

O PR3 "Rota das Conheiras" 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:

Caminho Certo



Caminho Errado



Mudança de direcção:

Para a esquerda:



Para a direita:



## PONTOS DE INTERESSE

### CONHEIRAS

Nas margens do Ocreza, ao longo de praticamente todo o percurso encontram-se diversas conheiras. São extensas escombreiras formadas por amontoados de seixos, testemunhando a extracção de ouro que terá decorrido nas épocas romana e medieval. D. João III terá mandado fazer um ceptro em ouro extraído desta zona, e Vasco da Gama uma cruz, mostrando aos venezianos que em Portugal havia metal mais precioso que o do Oriente. Ferro e prata são igualmente metais outrora explorados nas margens do Ocreza.

### CORTELHÕES E PLINGACHEIROS

Estes dois etnónimos marcaram territorialmente os habitantes de cada uma das margens do Ocreza nesta zona Sul da Beira Baixa. Na versão popular, eram designados por cortelhões os naturais do concelho de Proença-a-Nova que vinham, ciclicamente, trabalhar para Vila Velha de Ródão. Estes homens nas tabernas bebiam vinho por copos grandes, de melo-quartilho, o que não acontecia com os naturais da região de Ródão, que apenas bebiam vinho por copos pequenos. Este facto era sinónimo da maior virilidade e poder económico superior dos homens de Proença.

Os plingacheiros ou pingacheiros, gentes do concelho de Ródão, tinham-se como mais cosmopolitas, mais cuidadosos na apresentação e na higiene e mais bem cheirosos (pinga cheiro). (In Açafa n.º4 - Associação de Estudos do Alto Tejo)

## FAUNA E FLORA

Essencialmente constituída por pinhais e eucaliptais no estrato arbóreo, estevas (*Cistus ladanifer*), urzes (*Erica scoparia*, *Calluna vulgaris*), tojos (*Ulex*) no estrato arbustivo. Junto às ribeiras e linhas de água aparecem frequentemente tufos de gilbardeira (*Ruscus aculeatus*). De vez em quando, quase isoladamente (tomados pelos pinhais), podem-se observar sobreiros, azinheiras e alguns pequenos olivais, como resquícios da floresta tradicional portuguesa.

**GARÇA CINZENTA** \_ Da mesma família das cegonhas, é a garça mais abundante e difundida da Europa. Pode viver cerca de 25 anos. Os juvenis apresentam cores mais claras, dorso cinzento acastanhado e ventre branco raiado de negro. Atingem a maturidade aos dois anos de idade. Tem hábitos solitários, fora do período de nidificação. Mantém-se imóvel à espera da sua presa que captura com o bico, fazendo um rápido movimento com a cabeça. Migra curtas distâncias, normalmente não mais do que 500 km e, muitos espécimes, permanecem sedentários. Reproduzem-se de Fevereiro a Julho. Nidifica normalmente em colónias, em cima de árvores, perto da água.



## 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.
- Em época de caça (de 15 de Agosto a 31 de Maio) tome precauções acrescidas.



### 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

Junta de Freguesia de Montes da Senhora - Tel 274 833 099  
Extensão de Saúde de Montes da Senhora - Tel 274 833 480  
Biblioteca Municipal (Pólo de Montes da Senhora) - Tel 274 833 036  
Extensão de Saúde de Sobreira Formosa - Tel 274 820 150  
Farmácia Daniel de Matos (Sobreira Formosa) - Tel 274 822 159/168  
Centro de Ciência Viva - 274 670 220

ENTIDADE PROMOTORA



APOIOS



Percurso pedestre registado e homologado pela:



Produzido por blanche®

**PR  
3  
PNV**

INÍCIO / FIM: **SOBRAL FERNANDO**

EXTENSÃO: **14,5 KM**

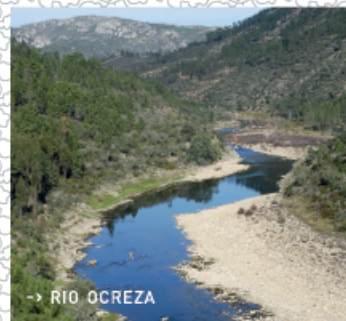
DURAÇÃO: **4.30 HORAS**

GRAU DE DIFICULDADE: **MÉDIO**





→ APIÁRIO JUNTO À AZENHA DA VÁRZEA DAS PEDRAS



→ RIO OCREZA

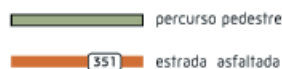
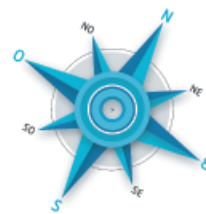
O Percurso inicia-se em Sobral Fernando. Atravessa a ponte sob a Ribeira da Fróia em direcção a Sobreira Formosa e um pouco mais à frente vire à esquerda para o caminho de terra. À esquerda, pode observar a primeira conheira (ver caixa) do percurso e à direita, saindo do trajecto por um caminho estreito, pode fazer um pequeno desvio e visitar as ruínas da antiga povoação de S<sup>l</sup>a Velha (ver caixa).

Ao Km 1,4 começa a subir por um pinhal intenso mas que deixa vislumbrar, ao lado esquerdo, uma vista encantadora sobre as aldeias de Sobral Fernando e Foz do Cobreão. O percurso continua a sua ascensão até alcançar o topo de uma pequena cordilheira, voltando depois a descer ao longo da crista. Serpenteie o monte e descubra os cortiços e colmeias alinhados. A 200 metros do percurso pode avistar-se, à direita, e em excelente estado de conservação, o Açude e Azenha do Vale das Pedras, junto à Ribeira da Sarzedinha. Abandone o percurso principal e faça-lhes uma visita. Mais à frente, lá em baixo, o percurso passa entre o rio e a ribeira bem junto às duas margens. Uns metros mais à frente, siga em frente pela estrada de terra com a Ribeira da Sarzedinha à direita e o Ocreza à esquerda. Siga a ribeira até à foz e deleite-se com a paisagem sobre o vale e a ribeira que se espalha sobre o rio. Aqui, junto às margens, encontra o local ideal para descansar ou merendar. De regresso apanhe o caminho que sobe o rio. Na Primavera, com sorte e muito silêncio, podem avistar-se nos pegos mais isolados lontras em divertidos rituais de acasalamento, para além de garças cinzentas (ver caixa), patos bravos e corvos marinhos. Faça o caminho inverso até chegar perto da foz da Ribeira da Fróia, Atravessa-a e suba ao longo do Ocreza até encontrar a ponte que liga os dois concelhos (à direita), e de frente para as duas escarpas que escondem, a montante do Ocreza, uma das preciosidades mais bem guardadas de Prouença-a-Nova: as portas do Vale do Almourão, parte integrante de dois outros percursos (PR2 e PR6) com partida, também, de Sobral Fernando.

#### PRINCIPAIS PONTOS DE INTERESSE

- 1 S<sup>l</sup>A VELHA
- 2 AZENHA DA VÁRZEA DAS PEDRAS
- 3 CONHEIRA

#### LEGENDA



#### > S<sup>l</sup>a Velha

Povoação abandonada na margem direita da Ribeira da Fróia, onde subsistem algumas construções de xisto em ruínas de paredes grossas e com não mais de 2 metros de altura. Consta da tradição oral que foi este o local do primitivo lugar de Sobral Fernando tendo sido abandonada devido a uma praga de formigas (o cemitério ficava junto das casas).

#### > Barqueiro

Até à construção da ponte sob o Ocreza (estrada nacional 241) a ligação entre as duas margens, durante o Inverno, era realizada por um barqueiro que transportava pessoas, mercadorias e animais. Segundo a tradição oral, o preço da viagem de regresso era mais do dobro da viagem de ida.