kids' play area and toilets). To finish the route, you cross a small wooden bridge and begin the climb that crosses the beautiful oak trees area, strawberry trees and other examples of Mediterranean vegetation that will take you to the end of the route.



ROTA DO VALE DO LAPEDO

PR1 ROTA DO VALE DO LAPEDO

TIPO / Type: **CIRCULAR** | DISTÂNCIA / Distance: **4,9Km** | TEMPO / Time: **2h30**

DESNIVEL ACUMULADO / Cumulative Gap: **+390m / -390m**
 ALTITUDE MÁXIMA / Maximum Altitude: **167m**
 ALTITUDE MÍNIMA / Minimum Altitude: **81m**

INÍCIO / START: Junto da N350 e do Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho (CIALV)

► **PATRIMÓNIO NATURAL**

O percurso percorre os trilhos do passado no Vale do Lapedo e visita o Abrigo do Lagar Velho, na "companhia" do Menino do Lapedo. Em 1998, foi identificado neste vale aquela que viria a ser uma das maiores descobertas da arqueologia nacional: o esqueleto de uma criança cuidadosamente sepultada, há cerca de 29.000 anos, num abrigo calcário na ribeira da Carrasqueira. O Abrigo do Lagar Velho. O vale, com a sua morfologia encaixada e escarpas altas e abruptas, possui características únicas que foram sendo aproveitadas pelo Homem ao longo de milénios. Ao Património Natural juntou-se, então, o reconhecimento do Património Cultural: o Vale do Lapedo, o Abrigo do Lagar Velho e o Menino do Lapedo foram legalmente protegidos e fazem agora parte do nosso património cultural, classificado como Monumento Nacional.

► **NATURAL HERITAGE**

The route follows ancient paths in the Lapedo Valley and visits Abrigo do Lagar Velho, along with the 'Lapedo Child'. In 1998, what would become one of the greatest discoveries of Portuguese archaeological history was identified in this valley: the skeleton of a child, carefully buried approximately 29,000 years ago, in a limestone shelter on the banks of the Carrasqueira river. The valley, with its embedded morphology and tall, sheer cliffs, has unique characteristics that have been used by Man over the millennia. This Natural Heritage is now complemented by various cultural artefacts: the Lapedo Valley, the Abrigo do Lagar Velho and the Lapedo Child have been legally protected and are now part of Portugal's cultural heritage and classified as National Monuments.

NÍVEL DE DIFICULDADE / Grading

FÁCIL / EASY

O grau de dificuldade é representado segundo 4 tipos diferentes, sendo cada um com o seu próprio ícone. Os ícones 1 e 2 são para percursos de menor dificuldade, os ícones 3 e 4 para percursos de maior dificuldade.

Ícones: 1 (Fácil), 2 (Fácil), 3 (Média), 4 (Difícil)

ÉPOCA ACONSELHADA / Recommended Season

O percurso pode ser realizado em qualquer altura do ano, tendo os seus utilizadores que tomar algumas precauções por causa das elevadas temperaturas que se podem fazer sentir nos meses de verão e outono. As épocas mais aconselhadas são a primavera e o outono.

The walking path can be done all year round, making the necessary precautions for high temperatures in summer and higher terrain in winter. The recommended seasons to do this walking path are spring and autumn.

SINALÉTICA / Path Signage

Percurso pedestre PR / Short Distance Walking Path

caminho certo / right way (arrow pointing right)

caminho errado / wrong way (arrow pointing left)

virar à esquerda / turn left (left arrow)

virar à direita / turn right (right arrow)

ONDE DORMIR / Where to sleep

- Hostel Atlas (Leiria): (+351) 917 460 810
- Hotel Apartment Eurosol Residence (Leiria): (+351) 244 860 460
- Hotel Leiria Classic (Leiria): (+351) 244 812 802
- Hotel D. Dinis (Leiria): (+351) 244 815 342
- Resid. S. Francisco (Leiria): (+351) 244 923 110
- Hotel Tróp Leiria (Leiria): (+351) 244 249 900
- The Birds House (Leiria): (+351) 915 310 000
- Antonio's House (Leiria): (+351) 915 310 000

ONDE COMER / Where to eat

- Rest. Fonte do Corvo (Boavista): (+351) 244 723 044
- Rest. Ares do Campo (Leiria): (+351) 244 801 090
- Rest. Cantinho do Rio (Caranguejeira): (+351) 968 486 122

PONTOS DE INTERESSE / Points of Interest

- 1 - Centro de Interpretação do Abrigo do Lagar Velho (CIALV)
- 2 - Vale do Lapedo
- 3 - Mata mediterrânica
- 4 - Local de achados arqueológicos (Menino do Lapedo)

LEGENDA / Key

- PERCURSO PEDESTRE WALKING PATH
- ESTRADA ASFALTADA ASPHALT ROAD
- RIO / RIVER

MAPAS / MAPS Nr.: **285, 297**
Scale 1:25.000

200 0 200 400m