

# UMA MONTANHA, MUITOS MUNDOS

Os Caminhos de Montanha são uma rede de percursos pedestres de pequena rota que, pela abrangência e diversidade de locais percorridos, representam uma das formas mais enriquecedoras de conhecer a região.

A rota da Caniça atravessa um vale de relevo acidentado, onde a paisagem mantém um marcado carácter rural. No trajeto, a água é uma presença constante, sendo inúmeros os locais que convidam a um contacto próximo com a natureza.

## CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

SOS Número Europeu de Emergência

**112**

SOS Ambiente e Território

**808 200 520**

GNR (Subagrupamento de Montanha do Grupo de Intervenção de Protecção e Socorro) Tel.: 961 188 070 | ui.gips.samont@gnr.pt  
Hospital Nossa Senhora da Assunção Tel.: 238 320 700

## OUTROS CONTACTOS

CISE (Centro de Interpretação da Serra da Estrela)

Rua Visconde de Molelos, Seia | Tel.: 238 320 300 | cise@cise.pt

ADIRAM (Associação Desenv. Integrado da Rede das Aldeias de Montanha)

Tel.: 238 310 246 | centrodinamizador@aldeiasdemontanha.pt

CERVAS (Centro de Ecologia Recuperação e Vigilância de Animais Selvagens)

Tel.: 927 713 585 | cervas.pnse@gmail.com

Posto de Turismo de Seia Tel.: 238 317 762 | postoturismo@cm-seia.pt

Posto de Turismo de Loriga Tel.: 238 951 175

Posto de Turismo do Sabugueiro Tel.: 238 315 336

Centro de Limpeza de Neve Tel.: 275 336 251

Observatório Meteorológico das Penhas Douradas Tel.: 275 981 304

Parque Natural da Serra da Estrela (Delegação de Seia) Tel.: 238 001 060

## ONDE FICAR E ONDE COMER

[www.aldeiasdemontanha.pt](http://www.aldeiasdemontanha.pt)



Edição 2016 | Pt

PRIO  
SEI

CAMINHOS  
DE MONTANHA

ROTA DA CANIÇA



aldeias de  
montanha  
natureza autêntica, pessoas genuínas

f /aldeiasmontanha

CAMINHOS DE MONTANHA

# ROTA DA CANIÇA

A rota da Caniça desenvolve-se ao longo do vale da ribeira da Caniça, numa paisagem dominada por soutos, pinhais, lameiros, matos e afloramentos rochosos.

Neste percurso merece especial destaque o soto da Lapa, um bosque de castanheiros centenários que suporta uma elevada diversidade de espécies de fauna e de flora, algumas das quais de ocorrência rara em Portugal.

Na ribeira e sua envolvente justificam, uma referência particular as quedas da Caniça, os Cornos do Diabo, curiosa formação rochosa, e o buraco do Sumo, sector onde o curso de água corre subterraneamente.

PR10  
SEI



## ROTA DA CANIÇA

### PATRIMÓNIO NATURAL

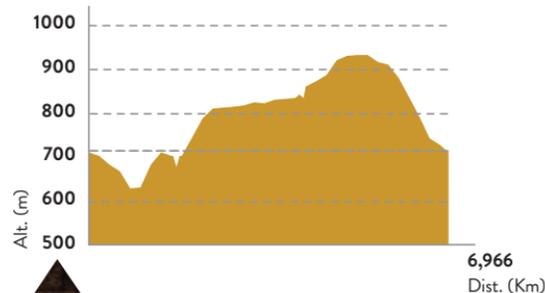
- > Souto
- > Praia fluvial
- > Quedas da Caniça
- > Cornos do Diabo
- > Buraco do Sumo
- > Flora e fauna

### PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

- > Ponte da Caniça
- > Alminhas
- > Infraestruturas hidroelétricas
- > Capela de N. Sr.ª do Amparo

### FICHA TÉCNICA

*Tipo de percurso:* pequena rota circular  
*Sentido recomendado:* horário  
*Início/fim do percurso:* Lapa dos Dinheiros (Igreja Matriz)  
*Coordenadas de início/fim:* N 40° 22.731' / W 07° 42.564'  
*Distância:* 6,966 km  
*Desníveis acumulados:* + 471m / - 471m  
*Altitudes:* mín. 622 m / máx. 922 m  
*Duração aproximada:* 2h 45m  
*Grau de dificuldade:* III – algo difícil  
*Época recomendada:* todo o ano  
*Carta militar (IGEOE / 1:25000) n.º:* 223



### NORMAS DE CONDUTA

- > Planifique o percurso que pretende realizar: reúna previamente a informação disponível necessária e certifique-se que termina a caminhada antes do anoitecer.
- > Não faça fogo.
- > Circule pelos trilhos sinalizados e respeite a sinalização existente.
- > Seja cortês com os habitantes locais e respeite os seus costumes e tradições.
- > Respeite a propriedade privada: feche portões e cancelas.
- > Não perturbe o gado e não danifique as culturas agrícolas.
- > Respeite a natureza: não recolha e/ou perturbe animais, plantas ou danifique formações geológicas.
- > Se encontrar um animal selvagem ferido ou debilitado, procure reencaminhá-lo para um centro de recuperação de fauna selvagem.
- > Não deixe lixo ou vestígios da sua passagem.
- > Leve sempre água, mantimentos, protetor solar, roupa e calçado adequados e estojo básico de primeiros socorros.
- > Em algumas situações terá que transpor estradas asfaltadas, faça-o com atenção.

#### SINALÉTICA



PEQUENA ROTA CONFLUENTE COM GRANDE ROTA

CAMINHO CERTO

CAMINHO ERRADO

VIRAR À ESQUERDA

VIRAR À DIREITA

#### GRAU DE DIFICULDADE



PERCURSO CIRCULAR

PERCURSO LINEAR

DURAÇÃO APROXIMADA DO PERCURSO

○ Início e fim do percurso

●●●●● ROTA DA CANIÇA

●●●●● GR 22

Fontes

Linhas de água

Canal de água

Rodovia

Ponto cotado

