

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 Leiria, Pousos, Barreira e Cortes: (+351) 244 801 052

112
NÚMERO NACIONAL DE SOCORRO / Emergency



PR4 ROTA DA NASCENTE DO RIO LIS

INÍCIO / FIM | START / FINISH: Fontes

TIPO / TYPE	DISTÂNCIA / DISTANCE	TEMPO / TIME
CIRCULAR	9,2Km	3h40

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL: Médio / Moderate



2500 EXEMPLARES / DECEMBER - 2017



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Percurso circular com início e fim na aldeia das Fontes, junto à Igreja. O percurso inicia-se seguindo a margem direita do rio Lis em direção à nascente, sendo este um local de extrema beleza onde, em alguns meses do ano, é possível ver a água brotar da nascente de uma forma surpreendente. A partir daqui o percurso conduz-nos pelo vale entre a serra da Maunça e a serra da Senhora do Monte, subindo por trilhos e caminhos de terra batida que alternam entre zonas de mato e de floresta, onde são comuns os medronheiros e alguns carvalhais. Ao km 1,55 podemos observar uma cascalheira e algumas manifestações de fenómenos calcários mais exuberantes, encontrando a variante que reduz o trajeto, evitando a subida ao ponto mais elevado. Retomando a opção principal e após cerca de 3,8 km atingimos o alto da serra da Maunça (435 m), de onde é possível avistar, em dias de boa visibilidade, a cidade de Leiria e a sudoeste as ilhas das Berlengas. Ao km 5,4 iniciamos a descida por estradas de terra batida e trilhos até perto da localidade de Torrinhãs, atravessando diversos campos de cultivo onde se podem observar olivais, vinhas, entre outras produções agrícolas. Ao aproximarmos-nos da povoação, o percurso atravessa uma zona florestal, durante umas centenas de metros, para, de seguida, dar entrada no lado Sul das Fontes. A partir daí percorremos tranquilamente o casario de ruas estreitas, até cruzar a ponte do rio Lis, de onde avistamos já o fim do percurso.



DESCRIPTION OF THE WALKING PATH

Circular route that begins and ends in the parish of Fontes, next to the Church. The route starts out by following the right bank of the Lis river upstream. This is an extremely beautiful location, where, for a few months every year, you can see water coming out of the spring. From here the route leads you through the valley between the Maunça mountains and the Senhora do Monte mountains, climbing trails and dirt roads that alternate between heathland and forest, where strawberry trees and oak are common. At km 1.55 you can see a gravel pit and some signs of spectacular limestone phenomena, while taking the detour that shortens the path, avoiding the ascent to the highest point. Returning to the main path, after about 3.8 km you arrive at the top of Maunça (435 m), from where on days with good visibility, you can see the city of Leiria and the Berlengas islands to the southwest. At km 5.4 you start your descent on dirt roads and paths until you come to Torrinhãs, crossing several cultivated fields, where you can see olive groves, vineyards, and other signs of agricultural production. As you approach the town, the route crosses a forested area for several hundred metres before entering the south side of Fontes. From this point you walk through narrow streets, until you cross the bridge over the Lis river, where you can now see the end of the route.

REDE DE PERCURSOS PEDESTRES DE LEIRIA / Walking Trails Network of Leiria



ROTA DA NASCENTE DO RIO LIS

PR4 LRA	TIPO / Type	DISTÂNCIA / Distance	TEMPO / Time	DESNIVEL ACUMULADO / Cumulative Gap
	CIRCULAR	9,2Km	3h40	+493m / -493m
	ALTIITUDE MÁXIMA / Maximum Altitude			435m
	ALTIITUDE MÍNIMA / Minimum Altitude			85m

INÍCIO / START: Aldeia das Fontes, junto à Igreja / Aldeia das Fontes, by the Church

PATRIMÓNIO NATURAL

As nascentes do rio Lis encontram-se inseridas num local de grande beleza natural onde se podem observar excelentes exemplos de floresta mediterrânica. As nascentes estão disseminadas por várias exurgências que alimentam o rio em diferentes locais. No local conhecido como a "grota", a sua principal nascente tem uma enorme variação sazonal, que reflete a sua ligação cársica ao funcionamento do sistema hídrico do Maciço Calcário Estremenho, onde capta a água que aqui brota. A fauna ripícola é bastante rica, tanto em aves como em peixes, que aproveitam o manancial existente para se alimentar e reproduzir.

NATURAL HERITAGE

The headwaters of the Lis river are part of a site of great natural beauty, where you can find excellent examples of Mediterranean forests. The headwaters are dispersed through various springs that feed the river at different locations. In the location known as the "grotto", its main stream is subject to enormous seasonal variation, reflecting its karst connection to the operation of the water system of the Estremadura limestone Massif, where the water that rises here is collected. The riparian fauna is quite rich, both in birds and fish, which use the spring to feed and reproduce.

NÍVEL DE DIFICULDADE / Grading
MÉDIO / MODERATE



ÉPOCA ACONSELHADA / Recommended Season
O percurso pode ser efetuado em qualquer altura do ano, sendo os meses mais recomendados: que tenha algumas precauções por causa das elevadas temperaturas que se podem fazer sentir no verão e por não estar registado no inverno. As precauções mais aconselhadas são a prevenção ao sol e a hidratação em qualquer altura do ano. O percurso pode ser efetuado em qualquer altura do ano, sendo os meses mais recomendados: que tenha algumas precauções por causa das elevadas temperaturas que se podem fazer sentir no verão e por não estar registado no inverno. As precauções mais aconselhadas são a prevenção ao sol e a hidratação em qualquer altura do ano.

SINALETICA / Path Signage



ONDE DORMIR / Where to sleep

- Hotel Casa da Nora (Cortes); (+351) 244 891 189
- Casa de Campo Lagar do Sapateiro (Fontes, Cortes); (+351) 244 824 559
- Hotel Ibis (Leiria); (+351) 244 816 700

ONDE COMER / Where to eat

- Restaurante Casa da Nora (Cortes); (+351) 244 891 189
- Restaurante Lagar do Sapateiro (Fontes, Cortes); (+351) 244 824 559
- Restaurante 3 Marias (Cortes); (+351) 244 840 209
- Restaurante "O Pião" (Cortes); (+351) 244 891 216

PONTOS DE INTERESSE / Points of Interest

- 1 - Capela das Fontes
- 2 - Nascente do Rio Lis
- 3 - Alto da Maunça (435m)
- 4 - Serra da Senhora do Monte

LEGENDA / Key

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

MAPA / MAP Nº: 297
Escala 1:25 000