



ETAPA 4^{INTENSO}

RAPOULA DO CÔA >> VILAR MAIOR

VALE DO CÔA
Grande Rota

Distância: 17,5 km

Altitude máxima: 759 m

Altitude mínima: 651 m

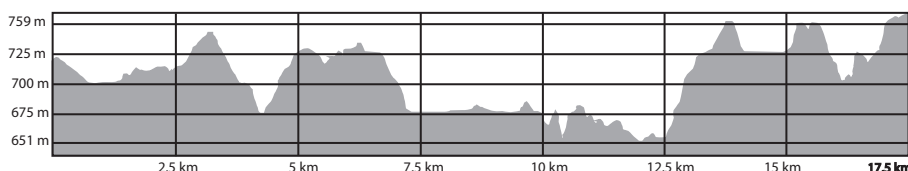
Descida acumulada: 385 m

Subida acumulada: 425 m

Duração (5km/hora): 3,5 h

Dificuldade (definida de 0-5): 4

ALTIMETRIA ETAPA 4 INTENSO



Esta etapa inicia na aldeia de Rapoula do Côa. A descida até à GRVC é feita por estrada, por trilho não marcado (950 m). Alcançada a GRVC, o trilho mantém-se junto à margem esquerda do Côa, atravessando caminhos agrícolas até ao sítio da Ínsua. Aqui é possível aceder à aldeia de Vale das Éguas, através de um desvio não marcado (2,1 km) e à **praia fluvial de Vale das Éguas** (700 m). A GRVC prossegue por bosques e prados até à Ribeira do Boi, que é possível atravessar durante a Primavera, Verão e parte do Outono. Existe um desvio BTT/Equestre da GRVC com as extremidades marcadas (Desvio BTT/Equestre Cró), que permite atravessar a Ribeira do Boi mais a montante, junto ao complexo termal do Cró. Depois de atravessada a Rib.^a do Boi, a GRVC sobe por caminhos agrícolas até à aldeia de Seixo do Côa e volta a descer por estrada até alcançar de novo do rio Côa e a praia fluvial de

Seixo do Côa. O traçado atravessa o rio junto ao Moinho dos Pontões, passa pela aldeia de Valongo do Côa e percorre o caminho de acesso à Ponte de Sequeiros. Antes de Valongo do Côa existe um desvio BTT/Equestre da GRVC com as extremidades marcadas (Desvio BTT/Equestre Valongo do Côa).

Depois de atravessar a **Ponte de Sequeiros**, existe um desvio não marcado que permite o acesso a Cerdeira do Côa. A GRVC segue junto à margem esquerda do Côa, até alcançar a estrada e a Ponte José Luís. Neste ponto existe um desvio não marcado que permite o acesso à **aldeia de Miuzela** e à **praia fluvial de Badamalos**. O final da etapa consiste na travessia da Ponte José Luís e na subida até à Vilar Maior por estrada e caminhos agrícolas, passando também na aldeia de Badamalos, em desvio não marcado (4,4 km).

DICAS

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

ONDE DORMIR

Final da etapa, Vilar Maior

Casa Villar Mayor: +351 271 648 027

Camaratas da JF de Vilar Maior, António Cunha:

+351 926 889 140 | +351 271 647 672.

Durante a etapa,

Junta de Freguesia Vale das Éguas, Sr. Pedro Ferreira: +351 963 204 742

Casas Carya Tallaya (Vale das Éguas): +351 962 035 183

Junta de Freguesia de Seixo do Côa, Sr. Sérgio: +351 967 992 511

Junta de Freguesia de Vale Longo, Sr. Ricardo: +351 967 564 186

Junta de Freguesia da Miuzela, Sr. José Falcão: +351 962 430 133

TAXIS E TRANSFERS Praça de táxis Sabugal +351 271 752 888

PONTOS DE INTERESSE:

1. Alto da Nossa Sra das Preces; 2. Termas do Cró; 3. Ponte de Sequeiros;
4. Cerdeira do Côa; 5. Praia Fluvial de Badamalos; 6. Freixo gigante

ALERTAS

Alguns troços alcatroados.

● Zonas de alagamento em períodos de chuva.

● Pontos de orientação difícil, cruzamento com outras rotas



ABASTECIMENTO

Seixo do Côa: Café e pontos de água

Vale Longo: Café e pontos de água

Badamalos: *Restaurante*

Vilar Maior: Café e ponto de água

Miuzela: Minimercado, cafés e pontos de água (*desviado da rota*)

Cerdeira do Côa: *Restaurante*, minimercado e pontos de água (*desviado da rota*)

SAÚDE

Centro de Saúde do Sabugal: +351 271 753 318

Rua Alexandre Herculano

SUGESTÃO

Visite as praias fluviais de Vale das Éguas, Seixo do Côa e Badamalos

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

