



ETAPA 1 ^{*INTENSO}

NASCENTE (Fóios) >> QUADRAZAIS

VALE DO CÔA
Grande Rota

Distância: 25,5 km

Altitude máxima: 1165 m

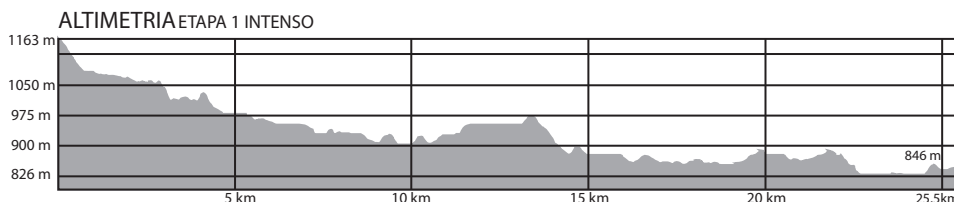
Altitude mínima: 826 m

Descida acumulada: 713 m

Subida acumulada: 397 m

Duração (5km/hora): 5 h

Dificuldade (definida de 0-5): 3



Esta etapa inicia junto à nascente do rio Côa, em plena Serra de Mesas. O trilho desce a serra, por entre blocos de granito e áreas extensas de matos, bosques e pastagens até Fóios, por percursos de pé posto e caminhos agrícolas.

Esta parte do traçado da GRVC é em parte coincidente com a **Pequena Rota Nascente do Côa (PR3 SBG)**. A partir de Fóios, o caminho faz-se ao longo da margem esquerda do rio, ladeado por bosques, lameiros e pastagens.

Depois da subida à Cruz Alta, a descida até Vale de Espinho permite a visita a vários moinhos, incluindo a Azenha do Peça, local de travessia do rio, e o **Moinho do Engenho**.

O trilho entre Vale de Espinho e Quadrazais faz-se pela margem direita do rio Côa até ao **Moinho do Rato**, onde atravessamos o rio pelo pontão pedestre, contornando depois o Cabeço do Colmeal e o Alto da Vinha.

Nesta secção é possível aceder a vários moinhos e açudes, e também às **praias fluviais de Vale de Espinho e de Quadrazais**.

Finalmente, para terminar a etapa, será necessário percorrer o desvio até Quadrazais, já fora da GRVC (1,2 km percurso não marcado), seguindo até à aldeia, através de campos agrícolas.

DICAS

Leve sempre bastante água, mantimentos, protector solar, chapéu, impermeável e um mapa (GPS ou impresso).

ONDE DORMIR

Final da etapa, Quadrazais

Casa do Manego: +351 966 120 201

JF Quadrazais: +351 926 889 123 (salão)

Durante a etapa

JF Fóios, António Lucas, +351 963 465 477 (escola)

JF Vale de Espinho, Domingos Malhadas, +351 961 889 279

TAXIS E TRANSFERS

Praça de táxis Sabugal +351 271 752 888

Quadrazais: Sr. António Lourenço +351 966 847 924

PONTOS DE INTERESSE:

1. Nave Molhada; 2. nascente do Côa; 3. Praia Fluvial de Fóios; 4. Moinho do Engenho; 5. Moinho do Rato; 6. Praia fluvial de Vale de Espinho; 7. Capela do Espírito Santo; 8. Praia fluvial de Quadrazais

ALERTAS

Alguns troços alcatroados.

• Zonas de alagamento em períodos de chuva.

Vai passar por propriedades privadas, feche os portões.



ABASTECIMENTO

Fóios: Cafés, pontos de água e mercearia

Vale de Espinho: Café e mini-mercado

Quadrazais: Restaurante*; mini-mercado, cafés e ponto de água

SAÚDE

Posto Farmacêutico Móvel de Vale de Espinho: +351 271 751 000

*desviado da rota

CONTACTOS ÚTEIS

Emergência: 112 | Incêndios Florestais: 117

Polícia Sabugal: +351 271 750 110

Bombeiros Voluntários Sabugal: +351 271 753 315

Para questões relacionadas com a GR,
por favor contacte:

Associação Transumância e Natureza

+351 271 311 202 | +351 914 678 375

www.atnatureza.org

CÓDIGO DE CONDUTA

Não saia do percurso marcado e sinalizado. Não se aproxime de precipícios. Preste atenção às marcações. Não deixe lixo orgânico ou inorgânico durante o percurso, leve um saco para esse efeito. Se vir lixo recolha-o, ajude-nos a manter a GR limpa. Cuidado com o gado. Não incomode os animais.

Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas. Evite fazer ruído. Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas. Não faça lume e tenha cuidado com os cigarros. Não vandalize a sinalização da GR.

www.granderotadocoa.pt | info@granderotadocoa.pt



CAMINHO CERTO



CAMINHO ERRADO



ESQUERDA



DIREITA

