

**PLANO DE EMERGÊNCIA DOS PERCURSOS PEDESTRES  
DE PEQUENA ROTA – TORRE DE MONCORVO**



**TORRE DE**  
**MONCORVO**  
câmara municipal

## CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA OS PEDESTRIANISTAS

---

Os planos de emergência têm como objetivo fornecer um conjunto de diretrizes e informações visando a adoção de procedimentos lógicos, técnicos e administrativos, estruturados de forma a propiciar resposta rápida e eficiente em situações emergenciais. Contudo, não garantem que não ocorra um acidente; podendo porém, evitar que uma pequena ocorrência se transforme em tragédia.

Um plano de emergência deve, essencialmente, prevenir que situações externas a um possível acontecimento contribuam para o seu agravamento. Deste modo, deve ser o mais sucinto possível, contemplando, de forma clara e objetiva, as atribuições e responsabilidades dos envolvidos, apresentar preocupações essenciais que o caminhante deve ter na sua caminhada e quais os passos fundamentais a seguir em caso de acidente.

---

## CAMINHAR EM SEGURANÇA

---

Os espaços ao ar livre são cada vez mais requisitados por pessoas à procura do contacto com a natureza, nomeadamente para a prática de atividades desportivas. São diversas as modalidades praticáveis em zonas verdes. Contudo, estes nem sempre são locais de lazer organizado e a sua beleza não deve deixar esquecer os princípios fundamentais de segurança. São diversas as condições a que o praticante pode estar sujeito, terrenos instáveis, declives acentuados, altitude elevada, mudanças meteorológicas. Os fenómenos meteorológicos podem evoluir rapidamente e, por vezes, com violência. O desconhecimento das possíveis implicações de todos estes fatores pode acarretar graves consequências para as pessoas desprevenidas.

Muitos dos desportos praticados em espaços ao ar livre requerem um mínimo de técnica e de treino, pelo que não deve hesitar em recorrer aos centros de formação e escolas especializadas. Um monitor ou guia profissional podem ser de grande utilidade para as expedições mais aventureiras. Com uma boa formação economizará esforços e aumentará a sua segurança.

---

## REGRAS FUNDAMENTAIS A RESPEITAR PELO CAMINHEIROS

---

A segurança, nestes casos, é uma responsabilidade individual, depende de comportamentos baseados, fundamentalmente, na informação, preparação e prudência.

Na maior parte das vezes, os passeios pedestres não exigem grande aprendizagem nem técnicas especiais, podendo ser praticados por pessoas de várias idades. Porém, alguns percursos requerem maior preparação física e experiência.

Caminheiros experientes estão familiarizados com os diversos procedimentos de segurança. Todavia, pensamos que nunca é demais lembrar, tanto aos experientes como aos principiantes, algumas regras comportamentais que visam a segurança de todos.

---

## RECOMENDAÇÕES PARA PEDESTRIANISTAS

---

### 1. Conheça o Itinerário

A prevenção de acidentes começa ainda antes de sair de casa. Consulte a documentação escrita, que lhe é fornecida sobre o percurso que escolheu fazer. A preparação prévia pode evitar que se perca ou, ainda, ser-lhe útil em caso de acidente.

Peça informações sobre as condições dos caminhos, o número de quilómetros do percurso, a altimetria, as dificuldades técnicas que possa ter, tempo médio de duração e contactos de equipas de socorro locais.

---

### 2. Preparação física e técnica

Escolha os percursos mais adequados às suas competências físicas e técnicas.

Dosei o esforço, pois o cansaço final pode levar a perdas de atenção que, por vezes originam acidentes.

Preferencialmente caminhe acompanhado.

---

---

**3. Equipamento apropriado**

Informe-se sobre o equipamentos e materiais adequados ao tipo e duração de actividade que vai fazer, dependendo do itinerário e época do ano.

Leve consigo alimentos e água que lhe permitam repor as necessidades energéticas e hídricas durante a actividade. Os alimentos devem ser energéticos e pouco pesados. Deve ingerir muita água. Lembre-se que, às vezes, não há possibilidade de abastecimento pelo caminho.

O vestuário a utilizar, deve estar preparado para possíveis alterações meteorológicas. Use botas confortáveis e adequadas ao tipo de piso onde vai caminhar.

Previna situações de hipotermia ou insolação.

A mochila é essencial para transportar os alimentos, água e agasalhos, estojo de primeiros socorros, lanterna (com pilhas de reserva) e telemóvel.

---

**4. Saiba qual é a previsão do tempo**

Defina o percurso e, defina a forma como se vai equipar somente depois de conhecer as previsões meteorológica. Todavia, não se esqueça que são previsões, vá prevenido para imprevisíveis mudanças.

---

**5. Nunca vá sozinho**

Caminhar sozinho não é aconselhado e eleva o risco da atividade. Caso se perca, ou em situações de acidente, não tem quem o possa socorrer. Três elementos são o número mínimo recomendado.

---

**6. Diga a alguém qual é o itinerário e a hora aproximada de regresso**

Comunique a alguém o seu percurso e a hora prevista de chegada. Avise quando regressar. Tente cumprir os horários previstos.

---

**7. Recorra a profissionais**

Não hesite em recorrer a um profissional para o aconselhar e guiar. Na escolha dos equipamentos também pode pedir opinião a entidades especializadas.

---

---

**8. Sinalização e equipamentos de orientação**

As rotas estão sinalizadas com marcas próprias, o que diminui o risco de se perder e de se deparar com perigos. Siga-as, para maior segurança.

Caminhe pelos trilhos marcados. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação, o solo e diminui os riscos de acidente.

Evite aventurar-se por caminhos perigosos. Não se aproxime de declives.

---

**9. Com más condições atmosféricas, regresse imediatamente**

Aborte imediatamente a caminhada e regresse ao ponto de segurança mais próximo assinalado na carta caso sinta algum tipo de dificuldade, nomeadamente:

- Em caso de ferimento;
  - Se, se aperceber de que vai escurecer antes de terminar a caminhada;
  - Se as condições atmosféricas ameaçam agravar-se (ex: chuvas intensas, ventos fortes);
  - Quando há obstáculos ou interrupção de percurso (ex: derrocada). Em caso de trovoadas, não permaneça debaixo de árvores altas e isoladas. A maior parte das vítimas das trovoadas são atingidas quando procuram abrigo debaixo de árvores. Verifique que não se encontra à maior altitude na área envolvente. Desça até ao ponto mais baixo possível e afaste-se de objectos altos e vulneráveis. Se o raio atinge qualquer um desses objectos, pode apanhar o choque da descarga eléctrica através do solo.
-

**10. Em caso de acidente: proteger, alertar e socorrer**

Numa situação de acidente, faça por agir de forma racional e tente manter a serenidade. Um acidente não deve provocar outro.

**Proteger** – preveja tudo o que possa agravar o acidente, balizando, resguardando e protegendo o acidentado. Afaste o perigo da vítima ou afaste a vítima do perigo, mas sem se colocar a si em risco.

**Alertar** – ligue de imediato para o 112. Na sua impossibilidade, pense no local mais próximo para dar aviso e como lá chegar.

**Socorrer** – recolha o máximo de informação que puder. Examine o acidentado, nomeadamente a respiração, feridas e estado de consciência. Preste assistência, mas lembre-se de que os primeiros socorros mal prestados podem agravar lesões já existentes ou provocar outras.

Se tiver que deixar o acidentado sozinho, deve tomar as seguintes precauções:

- Colocá-lo a salvo de perigos, e de maneira a que não possa soltar-se (ex: resvalar por um precipício);
- Com os primeiros socorros possíveis;
- Deixar ao seu alcance roupa e provisões.

Tenha em atenção que o seu papel deve consistir em colocar o ferido em segurança e saber dar o alerta (Onde? Quando? e Como?). A fim de facilitar a assistência, tente recolher dados que dêem resposta às seguintes questões:

- O que aconteceu? Quantos feridos e gravidade das lesões?
  - Como, quando e onde ocorreu o acidente?
  - Quantas pessoas estão no local e aptas a prestar ajuda, e de que meios dispõem?
  - Condições do tempo?
  - Condições de acesso?
-

## REGRAS A TER EM CONTA NA SUA CAMINHADA

Caminhe pelos trilhos marcados. Ao evitar o corta-mato evita danificar a vegetação, o solo e diminui os riscos de acidente.

---

Pense nos outros e na serenidade da natureza. Não é o único a frequentar os caminhos.

---

Aprenda a conhecer, respeitar e preservar a fauna e a flora.

---

Não deixe rasto da sua passagem. Guarde o lixo, não o deposite na natureza.

---

Não faça fogueiras fora dos locais apropriados para esse fim. Nunca abandone um fogo sem se certificar que está extinto.

---

Respeite a propriedade privada. Ao atravessar terrenos agrícolas não danifique as culturas e plantações. As cancelas e portões devem ficar como os encontrou (fechados ou abertos). Não perturbe ou assuste o gado e animais domésticos.

---

Tenha em atenção que os cães, quando soltos, podem provocar danos ou tornar-se vítimas de acidentes.

---

Não beba água dos riachos, pois a sua limpeza aparente não significa que seja potável.

---

Tenha especial cuidado na época de caça. Alguns itinerários podem ser perigosos.

---

Informe-se acerca dos regulamentos de acesso às reservas naturais, parques naturais e paisagens protegidas. Os cães, ruídos de motores e colheitas de plantas podem, em alguns casos, estar interditos.

---

## Plano de Emergência específico ao Percurso

Após alguns aspetos e regras de segurança que o pedestrianista deve adotar, apresentamos uma descrição pormenorizada de todos os percursos pedestres implementados pela Câmara Municipal de Torre de Moncorvo; de como o socorro pode chegar ao local do acidentado o mais rápido possível e, quais os meios adequados para chegar ao local.

### PR4: CIGADONHA

<b>Percurso</b>	A rota da Cigadonha tem início junto à antiga escola primária e segue até à zona da Cigadonha, onde se situam as “Ruínas Castrejas da Cigadonha. Este percurso percorre caminhos de muita história utilizados pelos nossos antepassados nos seus afazeres diários.
-----------------	--

<b>Entidades que prestam socorro</b>	Bombeiros; Protecção Civil; INEM
--------------------------------------	----------------------------------

<b>Carta Topográfica</b>	Carta Militar n.º 119 e 131 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.
--------------------------	--

### DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

<b>Entre o início e o Troço – 1</b>	A ajuda deve seguir pela N220 até Carviçais. Aquando da chegada seguir a placa “Rota da Cigadonha” junto à sede da Banda Musical. A partir do momento que intercepar a rota seguir as marcações e a sinalização vertical, para o lado do centro de idosos.
-------------------------------------	--

De salientar, que a parte intermédia deste troço é de difícil acesso. E os últimos 300m apenas se fazem a pé. Aconselhado o uso de uma vistura pequena ou mesmo 4x4

Caso o acidentado esteja mais próximo do ponto 1, a ajuda deve seguir pela N220 com direcção a Souto da Velha. Daí a 1km cortar à direita até intercepar novamente a rota.



---

**Entre o Troço – 1  
e o Troço – 2**

Para este troço a ajuda deve seguir pela N220 com direção a Souto da Velha. Daí a 1km cortar à direita até intercalar a rota. Caso o acidentado esteja mais próximo do ponto 2, a ajuda depois de intercalar a rota, deve seguir em frente pelo estradão de terra batida onde se encontra uma marca pintada de caminho errado. Esta rodeira leva-os ao ponto 2. Aquando da chegada, virar à esquerda e seguir as marcações e a sinalética vertical da rota.

De salientar que do ponto 1 até metade do troço só é possível transitar a pé.

---

**Entre o Troço – 2  
e o Troço – 3**

Para este troço, se o acidentado estiver mais próximo do ponto 2 seguir as indicações do ponto anterior e junto ao ponto 2 virar à direita. Se estiver mais próximo do ponto 3, partindo do início virar para o lado direito e seguir as marcações e sinalética vertical.

Este troço é realizado maioritariamente a pé. No máximo é possível transitar de moto 4.

---

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR5: FONTE DO GIL

<b>Percurso</b>	<p>A rota da fonte do Gil tem início na praça da igreja, desenrola-se por caminhos ancestrais e termina na fonte do Gil.</p> <p>De destacar a passagem por locais históricos e emblemáticos da ladeia de Carviçais</p>
<b>Entidades que prestam socorro</b>	Bombeiros; Protecção Civil; INEM
<b>Carta Topográfica</b>	Carta Militar n.º 131 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

<b>Entre o início e o Troço – 1</b>	<p>A ajuda deve seguir pela N220 até Carviçais. Aquando da chegada seguir a placa “Rota da Fonte do Gil” junto à sede da Banda Musical. A partir do momento que intercepar a rota seguir as marcações e a sinalização vertical, para o lado direito.</p> <p>Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 1, seguir para a Rua Carreiro da Fonte 12. Ao intercepar a rota seguir para a esquerda.</p> <p>Na parte final deste troço apenas se circula a pé.</p>
<b>Entre o Troço – 1 e o Troço – 2</b>	A ajuda deve seguir para a Rua da Fonte Seca. Ao intercepar a rota virar à esquerda e seguir as marcações da rota.
<b>Entre o Troço – 2 e o Troço – 3</b>	<p>Seguir as indicações do ponto anterior. Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 3 a ajuda deve seguir pela Avenida do Sol. Junto à casa n.º40 seguir pelo caminho. Na bifurcação seguir à direita.</p> <p>A parte final do troço até intercepar novamente a Rua da Fonte Seca, apenas se pode realizar a pé.</p>

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR6: SOBREIROS

### Percurso

A caminhada tem início no largo do Santo, segue pelo moinho de vento da Portela, e passa por locais que fazem parte do passado recente dos habitantes da freguesia.

Durante o percurso destacam-se as paisagens sobre a mata de sobreiros, as quedas de água e a vista panorâmica sobre a aldeia de Lousa e sobre Torre de Moncorvo.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 129 e 130 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

Aquando da chegada ao painel informativo a ajuda deve seguir em frente pela rota. Caso o acidentado esteja mais próximo do ponto 1, seguir em direção à Capela da Nossa Sra. do Amparo. Seguir as marcações da rota para o lado direito.

Parte final deste troço de difícil acesso a viaturas. Aconselhado o uso de uma moto 4.

### Entre o Troço – 1 e o Troço – 2

A ajuda deve seguir em direção à Capela da Nossa Sra. do Amparo. Aquando da interceção com a rota seguir as marcações e a sinalética vertical para a esquerda.

### Entre o Troço – 2 e o Troço – 3

Seguir as indicações do ponto anterior.



---

**Entre o Troço – 3 e o Troço – 4** Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 3 seguir as indicações do ponto anterior. Caso esteja mais próximo do ponto 4, junto ao painel informativo a ajuda deve seguir pela rota em direção ao lar de idosos.

Troço realizado maioritariamente a pé.

---

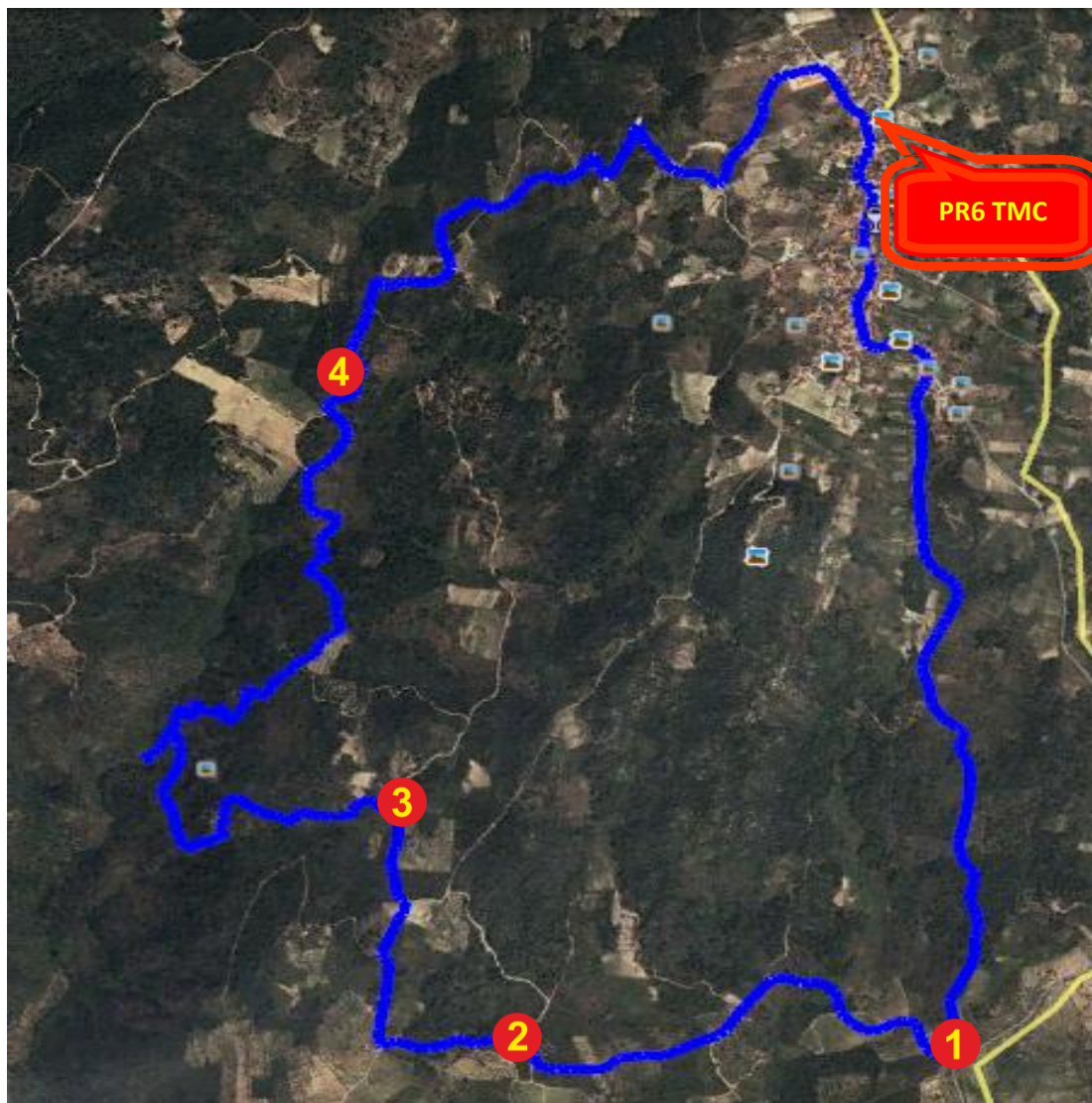
**Entre o troço 4 e o Fim** Junto ao painel informativo a ajuda deve seguir a rota em direção ao lar de idosos.

Troço transitável porém, piso em mau estado. Aconselhado o uso de uma viatura 4x4.

---

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR7: MAIAS

<b>Percurso</b>	<p>Esta rota inicia-se em Cabeça de Mouro e desenrola-se pelas aldeias da freguesia de Cabeça Boa.</p> <p>Durante o percurso destacam-se as magníficas paisagens sobre o vale de Vilariza e a serra do Reboredo, a sede de concelho, o escalão jusante da barragem do Baixo Sabor o rio Douro e Foz do rio Sabor.</p>
<b>Entidades que prestam socorro</b>	Bombeiros; Protecção Civil; INEM
<b>Carta Topográfica</b>	Carta Militar n.º 118 e 130 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

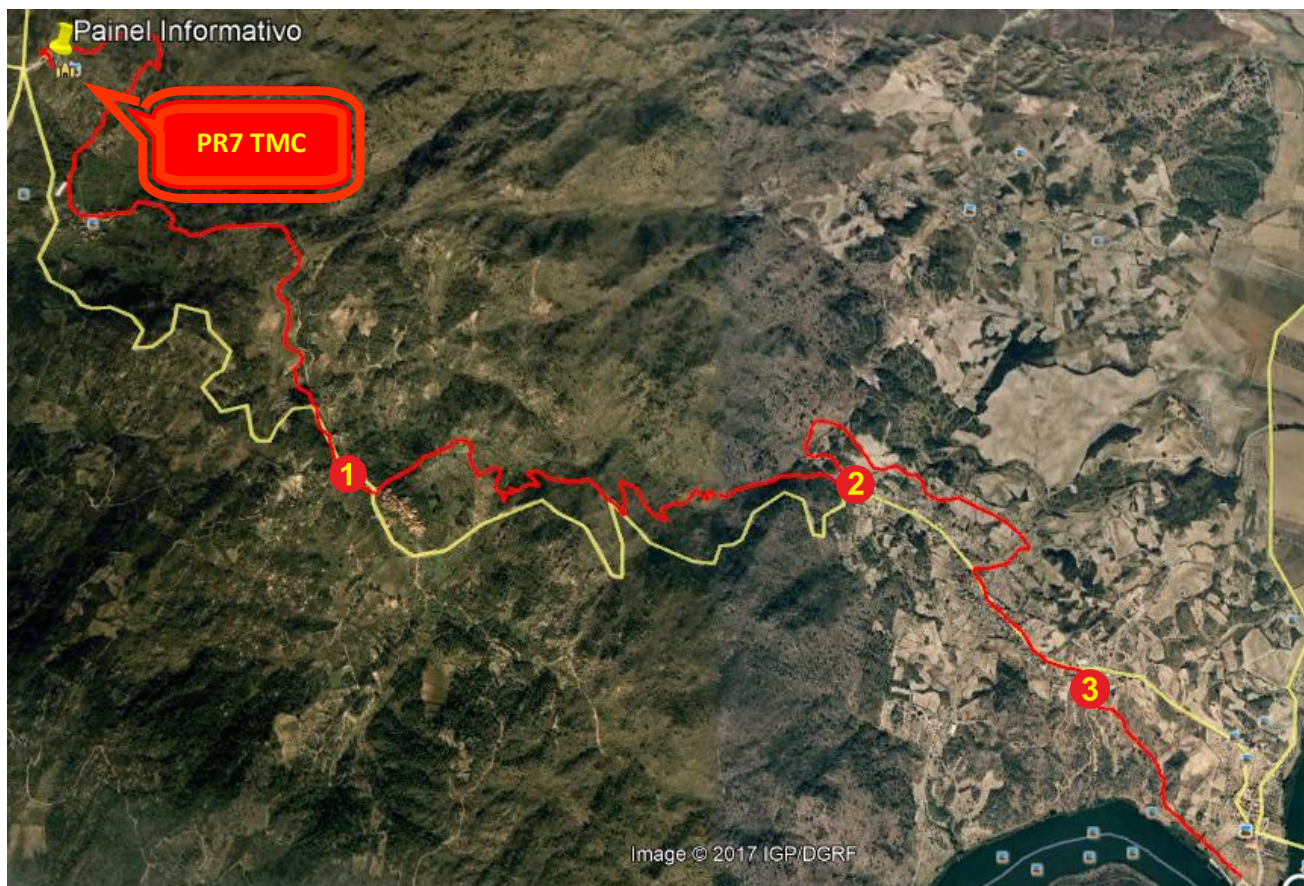
## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

<b>Entre o início e o Troço – 1</b>	<p>A ajuda deve seguir em direção à Capela de Divino Espírito Santo em Cabeça de Mouro. Após a chegada deve seguir as marcações e sinalética vertical.</p> <p>Troço acessível a qualquer tipo de viatura.</p>
<b>Entre o Troço – 1 e o Troço – 2</b>	<p>A ajuda deve seguir em direção à povoação de Cabeça Boa. Aquando da interceção com a rota seguir a sinalética.</p> <p>O troço é realizado, na sua maior extensão, a pé. De salientar, que a rota interceta a estrada de alcatrão em dois pontos.</p>
<b>Entre o Troço – 2 e o Troço – 3</b>	<p>A ajuda deve passar a aldeia de Cabanas de Baixo em direção à aldeia de Cabeça Boa até intercetar a rota.</p> <p>Parte inicial do troço é realizada a pé.</p>
<b>Entre o Troço – 3 e o Fim</b>	<p>Na aldeia de Cabanas de Baixo, seguir as marcas da rota em direção à Foz do Sabor, perto da junta de freguesia.</p> <p>Troço maioritariamente realizado a pé.</p>



## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR8: CALDEIRÃO

### Percurso

A rota do Caldeirão tem início no largo de S. Sebastião e desenrola-se por caminhos centenários usados pelos nossos antepassados nas tarefas agrícolas diárias.

Durante o percurso destaque para a capela de S. Sebastião, fontenários públicos, a igreja matriz e ainda a queda de água do Caldeirão.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 117 e 118 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

A ajuda deve seguir em direção à Igreja de Castedo. Após intercepar a rota seguir a rota pela Rua do Cavaleiro.

Troço transitável por qualquer tipo de viatura.

### Entre o Troço – 1 e o Troço – 2

Seguir as indicações do parâmetro anterior. Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 2, a ajuda deve seguir pela rodeira à direita do ponto 1. Uma vez que o troço é realizado, na sua totalidade, a pé.

### Entre o Troço – 2 e o Troço – 3

Seguir as indicações para o troço anterior. O ramal presente neste troço apenas pode ser feito a pé.

### Entre o Troço – 3 e o Fim

Para este troço a ajuda, aquando da chegada ao painel, deve seguir pela rota no sentido contrário à Rua do Cavaleiro.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral





## PR11: CAPELA DOS ANJOS

A rota da Capela dos Anjos percorre calçadas antigas e medievais. Durante o percurso existem vários pontos de interesse, alguns deles bastante peculiares destacando-se a ribeira do Mondego e a capela dos Anjos.

### Percurso

A beleza paisagística desta rota é marcada pela conjugação do granito com a beleza criada pela forma quartzítica e pela variedade da fauna e flora.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 131 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

A ajuda deve seguir pela N220. Junto à sede da Banda Musical de Carviçais deve seguir a seta com a indicação “Rota da Capela dos Anjos”. Aquando da chegada ao painel informativo deve seguir pela Rua da Fonte do Prado.

Troço acessível a qualquer viatura.

### Entre o Troço – 1 e o Troço – 2

Seguir as indicações do ponto anterior.

Troço acessível a qualquer viatura.

### Entre o Troço – 2 e o Troço – 3

Seguir as indicações do ponto anterior.

Troço acessível a qualquer viatura.

---

**Entre o Troço – 3 e o Troço – 4** Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 3, seguir as indicações do ponto anterior. Se estiver mais próximo do ponto 4, junto ao painel a ajuda deve seguir pela Rua da Fonte Nova até intercalar o percurso. Aquando da chegada deve seguir pela rota.

Troço de difícil acesso. Aconselhado o uso de uma viatura 4x4.

---

**Entre o Troço – 4 e o Fim** Junto ao painel a ajuda deve seguir pela Rua da Fonte Nova até intercalar o percurso. Aquando da chegada deve seguir pela rota.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura. A salientar, a parte final é realizada pela ecopista paralela à N220.

---

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR12: CERIEIROS

O fabrico da cera em Felgueiras remonta pelo menos a início do Séc. XIX. Até meados século seguinte conheceu grande expansão, sendo o maior cento produtor e distribuidor da região.

### Percurso

Destaque para os vários pontos de interesse durante o percurso nomeadamente aqueles que estão ligados à história dos cerieiros, como o Lagar e o Museu da Cera.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 130 e 131 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

A ajuda deve seguir em direção à Igreja Matriz de Felgueiras. Aquando da chegada ao painel deve seguir pela rota em direção à Rua dos Palheirinhos. Na interceção com a primeira seta direcional deve seguir pela esquerda.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

### Entre o Troço – 1 e o Troço – 2

A partir da Igreja Matriz de Felgueiras a ajuda deve seguir pela Rua dos Palheirinhos até à Rua da Ribeira de Santa Marinha. No final da mesma, seguir pela rota em direção à Capela da Nossa Senhora dos Prazeres.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

### Entre o Troço – 2 e o Troço – 3

Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 2 seguir as indicações do ponto anterior. Se estiver mais próximo do ponto 3, no final da Rua da Ribeira de Santa Marinha seguir sempre pela direita no percurso.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral





## PR14: AMENDOEIRAS

### Percurso

Este percurso com mais e 12 km inicia-se na rústica aldeia de Açoreira, onde a maioria das edificações construídas em xisto e granito conserva ainda a sua forma e características originais.

O percurso é suave, todo ele em zona semi-planáltica, onde predominam as amendoeiras e alguns olivais divididos pela enseada de caminhos que nos conduzem a edificações castrejas.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 130 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

A ajuda deve seguir pela N325 até à Igreja Matriz da Açoreira. Aquando da chegada seguir pela as marcações da rota pela Rua da Igreja.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura. Exceto a subida imediatamente antes da interceção. Trajeto curto.

### Entre o Troço – 1 e o Troço – 2

A ajuda deve seguir pela N325. Aquando da primeira interceção com o percurso depois da aldeia seguir pela rota. Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 2, a ajuda deve seguir pela N325 até à segunda interceção com a rota, perto da aldeia de Maçores.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura, exceto a zona entre muros antes da travessia pela estrada nacional. Trajeto curto.

### Entre o Troço – 2 e o Troço – 3

A ajuda deve seguir pela N325. Na segunda interceção da nacional com o percurso virar à direita e seguir pela rota.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

**Entre o Troço – 3 e o Fim** Seguir em direção à Igreja Matriz da Açoreira. Aquando da chegada seguir a rota em direção à Rua Costa das Eiras.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR15: MOINHOS

Também designada por Trilho dos Moleiros é uma rota que pertence à aldeia de Martim Tirado.

### Percurso

Este percurso estende-se ao longo de antigas veredas usadas pelos moleiros, que faziam as travessias entre os moinhos presentes na aldeia e no concelho de Freixo de Espada à Cinta. E pelos pastores e campesinos para acederem aos campos de pasto e plantações existentes no fundo dos vales junto à ribeira.

Uma rota associada a um legado de valor histórico incomparável e um património natural inquestionável. A salientar, o quão agradável é caminhar com a ligeira brisa resultante dos cursos de água e da flora.

---

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

---

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 131 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

---

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

A ajuda deve seguir pela N221 em direção à aldeia de Martim Tirado. Aquando da chegada ao painel informativo ir pela rota em direção à Casa de Campo – Quinta dos Baldos.

Troço acessível a qualquer tipo de viatura.

---

---

**Entre o Troço – 1 e o Troço – 2** Se o acidentado estiver mais perto do ponto 1 seguir as indicações para o parâmetro anterior. Caso esteja mais próximo do ponto 2, junto à Casa de Campo – Quinta dos Baldos à ajuda deve cortar pelo estradão à direita da mesma.

Troço realizado a pé

---

**Entre o Troço – 2 e o Troço – 3** Se a ocorrência for mais próxima do ponto 2, junto à Casa de Campo – Quinta dos Baldos à ajuda deve cortar pelo estradão à direita da mesma. Se for mais próxima do ponto 3, a ajuda deve seguir em direção à represa de água presente na parte mais inferior da aldeia. O corte de acesso apresenta-se à esquerda, 140m antes da Igreja de Nossa Senhora de Fátima.

O troço é realizado a pé.

---

**Entre o Troço – 3 e o Troço – 4** A ajuda deve seguir em direção à represa de água presente na parte mais inferior da aldeia. O corte de acesso apresenta-se à esquerda, 140m antes da Igreja de Nossa Senhora de Fátima.

Parte do troço realizado a pé. Seguir a marcação da rota.

---

**Entre o Troço – 4 e o Fim** Seguir as indicações para o ponto anterior.

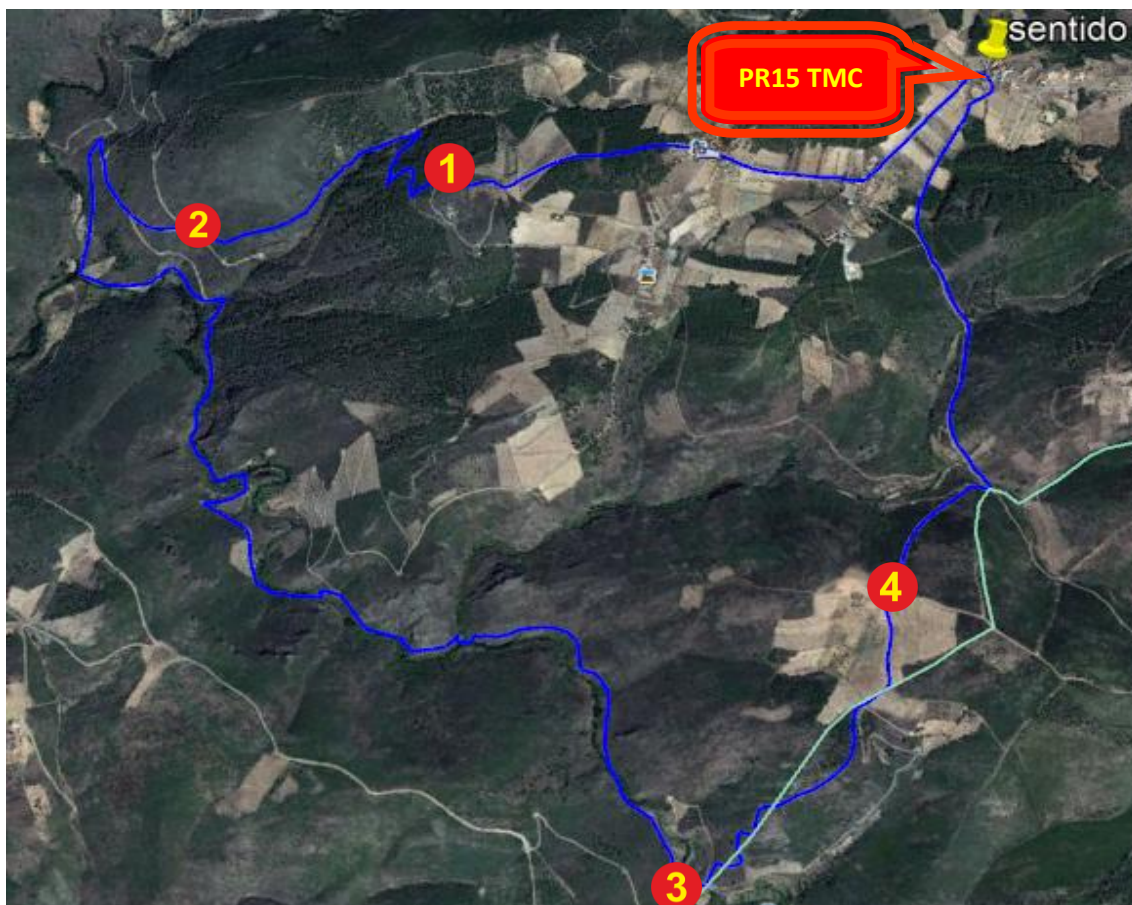
Parte do troço realizado a pé. Seguir a marcação da rota.

---



## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral



## PR16: FRAGAS

### Percurso

Inicia-se no largo da Junta de Freguesia na aldeia de Maçores e desenvolve-se por caminhos maioritariamente inseridos nas serras circundantes.

O percurso é caracterizado pelas diversas formações graníticas, entre elas a Fraga do Arco e a Fraga da Macieira, autênticos miradouros naturais sobre elegante e desafogada paisagem. É possível observar ainda o marco geodésico, a aldeia de Ligares, a nascente do Ribeiro Pereiro, a lamela e o tanque comunitário. De realçar que a presente rota é anualmente realizada nas comemorações em honra de São Martinho.

### Entidades que prestam socorro

Bombeiros; Protecção Civil; INEM

### Carta Topográfica

Carta Militar n.º 130 da série M888 do Instituto Geográfico do Exército.

## DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DOS TROÇOS

### Entre o início e o Troço – 1

A ajuda deve seguir pela N325 até à aldeia de Maçores. Aquando da chegada deve ir em direção à Rua do Além até intercetar a rota. Seguir as marcações da mesma.

Acessível a qualquer viatura.

---

**Entre o Troço – 1 e** Seguir as indicações do prâmetro anterior.

**o Troço – 2**

---

**Entre o Troço – 2 e** Se o acidentado estiver mais próximo do ponto 2, seguir as indicações do troço anterior. Caso esteja mais próximo do ponto 3, aquando da chegada ao cruzamento no final da N325, a ajuda deve seguir as indicações de “Felgueiras 5Km e Carvalhal 9Km”, até intercetar novamente as marcas de pequena rota (vermelho e amarelo). Após intercetar seguir a sinalização vertical.

**o Troço – 3**

Troço acessível.

---

**Entre o Troço – 3 e** No cruzamento no final da N325, a ajuda deve seguir as indicações de “Felgueiras 5Km e Carvalhal 9Km” e sair 40m à frente, no primeiro corte à esquerda. Seguir a sinaliçãõ vertical presente no local.

**o Fim**

Troço acessível.

---

## REPRESENTAÇÃO GRÁFICA DO PERCURSO

### Cartografia geral

