

<b>Legenda</b> PR3 Rota das Pontes Estradas principais Estradas de terra		<b>Pontos de Interesse</b> 1 Centro de BTT de Tábua 2 Arco da Moura 3 Ponte Romana de Sumes 4 Aldeia de Vale de Gaios Parque de merendas		
<b>Extensão</b> 14 km	<b>Desnível acumulado</b> + 436 m	<b>Dificuldade</b> 1 Tipo de piso 3 Esforço Físico 1 Adversidade 2 Orientação O grau de dificuldade é representado por 4 itens diferentes, cada um avaliado de 1 a 5 (1: fácil; 5: difícil)		
<b>Duração</b> 04h20m	<b>Altitude</b> max/min 352 / 176 m			
<b>Tipo de percurso</b> Circular	<b>Época aconselhada</b> primavera e verão			

### Sinalética



Caminho correto



Caminho errado



Virar à direita



Virar à esquerda

### 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

#### Informações

Município de Tábua  
 Praça da República  
 3420-308 · Tábua  
 Tel. 235 410 340 Fax. 235 410 349  
 Email: geral@cm-tabua.pt  
 GPS 40.3597679 N -8.0278117 W

### Emergência 112

mais informações



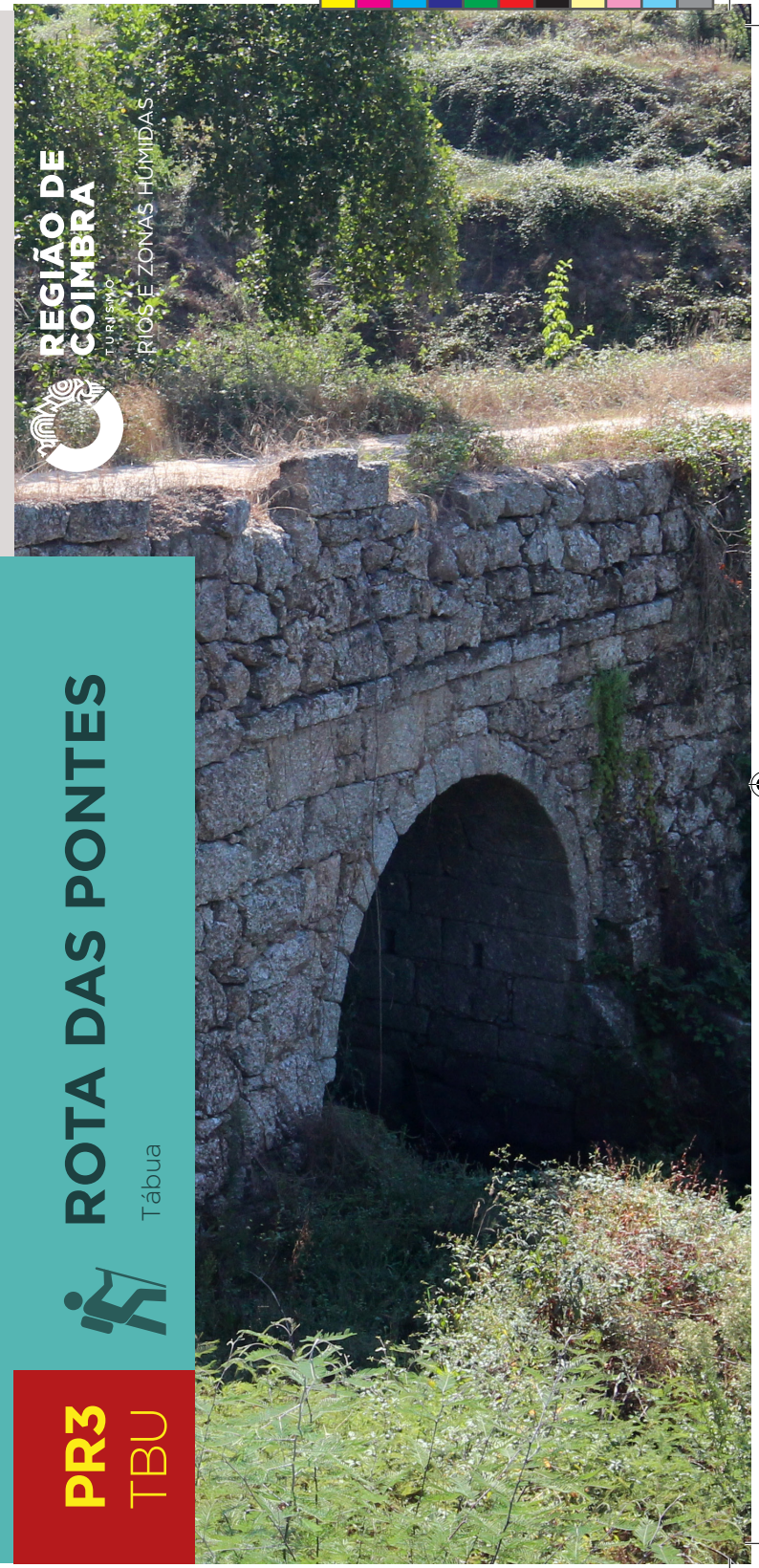
Promovido por



Co-financiado por



Percurso registado e homologado por



REGIÃO DE COIMBRA



RIÇOS E ZONAS HÚMIDAS

ROTA DAS PONTES

Tábua



PR3  
TBU

A Rota das Pontes, percurso circular com uma extensão de 14 km, insere-se no projeto transversal “Rios e Zonas Húmidas” da CIM-RC, permitindo a descoberta do património natural e cultural desta região beirã, moldada pela presença do granito e dos seus cursos de água, entre os quais o rio Cavalos.



Aldeia de Várzea de Candosa



Arco da Moura

Sugere-se o início do percurso no centro de BTT da aldeia de Várzea de Candosa, devendo seguir-se em direção ao centro da mesma, merecendo um olhar atento as diversas fontes existentes, o casaríio em granito e a praça contígua à Capela de Santo Amaro.

Seguindo por caminhos rurais, o traçado do percurso conduz ao denominado Arco da Moura ou Arco da Velha, uma rocha granítica em forma de arco, com uma abertura de tamanho considerável, rodeada de graciosas fragas que permitem uma vista panorâmica sobre a aldeia.



A caminho da aldeia de Vale de Gaios, detenha-se por alguns momentos a apreciar a Ponte Romana de Sumes, obra arquitetónica que une as duas margens do rio Cavalos, de apenas um arco, com vão de volta perfeita, cujo tabuleiro mede aproximadamente 50 m de comprimento e 3 m de largura, na qual se evidencia o engenho e a sabedoria construtiva do Império Romano. Está classificada como Imóvel de Interesse Público desde 1990.

Na galeria ripícola do rio Cavalos poderá observar belos exemplares de amieiro, freixo, salgueiro, feto-real, carvalho-alvarinho, choupo-negro e sabugueiro. Na área envolvente, os afloramentos rochosos são pontuados por pequenas plantações de pinheiro-bravo, de eucalipto e, também, algumas espécies invasoras como a acácia, o ailanto e a tintureira. No entanto, é de salientar a regeneração de espécies autóctones características da região, como o medronheiro, o sobreiro, a urze-branca, a esteva e o carrasco.

Nos afloramentos graníticos marcam presença as espécies bolbosas como o narciso endemismo lusitânico, constante dos Anexos II e IV da Diretiva Habitats, a cebola-albarrã, a *Gagea soleirolii* e a *Romulea bulbocodium*.



Ponte Romana de Sumes



**Fauna** 1 Raposa *Vulpes vulpes* 2 Javali *Sus scrofa* 3 Águia-de-asa-redonda *Buteo buteo*  
4 Lagartixa-do-mato *Psammodromus manuelae* 5 Cobra-rateira *Malpolon monspessulanus*  
6 Chapim-azul *Parus major*

**Flora** 1 Freixo *Fraxinus angustifolia* 2 Feto-real *Osmunda regalis* 3 Sabugueiro *Sambucus nigra*  
4 Urze-branca *Erica arborea* 5 Narciso *Narcissus scaberulus* 6 Cebola-albarrã *Urginea maritima*  
7 *Gagea soleirolii* 8 *Romulea bulbocodium* 9 Pinheiro-bravo *Pinus pinaster* 10 Acácia *Acacia dealbata* 11 Ailanto *Ailanthus altissima* 12 Tintureira *Phytolacca americana*

Na aldeia de Vale de Gaios, repouse da jornada no parque de lazer, refresque-se na represa do rio e descubra o trilho de BTT, construído em madeira, que acompanha a ribeira.

Neste planalto beirão é presença assídua a raposa, o javali e a águia-de-asa-redonda. No meio das fragas é possível observar répteis a fazerem termorregulação, como a lagartixa-do-mato ou a cobra-rateira. Nas margens do rio Cavalos poderá observar fugazes melros ou o chapim-real.