



## ETAPA 3 INTENSO

SABUGAL >> RAPOULA DO CÔA

VALE DO CÔA  
Grande Rota

**Distância:** 16,7 km

**Altitude máxima:** 774 m

**Altitude mínima:** 701 m

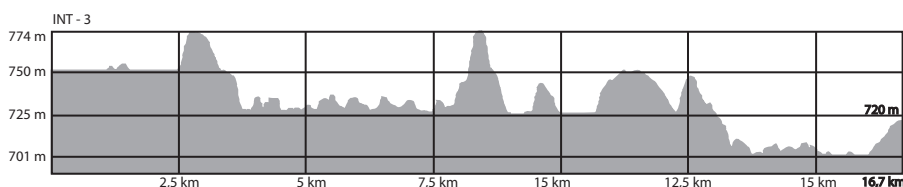
**Descida acumulada:** 295 m

**Subida acumulada:** 264 m

**Duração** (5km/hora): 3,5 h

**Dificuldade** (definida de 0-5): 2

ALTIMETRIA ETAPA 3 INTENSO



Esta etapa inicia junto ao **Castelo do Sabugal**, passando pela muralha e pela torre sineira, e atravessando a cidade rumo a norte. Com a urbe atrás de nós, já junto ao Côa, o trilho segue agora as curvas apertadas do rio, através de bosques fechados, mas sempre tendo o som da água como guia.

Nesta secção, o trilho é **coincidente com o percurso pedestre Pequena Rota Meandros do Côa** (PR1 SBG) e com os percursos 3,4 e 5 do Centro de BTT do Sabugal.

Existe também um **desvio BTT/Equestre** da GRVC com as extremidades marcadas (Desvio BTT/Equestre Quinta das Vinhas). O trilho passa agora ao largo de Rendo, atravessando o rio junto ao **Moinho do Delfim** e seguindo pela margem esquerda, por lameiros e pastagens até à Quinta dos Moinhos.

Aqui o caminho volta a atravessar o rio Côa, seguindo por quintas, montes e bosques, até se avistar a aldeia de Rapoula do Côa.

A partir daqui, a GRVC usa caminhos de pé posto junto ao rio, passando pelos moinhos do Morgado e do Giestal, ladeando o alto da **N.ª Sr.ª das Preces** pelo lado esquerdo e alcançando o Moinho das Poldras. Esta secção possui também um desvio BTT Equestre da GRVC com as extremidades assinaladas, e que dá acesso directo à aldeia de Rapoula do Côa (Desvio BTT/Equestre Rapoula do Côa). Pelo percurso pedestre da GRVC, a subida até à aldeia da Rapoula do Côa é feita por estrada, por trilho não marcado (950 m).

Já na aldeia é possível aceder à **praia fluvial de Rapoula do Côa** e também à aldeia de Vila de Touro, por percursos não marcados.

### DICAS

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

### ONDE DORMIR

#### Final da etapa, Sabugal

Junta de Freguesia da Rapoula do Côa, Sr. Álvaro Santos:

+351 964 659 146.

Sra das Preces, Casas Carya Tallaya (oferta de transfer): +351 926 035 183

#### Durante a etapa,

Baraçal, Casa da Colmeia +351 271 606 227

Junta de Freguesia de Vila do Touro, Sr. Amadeu Martins:

+351 918 301 435

### PONTOS DE INTERESSE:

1. Praia fluvial do Sabugal; 2. Moinho do Zé Ricardo; 3. Moinho do Zé Ricardo;
4. Torre sineira do Sabugal; 5. Praia Fluvial da Rapoula do Côa; 6. Alto da Nossa Sra das Preces

### ALERTAS

Alguns troços alcatroados.

- Zonas de alagamento em períodos de chuva.
- Cruzamento com a GR22 - Grande Rota das Aldeias Históricas



### ABASTECIMENTO

**Rapoula do Côa:** Minimercado, cafés e pontos de água

**Rendo:** **Restaurante**, Minimercado, café e pontos de água

**Sabugal:** Supermercados abertos todos os dias das 9h às 20h  
Mercerías, restaurantes e cafés

### SAÚDE

**Centro de Saúde do Sabugal:** +351 271 753 318

Rua Alexandre Herculano

### SUGESTÃO

Visite a praia fluvial da Rapoula do Côa e as Termas do Cró.

### TAXIS E TRANSFERS

Praça de táxis Sabugal +351 271 752 888 | Sr. Benjamin +351 963 084 129

### 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



