



Os segredos do Vale do Almourão

sabia que?



A postura do Grifo é de apenas um ovo. Os juvenis começam a voar a partir dos 110 a 130 dias e atingem a maturidade sexual com cerca de 4 anos.

O percurso tem início em Sobral Fernando, a aldeia que assinala o início a Sudeste do concelho de Proença-a-Nova. Separada da vizinha Foz do Cibrão, concelho de Vila Velha de Ródão, pelo Rio Ocreza, esta povoação de casario de xisto e de paredes caiadas de branco vale pela hospitalidade e simplicidade das suas gentes, sempre dispostas a dar informações, caso as solicite. Prepare-se para a caminhada porque os seus olhos vão perder-se numa das paisagens mais belas da região.

Depois de deixar a aldeia, irá percorrer um pequeno pinhal, onde a sombra e o aroma das árvores lhe servem de ânimo. À medida que começa a subir, é a vista magnífica sobre as aldeias de Sobral Fernando e Foz do Cibrão, arrumadas pelo Homem nas encostas da Serra das Talhadas, com o Rio Ocreza ao fundo, que domina as atenções.



_ Miradouro nas Portas do Almourão



_ Miradouro no Vale do Almourão

A cerca de 1,3 Km, pare nos miradouros, onde estão disponíveis informações sobre a história e a biodiversidade deste lugar selvagem. Com três pontos de observação estratégicos, sinta a altivez das encostas escarpadas do Vale Mourão, uma garganta escavada pelo Rio Ocreza nos últimos dois milhões de anos, que parte a Serra das Talhadas em duas cristas quartzíticas. Em silêncio, pode observar os abutres, que tanto repousam nas rochas como planam no céu azul. Um pouco mais à frente, a 2,3 Km do percurso, deixe-se fascinar pela imponência das Portas do Vale Mourão.

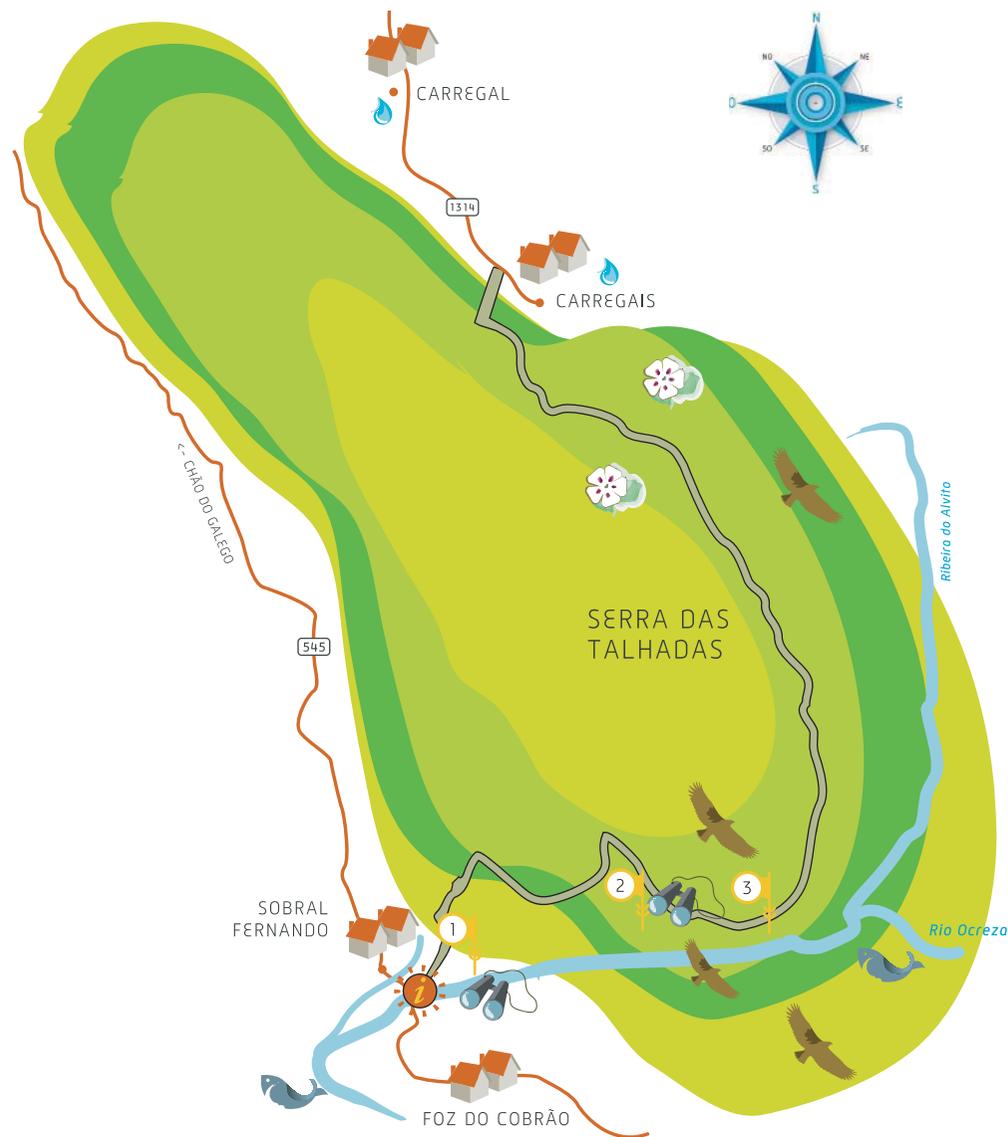
Continuando a caminhada com os olhos presos nesta paisagem de cortar a respiração, a 6 Km tem lugar outro momento prodigioso do percurso: o encontro entre a Ribeira do Alvito e o Rio Ocreza, que serpenteiam o vale.

A vegetação frondosa, composta por plantas tão variadas como a esteva, os juncos, os fetos selvagens, os tojos ou o rosmaninho, e a frescura dos pinheiros serve de alento na fase final do trajecto. Passados 6,5 Km, chega-se, finalmente, a Carregais, uma aldeia pitoresca, cujas fachadas das casas, ora em xisto ora pintadas de branco, jogam com o verde e o vermelho dos pomares de



_ Olival

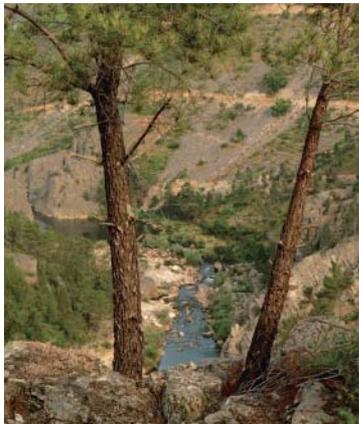
cerejeiras, que em Maio, Junho e Julho emprestam a cor a este lugar protegido pela serra. Nos meses frios de Inverno, cheira ao fumo das lareiras e dá-nos vontade de permanecer mais tempo do que nos é permitido.



PR2 _ principais pontos de interesse:



1 _ Açude da Foz do Cobrão; 2 _ Vale Mourão; 3 _ Portas do Almourão



Vale do Almourão

Com uma vista imponente, onde nos sentimos pequenos, o Vale Mourão é um lugar inóspito e de difícil acesso. Caminhar no interior deste desfiladeiro com 400 metros de profundidade é viajar no tempo quase 500 milhões de anos, até uma era em que os duros quartzitos eram finas areias depositadas no fundo de um vasto oceano. Foram necessários uma mega colisão e 140 milhões de anos para transformar estes sedimentos em rochas metamórficas, e erguê-los dos fundos marinhos aos cumes das montanhas. A paisagem impressionante que hoje encontramos é o resultado de 250 milhões de anos de alteração química das rochas e da erosão ao longo de tempos inimagináveis.

> Grifos

Uma das aves mais impressionantes que habitam este lugar é o grifo (*Gyps fulvus*), espécie de grande envergadura, que chega a atingir os 2,5 metros de uma ponta da asa à outra. De plumagem castanha, refugia-se em zonas onde passa despercebido, ao olho humano, como as encostas rochosas. Sem penas na cabeça e pescoço, estas zonas do corpo são cobertas de plumagem branca ou creme, precisamente, para facilitar a sua introdução nos cadáveres de que se alimenta. Nestas encostas, nidificam 12 casais de grifos – dos 150 que existem em Portugal –, que durante o dia se avistam a planar sobre o rio ao sabor das correntes térmicas ascendentes. As escarpas quartzíticas do Vale Mourão são um dos locais que melhores condições oferecem para a sua nidificação, dada a sua inacessibilidade. O grifo constrói o ninho em planos de fracturas que cortam as escarpas verticais. Coloca apenas um ovo, no final de Janeiro, cujo período de incubação, da responsabilidade dos dois progenitores, é de 52 dias.

> Biodiversidade

Nas escarpas quartzíticas e e zonas envolventes, o coberto vegetal é singular, composto por comunidades bastante heterogêneas, devido aos desníveis altimétricos e exposições diferenciadas nos vários quadrantes, determinando, em termos climáticos, a existência de locais abrigados e húmidos, intercalando com situações de elevada termicidade e segura. Esta diferenciação e alternância reflecte-se também na flora local.

Os vastos olivais que outrora existiam, em calçadas subindo as encostas, e de onde provinha um dos melhores azeites do mundo, foram mais tarde ultrapassados pelo pinhal, que a acção do fogo tem vindo a fazer desaparecer, predominando uma mata rica em espécies. A Rosa-albardeira (*Paeonia broteroi*) é a rainha da beleza deste lugar, mas muitas outras plantas compõem este cenário selvagem.

> Zimbro

Pelas encostas escarpadas, subsiste uma área considerável de zimbrais, sobre solos rochosos de quartzitos, muitos fracturados, com escassa retenção de água, que se escoam facilmente para o subsolo, tendo que suportar uma seca estival mais prolongada. Nestas comunidades que incluem espécies termófilas, os zimbrós (*Junipeus oxycedrus*) não ostentam porte arbóreo, constituindo matagais mais ou menos densos. Com uma presença particularmente relevante, o zimbro é uma espécie rara que terá tido a sua grande expansão até há dois milhões de anos, adaptada a um clima de características mediterrâneas, mas muito seco e frio.

FAUNA E FLORA



GRIFOS

Uma das aves mais impressionantes que habitam este lugar é o grifo (*Gyps fulvus*), espécie de grande envergadura, que chega a atingir os 2,5 metros de uma ponta da asa à outra. De plumagem castanha, refugia-se em zonas onde passa despercebido, ao olho humano, como as encostas rochosas. Sem penas na cabeça e pescoço, estas zonas do corpo são cobertas de plumagem branca ou creme, precisamente, para facilitar a sua introdução nos cadáveres de que se alimenta. Nestas encostas, nidificam 12 casais de grifos – dos 150 que existem em Portugal –, que durante o dia se avistam a planar sobre o rio ao sabor das correntes térmicas ascendentes. As escarpas quartzíticas do Vale Mourão são um dos locais que melhores condições oferecem para a sua nidificação, dada a sua inacessibilidade. O grifo constrói o ninho em planos de fracturas que cortam as escarpas verticais. Coloca apenas um ovo, no final de Janeiro, cujo período de incubação, da responsabilidade dos dois progenitores, é de 52 dias.

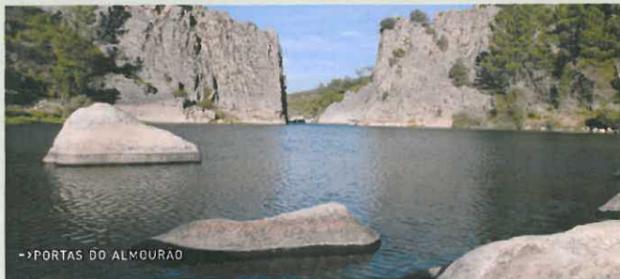
BIODIVERSIDADE

Nas escarpas quartzíticas e em zonas envolventes, o coberto vegetal é singular, composto por comunidades bastante heterogêneas, devido aos desníveis altimétricos e exposições diferenciadas nos vários quadrantes, determinando, em termos climáticos, a existência de locais abrigados e húmidos, intercalando com situações de elevada termicidade e secura. Esta diferenciação e alternância reflecte-se também na flora local.

Onde outrora existiam vastos olivais, em calçadas subindo as encostas, e de onde provinha um dos melhores azeites do mundo, foram mais tarde ultrapassados pelo pinhal, que malgrado a acção do fogo tem vindo a desaparecer, predominando uma mata rica em espécies. A Rosa-albardeira (*Paeonia broteri*) é a rainha da beleza deste lugar, mas muitas outras plantas compõem este cenário selvagem.

ZIMBRO

Pelas encostas escarpadas, subsiste uma área considerável de zimbrais, sobre solos rochosos de quartzitos, muitos fracturados, com escassa retenção de água, que se escoam facilmente para o subsolo, tendo que suportar uma seca estival mais prolongada. Nestas comunidades que incluem espécies termófilas, os zimbrós (*Juniperus oxycedrus*) não ostentam porte arbóreo, constituindo matagais mais ou menos densos. Com uma presença particularmente relevante, o zimbro é uma espécie-reliquia e rara que terá tido a sua grande expansão até há dois milhões de anos, adaptada a um clima de características mediterrâneas, mas muito seco e frio.



->PORTAS DO ALMOURÃO



CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- 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, sempre que as houver;
- 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.



->OLIVAL

CONTACTOS GERAIS

Câmara Municipal de Proença-a-Nova - Tel 274 670 000
 GNR de Proença-a-Nova - Tel 274 672 667
 Bombeiros Voluntários de Proença-a-Nova - Tel 274 671 555
 Centro de Saúde de Proença-a-Nova - Tel 274 670 040
 Posto de Turismo - Tel 939 623 269
 Número nacional de Emergência - 112
 Linha de Fogos - 117

CONTACTOS ESPECÍFICOS

Extensão de Saúde de Montes da Senhora - Tel 274 833 480
 Extensão de Saúde de Sobreira Formosa - Tel 274 820 150
 Farmácia David de Matos (Sobreira Formosa) - Tel 274 822 159/168
 Farmácia Roda (Proença-a-Nova) - Tel 274 672 593

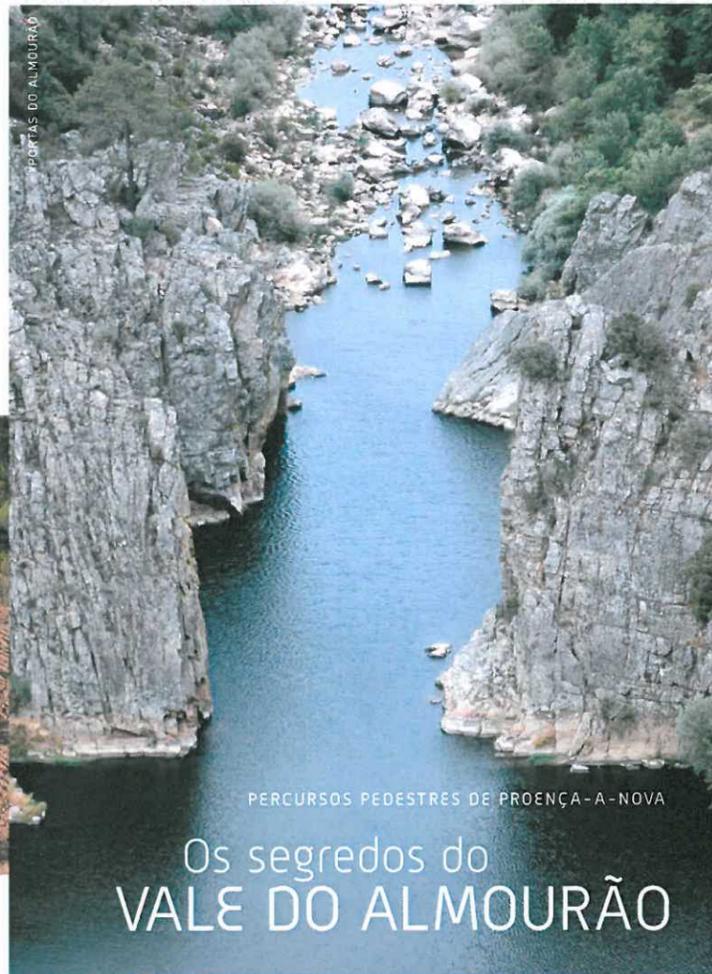
ENTIDADE PROMOTORA



APOIOS



Percurso pedestre registado e homologado pela:



PORTAS DO ALMOURÃO

PERCURSOS PEDESTRES DE PROENÇA-A-NOVA

Os segredos do VALE DO ALMOURÃO

PR
2
PNV

INÍCIO: SOBRAL FERNANDO
 FIM: CARREGAIS
 EXTENSÃO: 6,5 KM
 DURAÇÃO: 2 HORAS

GRAU DE DIFICULDADE: MÉDIO



O PR2 "Os segredos do Vale do Almourão" é um percurso pedestre linear 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:

Caminho Certo



Caminho Errado



Mudança de direcção:

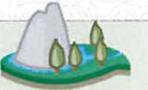
Para a esquerda:



Para a direita:

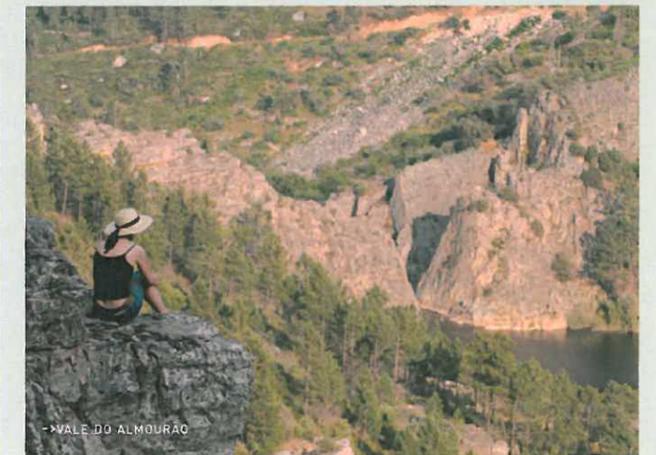


GEOGRAFIA

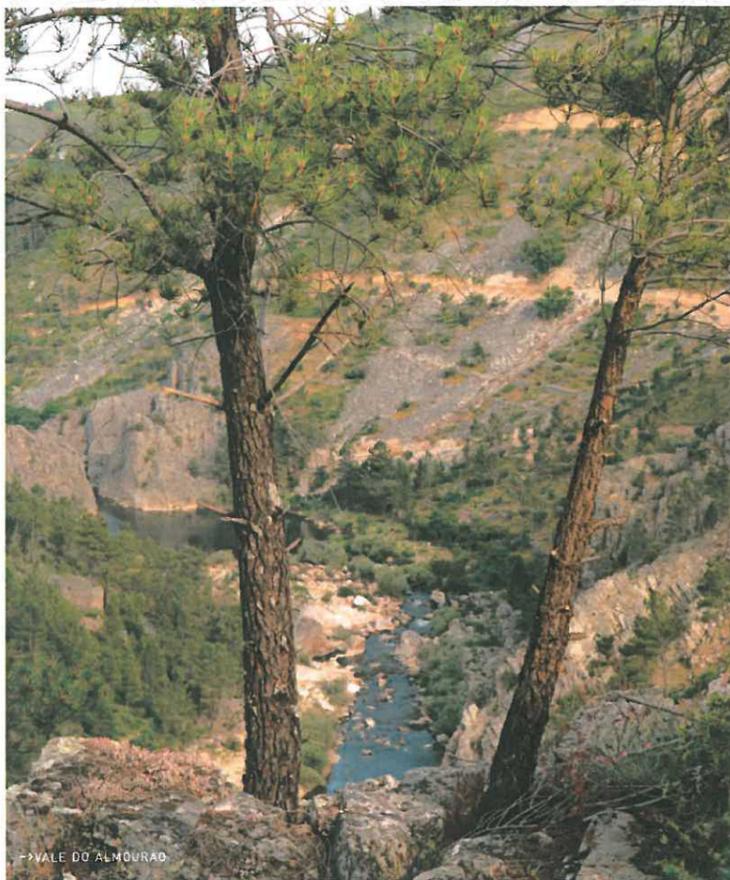


VALE DO ALMOURÃO

Com uma vista imponente, onde nos sentimos pequenos, o Vale Mourão é um lugar inóspito e de difícil acesso. Caminhar no interior deste desfiladeiro com 400 metros de profundidade é viajar no tempo quase 500 milhões de anos, até uma era em que os duros quartzitos eram finas areias depositadas no fundo de um vasto oceano. Foram necessários uma mega colisão e 140 milhões de anos para transformar estes sedimentos em rochas metamórficas, e erguê-los dos fundos marinhos aos cumes das montanhas. A paisagem impressionante que hoje encontramos é o resultado de 250 milhões de anos de alteração química das rochas e da erosão ao longo de tempos inimagináveis.



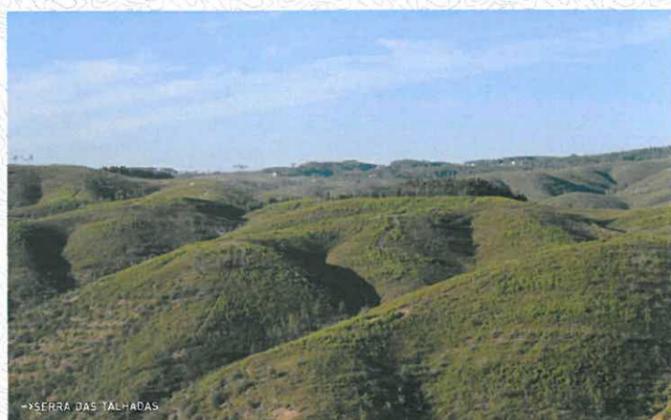
->VALE DO ALMOURÃO



encostas escarpadas do Vale Mourão, uma garganta escavada pelo Rio Ocreza nos últimos dois milhões de anos, que parte a Serra das Talhadas em duas cristas quartzíticas. Em silêncio, pode observar os abutres, que tanto repousam nas rochas como planam o céu azul. Um pouco mais à frente, a 2,3 Km do percurso, deixe-se fascinar pela imponência das Portas do Vale Mourão.

Continuando a caminhada com os olhos presos nesta paisagem de cortar a respiração, a 6 Km tem lugar outro momento prodigioso do percurso: o encontro entre a Ribeira do Alvito e o Rio Ocreza, que serpenteiam o vale.

A vegetação frondosa, composta por plantas tão variadas como a esteva, os juncos, os fetos selvagens, os tojos ou o rosmaninho, e a frescura dos pinheiros serve de alento na fase final do trajecto. Passados 6,5 Km, chega-se, finalmente, a Carregais, uma aldeia pitoresca, cujas fachadas das casas, ora em xisto ora pintadas de branco, jogam com o verde e o vermelho dos pomares de cerejeiras, que em Maio, Junho e Julho emprestam a cor a este lugar protegido pela serra. Nos meses frios de Inverno, cheira ao fumo das lareiras e dá-nos vontade de permanecer mais tempo do que nos é permitido.



O percurso tem início em Sobral Fernando, a aldeia que assinala o início a Sudeste do concelho de Proença-a-Nova. Separada da vizinha Foz do Cibrão, concelho de Vila Velha de Ródão, pelo Rio Ocreza, esta povoação de casário de xisto e de paredes caiadas de branco vale pela hospitalidade e simplicidade das suas gentes, sempre dispostas a dar informações, caso as solicite. Prepare-se para a caminhada porque os seus olhos vão perder-se uma das paisagens mais belas da região.

Depois de deixar a aldeia, irá percorrer um pequeno pinhal, onde a sombra e o aroma das árvores lhe servem de ânimo. À medida que começa a subir, é a vista magnífica sobre as aldeias de Sobral Fernando e Foz do Cibrão, arrumadas pelo Homem nas encostas da Serra das Talhadas, com o Rio Ocreza ao fundo, que domina as atenções.

A cerca de 1,3 Km, pare nos miradouros, onde estão disponíveis informações sobre a história e a biodiversidade deste lugar selvagem. Com três pontos de observação estratégicos, sinta a altivez das



PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE

- 1 AÇUDE DA FOZ DO COBRÃO
- 2 VALE MOURÃO
- 3 PORTAS DO ALMOURÃO

LEGENDA

 OBSERVAÇÃO DA FLORA	 OBSERVAÇÃO DA AVIFAUNA
 PISCINA DESPORTIVA	 PARQUE DE VEREDAS
 Povoação	 ABASTECIMENTO DE ÁGUA
 PONTOS DE INTERESSE	 OBSERVAÇÃO DA PAISAGEM
 PERIGO / TEM DO PERIGOSO	

