

# 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 do Pastoreio situa-se na vertente sul do maciço superior da serra Estrela, proporcionando boas vistas sobre uma vasta área da região Centro. No passado, estes caminhos eram percorridos por pastores e rebanhos transumantes, que subiam das faldas da serra às pastagens de verão localizadas no alto da montanha.

## 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

Praça de Táxi Tel.: 238 953 278 (Alvoco da Serra)

**ONDE FICAR E ONDE COMER**

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

promotores



parceiros



Edição 2022 | PT

PR14  
SEI

ROTA DO PASTOREIO

  
aldeias de  
montanha

 /aldeiasmontanha

CAMINHOS DE MONTANHA

# ROTA DO PASTOREIO

A rota do Pastoreio desenvolve-se na vertente sul do maciço superior da serra da Estrela, estabelecendo a ligação entre a Torre, a uma altitude de 1993 m, e a aldeia de Alvoco da Serra.

O percurso compreende uma paisagem dominada por afloramentos rochosos, prados de montanha, matos de zimbro e piorno e, na envolvente de Alvoco da Serra, giestais e campos agrícolas dispostos em socalcos.

Nas cotas mais elevadas são notórios vestígios glaciários do último período frio, de que se salientam amplos afloramentos graníticos regularizados pela ação erosiva do gelo e o vale glaciário de Alvoco.

PR14  
SEI



14

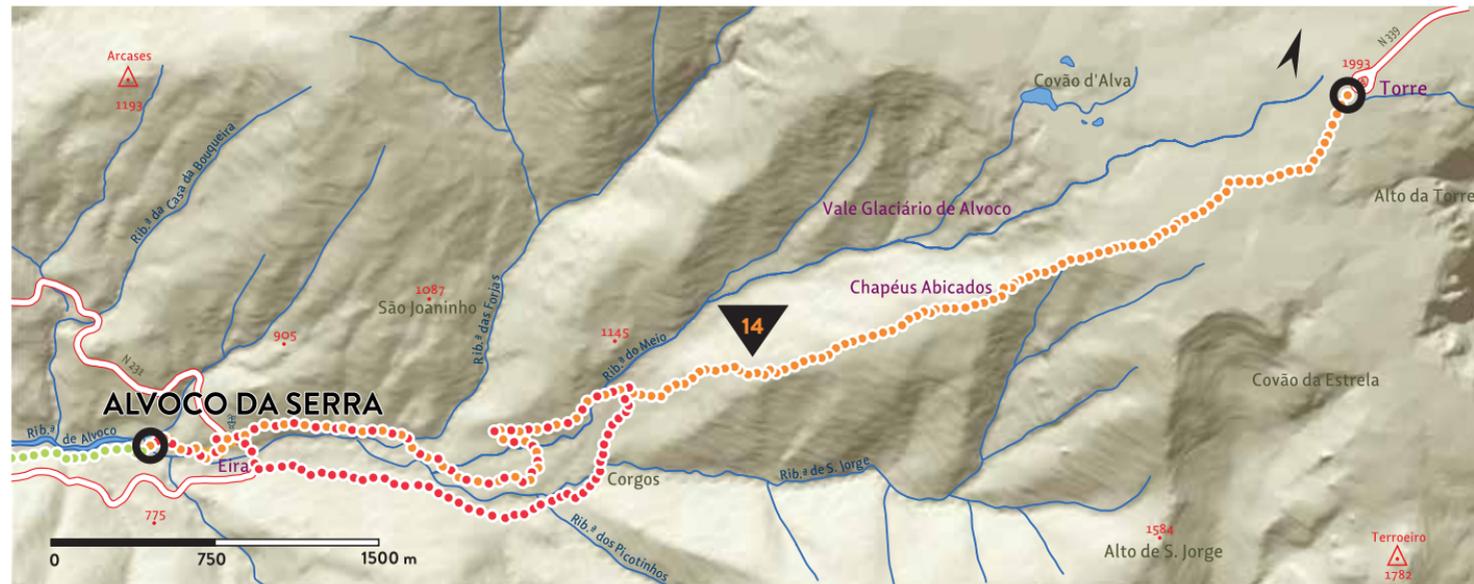
## ROTA DO PASTOREIO

### PATRIMÓNIO NATURAL

- > Planalto da Torre
- > Vale glaciário de Alvoco
- > Chapéus Abicados
- > Flora e fauna de altitude

### PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

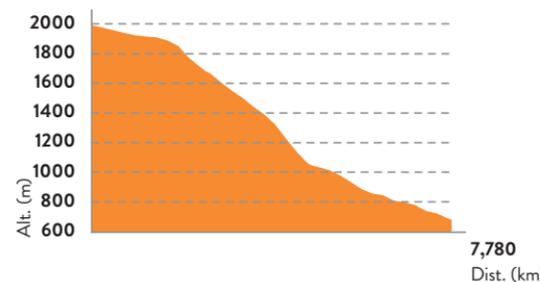
- > Instalações militares na Torre
- > Abrigos de pastores, malhões e currais
- > Socialcos agrícolas
- > Canadas



### FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: pequena rota linear  
 Sentido recomendado: descendente  
 Início do percurso: Torre (posto da GNR)  
 Coordenadas de início: N 40° 19.268' / W 07° 36.831'  
 Fim do percurso: Alvoco da Serra (Capela de Sto. António)  
 Coordenadas de fim: N 40° 17.690' / W 07° 40.277'

Distância: 7,780 km  
 Desnível acumulado: +11 m / -1217 m  
 Altitudes: mín. 682 m / máx. 1890 m  
 Duração aproximada: 3h 30m  
 Grau de dificuldade: IV - difícil  
 Época recomendada: maio a outubro  
 Carta militar (IGEOE / 1:25000) n.º: 223, 234



As condições de tempo podem mudar repentinamente: consulte as previsões meteorológicas previamente e leve agasalho, impermeável e botas de montanha.

## 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



●●●●●  
**ROTA DO PASTOREIO**

●●●●●  
**ROTA DA RIBEIRA DE ALVOCO**

●●●●●  
**ROTA DAS CANADAS**

○ Início / fim do percurso

▭ Rodovia

△ Vértice Geodésico

● Ponto cotado

— Linhas de água, albufeiras ou lagoas

☪ Fonte

🔄 PERCURSO CIRCULAR  
 ➔ PERCURSO LINEAR  
 ⌚ DURAÇÃO APROXIMADA DO PERCURSO

