

## FICHA TÉCNICA

Desníveis - Pouco significativos  
Caminhos - Antigos, tradicionais e agrícolas. Alguns asfaltados dentro e junto das povoações.

Âmbito - Desportivo, cultural e paisagístico

Nível de dificuldade - Média

Época aconselhada - Todo o ano

Outras utilizações - Todo o percurso é ciclável assim como acessível a cavalos.

Distâncias a percorrer - 20.300 m em circuito

O PR 2 "Pelo planalto das Cesaredas" é um percurso pedestre de pequena rota marcado, nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:



Design gráfico: Luís Santos; Textos: CM Lourinhã / NaturVeredas, Lda; Fotos: NaturVeredas, Lda; Traçagem: 10.000 Exemplares

Promotor



Percurso pedestre registado e homologado pela:



FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE

PR  
2

# "Pelo planalto das Cesaredas"

Percursos Pedestres da Lourinhã

## 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 afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à actividade em curso e às marcas do PR

## Dados de interesse

Lourinhã	
Câmara Municipal	261 410 100
Posto de Turismo	261 410 127
G.N.R.	261 422 021
Bombeiros Voluntários	261 411 047
Centro de Saúde (Urgências)	261 416 700

Praia da Areia Branca	
Posto de Turismo	261 422 167

[turismo@cm-lourinha.pt](mailto:turismo@cm-lourinha.pt)    [www.cm-lourinha.pt](http://www.cm-lourinha.pt)

**Emergência: SOS - 112    SOS Floresta - 117**



# "Pelo planalto das Cesaredas"

das Percursos Pedestres da Lourinhã



REPRODUÇÃO INTERDITA

## LEGENDA

	Rapinas		PR2
	Avifauna de bosque		Estrada asfaltada
	Eucalipto		Caminho
	Hortas de Couves		Linha de água (ribeira)
	Vegetação Mediterrânica		Início do percurso
	Povoação		Fim do percurso
	Casa isolada		
	Igreja ou Capela		
	Moinho de água em Ruínas		
	Moinho de vento		



### Descrição do percurso

#### "Pelo planalto das Cesaredas"

Este percurso pedestre decorre pelo planalto de Cesaredas, tem 20.300 metros, é em circuito e faz a ligação entre cinco localidades de três freguesias do concelho da Lourinhã.

Tem o seu início e fim junto ao Centro de Artesanato e Museu de Reguengo Grande no entanto, por ser em circuito, pode iniciar-se em qualquer uma das localidades por onde passa.

Por uma questão estética faremos a sua descrição a partir daquele centro e no sentido de Moledo.

**Etapa um – 4.200 m** (do Centro de Artesanato a Moledo)  
Do Centro de Artesanato sobe-se por uma nova avenida, no sentido norte, ao cimo da qual se toma, à esquerda, um caminho asfaltado. Rumamos em direcção ao moinho que nos ficará a

esquerda quando deixamos o asfalto rumo ao Casal do Arrife. Depois deste tomamos, à direita, um caminho que nos levará à estrada das Cesaredas a qual deixamos após o Casal das Somas. Entramos num caminho à esquerda por entre enormes plantações hortícolas até Moledo, onde chegamos pela Alameda Inês de Castro.

**Etapa dois – 3.300 m** (de Moledo a S. Bartolomeu de Galegos)

Depois da Igreja Matriz, por ruas estreitas, rumamos ao campo de futebol e daqui para a escola primária. A esquina desta tomamos um caminho asfaltado que nos leva a um belo caminho antigo que se encaminha para Sul ao longo de pequeno vale. Chegados a EN 247-1, atravessamo-la, e por entre hortas atingimos uma elevação pouco significativa, rumando agora para Oeste, em direcção a S. Bartolomeu, que já se avista. Por alguns metros voltamos a percorrer a EN 247-1, deixando-a de seguida para tomarmos as ruas da povoação. Após a sede da Junta de Freguesia rumamos para a Igreja Matriz, onde termina esta etapa.

**Etapa três – 3.400 m** (de S. Bartolomeu a Pena Seca)

Deixamos a Igreja Matriz de S. Bartolomeu e tomamos a EN 571, para Norte, em direcção a Paço. Após uns 1.000 metros (não temos outra hipótese), logo que apareça um

caminho de terra batida à direita tomamo-lo. É só seguir até Pena Seca que nos aparece lá à frente encavalitada numa arriba. Sobre-se para a aldeia pelo antigo caminho da fonte e do lavadouro.

**Etapa quatro – 4.000 m** (de Pena Seca a Cesaredas)

Após a capela de Pena Seca ruma-se para Norte optando-se pelo caminho de terra batida que passa por trás do bairro das Poesias. Numa curva daquele sobe-se por um outro à direita que nos leva ao cimo do asfalto, do referido bairro. Agora, por um caminho que continua a subir e nos leva a um cruzamento. Optamos pelo caminho da direita, entre muros, no sentido leste. É um caminho largo, bem definido, por entre uma floresta de eucalipto e pinheiros. Após este, outra vez os pomares e as hortas, um pouco de asfalto e estamos na Capela de Cesaredas.



### Etapa cinco - 5.800 m (de Cesaredas a Reguengo Grande)

Após a capela de Cesaredas ruma-se para Leste por uma rua asfaltada de novo, que percorremos até ao fim. Após a última casa tomamos um trilho à direita que nos leva a um vale de pomares. Tomamos o caminho que circunda este vale, à esquerda, seguindo por ele até uma casa agrícola isolada, à direita. Por um trilho vamos até à casa e logo após tomamos outro caminho à esquerda que vai ao longo do vale. Este termina num largo, que tomamos à direita, e depois da passagem da ribeira iniciamos uma subida, até atingirmos



uma cumeada. Pouco depois do início da descida tomamos o caminho da direita que desce ainda mais até passar uma linha de água. Segue-se agora uma subida que nos leva por uma cumeada onde predominam os matos e vegetação mediterrânica, testemunhos do coberto vegetal que no passado povoava a região de predominância calcária. Quando o caminho iniciar suave descida, no colo, toma-se um outro mais estreito, à esquerda, que nos leva às antigas azenhas do Vale de Cornagas. Sobre-se agora ao longo do vale com os moinhos de Reguengo Grande lá em cima. Chega-se à igreja pela rua da Calçada daqui para o largo do Chafariz, seguindo-se depois pela rua Dr. José Marques até ao Centro de Artesanato.