



# Rota do Maciço Central

Manteigas - Trilhos Verdes

[www.manteigatrilhosverdes.com](http://www.manteigatrilhosverdes.com)

**PR  
5  
MTG**



Extensão: **10** km (19,6 km com derivações)

Duração: **8 horas** (aprox.)

Altitude: entre **1423** e **1931** metros

Tipo: **Circular**

Sentido aconselhado: **Relógio**

BTT: **Não**



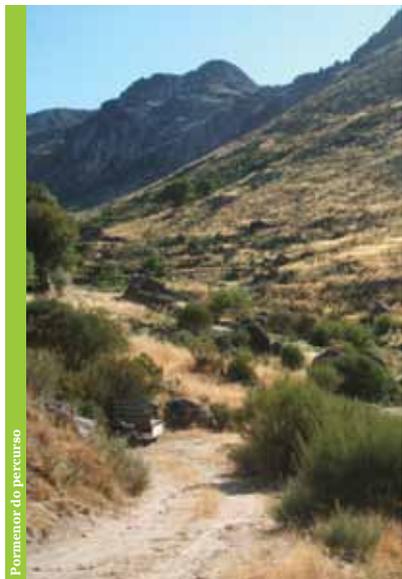
**QR Code**

Para leitura, direcione a câmara fotográfica do seu telemóvel e accione a captura do código.

Dificuldade: **Difícil**



# Rota do Maciço Central



Pormenor do percurso



Pormenor do percurso

“*Ravinas precipitosas, covões soturnos, penedias cahoticas, môrros gigantes, phantasias varias de uma criação asperrima, que se accumulam, em tropel desordenado, ali teem tambem essas notas dos contrastes delicados, com que a natureza vae dos bramidos do leão aos gorgeios do rouxinol, e do estampido pavoroso da tormenta ao dolente ciciar da brisa.*”

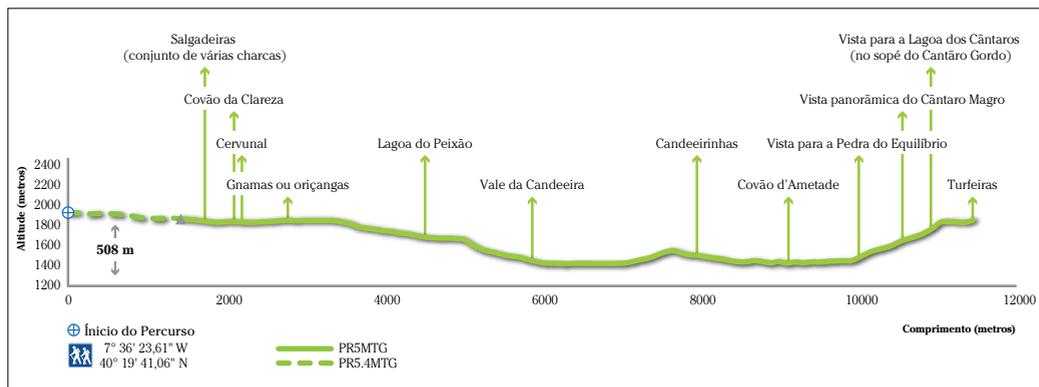
Emygdio Navarro in Quatro dias na Serra da Estrela (1884)



Pormenor do percurso

Majestuosidade e rudeza são características que tornam a **Rota do Maciço Central** única em termos de traçado e de paisagem natural. Nesta rota, o caminhheiro é constantemente surpreendido, podendo contemplar locais emblemáticos como o **Covão d’Ametade**, o

## Pontos relevantes





Pormenor do percurso



Pormenor do percurso



Pormenor do percurso

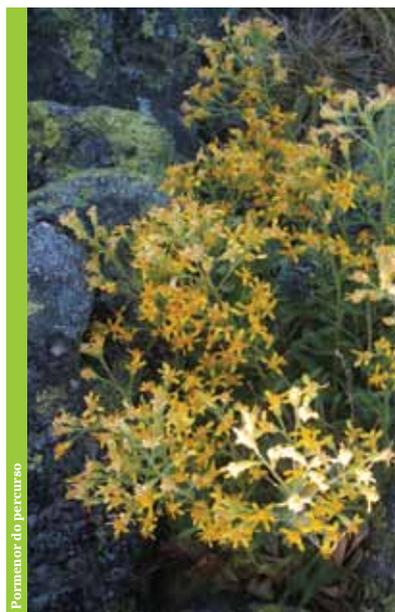
**Covão Cimeiro**, os **Cântaros (Magro, Gordo e Raso)**, as **Salgadeiras**, a **Lagoa do Peixão** (ou da Paixão), a **Ribeira da Candeeira**, ou a **Nave da Mestra** (na derivação para as Penhas Douradas – Rota do Carvão).

A **Torre**, sendo o ponto mais alto de Portugal Continental, com 1 993 metros, onde D. João VI (1816-1826) mandou erigir uma estrutura em pedra para completar os 2 000 metros, é um dos locais importantes a visitar. Aqui existem infra-estruturas para a prática de desportos de Inverno, atraindo visitantes oriundos dos mais diversos pontos do país.

Devido à elevada precipitação e à topografia acidentada do terreno, existem nesta zona vários tipos de ambientes aquáticos que na paisagem, aparentemente monótona, acabam por constituir elementos singulares, tais como a Lagoa do Peixão e as Salgadeiras (conjunto de várias charcas).

Na paisagem surgem recortes por entre a vegetação, originados pelo pastoreio, que convive harmoniosamente com variadas espécies de fauna e flora. Devido à sua elevada altitude, o **Maciço Central** constituiu um local único no país, contribuindo para a existência de espécies raras e ancestrais, tais como o *teixo*, o *zimbros-rasteiro*, o *vidoeiro*, a *tramazeira*, o *cervum*, o *arando* e a *fava-de-água*. Os zimbrais, respondendo às condições particulares do ambiente onde se desenvolvem, crescem na horizontal, cobrindo as rochas com um autêntico manto verde.

Quanto à **fauna**, existem vestígios da existência de espécies com estatuto de conservação como o *tartaranhão-caçador*, a *águia de Bonelli*, o *bufo-real*, a *águia-cobreira*, o *coelho-bravo* e a *ferreirinha-alpina*. A enfrentar o risco de extinção, existem a *toupeira-de-água*, a *lagartixa-da-montanha*, a *víbora-cornuda*, o *maçarico-das-rochas* e o *falcão-peregrino*.



Pormenor do percurso



Pormenor do percurso



Pormenor do percurso



Pormenor do percurso

## Rota do Maciço Central

### Paisagem Natural

- ▲ 01 - Salgadeiras
- ▲ 02 - Salgadeiras
- ▲ 03 - Salgadeiras
- ▲ 04 - Covão da Clareza
- ▲ 05 - Charca temporária em cervunal
- ▲ 06 - Gnamas ou orçangas
- ▲ 07 - Passagem pela abertura entre as rocha
- ▲ 08 - Lagoa do Peixão
- ▲ 09 - Vale da Candeeira
- ▲ 10 - Ribeiro da Candeeira
- ▲ 11 - Candeeirinhas
- ▲ 12 - Vale Glaciar do Zêzere
- ▲ 13 - Linha de água corrente - Rio Zêzere
- ▲ 14 - Floresta de folhosas - Covão d'Ametade
- ▲ 15 - Vista para a Pedra do Equilíbrio
- ▲ 16 - Vista a partir do Covão Cimeiro
- ▲ 17 - Vista panorâmica do Cântaro Magro
- ▲ 18 - Vista panorâmica da Nave de Sto. António
- ▲ 19 - Lagoa dos Cântaros

- ▲ 20 - Vale da Candeeira e Nave de Baixo
- ▲ 21 - Cântaro Gordo
- ▲ 22 - Vista para os Poios Brancos
- ▲ 23 - Turfeiras
- ▲ 24 - Nave da Mestra e Talisca da Nave da Mestra
- ▲ 25 - Vista para o localmente denominado "Alta"
- ▲ 26 - Vale Glaciar do Zêzere
- ▲ 27 - Vista da Moreira Glaciar - Espinhaço do Cão

### Paisagem Humana

- 01 - Torre
- 02 - Pista de Ski
- 03 - Lagoa
- 04 - Curral
- 05 - Gado caprino e ovino
- 06 - Edificação na Nave da Mestra - Casa do Juiz
- 07 - Reserva de água
- 08 - Vista panorâmica do Rio Zêzere e da ponte de ligação
- 09 - Casa típica com telhado de colmo
- 10 - Lameiros
- 11 - Mariola

### Locais de Repouso

- 01 - Torre
- 02 - Covão d'Ametade
- 03 - Nave da Mestra

### Locais de Risco

- ▲ 01 - Rocha com declive acentuado
- ▲ 02 - Talisca

### Flora

- 01 - *Bruchia vogesiaca*
- 02 - Leborinho (*Festuca henriquesii*)
- 03 - Consolda-vermelha (*Potentilla erecta*)
- 04 - *Gentiana pneumonanthe*
- 05 - *Senecio caespitosus*
- 06 - *Senecio caespitosus*
- 07 - Sargaço (*Halimium alyssoides*)
- 08 - Zimbro-rasteiro (*Juniperus communis* ssp. *Alpina*)
- 09 - Campânula (*Campanula herminii*)
- 10 - *Festuca summilusitana*
- 11 - Giesta-amarela (*Cytisus striatus*)
- 12 - Vidoeiro (*Betula celtiberica*)
- 13 - *Marsupella profunda*
- 14 - *Centaurea micrantha* ssp. *Herminii*
- 15 - Caldoneira (*Echinopartum ibericum pulviniformis*)
- 16 - Urze-roxa (*Calluna vulgaris*)
- 17 - Urze-carapaça (*Erica ciliaris*)
- 18 - Torga (*Erica umbellata*)
- 19 - *Jasione crispa* subsp. *centralis*
- 20 - *Leontodon pyrenaicus* ssp. *Cantabricus*
- 21 - Cravinas-bravas (*Dianthus lusitanicus*)
- 22 - *Jasione crispa* subsp. *centralis*
- 23 - Argençana (*Gentiana lutea*)
- 24 - Cervum (*Nardus stricta*)
- 25 - Piomeira-da-estrela (*Cytisus oromediterraneus*)
- 26 - Chamiça (*Erica australis*)
- 27 - Tramazeira (*Sorbus aucuparia*)
- 28 - Jacinto-dos-campos (*Hyacinthoides hispanica*)
- 29 - Consolda-vermelha (*Potentilla erecta*)
- 30 - *Festuca elegans* Boiss

### Legenda



Início do Percurso  
7° 36' 23,61" W  
40° 19' 41,06" N



Rota do Maciço Central



Rota do Maciço Central - derivações

### Locais de Observação

- 01 - Torre
- 02 - Vista para as Salgadeiras
- 03 - Vista panorâmica
- 04 - Vista panorâmica
- 05 - Vista panorâmica
- 06 - Nave da Mestra
- 07 - Vista panorâmica do Vale Glaciar do Zêzere

