

## O CIRCUITO DAS TERMAS DE MANTEIGAS

é um percurso pedestre que percorre os trilhos e as paisagens de montanha ao longo do magnífico Vale Glaciar do Zêzere, praticamente desde a nascente do rio até ao balneário termal.

O trilho, ao início com declive abrupto e que obriga a olhar onde colocar os pés, torna-se gradualmente mais amplo para se poder tirar os olhos do chão e admirar a beleza imensa e inconfundível do Vale e da Serra da Estrela. É a opção perfeita para um descontraído passeio ao ar livre e recomendado como terapia complementar à cura pelas águas.

Este percurso é coincidente com o traçado do percurso pedestre de pequena rota PR6 - Rota do Glaciar e com a Grande Rota do Zêzere, fazendo parte de uma rede de circuitos pedestres implementados nas estâncias termais da Região Centro para promoção do lazer ativo ao ar livre e da descoberta do património natural e cultural local.

### NORMAS DE CONDUTA:

- Seguir apenas pelo caminho recomendado;
- Evitar fazer ruídos desnecessários;
- Observar a fauna sem perturbar;
- Não danificar a flora;
- Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem;
- Não recolher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com as pessoas que encontre no local;
- Respeite a propriedade privada, deixe fechadas as cancelas que encontrar pelo caminho;
- Contacte as autoridades locais sempre que encontre alguma irregularidade.

### CONTACTOS ÚTEIS:

SOS Emergência: [112](tel:112) / SOS Floresta: 117  
Informação anti-venenos: 808 25 01 43  
GNR de Manteigas: 275 981 559  
Centro de Saúde de Manteigas: 275 980 100  
Bombeiros Voluntários de Manteigas: 275 982 333  
Câmara Municipal de Manteigas: 275 980 000  
Posto de Turismo de Manteigas: 275 981 129  
Termas de Manteigas: [275 980 300](tel:275980300)

 [termascentro.pt](http://termascentro.pt)

 [/TermasCentro](https://www.facebook.com/TermasCentro)



TERMAS CENTRO

A ORIGEM  
DO BEM-ESTAR

## CIRCUITO PEDESTRE

## DAS TERMAS DE MANTEIGAS

#EXPLORE  
O MELHOR DA NOSSA  
NATUREZA

Cofinanciado por:

CENTRO2020

PORTUGAL  
2020

UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Europeu  
de Desenvolvimento Regional

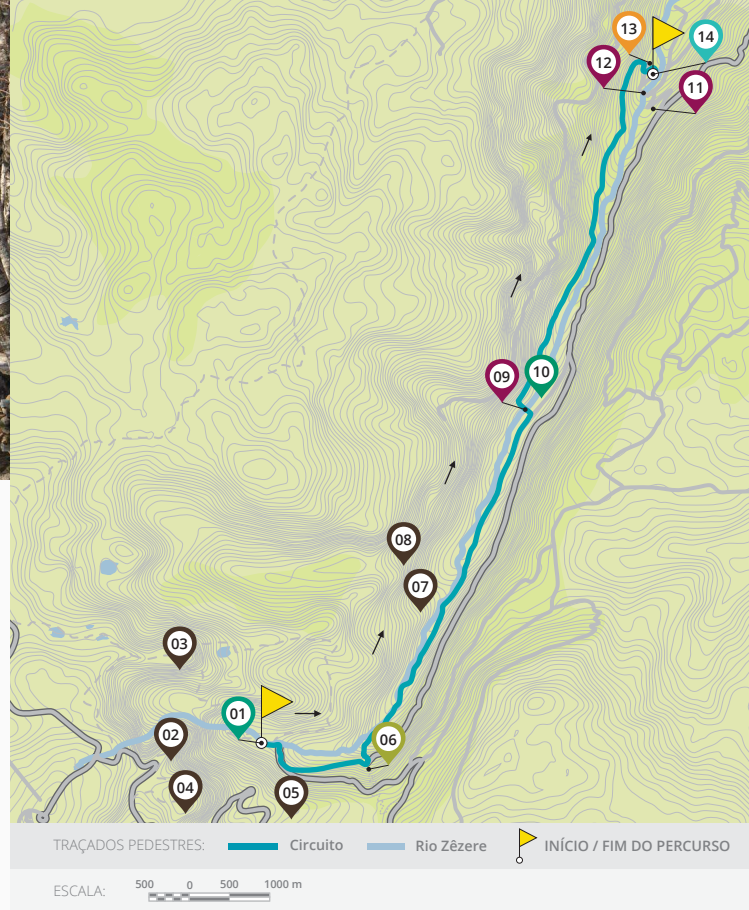


## DESCRIÇÃO DO PERCURSO PEDESTRE

O circuito pedestre das Termas de Manteigas tem início no Covão d'Ametade, na cabeceira do Vale Glaciar e fim junto ao balneário termal. Aproveite a serenidade do ambiente de montanha que se vive no Covão d'Ametade para um momento especial de descontração antes de dar início à caminhada. Inicie o percurso ao longo da estrada asfaltada que percorre o Vale Glaciar, no sentido descendente. Após cerca de 1000 metros, junto à Barroqueira, siga as indicações dos percursos pedestres existentes e siga pelo trilho de montanha que o irá conduzir até ao fundo do vale. Antes de começar a descida, aproveite para apreciar o pequeno mas bem conservado bosque de teixos e bétulas que ali existe na Barroqueira. Durante a descida tenha atenção à irregularidade natural do trilho de montanha, caminhando devagar e vendo bem onde coloca os pés. Faça pausas para apreciar a paisagem à sua volta, respirar o ar da montanha e tirar aquela foto de postal do perfil em U do Vale Glaciar ou dos 3 Cântaros, os cumes rochosos que se erguem em torno do Covão d'Ametade.

Ao chegar à base do vale o trilho começa gradualmente a tornar-se mais largo e de passo fácil, podendo voltar a tirar os olhos do chão e apreciar a paisagem. Siga sempre pelo caminho principal acompanhando a margem direita do rio Zêzere. Irá passar por várias casas de pedra, que ali se denominam "cortes" e que servem desde tempos imemoriais de apoio à agricultura e pastorícia de montanha. Junto à discreta represa hidroelétrica atravessa uma ponte para a outra margem do Zêzere e continue a seguir pelo caminho principal. Aqui junto à represa pode também fazer uma pausa para descontrair e, no verão, pode até aproveitar para se refrescar nas cristalinas e gélidas águas que descem da montanha.

Continue a seguir pelo caminho principal, agora pela margem esquerda do rio, e rapidamente começará a avistar ao longe a Vila de Manteigas. Na margem oposta do rio, pode ver os viveiros de trutas que os Serviços Florestais usam para regularmente repovoar os rios e lagoas de montanha e que também providenciam esta iguaria para os restaurantes locais. Quase de regresso ao balneário termal, o caminho torna-se empedrado e entronca mais à frente na estrada asfaltada. Cruze a estrada e desça pela vereda, praticamente em frente, que o deixará junto ao balneário termal das Termas de Manteigas e onde termina este percurso pedestre.



Início do percurso:  
**COVÃO D'AMETADE**

Tipo de percurso:  
**PERCURSO LINEAR**

Sentido recomendado: **SENTIDO DESCENDENTE (COVÃO D'AMETADE – CALDAS DE MANTEIGAS)**



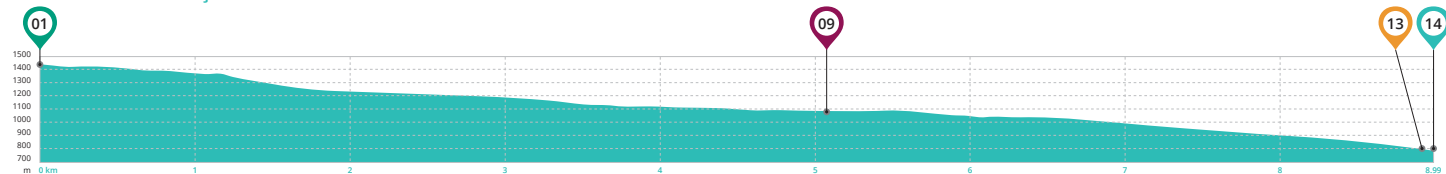
### GRAU DE DIFICULDADE



### ESCALA:

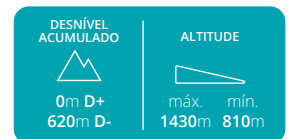
Reduzida - 1  
Média - 2  
Elevada - 3  
Muito elevada - 4

### Perfil de variação altimétrica:



## PONTOS DE INTERESSE E DE APOIO:

- 01 | **Área de Lazer - Covão d'Ametade** - Antigo covão glaciário na cabeceira do Vale Glaciar do Zêzere localizado a cerca de 1420 metros de altitude. Actualmente é uma área de lazer para merendas e apoio ao campismo.
- 02 | **Património Geológico - Cântaro Magro** - Alt. de 1928 m.
- 03 | **Património Geológico - Cântaro Gordo** - Alt. de 1875m.
- 04 | **Património Geológico - Cântaro Raso** - Alt. de 1916m.
- 05 | **Património Geológico - Poio do Judeu** - Bloco errático.
- 06 | **Património Natural - Barroqueira** - A Barroqueira consiste num vale encaixado na lateral do Vale Glaciar do Zêzere e onde subsiste o maior e mais bem conservado bosque de Teixos da Serra da Estrela.
- 07 | **Património Geológico - Espinhaço do Cão** - Depósito glaciário.
- 08 | **Património Geológico - Cascatas da Candeeira**
- 09 | **Referência - Pequena ponte para travessia do rio Zêzere**
- 10 | **Área de Lazer - Represa Hidroelétrica** - Regularmente utilizada no verão como praia fluvial e parque de merendas.
- 11 | **Referência - Viveiro de trutas** - Serviços Florestais.
- 12 | **Referência - Ponte rodoviária sobre o rio Zêzere**
- 13 | **Alojamento - Inatel de Manteigas** - Alojamento termal.
- 14 | **Termas - Balneário das Termas de Manteigas**



**Advertência:** Percurso coincidente com o PR6 – Rota do Glaciar e com a Grande Rota do Zêzere, sendo sinalizado no terreno por ambos os percursos. Orientação apoiada por GPS ou smartphone facultativa. Devido ao percurso ser linear é recomendado deixar o carro no balneário termal e seguir de táxi até ao local de início do percurso.

**Época aconselhada:** O percurso pode ser efetuado em qualquer altura do ano, tendo os seus utilizadores que tomar algumas precauções por causa das elevadas temperaturas que se podem fazer sentir no verão e, das temperaturas baixas, piso escorregadio e possibilidade de neve e gelo no inverno. Por decorrer em ambiente de montanha, implica um cuidado redobrado em relação às previsões meteorológicas, ao vestuário, calçado e preparação física de cada um.