



Legenda PR8 Rota das Dolinas PR8.1 Derivação de percurso GR26 Terras de Sicó GRx Caminho da Espiritualidade de Santiago Estradas principais Estradas de terra	Pontos de Interesse 1 Degracias 2 Dolina das Degracias 3 Dolina das Quatro Lagoas 4 Dolina do Vale Centeio 5 Dolina dos Cotas 6 Vale do Canhão do Poio 7 Dolina da Sra. da Estrela 8 Miradouro da Sra. da Estrela 9 Dolina Casas de São Jorge	
--	--	--

Extensão 23,5 km	Desnível acumulado + 609 m	Dificuldade O grau de dificuldade é representado por 4 itens diferentes, cada um avaliado de 1 a 5 (1: fácil; 5: difícil) 1 Tipo de piso 4 Esforço Físico 1 Adversidade 1 Orientação	
Duração 7h 00mins	Altura max/min 370 / 151 m		
Tipo de percurso Circular	Época aconselhada Todo o ano		

Sinalética



Cuidados Especiais e Normas de Conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados
- Respeitar a avifauna. Não tocar nos ninhos e evitar ruídos e comportamentos que a perturbem
- Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos
- Não abandonar o lixo, colocá-lo num ponto de recolha
- Não colher nem danificar a flora
- Respeitar a propriedade privada
- Evitar comportamentos que perturbem o ambiente local
- Não fazer lume
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso

Contactos

Promotor
Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra
Rua do Brasil, N.º 131
3030-175 Coimbra
tel. 239 795 200 - 239 795 209
geral@cim-regiaoodecoimbra.pt

Emergência

112

mais informações
more information



Promovido por



Colaboração por



Percurso registado e homologado por



REGIÃO DE COIMBRA
TURISMO
SERRAS DE COIMBRA



ROTA DAS DOLINAS E LAGOAS DO PLANALTO DE SICÓ
Soure



PR8
SRE
PBL
ANS

A rota das Dolinas e das Lagoas do Planalto de Sicó enquadra-se no projeto transversal “Serras de Coimbra” da CIM-RC, tem como objeto de referência as Dolinas do Planalto de Sicó, depressões geológicas mais ou menos circulares, existentes em terrenos calcários cársicos, resultantes da dissolução química das rochas ou de erosão subterrânea, constituindo depósitos naturais de água.

Para a realização desta rota circular, com 23,5 km, sugere-se começar no largo da Igreja Matriz de Degracias (S. Sebastião), onde se pode apreciar o edifício religioso datado do séc. XVIII, que guarda no seu interior uma capela batismal dos finais do séc. XVI, inícios do séc. XVII. De salientar ainda o relógio de sol na parede sul da torre sineira. Seguidamente, entra-se no mundo das Dolinas, começando na Dolina das Degracias (dolina em forma de concha, com cerca de 47 m de diâmetro), segue-se em direção à Dolina das Quatro Lagoas (a maior dolina do conjunto de 3 existentes nesta localidade, com uma extensão a oscilar entre os 30 m e os 50 m), à Dolina do Vale Centeio (com uma dimensão entre os 23 m e os 33 metros), passando depois à Dolina dos Cotas (de forma circular, com cerca de 28 m de diâmetro). Continuando segue-se ao encontro do vale do Canhão do Poio (canhão fluviocársico,

com vertentes escarpadas) que guiará até à Dolina da Sra. da Estrela (em forma de concha, com cerca de 25 m de diâmetro). O caminho segue até ao Miradouro de Nossa Senhora da Estrela, no alto da Serra dos Poios, local para retemperar forças e apreciar todo o vale dos Anços e as serranias do concelho. Aqui encontra-se a Capela de Nossa Senhora da Estrela, voltada para poente, centro de grandes romarias nos séc. XVI e XVII, com a particularidade de metade da

Flora 1 Juncos-solto *Juncus effusus* **2** Junça *Cyperus longus* **3** Junção *Cyperus eragrostis*
4 Tabúia *Typha latifolia* **5** Tanchagem-da-água *Alisma lanceolatum* **6** Baldélia-ranuncula-da *Baldellia ranunculoides* **7** Poejo *Mentha pulegium* **8** Ranúnculos-aquáticos *Ranunculus peltatus* **9** Gramão *Cynodon dactylon*

sua estrutura ter sido erigida debaixo de uma gruta. Depois do repouso merecido no miradouro, chega-se finalmente à Dolina de Casais de São Jorge (de forma circular, com um diâmetro a oscilar entre os 12 e os 16 m).

Nas margens das dolinas formam-se comunidades herbáceas de espécies hidrófilas, onde se destacam os juncos, junça, junção, tabúias, tanchagem-da-água, baldélia-ranunculada, poejo e, no leito, são frequentes os ranúnculos-aquáticos e o gramão.

Devido à grande dimensão da rota, existe uma variante no percurso, corte norte-sul, passando pelo Outeiro do Moinho, que o divide praticamente em dois, criando, assim, a possibilidade de realizar esta rota em dois percursos circulares mais pequenos. Um de 17 km de extensão que segue apenas pelo lado direito da derivação e um segundo de 19 km que segue pelo lado esquerdo.



Dolina da Sra. da Estrela e Miradouro e Capela da Nossa Senhora da Estrela



Dolina das Degracias



Dolina das Quatro Lagoas



Vale do Canhão do Poio



Dolina dos Cotas