

# UMA MONTANHA, MUITOS MUNDOS

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

A rota das Ladaínhas estabelece a ligação entre São Martinho, Póvoa Nova, Eirô e Santa Marinha, atravessando uma paisagem de acentuada presença humana. Nestas aldeias encontra-se um importante património histórico e cultural, de que se evidenciam igrejas, capelas, solares e, na aldeia de Santa Marinha, um pelourinho quinhentista Monumento Nacional.

## 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 Proteção 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

CERVAS (Centro de Ecologia Recuperação e Vigilância de Animais Selvagens)  
Tel.: 919 457 984 | 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

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

## ONDE FICAR E ONDE COMER

<https://visitseia.pt>

Edição 2022 | PT

PR15  
SEI



# ROTA DAS LADAÍNHAS

CAMINHOS DE MONTANHA

CAMINHOS DE MONTANHA

# ROTA DAS LADAÍNHAS

A rota das Ladaínhas desenvolve-se na vertente ocidental da serra da Estrela, estabelecendo a ligação entre as aldeias de São Martinho, Póvoa Nova, Eirô e Santa Marinha.

Na envolvência das aldeias, predominam campos agrícolas instalados em socacos, ladeados por caminhos murados, utilizados no passado na condução de rebanhos às pastagens situadas a maior altitude.

Na paisagem destacam-se ainda áreas florestais de pinheiro-bravo, pontuadas nos locais mais húmidos por manchas de carvalho-negral, matos de giestas e prados, que no seu conjunto suportam uma relevante biodiversidade



PR15  
SEI



## ROTA DAS LADAÍNHAS

### PATRIMÓNIO NATURAL

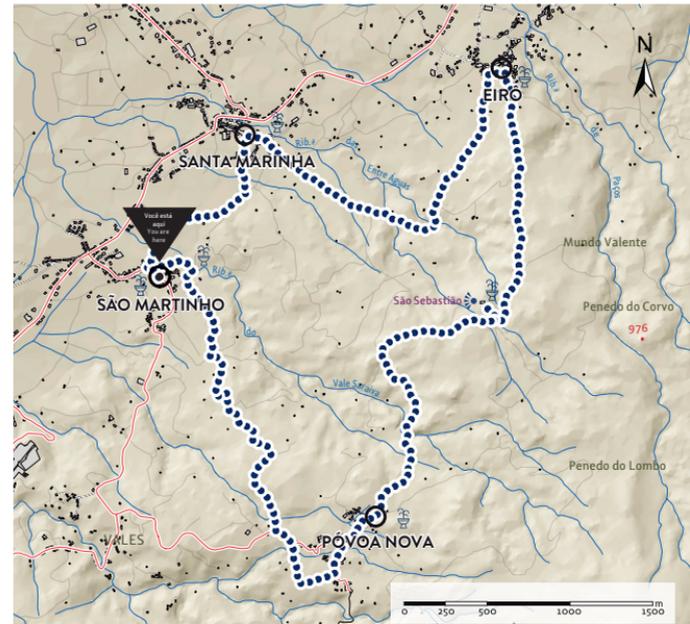
- > Panorama sobre o Vale Médio do Mondego
- > Paisagem granítica
- > Bosques de carvalhos e castanheiros
- > Flora e fauna selvagens

### PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

- > Núcleos antigos de São Martinho, Póvoa Nova, Eiró e Santa Marinha
- > Capela de São Sebastião
- > Sistemas agrícolas em socalcos

## FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: *rota circular*  
 Sentido recomendado: *anti-horário*  
 Início / fim do percurso: *São Martinho - Largo de Santo António*  
 Coordenadas de início / fim: *N 40°26'33.06" W 7°40'13.22"*  
 Distância: *11,4 km*  
 Desníveis altitudinais: *-560 / +560*  
 Altitudes: *mín. 501 m / máx. 877 m*  
 Duração aproximada: *3h30*  
 Grau de dificuldade: *III - algo difícil*  
 Época recomendada: *todo o ano*  
 Carta militar (IGEOE / 1:25000) n.º: *212*



**ROTA DAS LADAÍNHAS**

	Início e fim do percurso		Rodovia		São Sebastião	Local de interesse Turístico
	Linhas de água		Estradão Florestal		Mundo Valente	Designação local
	Fonte		Ponto cotado			Miradouro

## 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



### GRAU DE DIFICULDADE

