

# 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 da Garganta de Loriga passa por locais ainda hoje usados pelos pastores na lida dos seus rebanhos. A caminhada é exigente, mas a paisagem compensa o esforço com momentos de total absorção 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 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

Praças de Táxi Tel.: 238 953 109 - 238 953 188 - 238 953 290 (Loriga)

## ONDE FICAR E ONDE COMER

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

promotores



parceiros



Edição 2022 | Pt

PR5  
SEI

CAMINHOS DE MONTANHA  
ROTA DA GARGANTA DE LORIGA

  
aldeias de  
montanha

 /aldeiasmontanha

CAMINHOS DE MONTANHA

# ROTA DA GARGANTA DE LORIGA

A rota da Garganta de Loriga faz a ligação entre o planalto superior da serra da Estrela e a vila de Loriga.

O percurso compreende uma paisagem marcada, em quase toda a sua extensão, por vestígios glaciários característicos do último período frio que se abateu sobre esta área.

No trajeto, salienta-se uma sucessão de quatro depressões designadas por covões Boieiro, do Meio, da Nave e da Areia, que albergam um conjunto de espécies de fauna e flora raras e exclusivas dos ambientes de montanha.

PR5  
SEI



5

## ROTA DA GARGANTA DE LORIGA

### PATRIMÓNIO NATURAL

- > Vale glaciário de Loriga
- > Covões Boieiro, do Meio, da Nave e da Areia
- > Geofomas glaciárias
- > Flora e fauna de montanha

### PATRIMÓNIO HISTÓRICO-CULTURAL

- > Barragem do Covão do Meio
- > Estruturas rústicas associadas à transumância
- > Eira da Pedra



### FICHA TÉCNICA

Tipo de percurso: pequena rota linear

Sentido recomendado: descendente

Início do percurso: Salgadeiras (EN 338 / Km 27)

Coordenadas de início: N 40° 20.386' / W 07° 37.137'

Fim do percurso: Loriga (largo da Carreira)

Coordenadas de fim: N 40° 19.531' / W 07° 41.382'

Distância: 8,770 km

Desnível acumulado: +1188 m / -122 m

Altitudes: mín. 768 m / máx. 1838 m

Duração aproximada: 3h 30m

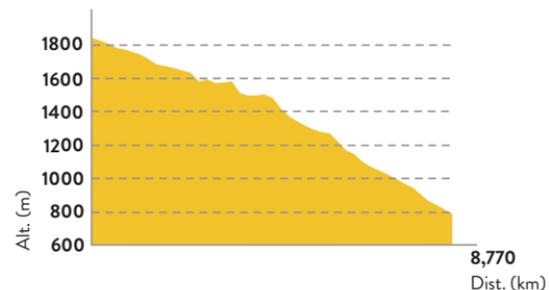
Grau de dificuldade: IV - difícil

Época recomendada: maio a outubro

Carta militar (IGEOE / 1:25000) n.º: 223



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



CAMINHO CERTO  
CAMINHO ERRADO  
VIRAR À ESQUERDA  
VIRAR À DIREITA

### GRAU DE DIFICULDADE



I - MUITO FÁCIL  
II - FÁCIL  
III - ALGO DIFÍCIL  
IV - DIFÍCIL  
V - MUITO DIFÍCIL



PERCURSO CIRCULAR  
PERCURSO LINEAR



DURAÇÃO APROXIMADA DO PERCURSO

●●●●● ROTA DA GARGANTA DE LORIGA

●●●●● ROTA DA EIRA

●●●●● ROTA DA RIBEIRA DE LORIGA



Início / fim do percurso



Rodovia



Linhas de água, albufeiras ou lagoas



Vértice Geodésico



Fonte