

CAMINHO DO TEJO

GR12 E7



NOME DO PERCURSO
CAMINHO DO TEJO

DIMENSÃO APROXIMADA
45KM

TIPO DE PERCURSO
LINEAR

N.º PERCURSO
GR12 E7



SOS Emergência: 112
SOS Floresta: 117
Informação anti-venenos: 217 950 143
Guarda Nacional Republicana de Abrantes: 241 360 920
Guarda Nacional Republicana de Constância: 249 730 070
Polícia de Segurança Pública de Abrantes: 241 360 970
Bombeiros de Abrantes: 241 360 670
Bombeiros de Constância: 249 739 241
Proteção Civil: 241 333 003
Posto de Turismo de Abrantes: 241 362 555
Posto de Turismo de Constância: 249 730 052
Câmara Municipal de Abrantes: 241 330 100
(Serviço de Desporto: 241 331 510)
Câmara Municipal de Constância: 249 730 050

O GR12 E7 é um percurso de Grande Rota, marcado nos dois sentidos segundo as normas da Federação de Montanhismo de Portugal. As marcas com tinta branca e vermelha são as seguintes:



IMPORTANTE

Cuidados especiais e normas de conduta

- Seguir somente pelo trilho sinalizado;
- Evitar barulhos que perturbem a paz do local;
- Observar a Fauna à distância, preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a Flora;
- Não abandonar o lixo;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas.

Conselhos para uma boa marcha

- Usar calçado cómodo;
- Usar preferencialmente meias macias e sem costuras;
- Usar roupa leve, adequada à época e ao estado do tempo;
- Levar uma pequena mochila com farnel (água, sandes, sumos, chocolate, fruta...) e telemóvel;
- Evite caminhar só. Leve a família e os amigos.

Canoagem

- Atenção! As passagens junto ao Canal de Alfanzira, o Cachão de Caibode e o açude que abastece a Central Termoelétrica do Pego são zonas de rápidos. A entrada do Parque Ribeirinho de Constância não pode ser feita através do rio Tejo em dias com corrente forte, pelo que deve ser utilizado o cais de acostagem localizado na margem direita.

- O percurso de canoagem tem necessariamente de ser feito em duas etapas, pela impossibilidade de se atravessar o açude insuflável de Abrantes

FAUNA & FLORA

Fauna

É com relativa facilidade que se avistam lagartos-de-água (*Lacerta shreiberi*), Sapos-comuns (*Bufo bufo*), Rãs-verdes (*Rana perezi*); Cobras-de-água-viperinas (*Natrix maura*); Lontras (*Lutra lutra*); Cágados-mediterrâneos (*Mauremys leprosa*); Corvos-marinhos-de-faces-brancas (*Phalacrocorax carbo*); Garças-boieiras (*Bulbucus ibis*); Garças-reais (*Ardea cinérea*); Cegonhas-brancas (*Ciconia ciconia*) ou Patos-reais (*Anas platyrhynchos*) e, excepcionalmente, a cegonha-preta (*Ciconia nigra*) ou a águia pesqueira (*Pandion haliaetus*).

Flora

A paisagem é marcada pelos terrenos férteis das margens do rio onde subsistem extensos campos agrícolas substituídos nas margens mais declivosas por sobreiros, eucaliptos e olivais. A vegetação ribeirinha é marcada pela presença de caniços e tábuaas que se observam em locais de enchimento; salgueirais mediterrânicos constituídos por salgueiros (*Salix sp.*) e choupos (*Populus nigra*) no leito torrencial do rio, e amiais (*Alunus glutinosa*) contíguos às margens que requerem locais com elevada humidade edáfica.

CAMINHO DO TEJO

DE ABRANTES A CONSTÂNCIA 1ª ETAPA

ALVEGA - AQUAPOLIS [MARGEM SUL]
APROX. 22 KM / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]

A etapa começa na Estação de Canoagem de Alvega, com vista para o Rio Tejo à direita, e termina na Margem Sul do Aquapolis, em Rossio ao Sul do Tejo. Serpenteando em constante *sobe e desce* entre Alvega e o Pego, onde o CAMINHO DO TEJO desce até à cota do rio, para percorrer as margens repletas de choupos, lódiãos, salgueiros e alguns sobreiros. A Ermida da Senhora da Guia e o Canal de Alfanzira são alguns dos pontos de interesse que pode encontrar no caminho até chegar ao Parque Ribeirinho de Abrantes.

2ª ETAPA

AQUAPOLIS [MARGEM SUL] - CONSTÂNCIA [PARQUE RIBEIRINHO POMTEZE]
APROX. 22 KM / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]

Esta etapa caracteriza-se principalmente pela passagem da margem sul para a margem norte do rio. Com subida a Abrantes e passagem aconselhada por ruas e locais históricos, como o Outeiro de S. Pedro ou o Castelo, de onde é possível desfrutar de belas vistas para a cidade e para o rio. Entre Abrantes e Constância, sensivelmente sempre à cota do rio, o CAMINHO DO TEJO desenrola-se sobretudo por vastos campos de cultivo (milheirais e girassol), sem nunca deixar os característicos canaviais e manchas de salgueiros e choupos, característicos das zonas ribeirinhas. Por ligar Abrantes e Constância, destaca-se aqui a componente patrimonial deste troço, com a possibilidade de visitar os centros históricos e conhecer monumentos, igrejas ou museus.

FICHA TÉCNICA

LOCALIZAÇÃO
CONCELHOS DE ABRANTES E CONSTÂNCIA
COORDENADAS
Alvega Lat: 39° 28' 07.55"N Long: 8° 02' 44.41"O,
Aquapolis Lat: 39° 26' 56.69"N Long: 8° 11' 31.48"O,
Constância Lat: 39° 28' 25.83"N Long: 8° 11' 31.48"O

N.º DAS CARTAS MILITARES
330, 331, 332

TIPO DE PERCURSO
LINEAR

DISTÂNCIA
45 KM

COTA MÁXIMA
170

COTA MÍNIMA
25

DESNÍVEIS ACUMULADOS
553 M / - 553 M

DURAÇÃO



1ª ETAPA

ALVEGA - ROSSIO AO SUL DO TEJO (AQUAPOLIS)
[APROX. 22 KM] / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]

2ª ETAPA

ROSSIO AO SUL DO TEJO (AQUAPOLIS) - CONSTÂNCIA
[APROX. 22 KM] / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]



PERCURSO COMPLETO

4 HORAS [MÉDIA: 12 KM/HORA]

DIFICULDADE

NÍVEL III (ALGO DIFÍCIL)

ÉPOCA ACONSELHADA

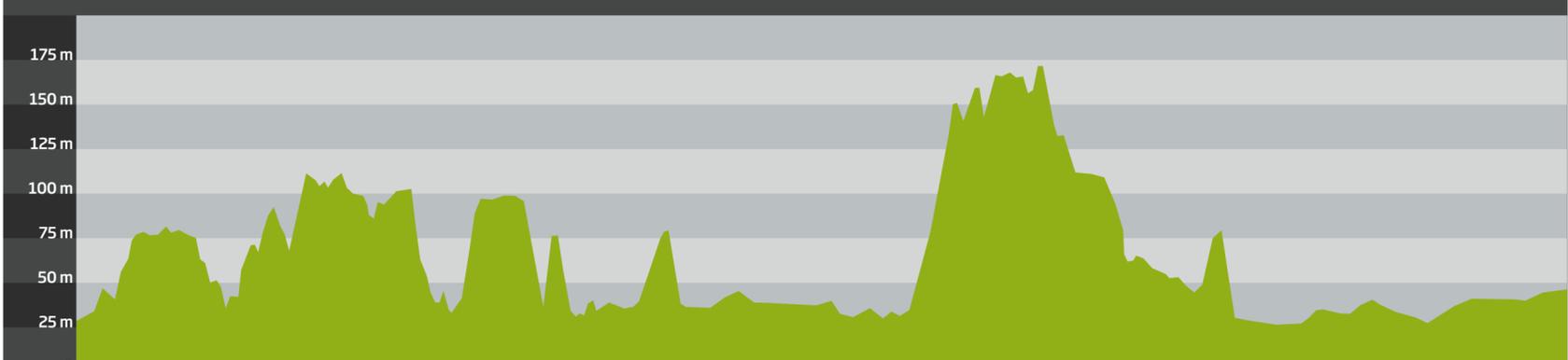
TUDO O ANO, RECOMENDÁVEL DE MARÇO

A NOVEMBRO.

PERCURSO & LOCAIS DE INTERESSE



ALTIMETRIA



CAMINHO DO TEJO

GR12 E7



NOME DO PERCURSO
CAMINHO DO TEJO

DIMENSÃO APROXIMADA
45KM

TIPO DE PERCURSO
LINEAR

N.º PERCURSO
GR12 E7



SOS Emergência: 112
SOS Floresta: 117
Informação anti-venenos: 217 950 143
Guarda Nacional Republicana de Abrantes: 241 360 920
Guarda Nacional Republicana de Constância: 249 730 070
Polícia de Segurança Pública de Abrantes: 241 360 970
Bombeiros de Abrantes: 241 360 670
Bombeiros de Constância: 249 739 241
Proteção Civil: 241 333 003
Posto de Turismo de Abrantes: 241 362 555
Posto de Turismo de Constância: 249 730 052
Câmara Municipal de Abrantes: 241 330 100
(Serviço de Desporto: 241 331 510)
Câmara Municipal de Constância: 249 730 050

O GR12 E7 é um percurso de Grande Rota, marcado nos dois sentidos segundo as normas da Federação de Montanhismo de Portugal. As marcas com tinta branca e vermelha são as seguintes:



IMPORTANTE

Cuidados especiais e normas de conduta

- Seguir somente pelo trilho sinalizado;
- Evitar barulhos que perturbem a paz do local;
- Observar a Fauna à distância, preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a Flora;
- Não abandonar o lixo;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas.

Conselhos para uma boa marcha

- Usar calçado cómodo;
- Usar preferencialmente meias macias e sem costuras;
- Usar roupa leve, adequada à época e ao estado do tempo;
- Levar uma pequena mochila com farnel (água, sandes, sumos, chocolate, fruta...) e telemóvel;
- Evite caminhar só. Leve a família e os amigos.

Canoagem

- Atenção! As passagens junto ao Canal de Alfanzira, o Cachão de Caibode e o açude que abastece a Central Termoelétrica do Pego são zonas de rápidos. A entrada do Parque Ribeirinho de Constância não pode ser feita através do rio Tejo em dias com corrente forte, pelo que deve ser utilizado o cais de acostagem localizado na margem direita.

- O percurso de canoagem tem necessariamente de ser feito em duas etapas, pela impossibilidade de se atravessar o açude insuflável de Abrantes

FAUNA & FLORA

Fauna

É com relativa facilidade que se avistam lagartos-de-água (*Lacerta shreiberi*), Sapos-comuns (*Bufo bufo*), Rãs-verdes (*Rana perezi*); Cobras-de-água-viperinas (*Natrix maura*); Lontras (*Lutra lutra*); Cágados-mediterrâneos (*Mauremys leprosa*); Corvos-marinhos-de-faces-brancas (*Phalacrocorax carbo*); Garças-boieiras (*Bulbucus ibis*); Garças-reais (*Ardea cinérea*); Cegonhas-brancas (*Ciconia ciconia*) ou Patos-reais (*Anas platyrhynchos*) e, excepcionalmente, a cegonha-preta (*Ciconia nigra*) ou a águia pesqueira (*Pandion haliaetus*).

Flora

A paisagem é marcada pelos terrenos férteis das margens do rio onde subsistem extensos campos agrícolas substituídos nas margens mais declivosas por sobreiros, eucaliptos e olivais. A vegetação ribeirinha é marcada pela presença de caniços e tábua que se observam em locais de enchimento; salgueirais mediterrânicos constituídos por salgueiros (*Salix sp.*) e choupos (*Populus nigra*) no leito torrencial do rio, e amiais (*Alnus glutinosa*) contíguos às margens que requerem locais com elevada humidade edáfica.

CAMINHO DO TEJO

DE CONSTÂNCIA A ABRANTES

1ª ETAPA
CONSTÂNCIA [PARQUE RIBEIRINHO POMTEZE] - AQUAPOLIS [MARGEM SUL]
APROX. 22 KM / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]

Entre Constância [Parque Ribeirinho] e o Aquapolis [Margem Sul], a principal característica é a passagem da margem norte para a margem sul do rio. Quase sempre à cota do rio, o percurso estende-se sobretudo por vastos campos de cultivo (milheirais e girassol), sem nunca se afastar dos característicos canaviais e manchas de salgueiros e choupos. Com o Tejo à direita, a chegada a Abrantes, convida à passagem por ruas e locais históricos como o Outeiro de S. Pedro ou o Castelo, de onde é possível desfrutar de belas vistas para a cidade e para o rio. A ligação entre Constância e Abrantes, realça a componente patrimonial da região, com a possibilidade de visitar os centros históricos e conhecer monumentos, igrejas ou museus.

2ª ETAPA
AQUAPOLIS [MARGEM SUL] - ALVEGA
APROX. 22 KM / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]

Com vista para o rio Tejo à esquerda, esta etapa tem início no Aquapolis [Margem Sul], em Rossio ao Sul do Tejo, para chegar à Estação de Canoagem de Alvega. Percorre margens pontuadas por choupos, lódiões, salgueiros e alguns sobreiros até chegar ao Pego. Aqui começa a serpentear, em constante sobe e desce, até Alvega. Nesta etapa é possível passar por vastos campos de cultivo, e por alguns locais de interesse como a Ermida da Senhora da Guia e o Canal de Alfanzira.

FICHA TÉCNICA

LOCALIZAÇÃO
CONCELHOS DE ABRANTES E CONSTÂNCIA
COORDENADAS
Alvega Lat: 39° 28' 07.55"N Long: 8° 02' 44.41"O,
Aquapolis Lat: 39° 26' 56.69"N Long: 8° 11' 31.48"O,
Constância Lat: 39° 28' 25.83"N Long: 8° 11' 31.48"O
N.º DAS CARTAS MILITARES
330, 331, 332
TIPO DE PERCURSO
LINEAR
DISTÂNCIA
45 KM
COTA MÁXIMA
170
COTA MÍNIMA
25
DESNÍVEIS ACUMULADOS
553 M / - 553 M

DURAÇÃO



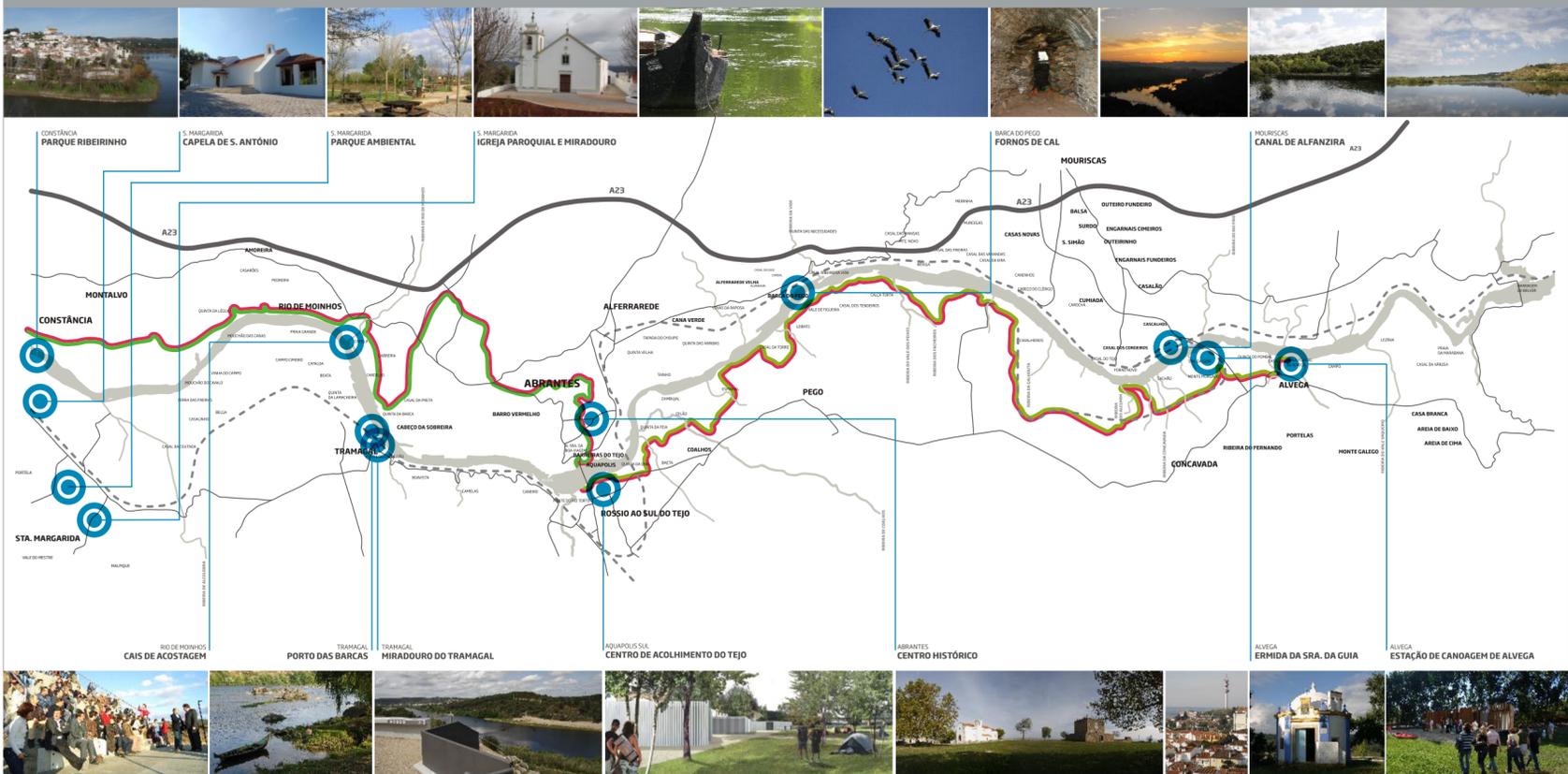
1ª ETAPA
CONSTÂNCIA - ROSSIO AO SUL DO TEJO (AQUAPOLIS)
[APROX. 22 KM] / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]

2ª ETAPA
ROSSIO AO SUL DO TEJO (AQUAPOLIS) - ALVEGA
[APROX. 22 KM] / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]



PERCURSO COMPLETO
4 HORAS [MÉDIA: 12 KM/HORA]
DIFICULDADE
NÍVEL III (ALGO DIFÍCIL)
ÉPOCA ACONSELHADA
TODO O ANO, RECOMENDÁVEL DE MARÇO A NOVEMBRO.

PERCURSO & LOCAIS DE INTERESSE



ALTIMETRIA

