

O PR 2 "Vereda de Melides" é um percurso pedestre de pequena rota marcado, nos dois sentidos, segundo as normas da Federação Portuguesa de Campismo.

As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:



Características do percurso:

Partida e Chegada - Fonte dos Olhos, Melides

Âmbito - ambiental, cultural e desportivo

Tipo de percurso - de pequena rota, por caminhos tradicionais e rurais

Distância a percorrer - 17 km em circuito

Nível de dificuldade - médio, acessível a todos

Desníveis - pouco acentuados

Época aconselhada - todo o ano

Dados de Interesse

| Grândola | | Melides | |
|--------------------|-----------|------------------------------------|-----------|
| - Câmara Municipal | 269450000 | - Junta de Freguesia | 269907116 |
| - Posto de Turismo | 269450038 | | |
| - Bombeiros | 269442025 | - Incêndios (protecção à floresta) | 117 |
| - GNR | 269442007 | - S.O.S. | 112 |

Restaurantes e Alojamento

| | |
|--|-----------|
| - Restaurante "A Quinta do Lourenço" | 269907329 |
| cozinha tradicional alentejana | |
| - Restaurante "Melidense" | 269907288 |
| cozinha tradicional de Melides | |
| - Parque de Campismo da Lagoa de Stº André (FPC) | 269708550 |
| - Parque de Campismo de Melides (CCL) | 269907151 |
| - Parque de Campismo da Galé | 269979100 |
| - Hotel Al Tarik (Costa de Stº André) | 269708600 |



Cuidados especiais e normas de conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Cuidado com o gado. Embora manso não gosta da aproximação de estranhos às suas crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Fechar as cancelas e portelos;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser atável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à actividade em curso e às marcas do PR

Uma iniciativa do programa:



Apoio:



Ministério da Juventude e do Desporto
Instituto Nacional do Desporto

Patrocínios:



Percurso pedestre registado e homologado pela:



Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

www.cimoiberico.pt - info@cimoiberico.pt

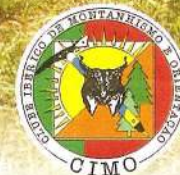
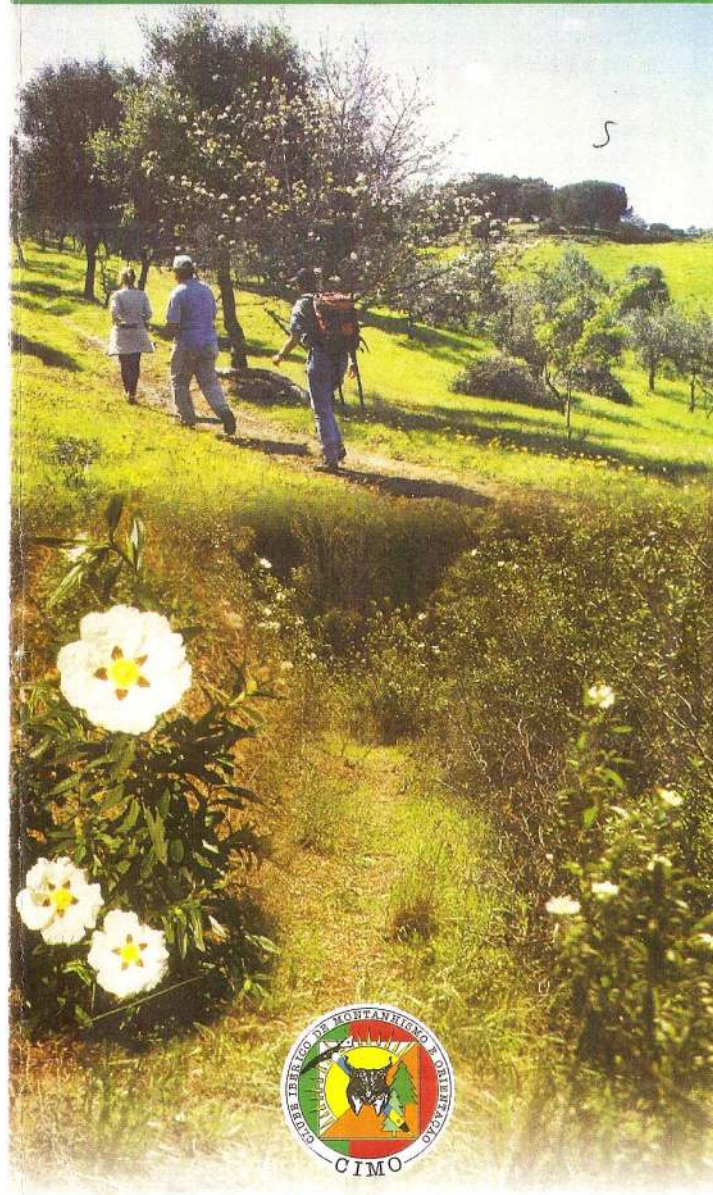
Praceta Francisco Vieira de Almeida, 1-1º
Cova da Piedade 2800-406 Almada (PORTUGAL)
Telf / Fax: 212 583 029

O estudo, reconhecimento e marcação deste PR foi feito em 2002 pela Equipa de Reconhecimento e Percursos Pedestres do CIMO.

PR
2

"Vereda de Melides"

Grândola
Percursos Pedestres da Serra de Grândola



PEDESTRIANISMO

O desporto dos que andam a pé

É uma actividade desportiva ao alcance de todos e ao ritmo de cada um. Não se trata somente de "percorrer grandes distâncias a pé" como dizem os dicionários na sua definição. É também o acto de andar a pé pelo prazer do exercício físico, mesmo que só se percorram dois ou três quilómetros, no jardim da cidade ou no passeio à beira-mar. E, claro, é também percorrer os caminhos antigos e tradicionais do nosso meio rural, os trilhos das nossas serras e das arribas das nossas costas em jornadas mais longas, às vezes de dezenas ou centenas de quilómetros. Como em todos os desportos, também o pedestrianismo tem os seus níveis de prática...

Andar a pé é uma actividade desportiva para todos e que em relação a outras tem uma grande vantagem: é insistentemente recomendada pelos cardiologistas, andar a bom ritmo, cada qual a seu passo, mas andar... Porque não faz o que o seu médico lhe recomenda?!

Para a prática do Pedestrianismo também são precisos "estádios" que são os percursos pedestres marcados, com marcas próprias, conhecidas e aceites internacionalmente, havendo na Europa muitas centenas de milhares de quilómetros destes percursos.

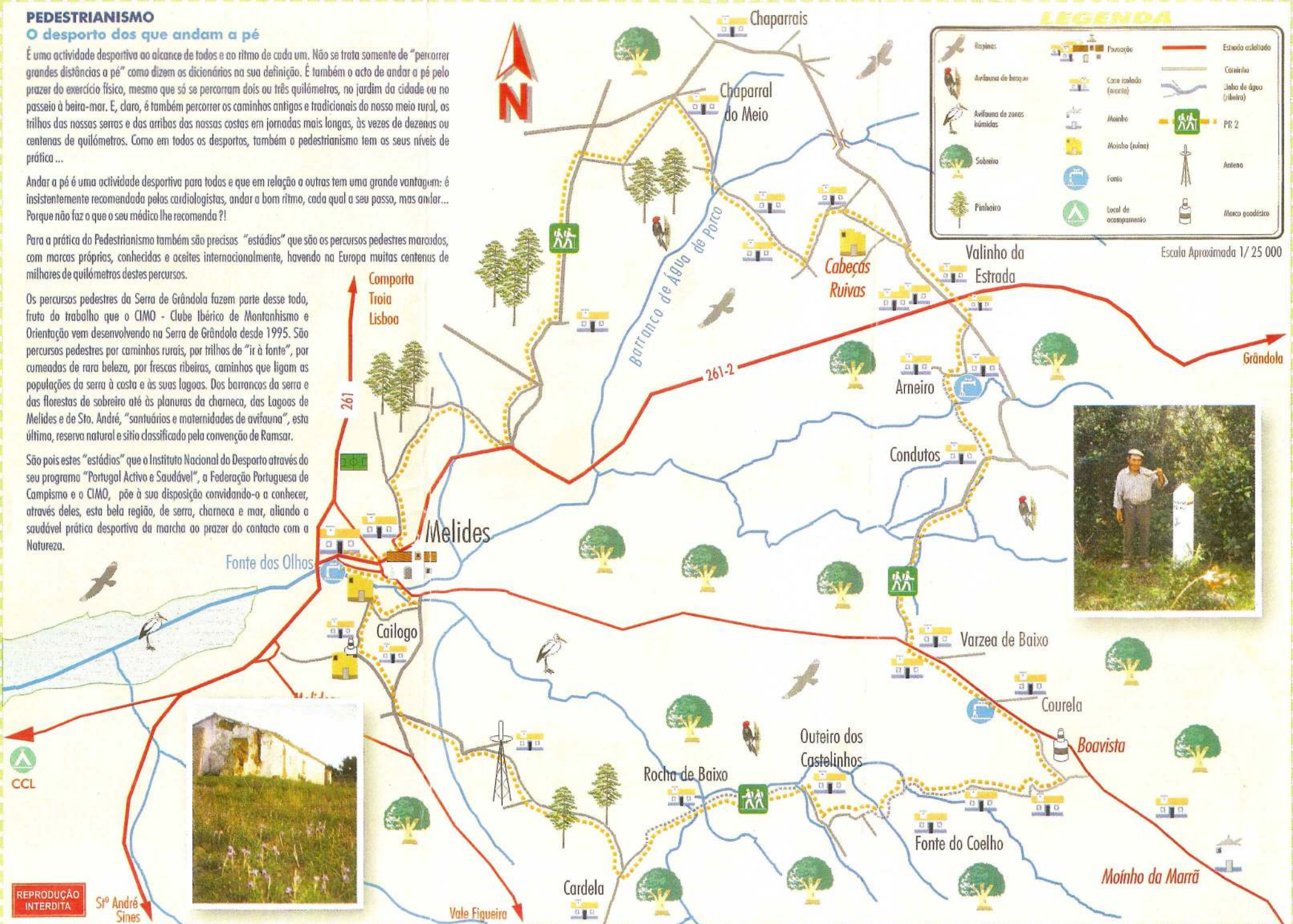
Os percursos pedestres da Serra de Grândola fazem parte desse todo, fruto do trabalho que o CIMO - Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação vem desenvolvendo na Serra de Grândola desde 1995. São percursos pedestres por caminhos rurais, por trilhos de "ir à fonte", por cumeadas de rara beleza, por frescas ribeiras, caminhos que ligam as populações da serra à costa e às suas lagoas. Dos barrancos da serra e das florestas do sobreiro até às planuras da charneca, das Lagoas de Melides e de Sto. André, "santuários e maternidades de avifauna", esta última, reserva natural e sítio classificado pela convenção de Ramsar.

São pois estes "estádios" que o Instituto Nacional do Desporto através do seu programa "Portugal Activo e Saudável", a Federação Portuguesa de Campismo e o CIMO, põe à sua disposição convidando-o a conhecer, através deles, esta bela região, de serra, charneca e mar, aliando a saudável prática desportiva da marcha ao prazer do contacto com a Natureza.

LEGENDA

| | | | | | |
|--|---------------------------|--|----------------------|--|-------------------------|
| | Rapinos | | Posição | | Estrada asfaltada |
| | Avifauna de bosque | | Casa isolada (morta) | | Caminho |
| | Avifauna de zonas húmidas | | Moinho | | Linha de água (ribeira) |
| | Sobreiro | | Moinho (ruína) | | PR 2 |
| | Pinheiro | | Fonte | | Antena |
| | | | Local de campamento | | Marco geodésico |

Escala Aproximada 1/25 000



REPRODUÇÃO INTERDITA
Sr. André Sines