

# UMA MONTANHA, MUITOS MUNDOS

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

A rota dos Socalcos, com início na pitoresca aldeia da Cabeça, percorre um vale verdejante onde sobressaem vastas áreas de socalcos.

Nesta paisagem eminentemente rural é possível testemunhar, ainda, os costumes e tradições típicos das aldeias serranas.

## 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

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.: 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

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)

promotores



parceiros



Edição 2022 | Pt

PR3  
SEI

CAMINHOS  
DE MONTANHA

ROTA DOS SOCALCOS

  
aldeias de  
montanha

f /aldeiasmontanha

CAMINHOS DE MONTANHA

# ROTA DOS SOCALCOS

A rota dos Socalcos desenvolve-se na envolvente da aldeia da Cabeça, num vale de vertentes abruptas e de marcado carácter rural.

Na aldeia, alojada no topo de um cabeço sobranceiro à ribeira de Loriga, o casario tradicional constitui um dos melhores exemplos de uma povoação de traça típica em xisto, na serra da Estrela.

No trajeto, percorrem-se áreas de socalcos e, nas margens da ribeira, sobressaem bosquetes de azereiros e azevinhos, testemunhos da vegetação natural do vale em épocas anteriores ao último período glaciário.

## ROTA DOS SOCALCOS

### PATRIMÓNIO NATURAL

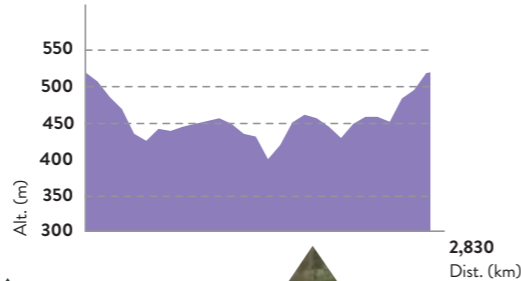
- > Souto
- > Vale da ribeira de Loriga
- > Meandros fluviais
- > Sobreiro monumental do Outeiro da Ponte
- > Flora e fauna

### PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

- > Aldeia em xisto da Cabeça
- > Socalcos agrícolas
- > Ponte do Porto
- > Lugar da Várzea
- > Moinhos hidráulicos

### FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: **pequena rota circular**  
 Sentido recomendado: **horário**  
 Início / fim do percurso: **Cabeça (Igreja Matriz)**  
 Coordenadas de início / fim: **N 40° 19.174' / W 07° 44.119'**  
 Distância: **2,830 km**  
 Desníveis acumulados: **+197m / -197m**  
 Altitudes: **min. 400 m / máx. 522 m**  
 Duração aproximada: **1h 45m**  
 Grau de dificuldade: **II - fácil**  
 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



### GRAU DE DIFICULDADE

