



3



## GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

A Grande Rota Terras de Sicó é um percurso circular de 189 km e de cerca de 5000 m de desnível acumulado, que percorre o Maciço Calcário de Sicó em 8 etapas, divididas pelos concelhos de Ansião, Alvaiázere, Condeixa-a-Nova, Penela, Pombal e Soure.

Fortemente marcado pela paisagem cársica, pelo clima mediterrânico e pela presença romana no território, o percurso faz-se por caminhos ancestrais que ligam aldeias e vilas por entre campos de lapiás, bosques, terrenos de cultivo, pastagens e vinhas.

Venha conhecer as *villas* romanas, os castelos, as grutas e as paisagens, dê dois dedos de conversa com as gentes da terra e não deixe de provar o Queijo Rabaçal, o vinho, o mel e um vasto conjunto de iguarias que só um território tão singular pode produzir.

Na sua grande maioria, os trilhos podem ser percorridos a pé e de bicicleta de montanha. Consulte a informação de cada uma das etapas e descubra as Terras de Sicó!

The "Terras de Sicó" (Lands of Sicó) Great Route is a 198 km looped trail with about 5000 m of elevation gain, that covers Sicó's Limestone Massif in 8 stages, divided by the municipalities of Ansião, Alvaiázere, Condeixa-a-Nova, Penela, Pombal and Soure.

Strongly marked by the limestone landscape, the mediterranean climate and by the Roman occupation, the route lead us by ancient paths, through villages in between lapias fields, woods, agricultural lands, pastures and vineyards.

Get to know the Roman *villas*, castles, caves and landscapes, chat with the locals and taste the Rabaçal Cheese, the wine, the honey and the gastronomy that only a distinct territory such as this can provide.

For the most part, the trail can be covered either on foot or by mountain bike. Consult the information available about each of the stages and discover Terras de Sicó.

### NORMAS DE CONDOTA | CODE OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado  
Evitar fazer ruídos desnecessários  
Observar a fauna sem perturbar  
Não danificar a flora  
Não deixar lixo ou outros vestígios de passagem  
Não fazer lume  
Não colher amostras de plantas ou rochas  
Ser afável com as pessoas que encontre no local

Keep to the signposted track  
Avoid making unnecessary noise  
Observe wildlife without disturbing it  
Do not damage the flora  
Do not leave rubbish or any other trace  
No naked flames  
Do not take samples of plants or rocks  
Be nice to the people you might meet along the way

### RECOMENDAÇÕES | RECOMMENDATIONS

O percurso tem de ser feito em total autonomia (não existe qualquer mercearia ou restaurante no caminho). Confirme se leva consigo água e mantimentos suficientes.

Em dias de sol é essencial o uso de protector solar e boné. No inverno pode ser importante um bom agasalho.

Em algumas situações terá que atravessar estradas asfaltadas, seja prudente.

The route has to be done in a full autonomous way (there are no grocery stores or restaurants throughout the path). Make sure to carry enough food and water.

On sunny days, the use of sunscreen and a protective cap is essential. During winter, it is advisable the use of a warm coat.

In some situations you will have to cross paved roads, be cautious.

### CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

#### SOS EMERGÊNCIA | EMERGENCY: 112

Informação Anti-Venenos  
Anti-Poison Information Centre  
808 250 143

BOMBEIROS | FIREFIGHTERS  
Condeixa: +351 239 941 503 | 239 942 115  
Penela: +351 239 560 100

CENTROS DE SAÚDE | HEALTH CENTERS  
Condeixa: +351 239 940 160  
Penela: +351 239 560 200

GNR | POLICE  
Condeixa: +351 239 940 250  
Penela: +351 239 569 135

CÂMARAS MUNICIPAIS | MUNICIPALITIES  
Condeixa: +351 239 949 120  
Penela: +351 239 560 120

PROMOTOR  
Terras de Sicó (Associação de Desenvolvimento):  
+351 236 912 113/4 | geral@terrasdesico.pt

POSTOS DE TURISMO | TOURIST OFFICES  
Condeixa: +351 239 944 037  
Penela: +351 239 561 132

MUSEUS | MUSEUMS  
Museu Monográfico das Ruínas de Conímbriga  
+351 239 941 177  
Casa Museu Fernando Namora (Condeixa)  
+351 239 940 146  
Museu *Villa Romana* do Rabaçal  
+351 239 561 856

TÁXIS | TAXIS  
Condeixa: +351 239 948 274  
Penela: +351 239 569 203

ONDE COMER | PLACES TO EAT  
Condeixa  
Restaurante Ruínas: +351 239 948 218  
Pousada de Condeixa: +351 210 052 120  
.Come - tel. +351 239 945 502  
O Regional: +351 239 944 933  
Casa do Cabrito: +351 239 941 635  
Bairradino dos Leitões: +351 239 941 302  
Penela  
D. Sesnando: +351 239 561 207  
O Cantinho da Clotilde: +351 239 569 283 (Rabaçal)  
O Pastor (Pastor): +351 239 559 250  
Varandas do Castelo: +351 239 561 241

ONDE FICAR | PLACES TO STAY  
Condeixa  
Pousada de Condeixa: +351 210 052 120  
Ponte do Espinhal - Penela  
Duecitània Design Hotel: +351 239 700 740  
Penela  
Quinta do Espanhol: +351 239 569 097  
Ferraria de S. João  
Casa do Zé Sapateiro:  
+351 919 062 372 | +351 917 827 290  
Vale do Ninho Nature Houses:  
+351 914 250 916  
Favacal  
Casas do Favacal: +351 229 449 002  
Rabaçal  
Pousada do Rabaçal: +351 239 569 295

Promotor | Promoter:



Co-financiamento | Co-financing:



Percurso pedestre registado e homologado pela  
Hikes registered and approved by:



# GRANDE ROTA TERRAS DE SICÓ

## ROTA DO VINHO TERRAS DE SICÓ TERRAS DE SICÓ WINE ROUTE

### CONDEIXA - PENELA







7

## ROTA DO VINHO TERRAS DE SICÓ

Os primeiros quilómetros desta etapa são feitos em troço coincidente com a Rota de Conimbriga - PR1 CDN. Ao chegar ao Castellum de Alcabideque os percursos separam-se e a GR26 continua até às últimas casas da aldeia, enveredando depois por um caminho de terra batida à esquerda, que fará a ligação às aldeias de Casal Novo, Beiçudo, Mata, Traveira e Casal da Azenha.

Ao subir a rua do centro desta aldeia toma-se o caminho que sobe o monte Santiago Velho. A vegetação é abundante e dominada por pinhal, alguns eucaliptos, carvalhos e medronheiros. A descida faz-se pela encosta contrária na direção das vinhas que caracterizam esta etapa, para rapidamente se chegar a Podentes. Passa-se o Largo do Pelourinho, a Igreja Matriz e, já à saída da aldeia, envereda-se por um novo caminho de terra batida, inicialmente entre terrenos de cultivo e depois por pinhal e eucalipto.

Antes de chegar à estrada de alcatrão que leva ao Melhorado, passa-se por duas sepulturas antropomórficas, testemunho de povoadamentos anteriores. Pouco depois do Melhorado, subindo pelo caminho principal, avista-se à direita uma elevação e as ruínas do Casal do Melhorado.

No cruzamento seguinte toma-se essa direção, observando as ruínas e as várias lapas aqui existentes, conhecidas por aí se ter descoberto uma "chorca de ouro". Pouco depois a paisagem é novamente caracterizada por vinhas e, seguindo pela esquerda, já se avistará o monte do Castelo de Penela e o final da etapa.

Seguindo nesta direção desce-se até às primeiras casas habitadas, rumo à encosta. Ainda antes do Castelo passa-se a Capela de S. Lourenço, o Arco da Misericórdia e a Igreja de Santa Eufémia.

## TERRAS DE SICÓ WINE ROUTE

This stage's first kilometres are made through a common path with the Conimbriga Route - PR1 CDN. The routes separate when reaching the Castellum of Alcabideque. The GR26 continues towards the final houses of the village, proceeding afterwards through a dirt road on the left, which connects to the Casal Novo, Beiçudo, Mata, Traveira and Casal da Azenha villages.

Going up the village's central street, the path ascends to the Santiago Velho (Old Santiago) hill. The vegetation is abundant and dominated by pine forest, some eucalyptus, arbutus and oak trees. The descent is made through the opposite slope towards the vineyards, which characterize this stage, so to quickly reach Podentes. It goes past the Largo do Pelourinho (Pillory Square) and the Main Church. At the village exit, a new dirt path is taken, initially through farmland and then through eucalyptus and pine forests.

Before reaching the paved road that leads to Melhorado, one passes by two anthropomorphic graves, testimony of previous settlements. Going up the main path and shortly after Melhorado, at the right, one can see an elevation and the ruins of Casal do Melhorado.

At the next junction one continues through that direction, observing the ruins and the various small caves that exist here, known due to the discovery of a golden "Chorca" (torc). The landscape is once again characterized by vineyards and, following the left path, one can already see the hill of Penela's Castle and the end of this stage.

Following onto this direction, one descends until the first inhabited houses, towards the hillside. Right before the Castle, the path goes past the Capela de S. Lourenço (S. Lourenço Chapel), the Arco da Misericórdia (the Arc of Misericórdia) and the Igreja de Santa Eufémia (Church of Santa Eufemia).



MAPA GERAL  
GENERAL MAP



**Etapa: Condeixa - Penela**  
PR1 CDN

**Estradas**

- Autoestrada
- Outras estradas
- Estradas de terra

**Ocupação de solo**

- Habitação e outro edificado
- Florestas
- Matos
- Superfícies aquáticas
- Hidrografia
- Curvas de nível

0 1km

## FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

21 km  
distância | distance

Linear  
tipo de percurso  
type of route

6 h  
duração | time

319/100 m  
altitude máx/min  
altitude max/min

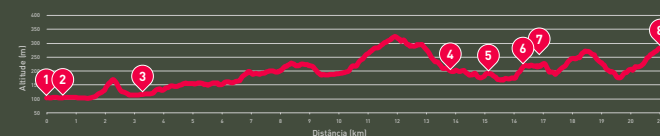
Algo difícil (Nível III)  
escala de dificuldade  
FCMP (I a V)

Some difficult (Level III)  
difficulty level  
FCMP (I a V)

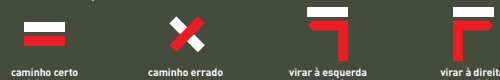
656 m  
desnível positivo  
height gain

Setembro a Junho  
época aconselhada  
September to June  
recommended season

## ALTIMETRIA | ALTIMETRY



## SINALÉTICA USADA | SIGNAGE USED



## PONTOS DE INTERESSE | POINTS OF INTEREST

- POROS (Quinta de S. Tomé)**  
Museu Multimédia "Portugal Romano em Sicó"  
POROS (S. Tomé Estate)  
"Roman Portugal in Sicó" Multimedia Museum
- Parque Verde da Ribeira de Bruscos**  
Bruscos Riverside Park
- Castellum de Alcabideque e Aqueduto de Conimbriga**  
Castellum of Alcabideque and Conimbriga's Aqueduct
- Vinhas de Podentes**  
Podentes' Vineyards
- Podentes (Pelourinho e Igreja Paroquial)**  
Podentes (Pillory and Parish Church)
- Sepulturas antropomórficas do Melhorado**  
Anthropomorphic graves of Melhorado
- Casal do Melhorado (ruínas e lapas)**  
Casal do Melhorado (Ruins and small caves)
- Penela**