IMPORTANTE

Cuidados especiais e normas de conduta

- Seguir somente pelo trilho sinalizado;
- 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. Leve um saco para o colocar e deposite-o nos caixotes existentes;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas.

Conselhos para uma boa marcha

- Usar calçado cómodo e já habituado ao pé;
- Usar preferencialmente meias macias e sem costuras;
- Usar roupa leve, adequada à época e ao estado do tempo, chapéu ou boné e um impermeável ou roupa de abafo;
- Levar uma pequena mochila com farnel (água, sandes, sumos, chocolate, fruta... e telemóvel);
- Não caminhar só. Levar a família e os amigos!

Canoagem

- Atenção porque a passagem junto ao Canal de Alfanzira, o Cachão de Caibode e o açude que abastece a Central Termoelétrica do Pego são zonas de rápidos.
- O percurso de canoagem tem necessariamente de ser feito em duas etapas, pela impossibilidade de se atravessar o açude insuflável de Abrantes.
- Em dias de corrente forte no rio Zêzere a entrada no Parque Ribeirinho de Constância não pode ser efetuada por este rio, pelo que deve ser utilizado o cais de acostagem localizado na margem direita do rio Tejo.

FAUNA & FLORA

Fauna

Dadas as características dos *habitats* de águas doces correntes, facilitadoras da fixação de comunidades vegetais que servem de abrigo, alimento e zonas de reprodução, pode apontar-se como provável a observação de uma grande variedade de espécimes. Com relativa facilidade avistam-se 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, excecionalmente, cegonhas-pretas (*Ciconia nigra*) ou águias pesqueiras (*Pandion haliaetus*).

Flora

A paisagem é constituída pelos terrenos férteis das margens do rio onde subsistem extensos campos agrícolas substituídos nas margens mais declivosas pelos sobreiros, pelos eucaliptos e pelos olivais.

A vegetação ribeirinha é marcada pela presença de caniços e tábuas que se observam em locais de encharcamento; salgueirais mediterrânicos constituídos por salgueiros (*Salix sp.*) e choupos (*Populos nigra*) no leito torrencial do rio e amiais (*Alunus glutinosa*) contíguos às margens que requerem locais com elevada humidade edáfica.

CAMINHO DO TEJO

Percurso

É um percurso que evidencia a importância estratégica do rio Tejo para esta região, cuja riqueza patrimonial se materializa através das estações arqueológicas encontradas no caminho, como os "pegões" de Alvega ou o Canal de Alfanzira.

Outros pontos de interesse, são também a Ermida da Senhora da Guia, o Castelo de Abrantes, o Aquapolis, o Cais de Acostagem de Rio de Moinhos, o Parque Ambiental, a Igreja Paroquial e o Miradouro de Santa Margarida, o Parque Ribeirinho de Constância e todo o património profundamente ligado à vida de rio, como as azenhas e as pesqueiras.

A par das referências históricas e patrimoniais, há um conjunto de equipamentos de apoio ao pedestrianista, nomeadamente, espaços de lazer e de repouso, parques de campismo, estações de caminho-de-ferro e estações de caravanismo.

O traçado desenvolve-se maioritariamente em caminhos agrícolas e florestais de terra batida e não apresenta declives significativos. A ligação entre Alvega e Constância, também pode ser efetuada pelo rio Tejo em canoa, por praticantes medianamente experientes, ter atenção às recomendações.

CONTACTOS

Contactos

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 Campismo e Montanhismo de Portugal. As marcas com tinta branca e vermelha são as seguintes:

abrantes
CONSTÂNCIA
VILA FORMA
MUNICÍPIO

PRODER
GOVERNO DE PORTUGAL
UNIÃO EUROPEIA

Percurso pedestre registado e homologado pela:

EW ERA FERP

CAMINHO DO TEJO
GR12 E7

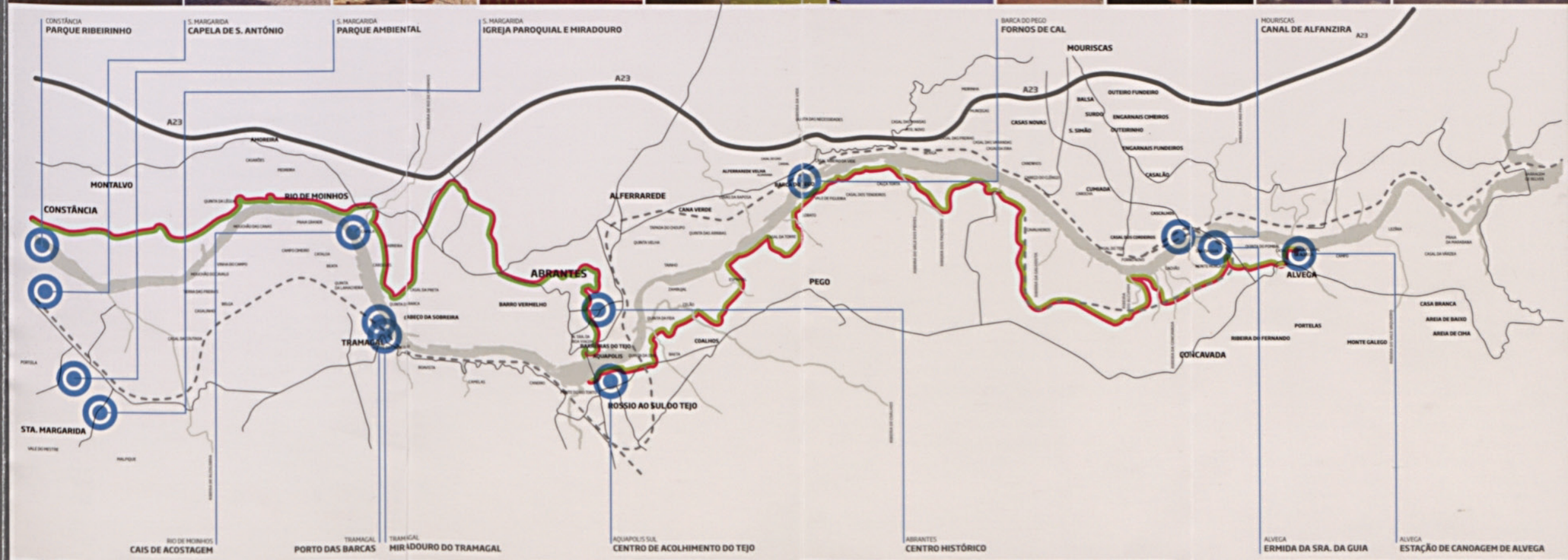
NOME DO PERCURSO
CAMINHO DO TEJO
DIMENSÃO APROXIMADA
45KM
TIPO DE PERCURSO
LINEAR
N.º PERCURSO
GR12 E7

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
206
COTA MÍNIMA
25
DESNÍVEIS ACUMULADOS
553 M / - 553 M

DURAÇÃO

1ª ETAPA
ALVEGA - ROSSIO AO SUL DO TEJO
[APROX. 22 KM] / 5 HORAS [MÉDIA: 5 KM/HORA]
2ª ETAPA
ROSSIO AO SUL DO TEJO - 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
TODO O ANO, RECOMENDÁVEL DE MARÇO
A NOVEMBRO.

PERCURSO & LOCAIS DE INTERESSE