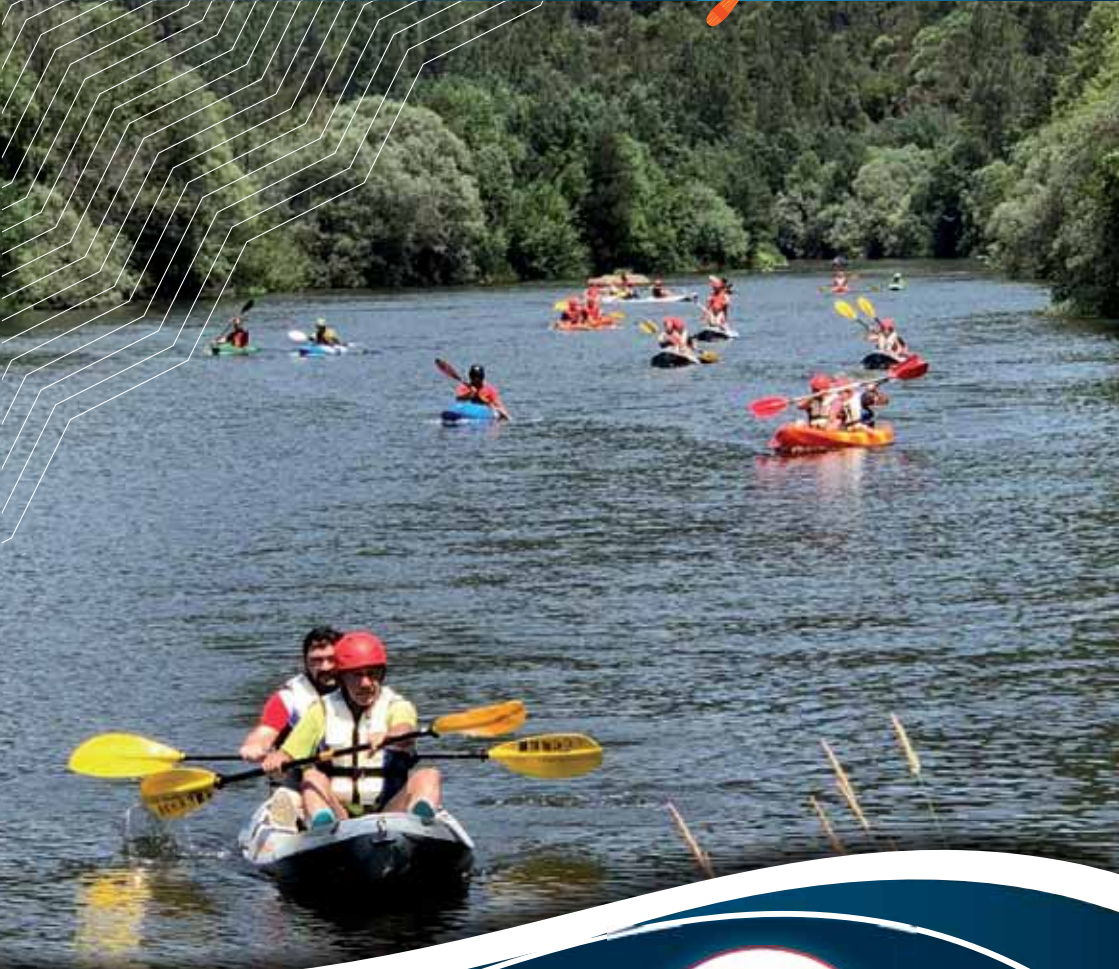
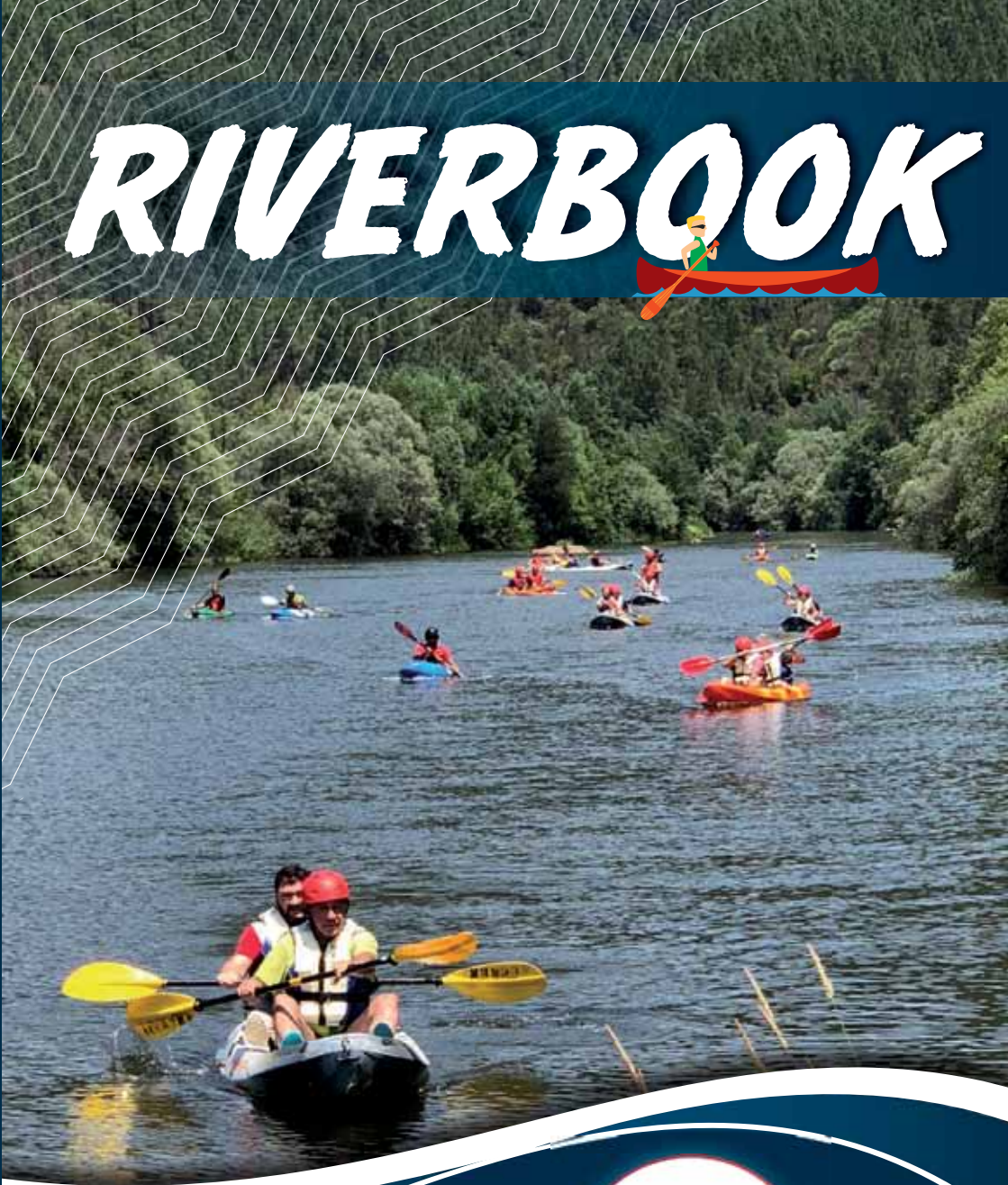


RIVERBOOK



RIVERBOOK



FICHA TÉCNICA

TÍTULO

- RIVERBOOK

AUTOR

- Nuno Mateus - Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa

PROPRIEDADE

- CIMBB - Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

TIRAGEM

- 1000 Exemplares

ISBN

- 978-989-54750-8-7

DEPÓSITO LEGAL

- 477054/20

DATA

- 2020





LEGENDAS DOS PERCURSOS

DISTÂNCIAS Permitem ter uma noção do percurso percorrido e por percorrer

A Distância variável entre os pontos de interesse para navegação, medida em quilómetros

B Total de distância percorrida, medida em quilómetros

C Total de distância a percorrer, medida em quilómetros

SEGURANÇA Oferece informação do ponto mais próximo, acessível a viaturas

D Grau de dificuldade em chegar a um ponto acessível a viaturas

E Tipologia do caminho e localidade mais próxima

F Margem (direita ou esquerda)

G A distância é medida do final do “obstáculo” até ao ponto mais próximo, acessível a viaturas

GRAUS DE DIFICULDADE

★★★ Fácil

★★ Alguma dificuldade

★ Difícil

✘ Sem acesso

→ Margem direita

← Margem Esquerda

AF Asfalto

TB Terra batida

PV Povoação

Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa

Praça Rainha D. Leonor,
Edifício dos Emblemas, 1º andar
6000-117 Castelo Branco

272 342 840 | geral@cimbb.pt | www.cimbb.pt





INTRODUÇÃO

O território da Beira Baixa tem um conjunto significativo de espaços para a prática da canoagem.

Os rios Ocreza, Tejo, Zêzere e Erges são um bom exemplo. Neste *riverbook*, mostramos-lhe um conjunto de percursos, com características específicas à prática da canoagem, com as suas mais valias.

Este guia é também uma ferramenta de promoção turística e de lazer. Importa referir que devido ao facto dos rios terem dinâmicas próprias as indicações técnicas apresentadas, são meras informações de referência baseadas no nível médio do rio. São por isso passíveis de alterações.

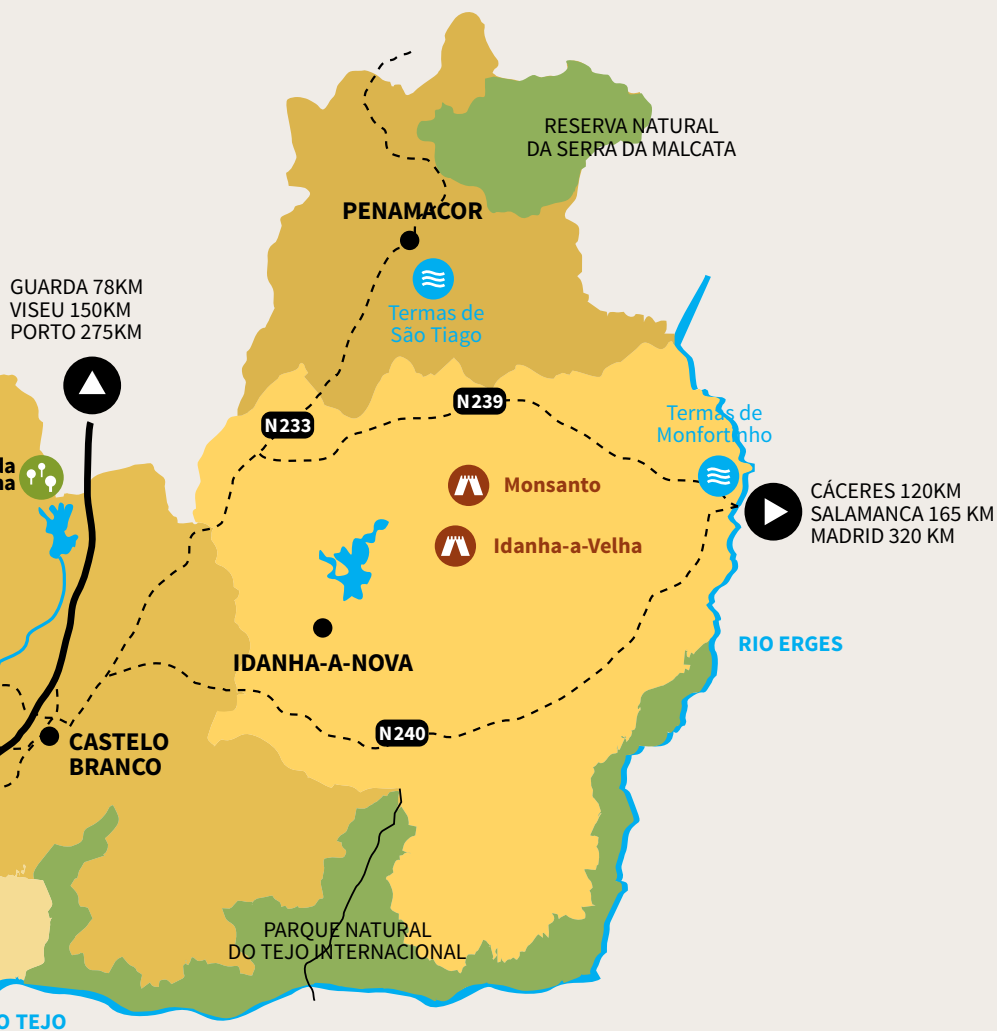


BEIRA BAIXA

Situado no centro de Portugal junto à raia, o território da Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa encerra em si uma vasta diversidade de elementos materiais e imateriais que lhe conferem, por um lado, uma forte unidade identitária, e por outro lado, uma diversidade ímpar, disseminada por cada município que a constitui: Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova e Vila Velha de Ródão.

A Beira Baixa possui circuitos ímpares para a prática da coanagem. Os rios Ocreza, Tejo, Zêzere e Erges são um bom exemplo. Neste Riverbook apresentamos-lhe, detalhadamente, os percursos existentes na nossa sub-região.





 AUTO-ESTRADAS / VIAS RÁPIDAS
 ESTRADAS NACIONAIS



CASTELO BRANCO

OCREZA

TABERNA SECA / FERRARIAS CIMEIRAS



11,12 km

CASTELO BRANCO

OCREZA – TABERNA SECA/F. CIMEIRAS
DENOMINAÇÃO – TABERNA SECA

DESCRIÇÃO

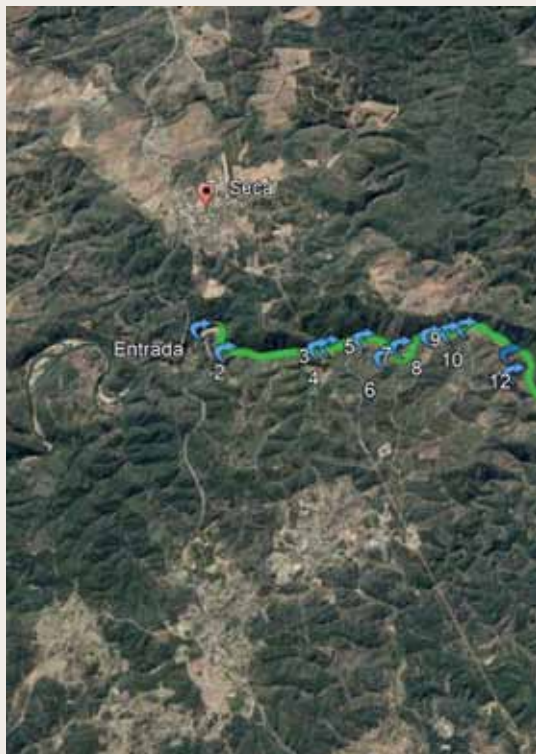
Este percurso, com início perto da ponte da EN233, que junta as povoações da Taberna Seca e Vilares de Cima e termina perto da povoação de Ferrarias Cimeiras, tem 11km de extensão. Caracteriza-se por uma paisagem selvagem e agreste, onde os escassos vestígios de presença humana há muito se confundem com a própria paisagem. As margens são frequentemente íngremes e com densos arvoredos. O rio, como se pode constatar, é bastante “animado” mas com rápidos muito acessíveis.

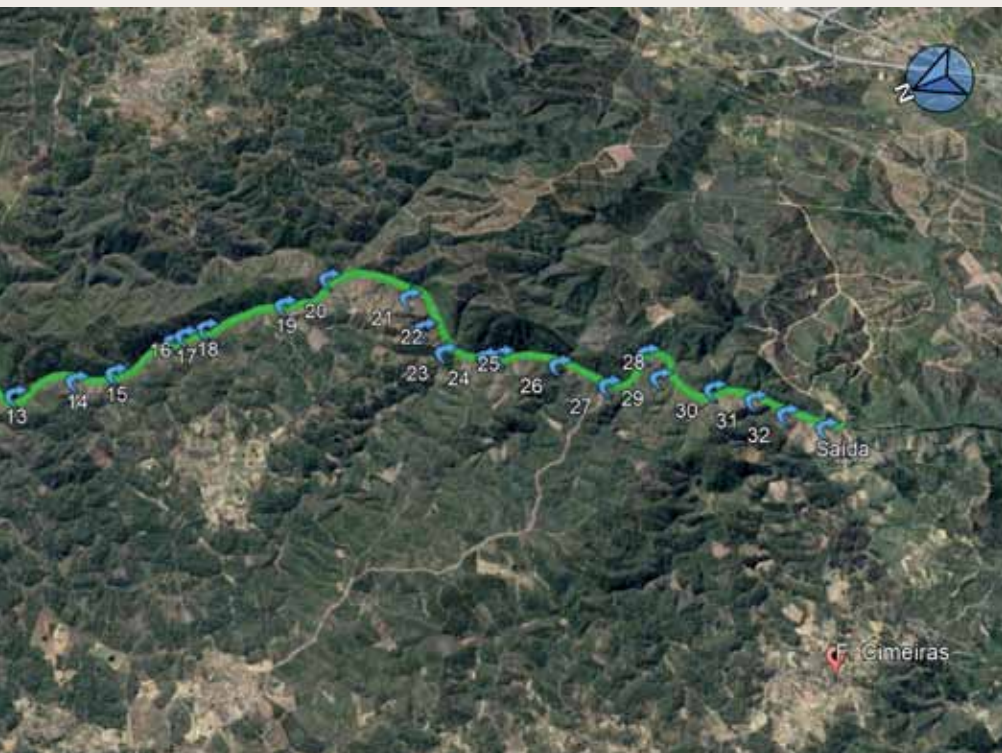
INÍCIO

O local de início já foi uma praia fluvial, situado perto da ponte EN233, que junta as povoações da Taberna Seca e Vilares de Cima, a poucos quilómetros de Castelo Branco, e com acesso ao rio muito fácil.

FIM

Este percurso termina junto a uma ponte estreita que atravessa o rio, e que liga em caminho de terra batida as povoações de Ferrarias Cimeiras e Caraptosa. A saída do rio é feita antes da ponte, numa encosta relativamente íngreme.





DISTÂNCIAS

- A, 0,00 km
- B, 0,00 km
- C, 11,12 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Taberna Seca
- G 20 m

As embarcações podem ser deixadas muito perto do leito do rio. A entrada é fácil, em espelho de água.

QRcode: Antiga praia fluvial da Taberna Seca.

DISTÂNCIAS

- A, 0,25 km
- B, 0,25 km
- C, 10,87 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Taberna Seca
- G 200 m

Açude com rampa. A linha é pelo meio da parte rebaixada do açude.

DISTÂNCIAS

- A, 0,70 km
- B, 0,95 km
- C, 10,17 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Vilares de Baixo
- G 30 m

Possibilidade de linha estreita devido aos ramos das árvores de ambos os lados. Linha com entrada pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,11 km
- B, 1,06 km
- C, 10,06 km



SEGURANÇA

- D ★
- E TB
- F → Vilares de Baixo
- G 120 m

Acelerações nível de dificuldade 2 menos, com 10 metros. Linha com entrada pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,28 km
- B, 1,34 km
- C, 9,78 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Vilares de Baixo
- G 10 m

Açude fraturado com rápido nível de dificuldade 3 menos. Entrada da linha pelo lado direito.

QRcode: Caminho de terra batido que une as Povoações de Taberna Seca e Vilares de Baixo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,22 km
- B, 1,56 km
- C, 9,56 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Vilares de Baixo
- G 120 m

Possibilidade de linha estreita durante 20 metros, devido a ramos de árvores de ambos os lados, com aceleração nível de dificuldade 2 menos.

DISTÂNCIAS

- A, 0,20 km
- B, 1,76 km
- C, 9,36 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita durante 40 metros, devido a ramos das árvores de ambos os lados, com aceleração de nível de dificuldade 2 menos a meio.

DISTÂNCIAS

- A, 0,30 km
- B, 2,06 km
- C, 9,06 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita devido a pedras. Entrada da linha pelo lado esquerdo, com curva à direita e contra curva à esquerda.

DISTÂNCIAS

A, 0,17 km

B, 2,23 km

C, 8,89 km



SEGURANÇA

D ★★☆☆

E **TB**

F → Vilares de Baixo

G 0 m

Duas acelerações de nível de dificuldade 2 menos, ambas com 15 metros.

QRcode: Caminho de terra batido que une as Povoações de Taberna Seca e Vilares de Baixo.

DISTÂNCIAS

A, 0,13 km

B, 2,36 km

C, 8,76 km



SEGURANÇA

D ★★☆☆

E **TB**

F → Vilares de Baixo

G 70 m

Aceleração nível de dificuldade 2 menos com 60 metros.

DISTÂNCIAS

A, 0,48 km

B, 2,84 km

C, 8,28 km



SEGURANÇA

D ✖

E

F

G

Possibilidade de linha estreita devido a pedras com pequenas acelerações nível de dificuldade 2 menos.

DISTÂNCIAS

A, 0,16 km

B, 3,00 km

C, 8,12 km



SEGURANÇA

D ✖

E

F

G

Aceleração nível de dificuldade 2 menos, com 30 metros.

DISTÂNCIAS

- A 0,54 km
- B 3,54 km
- C 7,58 km



SEGURANÇA

- D ★★★
- E TB
- F → Calvos
- G 0 m

Linha pelo Lado direito com cruzamento para o lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A 0,52 km
- B 4,06 km
- C 7,06 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Calvos
- G 20 m

Açude fraturado com linha no lado esquerdo.

QRcode: Caminho de terra batido com entrada pela povoação de Vilares de Baixo.

DISTÂNCIAS

- A 0,35 km
- B 4,41 km
- C 6,71 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita devido a pedras durante 90 metros com pequenas acelerações, nível de dificuldade 2 menos. Linha pelo lado esquerdo em duas passagens e cruzamento para o lado direito no final.

DISTÂNCIAS

- A 0,50 km
- B 4,91 km
- C 6,21 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita com dois pequenos saltos. Rápido, nível de dificuldade 3 menos. Entrada da linha pelo meio entre as árvores, a virar para o lado direito antes do primeiro salto e a cruzar para o lado esquerdo a meio do rápido.

DISTÂNCIAS

- A, 0,15 km
- B, 5,06 km
- C, 6,06 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita, devido a pedras, durante 30 metros.

DISTÂNCIAS

- A, 0,20 km
- B, 5,26 km
- C, 5,86 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita, devido a pedras, durante 25 metros com aceleração de nível de dificuldade 2 menos.

DISTÂNCIAS

- A, 0,60 km
- B, 5,86 km
- C, 5,26 km



SEGURANÇA

- D ★★★
- E TB
- F → Calvos
- G 0 m

Possibilidade de linha estreita, devido a pedras durante 115 metros, com aceleração de nível de dificuldade 2. linha do lado esquerdo com cruzamento para o lado direito no final.

QRcode: Caminho de terra batido que une as Povoações de Calvos e Benquerenças.

DISTÂNCIAS

- A, 0,50 km
- B, 6,36 km
- C, 4,76 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração de nível de dificuldade 2 menos, durante 150 metros. Entrada da Linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,76 km
- B, 7,12 km
- C, 4,00 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita, devido a pedras durante 115 metros com aceleração de nível de dificuldade 2 menos.

DISTÂNCIAS

- A, 0,26 km
- B, 7,38 km
- C, 3,74 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração nível de dificuldade 2 menos, seguida de rápido nível de dificuldade 3. Linha pelo meio, a cruzar para a direita antes do rápido. Necessidade de desembarque para verificar a respectiva linha. Possibilidade de portear.

DISTÂNCIAS

- A, 0,18 km
- B, 7,56 km
- C, 3,56 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita durante 25 metros, com aceleração de nível de dificuldade 2 menos.

DISTÂNCIAS

- A, 0,40 km
- B, 7,96 km
- C, 3,16 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração nível de dificuldade 2 menos, com 10 metros.

DISTÂNCIAS

- A, 0,15 km
- B, 7,96 km
- C, 3,16 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração nível de dificuldade 2 menos, com 10 metros.

DISTÂNCIAS

- A, 0,46 km
- B, 8,42 km
- C, 2,70 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Acelerações de nível de dificuldade 2 menos, com 50 metros. Linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,40 km
- B, 8,82 km
- C, 2,30 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Rápido nível de dificuldade 3, com 35 metros. Linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,49 km
- B, 9,31 km
- C, 1,81 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Linha pelo lado esquerdo com açude fraturado. Possibilidade de linha pelo lado direito com rápido, nível de dificuldade 3.

DISTÂNCIAS

A, 0,24 km

B, 9,55 km

C, 1,57 km



SEGURANÇA

D ✖

E

F

G

Acerações de nível de dificuldade 2 menos, com 30 metros.

DISTÂNCIAS

A, 0,41 km

B, 9,96 km

C, 1,16 km



SEGURANÇA

D ✖

E

F

G

3 acerações de nível de dificuldade 2, durante 120 metros. Linha pelo meio e entrada à direita na segunda e terceira aceração.

DISTÂNCIAS

A, 0,38 km

B, 10,34 km

C, 0,78 km



SEGURANÇA

D ✖

E

F

G

Acerações de nível de dificuldade 2, com 15 metros.

DISTÂNCIAS

A, 0,22 km

B, 10,56 km

C, 0,56 km



SEGURANÇA

D ✖

E

F

G

2 acerações de nível de dificuldade 2, durante 120 metros.

DISTÂNCIAS

- A** 0,32 km
- B** 10,88 km
- C** 0,24 km



SEGURANÇA

- D** ★★
- E** **TB**
- F** → F. Cimeiras
- G** 30 m

Espelho de água. Saida do lado direito antes da ponte.

QRcode: Caminho de terra batida com entrada pela povoação de Ferrarias Cimeiras

CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE CASTELO BRANCO
272 342 122

HOSPITAL AMATO LUSITANO
272 000 272

CENTRO DE SAÚDE SÃO MIGUEL
272 340 150

CENTRO DE SAÚDE SÃO TIAGO
272 340 290

EMERGÊNCIA
112

GNR CASTELO BRANCO
272 340 900

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
DA BEIRA BAIXA
272 342 540

CÂMARA MUNICIPAL DE CASTELO BRANCO
272 330 330

POSTO DE TURISMO DE CASTELO BRANCO
272 330 339

ACCRBB
962 765 105
accrbeirabaixa@hotmail.com

IDANHA-A-NOVA

ERGES

TERMAS DE MONFORTINHO/SALVATERRA DO EXTREMO



15,58 km

IDANHA-A-NOVA

ERGES – TERMAS DE MONFORTINHO/
SALVATERRA DO EXTREMO
DENOMINAÇÃO - ERGES

DESCRIÇÃO

Este percurso, entre as Termas de Monfortinho e Salvaterra do Extremo, tem 15,5km. Na sua extensão define a fronteira de Portugal com Espanha. Caracteriza-se por uma paisagem quase no seu estado selvagem e onde a visualização de aves e outros animais é frequente, destacando-se a diferença entre um país e outro. As margens são pouco abruptas, o que permite paragens frequentes e de fácil acesso.

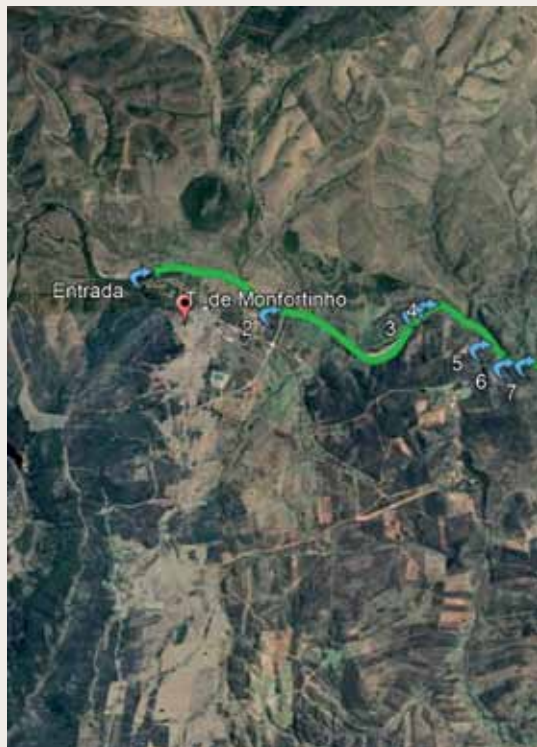
A nível técnico, o rio é quase todo ele de nível 1, com vários rápidos de nível 2-/2 e com uma passagem de nível 2+/3 (conhecido por "O Moinho"), já muito perto do fim do percurso.

Todos os rápidos não apresentam qualquer tipo de perigo concreto e de uma forma geral terminam em espelhos de água, sendo no entanto frequente a necessidade de navegar por entre as rochas ao longo do rio.

É, sem dúvida, um percurso com potencial turístico. Também na vertente de autonomia, oferece a possibilidade de descer, tendencialmente nos meses de dezembro a março. É importante referir que este percurso é já conhecido a nível ibérico, uma vez que a Associação de Canoagem da Região da Beira Baixa organiza anualmente um encontro que envolve várias dezenas de praticantes portugueses e espanhóis.

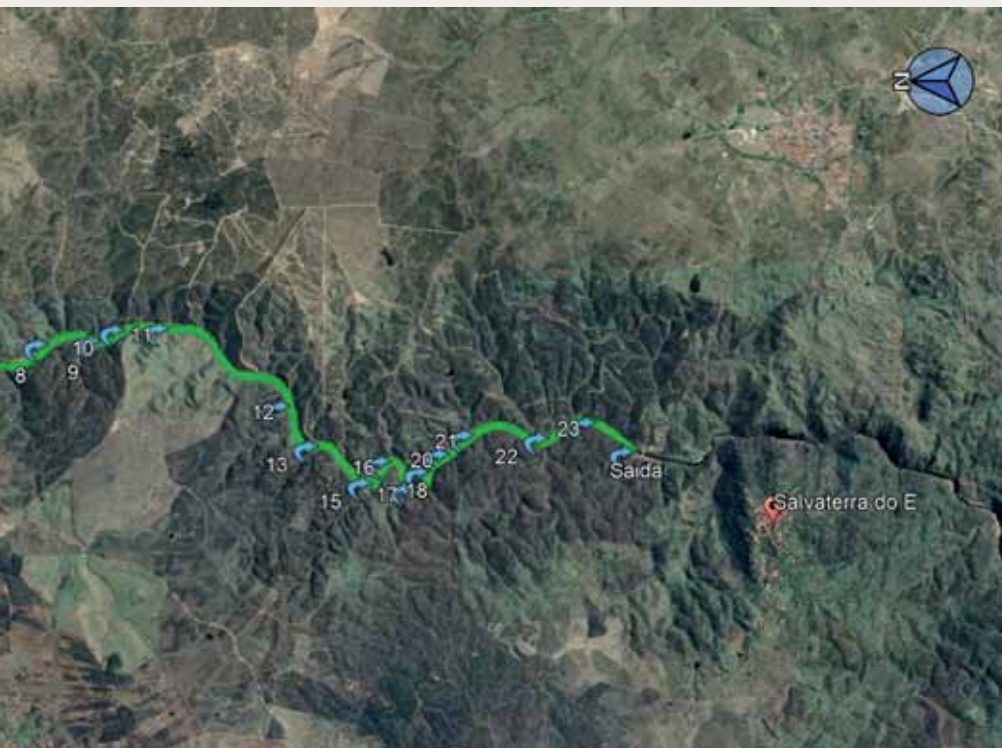
INÍCIO

O local escolhido para iniciar é precisamente em frente aos balneários termais de Termas de Monfortinho, por ser o que tem condições em termos de espaço para receber grupos e, respectivas embarcações e meios



logísticos adequados ao tipo de evento. É de fácil acesso e situa-se, praticamente dentro da povoação. No entanto, o facto de estar numa propriedade particular, requer algumas regras de utilização, nomeadamente o contacto prévio com esta entidade de forma a obter a respetiva autorização de acesso e estacionamento.

Um outro local a considerar, situa-se a 2 km para jusante o que torna a descida mais curta. Encontra-se num local mais isolado em relação ao assinado previamente, podendo ser um fator negativo a ter em conta, dado a grande quantidade de viaturas e equipamentos que este tipo de eventos pode implicar. Esta alternativa também não tem as mesmas condições de acessibilidade.



FIM

O percurso termina na ponte/açude de Salvaterra do Extremo, situada na margem direita do rio, não só por uma questão quilométrica, mas também porque reúne todas as condições necessárias, quer em termos de estruturas, quer em termos logísticos:

- É um espaço público;
- Apresenta espaço para todos os meios logísticos de um evento com centenas de participantes e respetivas embarcações e viaturas;
- Possui estrada de asfalto, dos dois lados da fronteira;
- Possui Sanitários.

É, no entanto, fundamental referir que o, rio deste local para a frente é PERIGOSO. É proibido passar deste ponto sob o risco de ocorrerem acidentes graves e de difícil evacuação.



DISTÂNCIAS

- A.** 0,00 km
- B.** 0,00 km
- C.** 15,58 km



SEGURANÇA

- D** ★★★★★
- E** TB
- F** → T. Monfortinho
- G** 0 m

As embarcações podem ser deixadas muito perto do leito do rio em ambas as margens. A entrada é fácil, com fraca corrente. A linha tem entrada pelo lado esquerdo.

QRcode: Dentro da propriedade do balneário termal, junto ao rio, nas Termas de Monfortinho. (Será sempre necessário solicitar autorização para assegurar a entrada junto de entidade privada).

DISTÂNCIAS

- A.** 1,60 km
- B.** 1,60 km
- C.** 13,98 km



SEGURANÇA

- D** ★★★★★
- E** TB AF
- F** ← T. Monfortinho
- G** 0 m

Passagem por baixo de ponte rodoviária. Espelho de água.

QRcode: Junto à ponte que faz fronteira com Espanha, nas Termas de Monfortinho.

DISTÂNCIAS

- A.** 2,18 km
- B.** 3,78 km
- C.** 11,80 km



SEGURANÇA

- D** ★★★★★
- E** TB
- F** → T. Monfortinho
- G** 50 m

Aceleração nível de dificuldade 2 menos, com 50 metros. Linha com entrada pelo lado direito. Possibilidade de linha estreita devido aos ramos das árvores de ambos os lados.

DISTÂNCIAS

- A.** 0,16 km
- B.** 3,94 km
- C.** 11,64 km



SEGURANÇA

- D** ★★★★★
- E** TB
- F** → T. Monfortinho
- G** 50 m

Acelerações com nível de dificuldade 2 menos, com 20 metros. Linha com entrada pelo lado direito. Possibilidade de linha estreita e necessidade de navegação devido a pedras.

DISTÂNCIAS

- A, 0,88 km
- B, 4,82 km
- C, 10,76 km



SEGURANÇA

- D ★★★
- E TB
- F → T. Monfortinho
- G 50 m

Possibilidade de linha estreita, durante 200 metros, devido aos ramos das árvores de ambos os lados. Entrada da linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,32 km
- B, 5,14 km
- C, 10,44 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita, durante 40 metros, devido a pedras. Entrada da linha pelo lado direito, com cruzamento para o lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,24 km
- B, 5,38 km
- C, 10,20 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita durante 200 metros, devido aos ramos das árvores de ambos os lados. Entrada da linha pelo lado direito, com curva para a esquerda a 30 metros e com aceleração de nível de dificuldade 2 menos a meio.

DISTÂNCIAS

- A, 0,70 km
- B, 6,08 km
- C, 9,50 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2, com 40 metros. Linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,62 km
- B, 6,70 km
- C, 8,88 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 20 metros.

DISTÂNCIAS

- A, 0,37 km
- B, 7,07 km
- C, 8,51 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com 110 metros. Entrada da linha pelo lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,57 km
- B, 7,64 km
- C, 7,94 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Rápido nível de dificuldade 3, com 80 metros. Entrada da linha pelo lado direito e linha entre a pedra e o lado esquerdo no fim do rápido.

DISTÂNCIAS

- A, 1,88 km
- B, 9,52 km
- C, 6,06 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos. Linha pelo lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,87 km
- B, 10,39 km
- C, 5,19 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 30 metros. Linha pelo Lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,31 km
- B, 10,70 km
- C, 4,88 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 120 metros. Linha pelo lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,90 km
- B, 11,60 km
- C, 3,98 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 110 metros. Linha pelo lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,35 km
- B, 11,95 km
- C, 3,63 km



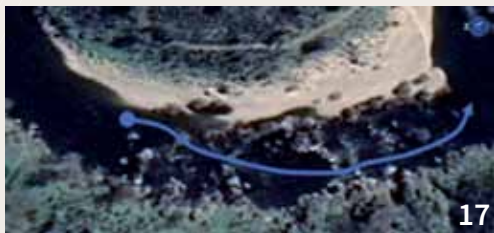
SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 50 metros. Entrada da linha pelo lado direito e a cruzar para o lado esquerdo a meio.

DISTÂNCIAS

- A, 0,47 km
- B, 12,42 km
- C, 3,16 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Duas acelerações com nível de dificuldade 2 menos, com 80 metros. Linha com entrada do lado esquerdo e a cruzar para o lado direito, na segunda aceleração.

DISTÂNCIAS

- A, 0,30 km
- B, 12,72 km
- C, 2,86 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 80 metros. Linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

- A, 0,20 km
- B, 12,92 km
- C, 2,66 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 120 metros. Entrada da linha pelo lado direito e a cruzar para o lado esquerdo no final.

DISTÂNCIAS

- A, 0,32 km
- B, 13,24 km
- C, 2,34 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 250 metros. Linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

- A, 1,09 km
- B, 14,33 km
- C, 1,25 km



SEGURANÇA

- D** ★★
- E** **TB**
- F** → Salvaterra do Extremo
- G** 80 m

Rápido nível de dificuldade 3. Necessidade de desembarque para verificar a respetiva linha. Possibilidade da linha de entrada ser pelo lado direito (a tracejado). Possibilidade de portear pela margem esquerda.

DISTÂNCIAS

- A, 0,42 km
- B, 14,75 km
- C, 0,83 km



SEGURANÇA

- D** ★★
- E** **TB**
- F** → Salvaterra do Extremo
- G** 60 m

Aceleração com nível de dificuldade 2. Linha pelo meio a cruzar para a esquerda no fim.

DISTÂNCIAS

- A, 0,90 km
- B, 15,03 km
- C, 0,55 km



SEGURANÇA

- D** ★★
- E** **TB**
- F** → Salvaterra do Extremo
- G** 40 m

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 20 metros.

DISTÂNCIAS

- A, 0,55 km
- B, 15,58 km
- C, 0,00 km



SEGURANÇA

- D** ★★★
- E** **TB** **AF**
- F** → Salvaterra do Extremo
- G** 0 m

Espelho de água. Saída um pouco íngreme, mas sem grande dificuldade.

Atenção: não deve aproximar-se do açude porque pode ter “sifões”. O rio, a partir deste ponto é extremamente perigoso e com navegação impraticável.

QRcode: No parque de merendas junto ao açude que faz fronteira com espanha, em Salvaterra do Extremo.

CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE IDANHA-A-NOVA
/ PENHA GARCIA
277 202 456

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ZEBREIRA
277 427 117

CENTRO DE SAÚDE DE IDANHA-A-NOVA
277 200 210

HOSPITAL AMATO LUSITANO
272 000 272

EMERGÊNCIA
112

GNR - POSTO TERRITORIAL DE IDANHA-A-NOVA
277 200 050

GNR - POSTO TERRITORIAL DE MONSANTO
277 314 347

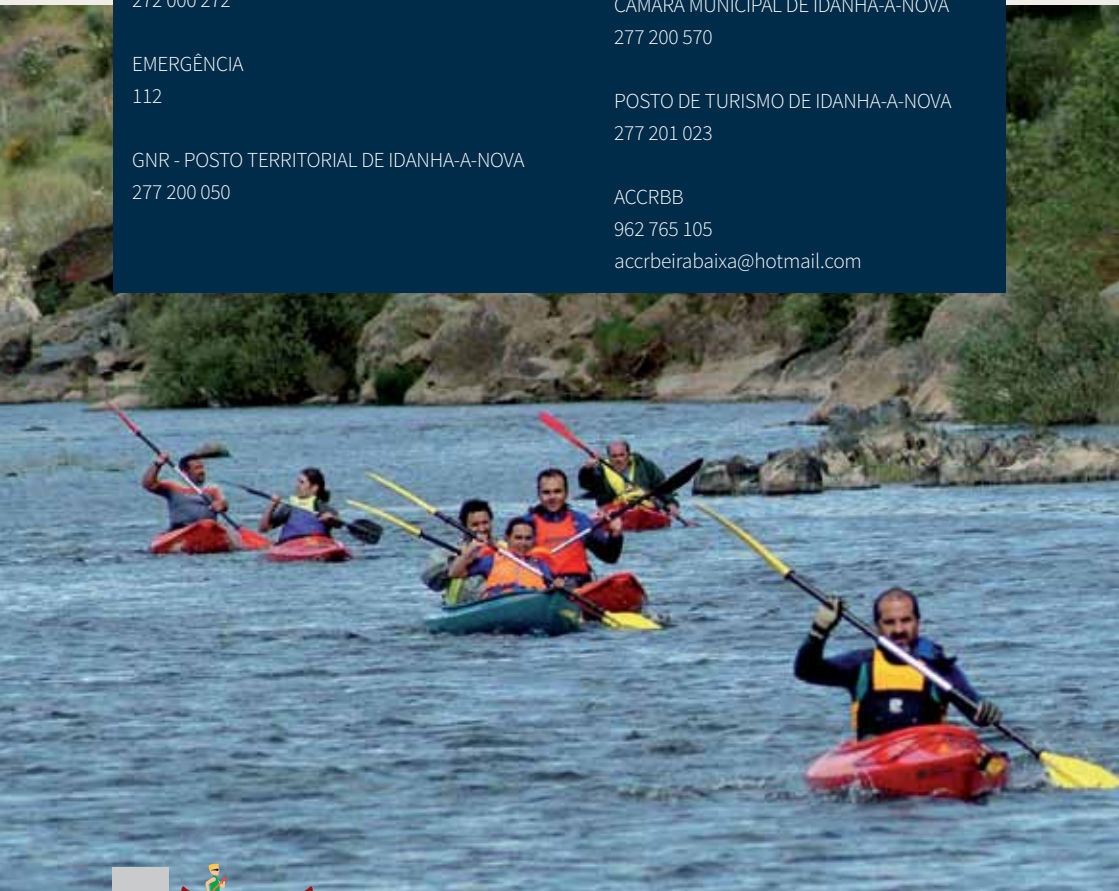
BALNEÁRIO TERMAL DE TERMAS
DE MONFORTINHO
277 430 320

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
DA BEIRA BAIXA
272 342 540

CÂMARA MUNICIPAL DE IDANHA-A-NOVA
277 200 570

POSTO DE TURISMO DE IDANHA-A-NOVA
277 201 023

ACCRBB
962 765 105
accrbeirabaixa@hotmail.com



OLEIROS

ZÊZERE

Janeiro de Baixo/Cambas



7,62 km

OLEIROS

ZÊZERE – JANEIRO DE BAIXO/CAMBAS
DENOMINAÇÃO - ZÊZERE

DESCRIÇÃO

Este percurso, entre na praia fluvial de Janeiro de Baixo (concelho da Pampilhosa da Serra), aldeia inserida nas “Aldeias do Xisto” e a na praia fluvial de Cambas, tem 7,6 km de extensão. A paisagem, apresenta um aspeto natural com margens, algumas vezes, íngremes e, frequentemente, com densos arvoredos. Teve vários rápidos, na sua maioria de nível 2, em que o principal é o da “Garganta do Zêzere” de nível 3+, mas com possibilidade de portear.

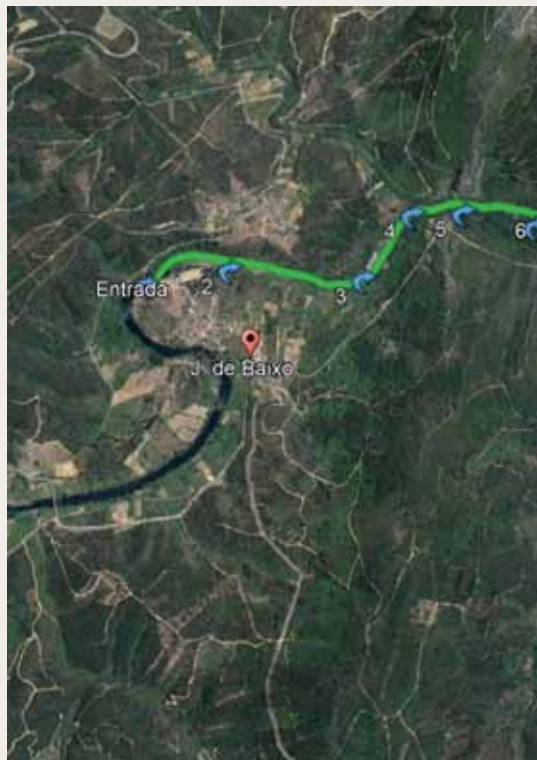
É um percurso com um forte potencial turístico. Apresenta interesse para os praticantes que tem capacidade de descer em autonomia, dado que o nível técnico, apesar de não ser elevado, é atrativo. O facto do percurso estar localizado entre duas praias fluviais, é também um fator importante para o seu sucesso do mesmo. A possibilidade de descer este rio, estende-se nos meses de dezembro a maio/junho.

INÍCIO

O local de início é na Praia Fluvial de Janeiro de Baixo onde apresenta as seguintes condições:

- Parque de campismo e caravanismo;
- Praia Fluvial;
- Balneários e sanitários;
- Snack-bar;
- Excelentes acessos.

Apesar de algumas destas estruturas estejam disponíveis apenas na época balnear, não deixa de ser um fator importante para a logística, quer na vertente turística, quer na vertente de autonomia.



FIM

O percurso termina na margem direita do rio, na praia fluvial de Cambas, caracterizado por ser um local muito amplo e com muito espaço. Para além desta característica, possui ainda as seguintes infraestruturas:

- Praia Fluvial;
- Balneários e sanitários;
- Snack-bar;
- Churrasqueira;
- Excelentes acessos.

Tal como algumas das infraestruturas mencionadas no início deste percurso, apenas estão abertas na época balnear. Este facto não retira a importância “estratégica” deste local no respetivo planeamento da descida.



DISTÂNCIAS

- A, 0,00 km
- B, 0,00 km
- C, 7,62 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E AF
- F → Janeiro de Baixo
- G 30 m

As embarcações podem ser deixadas muito perto do leito do rio, na margem direita. A entrada tem um açude e uma aceleração de nível de dificuldade 2 menos, com 90 metros. A linha tem entrada pelo lado esquerdo. **QRcode:** Na praia Fluvial de Janeiro de Baixo

DISTÂNCIAS

- A, 0,42 km
- B, 0,42 km
- C, 7,20 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB
- F → Janeiro de Baixo
- G 50 m

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 90 metros. Linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

- A, 0,63 km
- B, 1,05 km
- C, 6,57 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Duas acelerações com níveis de dificuldade 2 menos, com 190 metros. Linha com entrada pelo lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 0,39 km
- B, 1,44 km
- C, 6,18 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB
- F → Ademoço
- G 80 m

Rápido nível de dificuldade 3, com 150 metros. Convém desembarcar para verificar a linha de navegação. Portejamento pelo lado direito.

QRcode: Pela EM546 a caminho de Cambas, “Garganta do Zêzere”, no caminho de terra batida ao lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A 0,27 km
- B 1,71 km
- C 5,91 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Rápido nível de dificuldade 3, com 140 metros. Entrada da linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

- A 0,28 km
- B 1,99 km
- C 5,63 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2, com 130 metros. Linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

- A 0,85 km
- B 2,84 km
- C 4,78 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 40 metros. Linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

- A 0,33 km
- B 3,17 km
- C 4,45 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Possibilidade de linha estreita durante 80 metros devido aos ramos das árvores de ambos os lados. Entrada da linha pelo lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

A, 0,42 km

B, 3,59 km

C, 4,03 km



SEGURANÇA

D ★★

E TB

F → Ademoço

G 120 m

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 7 metros. Entrada da linha pelo lado direito.

QRcode: Junto ao Rio na povoação “Ademoço”.

DISTÂNCIAS

A, 0,94 km

B, 4,53 km

C, 3,09 km



SEGURANÇA

D ★★

E AF

F → Ademoço

G 50 m

Possibilidade de linha estreita durante 10 metros devido aos ramos das árvores de ambos os lados. Entrada da linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

A, 1,10 km

B, 5,63 km

C, 1,99 km



SEGURANÇA

D ★★

E AF

F → Ademoço

G 180 m

Aceleração com nível de dificuldade 2, com 350 metros. Entrada da linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

A, 0,42 km

B, 6,05 km

C, 1,57 km



SEGURANÇA

D ★★★

E AF

F → Cambas

G 100 m

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 120 metros. Entrada da linha pelo lado direito.

DISTÂNCIAS

A 0,80 km

B 6,85 km

C 0,77 km



SEGURANÇA

D ★★☆☆

E AF

F → Cambas

G 50 m

Aceleração com nível de dificuldade 2 menos, com 80 metros. Linha pelo meio.

DISTÂNCIAS

A 0,32 km

B 7,17 km

C 0,45 km



SEGURANÇA

D ★★☆☆

E AF

F ← Cambas

G 80 m

Passagem por baixo de ponte rodoviária. Espelho de água.

QRcode: Junto à ponte da EN112 perto de Cambas.

DISTÂNCIAS

A 0,45 km

B 7,62 km

C 0,00 km



SEGURANÇA

D ★★☆☆

E AF

F → Cambas

G 50 m

Saída bastante fácil, pelo lado direito, com parque de merendas e sanitários.

QRcode: Na praia fluvial de Cambas.



CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE OLEIROS
272 680 170

CENTRO DE SAÚDE DE OLEIROS
272 680 160

HOSPITAL AMATO LUSITANO
272 000 272

EMERGÊNCIA
112

GNR - POSTO TERRITORIAL DE OLEIROS
272 682 311

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DA BEIRA BAIXA
272 342 540

CÂMARA MUNICIPAL DE OLEIROS
272 680 130

POSTO DE TURISMO DE OLEIROS
272 107 339

ACCRBB
962 765 105
accrbeirabaixa@hotmail.com



PROENÇA-A-NOVA

OCREZA | PERAL
BARRAGEM DA PRACANA



24,66 km

PROENÇA-A-NOVA

OCREZA – PERAL/BARRAGEM DA PRACANA
DENOMINAÇÃO - PRACANA

DESCRIÇÃO

Este percurso, com início junto da ponte da EN241, que junta as povoações do Peral ao Vale da Mua, termina na margem direita da ribeira da Pracana no sentido ascendente. Tem 24.6 km de extensão, com possibilidade de reduzir em cerca de 6 km, se sair na barragem da Pracana, pela margem esquerda.

A paisagem caracteriza-se por ser agreste, com margens inclinadas mas com muitas possibilidades de desembarque. São também frequentes os braços de rio e linhas de água em ambas as margens.

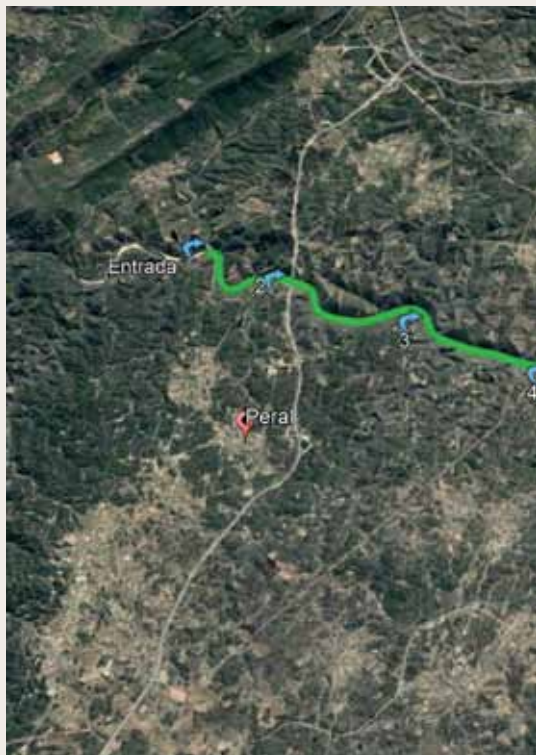
Tal como o Tejo, é um percurso totalmente em espelho de água, indicado para a canoagem de autonomia. A possibilidade de descer este percurso é tendencialmente limitado aos meses entre dezembro e junho, mas com possibilidade de mais perto da barragem se estender praticamente a todo o ano.

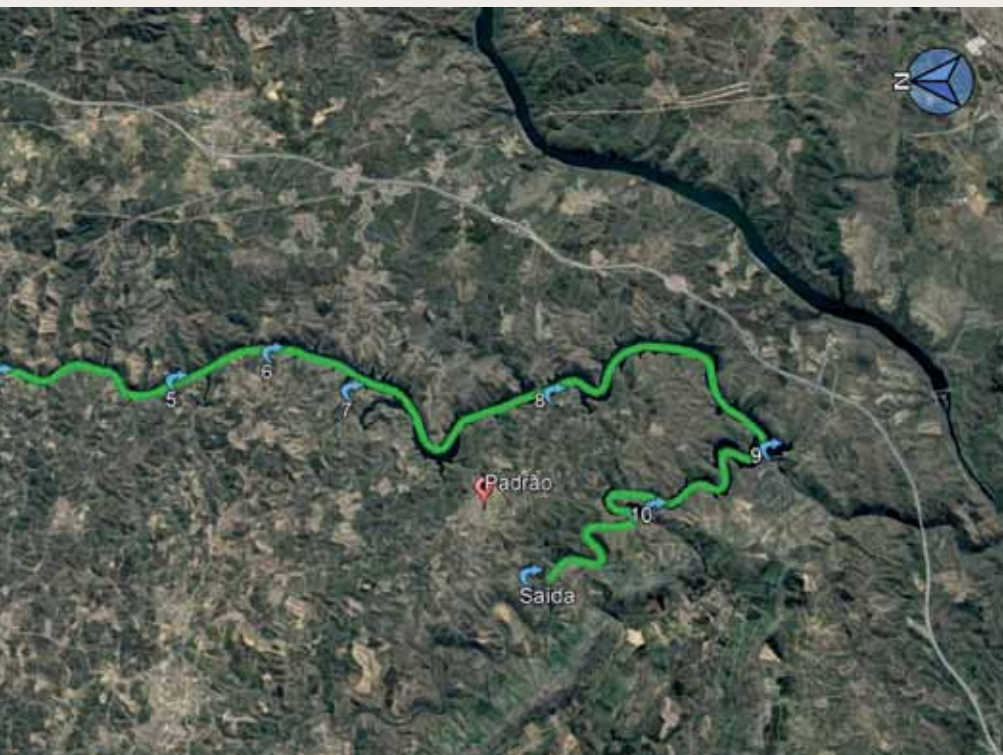
INÍCIO

O local de início é na interceção da EN241 no rio Ocreza, com acesso ao leito mesmo debaixo da ponte. É possível que com o avançar da primavera e início do verão, esta localização já esteja seca tendo que começar mais a jusante. Local de fácil acesso.

FIM

O percurso termina na margem direita da ribeira da Pracana que tal como o início, é de fácil acesso, na intercessão da EM1353 que liga as localidades do Padrão ao Pego da Rainha, também debaixo da ponte.





DISTÂNCIAS

- A 0,00 km
- B 0,00 km
- C 24,66 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E AF
- F → Vale da Mua
← Ladeira
- G 40 m

As embarcações podem ser deixadas muito perto do leito do rio em ambas as margens.

QRcode: Por baixo da ponte da EN241 a caminho de Peral, no caminho de terra batida do lado direito.

DISTÂNCIAS

- A 1,62 km
- B 1,62 km
- C 23,04 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB AF
- F ← Marmelal
- G 95 m

Passagem por baixo de ponte rodoviária. Espelho de água.

QRcode: Junto à ponte do IC8 em direcção a Proença-a-Nova.

DISTÂNCIAS

- A 2,61 km
- B 4,23 km
- C 20,43 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A 1,89 km
- B 6,12 km
- C 18,54 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A, 2,67 km
- B, 8,79 km
- C, 15,87 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F → Padrão
- G 30 m

Espelho de água.

QRcode: Caminho de terra batida com entrada pela povoação do Padrão.

DISTÂNCIAS

- A, 1,31 km
- B, 10,10 km
- C, 14,56 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A, 1,70 km
- B, 11,80 km
- C, 12,86 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A, 2,14 km
- B, 13,94 km
- C, 10,72 km



SEGURANÇA

- D ★★
- E TB
- F ← Barragem do Fratel
- G 0 m

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A 4,80 km
- B 18,74 km
- C 5,92 km



SEGURANÇA

- D** ★★☆☆
- E** AF
- F** ← Barragem do Fratel
- G** 0 m

Saída alternativa pela margem esquerda. Não se aproximar do paredão da barragem.

QRcode: Largo junto ao paredão da barragem da Pracana.

DISTÂNCIAS

- A 2,36 km
- B 31,10 km
- C 3,56 km



SEGURANÇA

- D** ★★☆☆
- E** TB AF
- F** ← P. da Rainha
- G** 0 m

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A 3,56 km
- B 24,66 km
- C 0,00 km



SEGURANÇA

- D** ★★☆☆
- E** AF
- F** → Padrão
- G** 60 m

Saída para estrada municipal, após a ponte rodoviária.

QRcode: Por baixo da ponte da EM1353 a caminho do Padrão.



CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PROENÇA-A-NOVA
274 671 444

CENTRO DE SAÚDE DE PROENÇA-A-NOVA
274 670 041

HOSPITAL AMATO LUSITANO
272 000 272

EMERGÊNCIA
112

GNR - POSTO TERRITORIAL DE PROENÇA-A-NOVA
274 672 667

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DA BEIRA BAIXA
272 342 540

CÂMARA MUNICIPAL DE PROENÇA-A-NOVA
274 670 000

POSTO DE TURISMO DE PROENÇA-A-NOVA
274 670 000

ACCRBB
962 765 105
accrbeirabaixa@hotmail.com



VILA VELHA DE RÓDÃO

TEJO

VILA VELHA DE RÓDÃO/BARRAGEM DO FRATEL



17,80 km

VILA VELHA DE RÓDÃO

TEJO – VILA VELHA DE RÓDÃO/BARRAGEM DO FRATEL

DENOMINAÇÃO - TEJO

DESCRIÇÃO

Este percurso, com início em Vila Velha de Ródão, junto ao cais fluvial, termina na margem esquerda do rio, junto à barragem do Fratel e tem 17,8 km.

Todo o percurso é de espelho de água, sem nenhum tipo de dificuldade técnica.

Com a frequência de ventos frontais, poderá aumentar a dificuldade física. Em termos de paisagem, caracteriza-se pelas margens acidentadas e de difícil acesso, ricas em fauna. Destaca-se o monumento geológico das “Portas de Ródão”, logo no início e a linha da CP que acompanha todo o percurso do rio e que poderá servir como um meio de “evacuação”.

Este percurso tem potencial na vertente de autonomia dado às características que apresenta e durante todo o ano.

INÍCIO

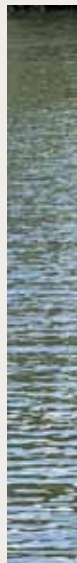
O local de início é no cais Fluvial de Vila Velha de Ródão, que reúne as seguintes condições:

- Parque de campismo e caravanismo;
- Balneários e sanitários;
- Restaurante;
- Excelentes acessos;
- Posto de Turismo.

Este é o local indicado para iniciar este percurso. É também um factor decisivo para o praticante escolher este percurso.

FIM

O percurso termina na margem esquerda do rio Tejo (Alentejo). Apresenta bons acessos ao lado do IP2.





DISTÂNCIAS

- A 0,00 km
- B 0,00 km
- C 17,80 km



SEGURANÇA

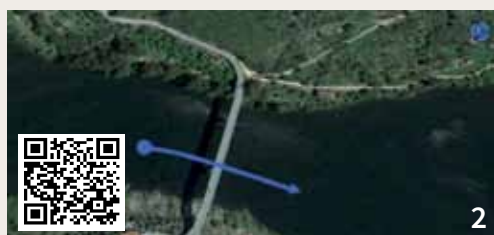
- D ★★☆☆
- E PV
- F → Vila Velha de Ródão
- G 0 m

As embarcações podem ser deixadas muito perto do leito do rio. Espelho de água.

QRcode: Junto ao cais fluvial, em Vila Velha de Ródão.

DISTÂNCIAS

- A 0,37 km
- B 0,37 km
- C 17,43 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB AF
- F ← Vila Velha de Ródão
- G 12 m

Passagem por baixo de ponte rodoviária. Espelho de água.

QRcode: A seguir à ponte da EN18, em direcção a Nisa, pelo caminho de terra batida ao lado direito.

DISTÂNCIAS

- A 0,95 km
- B 1,32 km
- C 16,43 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB
- F ← Monte do Arneiro
- G 0 m

Passagem pelas Portas de Ródão. Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A 4,89 km
- B 6,21 km
- C 11,59 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E AF
- F → Vilas Ruivas
- G 0 m

Espelho de água. Estação do Fratel no lado direito.

QRcode: No apiadeiro do Fratel, do lado de lá da Linha.

DISTÂNCIAS

- A, 1,56 km
- B, 7,77 km
- C, 10,03 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB
- F ← Chão da Velha
- G 0 m

Espelho de água. Braço de rio do lado esquerdo.

DISTÂNCIAS

- A, 1,63 km
- B, 9,40 km
- C, 8,40 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E TB
- F ← Chão da Velha
- G 0 m

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A, 6,65 km
- B, 16,05 km
- C, 1,75 km



SEGURANÇA

- D ✖
- E
- F
- G

Espelho de água.

DISTÂNCIAS

- A, 1,75 km
- B, 17,80 km
- C, 0,00 km



SEGURANÇA

- D ★★☆☆
- E AF
- F ← Barragem do Fratel
- G 0 m

Saída para parque de merendas. Não se aproximar do paredão da barragem.

CONTACTOS ÚTEIS

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
DE VILA VELHA DE RÓDÃO
272 541 022

CENTRO DE SAÚDE DE VILA VELHA DE RÓDÃO
272 540 210

HOSPITAL AMATO LUSITANO
272 000 272

EMERGÊNCIA
112

GNR - POSTO TERRITORIAL DE VILA VELHA
DE RÓDÃO
272 549 050

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL DA BEIRA BAIXA
272 342 540

CÂMARA MUNICIPAL DE VILA VELHA DE RÓDÃO
272 540 300

POSTO DE TURISMO DE VILA VELHA DE RÓDÃO
272 540 312

ESCOLA DE CANOAGEM DE VILA VELHA DE RÓDÃO
963 445 866

ACCRBB
962 765 105
accrbeirabaixa@hotmail.com

GLOSSÁRIO

ACELERAÇÃO

Caracteriza-se por uma corrente mais forte sem a necessidade de contornar obstáculos no rio. Nível 2.

ÁGUAS BRAVAS

Disciplina de canoagem que consiste na descida de rios com desnível acentuado, que origina rápidos e quedas de água. Os níveis variam entre o 1 e o 5.

ÇAÇA-PAGAIAS

Utensílio, composto por um cordão elástico e um mosquetão preso ao canoísta, que tem como objetivo resgatar equipamentos e embarcações enquanto se rema com a pagaia. É importante referir que este utensílio não deve ser utilizado sem um sistema de "resgate".

CANOAGEM DE AUTONOMIA

Disciplina de canoagem de lazer, que consiste na realização de longos percursos e que requer especial atenção de organização e logística (alimentação e equipamento de abrigo). Requer que os percursos sejam adequados na distância e local a navegar à experiência dos praticantes. Requer conhecimento técnico e de experiência por parte dos praticantes.

CAIAQUE / KAYAKE

Embarcação parcialmente fechada utilizada na prática de canoagem de competição, autonomia e águas bravas.

CANOA

Embarcação aberta utilizada na prática de canoagem de competição e de lazer. Vulgarmente relacionada com os índios norte americanos.

SIFÃO

Fenômeno hidrodinâmico resultante do afunilamento da passagem da água, nor-

malmente originado por rochas ou árvores. Este é um grande perigo para um canoísta de lazer e águas bravas, onde o resgate é normalmente quase impossível de se realizar em tempo útil.

CONTRA CORRENTE

Fenômeno hidrodinâmico originado por obstáculo, criando uma corrente inversa à corrente natural do rio. É mais comum este fenômeno ocorrer junto das margens, quando se verifica a existência de recortes originado por rochas ou árvores. No entanto, podem também existir rochas situadas no meio do rio.

ESPELHO DE ÁGUA

Percurso de água sem qualquer corrente ou dificuldade técnica.

NAVEGAR

Processo que consiste em percorrer uma extensão de água recorrendo a uma embarcação. Termo técnico da canoagem para definir conjunto de técnicas realizadas para contornar ou transpôr obstáculos que surgem no percurso a realizar no rio.

Os níveis de dificuldade dos rios dependem essencialmente da generalidade do seu percurso, da sua acessibilidade e capacidade de resgate. São níveis adotados mundialmente de forma a poder caracterizar em termos de dificuldade os rios e seus obstáculos, que passamos a descrever:

NÍVEL 1

Rio sem corrente visível, também denominado de "espelho de água";

NÍVEL 2

Rio com corrente fraca mas sem a necessidade de navegar entre obstáculos. Apresenta algumas pequenas acelerações e contra corrente, nível de acessibilidade e resgate fácil.

NÍVEL 3

Rio com corrente e com necessidade de navegar entre obstáculos, possui rápidos com maior desnível, pequenos rolos, correntes e contra correntes. O nível de resgate requer equipamento apropriado. Exige também alguma experiência dos canoístas e conhecimento geral do rio.

NÍVEL 4

Rio com corrente forte. Para navegar é importante ter treino e conhecimento técnico. Navegação entre obstáculos, rápidos com desnível acentuado, saltos, rolos, retornos, sifões e obstáculos como troncos podem caracterizar este rio. Requer experiência de todos os participantes e com treino em resgate. Importante conhecer o rio e orientação geográfica do terreno e região.

NÍVEL 5

Rio com corrente bastante forte e com necessidade de navegar entre obstáculos. Extremamente perigoso. A navegação neste nível é apenas possível aos mais experientes. Acesso ao rio é difícil bem como as condições de resgate.

NÍVEL 6

Rio com obstáculos intransponíveis.

PAGAIA

Meio de locomoção utilizado na canoagem, composto por duas pás unidas por um cabo rígido.

PORTEAR

É a forma de transpor uma dificuldade/obstáculo pela margem e voltar a embarcar em local seguro.

SOT

Denominação para seet-on-top, é uma embarcação recente, caracterizada por ser uma "bóia" gigante, devidamente moldada para que os praticantes se possam sentar comodamente, sendo normalmente destinada à prática turística devido à sua estabilidade e robustez.

RÁPIDO

Caracteriza-se por correntes fortes e com necessidade de navegar. Normalmente do nível 3 ao nível 6.

RETORNO

Fenómeno hidrodinâmico resultante de um desnível acentuado originado por um açude ou rocha. Provoca o regresso da corrente do fundo do rio para a superfície em grande velocidade circular, originando um movimento idêntico ao de um "remoíno".

ROLO

Efeito hidrodinâmico originado por rocha ou obstáculo que provoque desnível do rio, e crie uma contra corrente alinhada à superfície. Pode ser semelhante a uma onda estática inversa à corrente original do rio.

TURÍSTICO

Atividades ou eventos devidamente organizados e monitorizados, de forma a possibilitar a prática de canoagem por qualquer entidade habilitada.





ESKIMO

EXTRA 750



REGRAS DE SEGURANÇA



É OBRIGATÓRIO:

- O uso de colete sempre que navega em qualquer tipo de rio;
- O uso de capacete técnico para canoagem, em rios de nível 2 ou superior.

COMO PROCEDER SE VIRAR NO MEIO DE UM RÁPIDO:

- Virar-se de barriga para cima;
- Colocar os pés na direcção da corrente;



O QUE NÃO DEVE FAZER EM CIRCUNSTÂNCIA ALGUMA:

- Realizar descidas sozinho;
- Largar a pagaia;
- Agarrar-se a ramos de árvores.

ANTES DE IR PARA O RIO DEVE:

- Informar familiares ou amigos do início e fim do percurso que pretende realizar;
- Confirmar se leva meios de comunicação e com autonomia suficiente para a descida.



ATENÇÃO:

O rio é um meio dinâmico, que pode ser extremamente perigoso caso não possua as habilidades técnicas necessárias para este tipo de atividades.

A Comunidade Intermunicipal da Beira Baixa e a Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa não se responsabilizam por qualquer dano ou acidente que possa ocorrer.





INDÍCE

Legendas dos percursos | 5

Introdução | 7

Beira Baixa | 8

Castelo Branco - Ocreza | 11

Idanha-a-Nova - Erges | 23

Oleiros - Zêzere | 33

Proença-a-Nova - Ocreza /Peral | 41

Vila Velha de Ródão - Tejo | 49

Glossário | 55

Regras de segurança | 59





1 de 8 km,
2 dias e noites,
5 noites e dias.

DEPARTAMENTO

