
Anexo IX

Regulamento

Contributos para a Carta de
Desporto da Natureza do Parque
Natural da Serra da Estrela

Contributos para o Regulamento CDN do PNSE

Portaria N.º XX/201X

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/98, de 25 de agosto, criou o Programa Nacional de Turismo da Natureza, o qual teve como objetivo fundamental integrar quatro vetores: o desenvolvimento local, a conservação da natureza, a qualificação e a diversificação da oferta turística, através da promoção dos valores e potencialidades que estes espaços encerram.

O Decreto-Lei n.º 108/2009, 15 de maio, que estabelece as condições de acesso e de exercício da atividade das empresas de animação turística e dos operadores marítimo-turísticos, veio revogar o Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto, que regulava cada uma das modalidades de animação ambiental, com exceção do artigo 6.º, que impõe que cada área protegida possua uma carta de desporto de natureza e respetivo regulamento.

Nos termos do n.º 3 do artigo 6.º do Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto, foram consultadas as federações desportivas representativas das diferentes modalidades e outras entidades competentes em razão da matéria.

Assim:

Nos termos do n.º 1 do artigo 6.º do Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto, manda o Governo, pelo Ministro da Presidência e pela Ministra da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território o seguinte:

- 1.º Aprovar o regulamento, e a respetiva Carta de Desporto de Natureza do Parque Natural da Serra da Estrela, abreviadamente designada CDN PNSE, e o código de conduta e boas práticas dos visitantes nas Áreas Protegidas, que constituem, respetivamente, os anexos I e II da presente portaria e são parte integrante da mesma.
- 2.º A CDN PNSE, o respetivo regulamento e o código de conduta e boas práticas dos visitantes nas Áreas Protegidas têm aplicação na área do Parque Natural da Serra da Estrela, delimitado pelo Decreto Regulamentar n.º 83/2007, de 10 de outubro.
- 3.º Em caso de revisão dos limites do Parque Natural da Serra da Estrela, a CDN PNSE e o respetivo regulamento articular-se-ão com o diploma legal respetivo, com as necessárias adaptações.

- 4.º Os originais da CDN PNSE, à escala de 1:25 000, ficam arquivados no Instituto da Conservação da Natureza e da Biodiversidade, I. P., podendo ser consultados na sede do Parque Natural da Serra da Estrela.
- 5.º A CDN PNSE e o respetivo regulamento poderão ser revistos quando o ICNF, I.P. considere que a mesma não cumpre a função para a qual foi elaborada ou sempre que o Plano de Ordenamento desta Área Protegida for revisto.

CAPÍTULO I – DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1.º Âmbito

Para efeitos do presente regulamento entende-se por desporto de natureza todas as formas de atividade física que, através de uma participação organizada ou não, tenham por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais, o intuito de recreação, lazer ou de competição e sejam praticadas em contacto direto com a natureza de uma forma sustentável.

1. Presente regulamento articula-se com o do Plano de Ordenamento do Parque Natural da Serra da Estrela, publicado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 83/2009 de 9 de setembro, o qual qualifica o seu território, de acordo com a importância dos valores biofísicos em presença e respetiva sensibilidade ecológica, nas seguintes tipologias sujeitas a regime de proteção:
 - a) Área de Proteção parcial Tipo I (APPI);
 - b) Área de Proteção Parcial Tipo II (APPII);
 - c) Área de Proteção Parcial Tipo III (APPIII);
 - d) Área de Proteção Complementar (APC).
2. A Carta de Desporto de Natureza do Parque Natural da Serra da Estrela, abreviadamente designada por CDN PNSE, estabelece as regras e orientações relativas a cada atividade, incluindo designadamente, os locais em que as mesmas podem ser praticadas, nos termos do disposto no artigo 6.º do Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de agosto
3. A prática de atividades no Parque Natural da Serra da Estrela está condicionada ao cumprimento das normas constantes do presente regulamento, de acordo com os locais cartografados na Carta que constitui o anexo I, e destinam-se a todos os visitantes, individuais ou enquadrados em atividades organizadas.

Artigo 2.º Conteúdo documental

A CDN do PNSE é constituída pelas seguintes peças escritas e desenhadas:

- a) O presente regulamento
- b) A Carta Síntese de Desporto de Natureza, constante do anexo I
- c) Código de conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas, constante do anexo II
- d) Características dos percursos pedestres assinalados no Parque Natural da Serra da Estrela, constante do anexo III

Artigo 3.º - Definições

Para efeitos da aplicação do presente Regulamento, são adotadas as seguintes definições:

- a) «Aceiro» - espaço desbastado de vegetação, que se abre em torno das residências rurais ou nas matas, para impedir a propagação do fogo.
- b) «Estradas e caminhos» - infraestruturas de comunicação rodoviária, incluindo vias incluídas na rede nacional e municipal de estradas, caminhos vicinais ou de viação rural;
- c) «Estradas e caminhos municipais» - infraestruturas de comunicação rodoviária, identificadas na rede viária municipal de cada Concelho e integrantes da respetiva estrutura viária;
- d) «Turismo de natureza» — produto turístico, composto por estabelecimentos, atividades e serviços de alojamento e animação turística e ambiental realizados e prestados em zonas integradas na Rede Nacional de Áreas Protegidas.

Artigo 4.º Atividades organizadas

1. As atividades organizadas de desporto de natureza podem ser promovidas pelas entidades definidas no art.º 5º do Decreto-lei n.º 108/2009, de 15 de maio.
2. Apenas as entidades referidas no número 1, do artigo 5º. do Decreto-lei n.º 108/2009, de 15 de maio, que tenham obtido o reconhecimento das suas atividades como Turismo de Natureza podem organizar e promover atividades de desporto de natureza dentro do Parque Natural da Serra da Estrela.
3. Podem ainda promover atividades organizadas de desporto de natureza dentro do Parque Natural da Serra da Estrela, as entidades referidas no nº 3 do art.º 5º do Decreto-Lei n.º 108/2009, de 15 de maio, desde que cumpram o estipulado nos artigos 5º e 24º do referido diploma.
4. As entidades que organizem e promovam atividades de desporto de natureza dentro do Parque Natural da Serra da Estrela, que não careçam de autorização, deverão efetuar uma comunicação prévia, com cinco dias de antecedência indicando a data, o número de participantes, a designação e indicando o local da atividade.
5. Os dados solicitados na alínea anterior destinam-se apenas a serem tratados estatisticamente, com o fim de produzir informação sobre a visitação na Rede Nacional de Áreas Protegidas e avaliar eventuais impactes das atividades efetuadas.
6. O prazo para emissão de autorização pelo ICNF, I.P. para os atos e atividades sujeitos a autorização no presente regulamento é o definido no regime jurídico da conservação da natureza e da biodiversidade.

Artigo 5.º Regras de conduta

1. As entidades promotoras de atividades organizadas de acordo com artigo 3º estão obrigadas ao cumprimento do código de conduta das empresas de turismo de natureza, publicado através da Portaria n.º 651/2009, de 12 de junho;
2. Os visitantes individuais devem cumprir o código de conduta e boas práticas dos visitantes nas áreas protegidas, constante do anexo II.

Artigo 6.º Responsabilidade por acidentes

Em caso de ocorrência de acidente durante o exercício de atividades de desporto de natureza, o ICNF, I.P. não pode, em qualquer caso, ser responsabilizado pelo facto ou suas consequências, sendo da exclusiva responsabilidade dos utentes a utilização dos percursos e equipamentos destinados à sua prática.

Artigo 7.º Organizações competitivas e atividades com espetadores

Sem prejuízo do disposto nos artigos anteriores, estão sujeitos a autorização do ICNF, I.P., os seguintes atos e atividades que configurem:

- a) A organização e a realização de quaisquer atividades de desporto de natureza com carácter competitivo, designadamente concursos e provas;
- b) A organização e a realização de atividades recreativas que impliquem qualquer forma de publicidade ou divulgação pública destinada a atrair espetadores.

Artigo 8º Outras autorizações ou licenças:

1. O disposto no presente regulamento não dispensa outras autorizações ou licenças requeridas por lei, designadamente, no que respeita à utilização de propriedade privada.
2. A prática de outras atividades desportivas, de recreio e de lazer, não constantes neste regulamento, que se desenvolvam ao ar livre, carece de autorização do ICNF, I.P.
3. A prática das atividades constantes neste regulamento, fora dos locais e das condicionantes estabelecidas, e que se desenvolvam ao ar livre carece de autorização do ICNF, I.P.

Artigo 9º Casos omissos

Às situações não previstas no presente Regulamento aplica-se o disposto no Decreto-Lei n.º 108/2009 de 15 de maio, no regulamento do Plano de Ordenamento do Parque Natural de Serra da Estrela aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 83/2009, de 9 de setembro, no Decreto-Lei n.º 140/99, de 24 de abril, com as alterações introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 49/05, de 24 de fevereiro, sem prejuízo da demais legislação.

CAPÍTULO II - ATIVIDADES DE DESPORTO DE NATUREZA

SECÇÃO I - O pedestrianismo

Artigo 10.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por pedestrianismo a prática de todo o tipo de marcha ou caminhada sem fins competitivos, em percursos sinalizados ou não.

1. Os percursos de pequena rota designam-se pelas letras (PR), por vezes seguidas do número de registo e letras designativas do concelho, são curtos, no máximo podem atingir os 30 Km de extensão
2. Os percursos de grande rota designam-se pelas letras (GR), por vezes seguidas do número de registo, podendo também ter denominação e têm extensão superior a 30 Km e requerem mais de um dia de jornada.

Artigo 11.º - Percursos Pedestres

1. Na área do PNSE são assinalados, na Carta Síntese, constante do Anexo I, os seguintes 26 percursos de pequena rota – PR, cujas características são as definidas no Anexo III do presente Regulamento:

- | | |
|---|---------------------------------------|
| a) PNSE | 12. PR2 – Quinta da Serra |
| 1. PNSE-PR1 – Corgo das Mós | 13. PR3 – Cabeço dos Corvos |
| 2. PNSE-PR2 – Sumo do Mondego | f) Manteigas |
| 3. PNSE-PR3 – Fragões das Penhas Douradas | 14. PR1MTG – Rota do Poço do Inferno |
| 4. PNSE-PR4 – Volta das Penhas Douradas | 15. PR2MTG – Rota do Javali |
| b) Gouveia | 16. PR3MTG – Rota da Vila |
| 5. PR-GV – Rota dos Galhardos | 17. PR4MTG – Rota do Carvão |
| 6. PR2-GV – Rota dos Caminhos da Fé | 18. PR5MTG – Rota do Maciço Central |
| c) Covilhã | 19. PR6MTG – Rota do Glaciar |
| 7. PR2-CV – Rota das Fontes | 20. PR7MTG – Rota dos Poios Brancos |
| 8. PR3-CV – Rota das Fragas | 21. PR8MTG – Rota Reboleira |
| d) Celorico da Beira | 22. PR9MTG – Rota de Vale de Amoreira |
| 9. PR – Trilho das Ladeiras | 23. PR10MTG – Rota da Azinha |
| 10. PR3-CLB – Trilho da Serra do Ralo | 24. PR11MTG – Rota do Sol |
| e) Seia | 25. PR12MTG – Rota de Sameiro |
| 11. PR1 – Vale do Alva | 26. PR13MTG – Rota das Faias |

2. Na área do PNSE é assinalado, na Carta de síntese, constante do Anexo I, dois percursos de Grande Rota, GR, cujas características são as definidas no Anexo III do Presente regulamento designado por:
- a) Grande Rota da Serra da Estrela (GRSE)
 1. Variante nº1 GRSE
 2. Variante nº 2 GRSE
 3. Variante nº3 GRSE
 4. Derivação nº1 GRSE
 5. Derivação nº2 GRSE
 6. Derivação nº3 GRSE
 7. Derivação nº4 GRSE
 8. Derivação nº5 GRSE
 9. Derivação nº6 GRSE
 - b) GR22 - Grande Rota das Aldeias Históricas
3. Os percursos assinalados são marcados no terreno com marcas de orientação ou de direção, ou com painéis interpretativos.
4. A sinalização dos percursos, sujeita a homologação pela entidade competente, é efetuada com as marcas correspondentes às normas internacionais de sinalização de percursos pedestres, podendo ainda ser implantados painéis e tabuletas informativos ou interpretativos das características e dos valores naturais e patrimoniais dos percursos.
5. A prática de pedestrianismo não carece de autorização do ICNF, I.P., quando realizada em APPIII e APC nos percursos pedestres apresentados nos números 1 e 2 do presente artigo, assinalados no Anexo I e descritos no Anexo III, da presente CDNPNSE, não podendo exceder as seguintes capacidades:
- a) Em APPIII, se constitua por grupo superior a 15 pessoas.
 - b) Em APC, se constitua por grupo superior a 30 pessoas
6. A prática de pedestrianismo fica sujeita a autorização do ICNF, I.P., quando realizada em APPI e APPII e não podendo exceder os 15 elementos por grupo.
7. A sinalização, marcação no terreno e publicitação ou divulgação pública de novos percursos destinados à prática de pedestrianismo, e passeios pedonais, carece de autorização do ICNF, I.P. depois de ouvida a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Artigo 12.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Confirmar a extensão do percurso pedestre a efetuar e verificar as condições climatéricas;
- b) Utilizar calçado adequado ao fim que se destina;
- c) Estar atento à sinalização;
- d) Informar alguém que não participe no percurso de que se vai efetuar o mesmo;

- e) Observar a fauna à distância, evitando a sua perturbação, e não se aproximar de ninhos;
- f) Ter especial atenção para com o gado que não permite a aproximação de estranhos às suas crias;
- g) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local;
- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO II – Montanhismo e Actividades de neve

Artigo 13.º Noção

1. Para efeitos do presente regulamento entende-se o Montanhismo como um conjunto de disciplinas que podem ser praticadas separadamente ou num todo durante uma determinada actividade em cenário de montanha.
2. As actividades de montanhismo praticadas até à calote do gelo, em média montanha podem ser a marcha de montanha, escalada clássica, descidas de cascatas, etc.
3. As actividades de montanhismo praticadas em situação de alta montanha, em cenários de neve e gelo podem ser o alpinismo, escalada de cascatas esqui de montanha.

Artigo 14.º Condições para a prática da atividade

1. A prática de Montanhismo e actividades de neve não carece de autorização do ICNF, I.P., quando, se realizada em APPIII e APC nos percursos pedestres apresentados nos números 1 e 2 do presente artigo 11º, assinalados no Anexo I e descritos no Anexo III, da presente CDNPNSE, não podendo exceder as seguintes capacidades:
 - a) Em APPIII, se constitua por grupo superior a 15 pessoas.
 - b) Em APC, se constitua por grupo superior a 30 pessoas
2. A prática de Montanhismo fica sujeita a autorização do ICNF, I.P., quando realizada em APPI e APPII e sobre a modalidade de pedestrianismo não podendo exceder os 15 elementos por grupo.
3. A sinalização, marcação no terreno e publicitação ou divulgação pública de novos percursos destinados à prática de montanhismo, e passeios pedonais, carece de autorização do ICNF, I.P. depois de ouvida a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Artigo 15.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Confirmar a extensão do percurso a efetuar e verificar as condições climatéricas;
- b) Utilizar calçado adequado ao fim que se destina;
- c) Estar atento à sinalização;
- d) Informar alguém que não participe no percurso de que se vai efetuar o mesmo;

- e) Observar a fauna à distância, evitando a sua perturbação, e não se aproximar de ninhos;
- f) Ter especial atenção para com o gado que não permite a aproximação de estranhos às suas crias;
- g) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local;
- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO II – Orientação

Artigo 16.º - Noção

1. Para efeitos do presente regulamento entende-se por orientação a atividade que tem por objetivo executar um determinado percurso, com pontos de passagem obrigatória assinalados num mapa ou numa carta topográfica, numa ordem sequencial predefinida, sendo que a passagem nesses pontos terá de ser validada pelo participante. A realização desta atividade pode ser pedestre, em BTT, a cavalo ou em canoa.
2. Consideram-se atividades de orientação a elaboração de mapas específicos para a sua realização, a competição, o treino e a implantação de percursos pedestres permanentes, bem como a realização de ações de ensino e prática ao ar livre.

Artigo 17.º - Condições para a prática da atividade

1. A edição de cartas para a atividade de orientação e a respetiva prática da mesma **não carece** de autorização do ICNF, I.P, quando a área a utilizar para a realização da atividade esteja totalmente incluída em APC, desde que o número de participantes nas actividades mencionadas não exceda os 30 elementos.
2. A prática da atividade de orientação em APPII e APPIII, carece de autorização do ICNF, I.P., sempre que se realize em áreas não assinaladas na Carta Síntese constante do Anexo I, deverá o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada em carta de 1:25.000 e respetiva memória descritiva;
 - b) Número máximo de pessoas envolvidas.
3. A prática da atividade de orientação em APPI é interdita.
4. Quando a atividade for parcial ou totalmente praticada a pé, em BTT ou a cavalo terá de, cumulativamente, dar cumprimento aos normativos específicos definidos, neste Regulamento, para a prática de cada uma destas atividades.

Artigo 18.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Utilizar calçado adequado ao fim que se destina;

- b) Ter especial atenção para com o gado que não permite a aproximação de estranhos às suas crias;
- c) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local;
- d) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO III – Jogos populares

Artigo 19.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por jogos populares as actividades lúdicas de origem popular associadas à história das mentalidades e das práticas sociais, destacando-se presentemente os jogos do pau, a malha, as andas e o prego.

Artigo 20.º Condições para a prática

1. A prática de jogos populares, no território do PNSE só será admitida em locais assinalados na Carta Síntese constante no anexo I, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada, de acordo com o definido no anexo I;
 - b) Número máximo de pessoas envolvidas.
2. A criação de novos locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNB, I.P., ouvida Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Artigo 21.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Verificar previamente o local, delimitando a área a utilizar para a realização dos jogos pretendidos;
- b) Utilizar o material de segurança necessário de acordo com a actividades.

SECÇÃO IV - Escalada

Artigo 22.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se como Escalada a progressão em superfície natural ou artificial em que se torna imperativo o uso dos membros superiores e ou o recurso a material adequado, englobando três variantes:

- a) Escalada desportiva – modalidade em que são utilizadas, adicionalmente, protecções fixas intermédias de alta resistência, para deter uma possível queda de um praticante, as quais devem seguir as normas da UIAA (Union International des Associations d'Alpinismo);

- b) Escalada clássica – modalidade que é efectuada sobre um relevo rochoso, sem equipamento permanente ao longo de toda a sua extensão, sendo os pontos de segurança colocados à medida que o praticante vai progredindo.
- c) Escalada de bloco (boulder)- modalidade que é realizada em pequenos blocos de rocha ou estrutura artificial, onde não é necessária corda devido à proximidade do solo (3 m a 5 m), podendo aí colocar-se protecções para maior segurança em caso de queda.

Artigo 23.º - Condições para a prática das atividades

- 3. A prática de Escalada, no território do PNSE só será admitida em locais assinalados na Carta Síntese constante no anexo I, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - c) Designação da área a utilizar localizada, de acordo com o definido no anexo I;
 - d) Número máximo de pessoas envolvidas.
- 4. A criação de novos locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P., ouvida Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Artigo 24.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- c) Verificar previamente o equipamento de segurança;
- d) Utilizar o material de segurança necessário de acordo com a actividade;
- e) Nunca praticar estas atividades sozinho e/ou sem se fazer acompanhar por um especialista;
- f) Certificar-se que o material instalado está em boas condições de segurança;
- g) Não realizar a actividade com condições climatéricas adversas;
- h) Observar a flora à distancia, evitando a sua perturbação ou recolha;
- i) Observar a fauna à distância, evitando a sua perturbação, e não se aproximar de ninhos;
- j) Ter especial atenção para com o gado que não permite a aproximação de estranhos às suas crias;
- k) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local;
- l) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO V – Rapel, Slide e Similares

Artigo 25.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por:

- a) Rapel a técnica de descida por cordas ou cabos que tem por finalidade ir de um ponto elevado a um nível inferior, de forma prática e controlada;
- b) Slide a atividade que consiste em descer de um ponto de cota superior para um ponto de cota inferior, pelo qual se desce com o auxílio de uma roldana, utilizando como suporte equipamento de proteção individual.
- c) Similares para efeitos do presente regulamento, entende-se pela técnica de progressão e transposição de zonas de elevado declive com recurso a cordas, que pela sua disposição horizontal, formando uma ponte, facilitam a progressão de forma prática e controlada.

Artigo 26.º - Condições para a prática das atividades

- 1. A prática de rapel ou de slide, no território do PNSE só será admitida em locais assinalados na Carta Síntese constante no anexo I, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada em carta de 1:25.000 e respetiva memória descritiva;
 - b) Número máximo de pessoas envolvidas.
- 2. A criação de novos locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P., ouvida Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

Artigo 27.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Verificar previamente o equipamento de segurança;
- b) Utilizar o material de segurança necessário de acordo com a actividade;
- c) Nunca praticar estas atividades sozinho e/ou sem se fazer acompanhar por um especialista;
- d) Certificar-se que o material instalado está em boas condições de segurança;
- e) Não realizar a actividade com condições climatéricas adversas;
- f) Observar a flora à distancia, evitando a sua perturbação ou recolha;
- g) Observar a fauna à distância, evitando a sua perturbação, e não se aproximar de ninhos;
- h) Ter especial atenção para com o gado que não permite a aproximação de estranhos às suas crias;
- i) Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local;
- j) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO VI – Paintball

Artigo 28.º - Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por *Paintball*, também designado “jogo de estratégia”, uma atividade que se desenvolve ao ar livre, numa floresta, num campo aberto ou num aglomerado de casas em ruínas. O jogo consiste em se tomar o campo do adversário, servindo-se, para o efeito, da utilização de marcadores de tinta (acionados por CO₂ ou ar comprimido), parecidos com uma arma, e da respetiva carga composta por pequenas bolas ou berlindes que contêm tinta.

Artigo 29.º - Condições para a prática da atividade

1. A prática de *paintball* no território do PNSE carece de autorização do ICNF, I.P. devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada em carta de 1:25.000 e respetiva memória descritiva;
 - b) Número máximo de pessoas envolvidas.
2. A prática de *Paintball* em APPI é interdita.

Artigo 30.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Verificar previamente o equipamento de segurança;
- b) Utilizar o material de segurança necessário de acordo com a actividade;
- c) Não realizar a actividade com condições climatéricas adversas;
- d) Assegurar a inexistência de direcções de tiro cruzado ou convergente com o público que assiste;
- e) Não perturbar a fauna e flora envolvente;
- f) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO VII – Tiro com arco, besta, zarabatana e carabina de pressão de ar

Artigo 31.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por:

- a) Tiro com arco a actividade que consiste em, como uma flecha, atingir o ponto mais central do alvo. Pode ser efectuado em zonas arborizadas, devendo o atirador deslocar-se no terreno entre cada uma das posições de tiro.
- b) Tiro com besta a actividade ao ar livre, através da qual se dispõem os atiradores lado a lado, respeitando uma distância mínima de 1,5 metros entre cada atirador e em igualdade de condições

de tiro, num campo plano e amplo preparado para o efeito. Os tiros são efectuados em três distâncias, a 35, 50 e 65 metros.

- c) Zarabatana a arma que consiste num longo tubo, pelo qual são sopradas pequenas setas ou dardos com vista a atingir o mais central do alvo.
- d) Carabina de pressão de ar é o termo utilizado para denominar armas que não usam cartuchos explosivos, apenas são alimentadas por um projectil, que é impulsionado pela pressão do ar comprimido, geralmente são capazes de dar apenas um tiro a cada recarga. As carabinas de pressão utilizam como munição um pequeno projectil popularmente conhecido como chumbinho com vista a atingir o mais central do alvo.

Artigo 32.º Condições para a prática da atividade

- 1. A prática de Tiro com arco, besta, zarabatana e carabina de pressão de ar, carece sempre de autorização do ICNF I.P., devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada em carta de 1:25.000 e respetiva memória descritiva;
 - b) Número máximo de pessoas envolvidas.
- 2. A prática de Tiro com arco, besta, zarabatana e carabina de pressão de ar em APPI é interdita.

Artigo 33.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Verificar previamente o equipamento de segurança;
- b) Utilizar o material de segurança necessário de acordo com a actividade;
- c) Não realizar a actividade com condições climatéricas adversas;
- d) Colocar os alvos de modo a que um tiro falhado seja imediatamente detido por um obstáculo natural ou artificial;
- e) Assegurar a inexistência de direcções de tiro cruzado ou convergente;
- f) Alvejar apenas na direcção dos alvos só quando estes estejam completamente livres;
- g) Não perturbar a fauna e flora envolvente;
- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades

SECÇÃO VIII – Cicloturismo e Bicicletas todo-o-terreno

Artigo 34.º Noção

Para efeitos do presente Regulamento, entende-se por

- a) Cicloturismo a atividade exclusivamente de lazer praticada com bicicleta e que geralmente envolve percursos temáticos;

- b) BTT (bicicleta todo o terreno), o ciclismo de todo o terreno, podendo ser uma atividade com caráter desportivo ou recreativo, realizada em caminhos e estradas florestais;

Artigo 35.º - Condições para a prática da atividade

1. Só é permitida a circulação em estradas, caminhos e trilhos existentes e de acordo com as seguintes normas aplicáveis e assinalados, na Carta Síntese, constante do Anexo I, os percursos para a prática de BTT.
2. A prática de ciclo-turismo e BTT não carece de autorização do ICNF, I.P. quando for realizada, nos percursos identificados na Carta Síntese, devendo o número de bicicletas não ser superior a, respectivamente:
 - a) Em zona APPII e APPIII de 15 unidades;
 - b) Em zona APC de 30 unidades.
3. A prática de ciclo-turismo e BTT em APPI é interdita.
4. Nos troços dos percursos de ciclo-turismo e BTT que se sobreponham a percursos pedestres a prática destas atividades deverá respeitar a prioridade à prática de pedestrianismo.
5. A sinalização de novos percursos de BTT, bem como, qualquer modificação nos existentes carece de autorização do ICNF, I.P., sem prejuízo de outras autorizações que sejam devidas.

Artigo 36.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Usar sempre o equipamento aconselhado para cada atividade, designadamente capacete de proteção;
- b) Reduzir a velocidade nas passagens sem visibilidade;
- c) Preparar o itinerário e prever o seu reabastecimento;
- d) Nunca sair sozinho para um percurso longo e informar alguém que não participe no percurso de que vai efetuar o mesmo;
- e) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO IX – Atividades equestres e passeios de burro

Artigo 37.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por atividades equestres a realização de passeios sem fins competitivos, utilizando o cavalo ou o burro, que impliquem uma montada, atrelada ou não.

Artigo 38.º - Condições para a prática da atividade

1. A realização de atividades equestres carece sempre de autorização do ICNF I.P., devendo o pedido ser instruído com a designação do percurso a utilizar identificado em carta de 1:25000 e respectiva memória, e não podendo exceder as seguintes capacidades:
 - a) Em zona APPII e APPIII constituam um número até 10 cavalos/ burros;
 - b) Em zona APC constituam um número até 15 cavalos/burros;
 - c) Com atrelagem, constituem um grupo de até 10 unidades.
2. A prática de actividade equestre em APPI é interdita.
3. Nos troços dos percursos acima identificados que se sobreponham a percursos pedestres a prática desta atividade deverá respeitar a prioridade à prática de pedestrianismo.
4. O ICNF I.P., pode estabelecer percursos ou locais de autorização permanente, após terem sido avaliadas as condicionantes de conservação da natureza e ouvidas as autarquias envolvidas e a Federação Equestre Portuguesa.

Artigo 39.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes nas atividades são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Respeitar o traçado dos percursos previamente delineados;
- b) Fazer-se acompanhar por um monitor;
- c) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XX – Balonismo

Artigo 40.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por Balonismo a atividade de realização de passeios de balão, podendo ocorrer na vertente de voo cativo, em que o balão fica preso ao solo, ou de voo livre.

Artigo 41.º Condições para a prática da atividade

1. No PNSE, a prática de balonismo carece sempre de autorização do ICNF I.P., devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada em carta de 1:25.000 e respetiva memória descritiva;
 - b) Número máximo de pessoas envolvidas.
 - c) O número de balões envolvidos.
2. É interdita a descolagem e aterragem em APPI.

3. A criação de locais para descolagem e aterragem inerente à prática de balonismo, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P. ouvida a Federação Portuguesa de Aeronáutica.

Artigo 42.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Os participantes devem obrigatoriamente ser acompanhados por pilotos certificados;
- b) O nível de pilotagem deve estar de acordo com as condições de voo;
- c) O equipamento de voo deve encontrar-se em bom estado de conservação, certificado e verificado com revisões periódicas;
- d) Devem ser cumpridas, rigorosamente, as regras de segurança;
- e) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XI – Voo livre (Asa Delta sem motor e Parapente)

Artigo 43.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por Voo Livre em Asa Delta e Parapente o tipo de voo que se realiza com uma asa delta ou parapente, sem recorrer a qualquer tipo de propulsão impulsionadora, podendo no entanto, recorrer ao auxílio de uma força traccionadora para se dar início ao voo.

- a) Asa delta, todo o planador que possui estrutura totalmente rígida, constituída por tubos e uma vela feita de tecidos, proporcionando a sustentação no ar.
- b) Parapente, todo o planador que não possui estrutura principal rígida, devendo ser desdobrável, devendo ser dobrável e apto a ser transportado por uma pessoa.

Artigo 44.º Condições para a prática da atividade

1. No PNSE, a prática de Voo livre carece de autorização do ICNF I.P., quando a área a utilizar para descolagem e aterragem não esteja identificado na Carta Síntese, constante no anexo I, e ou número de praticantes seja superior a 10.
2. É interdita a descolagem e aterragem em APPI.
3. A criação de locais para descolagem e aterragem inerente à prática de Voo livre (Asa Delta sem motor e Parapente), respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P. ouvida a Federação Portuguesa de Aeronáutica.

Artigo 45.º - Recomendações específicas para a prática da atividade

Aos participantes na atividade são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo, também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) Os participantes devem obrigatoriamente ser acompanhados por pilotos certificados;
- b) O nível de pilotagem deve estar de acordo com as condições de voo;
- c) O equipamento de voo deve encontrar-se em bom estado de conservação, certificado e verificado com revisões periódicas;
- d) Devem ser cumpridas, rigorosamente, as regras de segurança;
- e) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XII – Canoagem, Remo

Artigo 46.º Noção

1. Para efeitos do presente regulamento entende-se por canoagem a navegação em águas lisas e calmas ou em águas bravas, utilizando respetivamente dois tipos de embarcações distintas: canoas e caiaques
 - a) as canoas são embarcações abertas, largas e pesadas, impulsionadas através de pás e com estabilidade relativa, estando por isso vocacionada para a utilização em águas calmas;
 - b) os caiaques são embarcações fechadas, mais fusiformes que as canoas, impulsionadas através de pagaias semelhantes a um remo duplo, e geralmente com um leme comandado pelos pés do praticante. Pelo facto de terem maior estabilidade e capacidade de manobra estão vocacionadas para a utilização em águas bravas (com maior turbulência) e no mar.
2. Para efeitos do presente regulamento entende-se por remo a atividade que consiste na propulsão de um barco adequado, através da força muscular de um ou mais remadores, usando os remos como elementos propulsores, estando os remadores sentados de costas em relação ao sentido de movimentação da embarcação.

Artigo 47.º - Condições para a prática das atividades

1. A prática de canoagem e remo no território do PNSE só será admitida em locais incluídos na CDNPNSE, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada, de acordo com o definido no anexo I;
 - b) Indicação de acessos e locais de embarque e desembarque;
 - c) Número máximo de pessoas envolvidas;
 - d) Datas de início e fim da atividade.

2. A criação de locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P.

Artigo 48.º - Recomendações específicas para a prática das atividades

Aos participantes na atividade, são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) É fundamental saber nadar;
- b) Fazer-se sempre acompanhar por monitores especializados neste tipo de atividade;
- c) Levar um apito para, eventualmente, pedir auxílio;
- d) Utilização de coletes de salvação;
- e) Respeitar as normas de segurança;
- f) Utilizar locais próprios para o embarque e desembarque;
- g) Respeitar os acessos ao local de prática e não danificar o espaço envolvente;
- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XIII – Vela

Artigo 49.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por Vela a actividade que consiste de navegação, em qualquer plano de água, através da utilização de embarcações à vela e cujo elemento propulsor é o vento, com finalidade recreativa ou desportiva.

Artigo 50.º - Condições para a prática das atividades

1. A prática de vela no território do PNSE só será admitida em locais incluídos na CDNPNSE, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada, de acordo com o definido no anexo I;
 - b) Indicação de acessos e locais de embarque e desembarque;
 - c) Número máximo de pessoas envolvidas;
 - d) Datas de início e fim da atividade.
2. A criação de novos locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P.

Artigo 51.º - Recomendações específicas para a prática das atividades

Aos participantes na atividade, são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) É fundamental saber nadar;
- b) Fazer-se sempre acompanhar por monitores especializados neste tipo de atividade;
- c) Levar um apito para, eventualmente, pedir auxílio;
- d) Utilização de coletes de salvação;
- e) Respeitar as normas de segurança;
- f) Utilizar locais próprios para o embarque e desembarque;
- g) Respeitar os acessos ao local de prática e não danificar o espaço envolvente;
- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XIV – Windsurf

Artigo 52.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por *Windsurf* a acção de navegar de pé, através da utilização de uma prancha e de uma vela.

Artigo 53.º - Condições para a prática das atividades

1. A prática de Windsurf, no território do PNSE só será admitida em locais incluídos na CDNPNSE, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada, de acordo com o definido no anexo I;
 - b) Indicação de acessos e locais de embarque e desembarque;
 - c) Número máximo de pessoas envolvidas;
 - d) Datas de início e fim da atividade.
2. A criação de locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P.

Artigo 54.º - Recomendações específicas para a prática das atividades

Aos participantes na atividade, são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) É fundamental saber nadar;
- b) Fazer-se sempre acompanhar por monitores especializados neste tipo de atividade;
- c) Levar um apito para, eventualmente, pedir auxílio;
- d) Utilização de coletes de salvação;
- e) Respeitar as normas de segurança;
- f) Utilizar locais próprios para o embarque e desembarque;
- g) Respeitar os acessos ao local de prática e não danificar o espaço envolvente;

- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XV – Passeios de barco

Artigo 55.º Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se como Passeios de barco a actividade que, mediante a utilização de uma embarcação, sem motor, efectua, num plano de água, um percurso de natureza cultural, ambiental, de lazer ou de turismo (não se inclui o serviço de táxi nem a pesca turística).

Artigo 56.º - Condições para a prática das atividades

1. A prática de passeios de barco, no território do PNSE só será admitida em locais incluídos na CDNPNSE, conforme é definida no Anexo I do presente regulamento, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada, de acordo com o definido no anexo I;
 - b) Indicação de acessos e locais de embarque e desembarque;
 - c) Número máximo de pessoas envolvidas;
 - d) Datas de início e fim da atividade.
2. A criação de locais para a prática destas atividades, respetiva sinalização, publicitação ou divulgação pública, carece de autorização do ICNF, I.P.

Artigo 57.º - Recomendações específicas para a prática das atividades

Aos participantes na atividade, são emitidas as seguintes recomendações, incumbindo também as respetivas entidades promotoras, da sua divulgação:

- a) É fundamental saber nadar;
- b) Fazer-se sempre acompanhar por monitores especializados neste tipo de atividade;
- c) Levar um apito para, eventualmente, pedir auxílio;
- d) Utilização de coletes de salvação;
- e) Respeitar as normas de segurança;
- f) Utilizar locais próprios para o embarque e desembarque;
- g) Respeitar os acessos ao local de prática e não danificar o espaço envolvente;
- h) Ter em atenção as obrigações e cumprimentos legais em vigor para a realização das atividades.

SECÇÃO XVI – Atividades motorizadas de todo o terreno

Artigo 58.º - Noção

Para efeitos do presente regulamento entende-se por atividades motorizadas de todo-o-terreno a circulação de veículos motorizados fora de estradas e caminhos asfaltados com objetivos recreativos ou desportivos, com exceção dos incluídos em perímetros urbanos.

Artigo 59.º - Condições para a prática da atividade

1. No PNSE é interdita a circulação de veículos motorizados fora das estradas, caminhos, salvaguardando-se a circulação decorrente da atividade agrícola ou florestal e situações de emergência, de vigilância e de fiscalização.
2. Em APPII, APPIII e APC, apenas é permitida a passagem de veículos motorizados de todo-o-terreno se devidamente autorizada pelo ICNF I.P. e se realizada em estradas e caminhos, devendo o pedido ser instruído com os seguintes elementos:
 - a) Designação da área a utilizar localizada em carta de 1:25.000 e respetiva memória descritiva;
 - b) Número máximo de pessoas e viaturas envolvidas;
3. A passagem de veículos motorizados de todo-o-terreno não carece de autorização do ICNF I.P. quando utilizem estradas asfaltadas que integrem a rede viária nacional.
4. O ICNF, I.P. por razões de salvaguarda de valores naturais e de conservação de natureza, pode condicionar o número participantes e, temporal ou espacialmente, a realização de atividades motorizadas de qualquer natureza.

SECÇÃO XVII – *Teambuilding*

Artigo 60.º - Noção

Para efeitos do presente regulamento considera-se o *teambuilding* um conjunto de atividades cujo principal objetivo é melhorar a otimização do trabalho em equipa.

Artigo 61.º - Condições para a prática da atividade

Considera-se o *teambuilding* uma atividade contemplada na presente CDN, desde que seja composta por qualquer uma das atividades previstas no presente regulamento, respeitando as respetivas condicionantes.

SECÇÃO XVIII – Outras atividades

Artigo 62.º - Prática de outras atividades

As atividades de expedições fotográficas, percursos interpretativos e atividades de observação de fauna e flora podem ser exercidas em conjugação com as atividades referidas nos artigos anteriores, cumprindo as respetivas condicionantes previstas no presente regulamento.

CAPÍTULO III – FISCALIZAÇÃO E APLICAÇÃO DE SANÇÕES

Artigo 63.º - Fiscalização e aplicação de sanções

1. Sem prejuízo das competências atribuídas por lei a outras entidades, a fiscalização do cumprimento do estipulado no presente regulamento, bem como a instrução dos procedimentos conducentes à eventual aplicação de sanções, compete ao ICNF e às autoridades policiais.
2. A prática de atividades interditas, bem como a prática não autorizada de atividades condicionadas, de acordo com o presente Regulamento, constitui contraordenação nos termos do artigo 43º do Decreto-Lei n.º 142/2008, de 24 de julho.

CAPÍTULO IV – DISPOSIÇÕES FINAIS

Artigo 64.º - Disposições finais

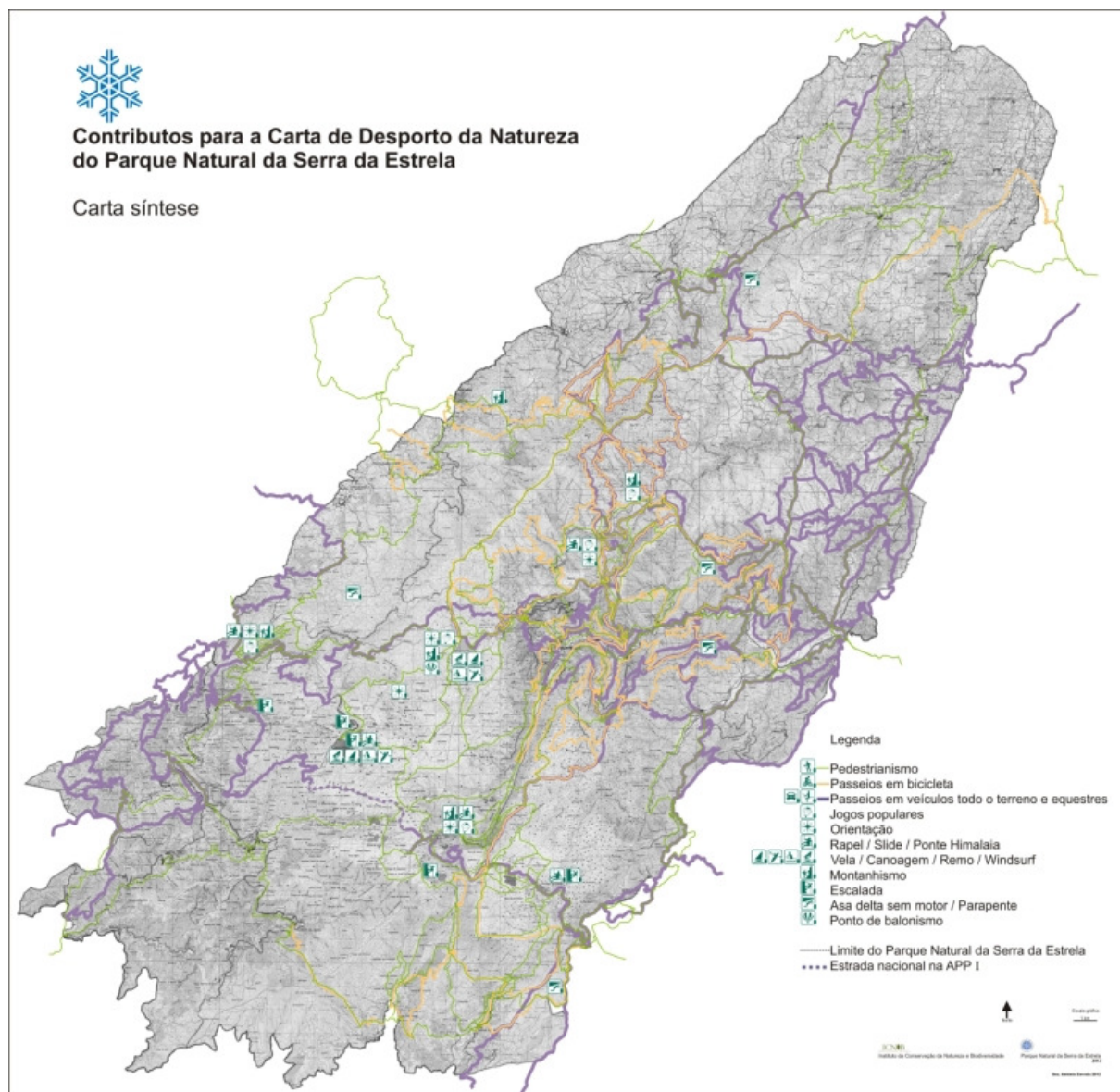
1. Por motivo de conservação da natureza ou sempre que se verifiquem situações de incompatibilidade de usos, o ICNF I.P., pode, através de edital, interditar, temporária ou definitivamente, a utilização de um determinado local para a prática dos desportos de natureza constantes do presente regulamento.
2. Para a manutenção dos locais destinados à prática de desportos de natureza, bem como implementação e manutenção da sinalização e equipamentos de apoio, poderão ser celebrados protocolos com outras entidades públicas ou privadas.

CAPÍTULO V - ANEXOS

ANEXO I

Carta Síntese de Desporto Natureza

Carta de Aptidão para Desporto de Natureza com locais, itinerários e áreas propostos para as diferentes atividades elaborada à escala: 1:25 000, arquivada para o efeito no ICNF, I.P., e na sede do PNSE.



ANEXO II

Código de Conduta e Boas Práticas dos visitantes nas Áreas Protegidas

Seja o nosso parceiro na conservação e gestão das áreas protegidas

- Respeite os modos de vida e tradições locais
- Respeite os habitantes locais
- Respeite a propriedade privada
- Evite fazer barulho e atitudes que perturbem o local
- Mantenha-se à distância dos animais, observe-os preferencialmente com binóculos e não os alimente
- Não recolha plantas ou amostras geológicas, deixe que os outros visitantes também possam contemplar a sua riqueza
- Tire apenas fotografias, elas funcionam como memória dos bons momentos passados e registam a beleza da paisagem
- Respeite a sinalização da Área Protegida
- Os percursos deverão ser utilizados por pequenos grupos de cada vez, o excesso de visitantes pode causar a erosão do mesmo e a destruição da vegetação
- Não faça lume, utilize lanternas
- Cada visitante é responsável pelo lixo e detritos produzidos, evite-os ou deposite-os nos locais apropriados
- Contacte as autoridades locais sempre que detete alguma irregularidade

Para a sua segurança

- Siga pelos trilhos sinalizados
- Os piqueniques deverão ser feitos nos parques de merendas disponíveis nas Áreas Protegidas, por isso antes de iniciar a sua visita conheça a sua localização
- Para cozinhar utilize fogareiros próprios para acampamentos usando o espaço dos parques de merendas
- Acampe apenas nos locais autorizados
- Pratique desporto de natureza nos locais autorizados e com todas as condições de segurança, fazendo-se acompanhar por monitores devidamente credenciados
- Não se esqueça que, por vezes, o mesmo percurso pode estar a ser utilizado por visitantes que se deslocam a pé, a cavalo, de bicicleta ou em veículos motorizados, pelo que apelamos ao respeito mútuo e ao bom senso
- Sugerimos que leve sempre consigo:

- a) Água
- b) Mantimentos
- c) Saco para o lixo
- d) Calçado e roupa adequada
- e) Chapéu
- f) Protetor solar
- g) Mapa da Área Protegida
- h) Bússola
- i) Contactos das autoridades locais

Desfrute dos produtos e serviços locais

- Procure informar-se sobre os vários aspetos da Área Protegida que visita, deslocando-se às suas estruturas de apoio, aos Postos de Turismo locais ou consultando www.ICNF.pt
- As Áreas Protegidas são locais privilegiados para realização de atividades de animação e lazer. Sugerimos que procure os serviços prestados pelas entidades com atividades reconhecidas como Turismo de Natureza em www.ICNF.pt ou em www.turismodeportugal.pt
- Sugerimos que desfrute dos serviços locais de hospedagem, que promova o desenvolvimento local, adquirindo produtos tradicionais e que aproveite a oportunidade para conhecer os sabores da gastronomia local.

ANEXO III

Características dos Percursos Pedestres assinalados no PNSE

I – Percursos pedestres de Grande Rota:

Grande Rota da Serra da Estrela (GRSE)

Localização: andar intermédio da Serra da Estrela

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: qualquer povoação atravessada pelo GR

Extensão: 160,7 km

Duração: 5 dias

Grau de dificuldade: médio alto

Promotor: PNSE/ICNF

Localização: poente da Serra da Estrela

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Senhora do Desterro/Vale do Rossim

Extensão: 14,3 km

Duração: 4h30

Grau de dificuldade: médio

Promotor: PNSE/ICNF

Variante n°1 GRSE

Localização: planalto superior da Serra da Estrela

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Prados/Loriga

Extensão: 63,7 km

Duração: 2 dias

Grau de dificuldade: médio alto

Promotor: PNSE/ICNF

Derivação n°1 GRSE

Localização: Celorico da Beira

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Prados/Celorico da Beira

Extensão: 14,5 km

Duração: 3h30

Grau de dificuldade: médio

Promotor: PNSE/ICNF

Variante n° 2 GRSE

Localização: encosta nascente da Serra da Estrela

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Pião/Torre

Extensão: 13,6 km

Duração: 5h00

Grau de dificuldade: difícil

Promotor: PNSE/ICNF

Derivação n°2 GRSE

Localização: Guarda

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Vila Soeiro/Guarda

Extensão: 9,6 km

Duração: 3h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: PNSE/ICNF

Variante n°3 GRSE

Derivação n°3 GRSE

Localização: Covilhã

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada:
Pião/Covilhã

Extensão: 3,4 km

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: médio baixo

Promotor: PNSE/ICNF

Derivação nº4 GRSE

Localização: Loriga

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada:
Loriga/Vide

Extensão: 15,7 km

Duração: 4h30

Grau de dificuldade: médio

Promotor: PNSE/ICNF

Derivação nº5 GRSE

Localização: Seia

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Senhora
do Desterro/Seia

Extensão: 3,9 km

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: médio baixo

Promotor: PNSE/ICNF

Derivação nº6 GRSE

Localização: Gouveia

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Curral do
Negro/Gouveia

Extensão: 4km

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: médio baixo

Promotor: PNSE/ICNF

GR22 - Grande Rota das Aldeias Históricas

Localização: entre Linhares da Beira
e Vide

Tipo de percurso: linear (troço no
PNSE do GR22)

Ponto de partida/chegada: Linhares
da Beira/Vide

Extensão: 64 km

Duração: 2 dias

Grau de dificuldade: médio alto

Promotor: Aldeias Históricas de
Portugal

II – Percursos pedestres de Pequena Rota:

PNSE-PR1 – Corgo das Mós

Localização: Vale do Rossim

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Vale do
Rossim

Extensão: 3,6 km

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: fácil

Promotor: PNSE/ICNF

Localização: Vale do Rossim – Penhas
Douradas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Vale do
Rossim ou Penhas Douradas

Extensão: 16,7 km

Duração: 5h00

Grau de dificuldade: médio alto

Promotor: PNSE/ICNF

PNSE-PR2 – Sumo do Mondego

PNSE-PR3 – Fragões das Penhas Douradas

Localização: Vale do Rossim - Penhas Douradas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Vale do Rossim ou Penhas Douradas

Extensão: 12,2 km

Duração: 4h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: PNSE/ICNF

PNSE-PR4 – Volta das Penhas Douradas

Localização: Penhas Douradas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Penhas Douradas

Extensão: 8,2 km

Duração: 3h00

Grau de dificuldade: médio baixo

Promotor: PNSE/ICNF

PR1-GV – Rota dos Galhardos

Localização: Folgosinho

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Folgosinho

Extensão: 11,2 km

Duração: 3h30

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Gouveia

PR2-GV – Rota dos Caminhos da Fé

Localização: Gouveia

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Gouveia

Extensão: 16 km

Duração: 4h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Gouveia

PR2-CV – Rota das Fontes

Localização: Covilhã

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Parque de Campismo do Pião ou Cantar Galo

Extensão: 9,5 km

Duração: 3h30

Grau de dificuldade: médio baixo

Promotor: Associação de Desenvolvimento Beira Serra

PR3-CV – Rota das Fragas

Localização: Verdelhos / Vila do Carvalho

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Verdelhos ou Vila do Carvalho

Extensão: 25 km

Duração: 5h00

Grau de dificuldade: médio alto

Promotor: Associação de Desenvolvimento Beira Serra

PR – Trilho das Ladeiras

Localização: Linhares da Beira

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Linhares da Beira

Extensão: 4 km

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: fácil

Promotor: Município de Celorico da Beira

PR3-CLB – Trilho da Serra do Ralo

Localização: Vide-Entre-Vinhas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Subestação do Parque Eólico da Serra do Ralo

Extensão: 11,1 km

Duração: 2h45
Grau de dificuldade: médio
Promotor: Município de Celorico da Beira/GDF Suez

PR1 – Vale do Alva

Localização: Senhora do Desterro
Tipo de percurso: circular
Ponto de partida/chegada: Central Hidroeléctrica de Desterro
Extensão: 1,6 km
Duração: 0h45
Grau de dificuldade: fácil
Promotor: Município de Seia/Centro de Interpretação da Serra da Estrela

PR2 – Quinta da Serra

Localização: Senhora do Desterro
Tipo de percurso: circular
Ponto de partida/chegada: Central Hidroeléctrica de Desterro
Extensão: 6,750 km
Duração: 2h30
Grau de dificuldade: fácil
Promotor: Município de Seia/Centro de Interpretação da Serra da Estrela

PR3 – Cabeço dos Corvos

Localização: Senhora do Desterro
Tipo de percurso: circular
Ponto de partida/chegada: Central Hidroeléctrica de Desterro
Extensão: 7,555 km
Duração: 3h00
Grau de dificuldade: médio baixo
Promotor: Município de Seia/Centro de Interpretação da Serra da Estrela

PR1MTG – Rota do Poço do Inferno

Localização: Poço do Inferno - Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Poço do Inferno

Extensão: 2,5 km

Duração: 1h30

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR2MTG – Rota do Javali

Localização: Bairro de Santo António - Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Bairro de Santo António - Manteigas

Extensão: 11 km

Duração: 5h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR3MTG – Rota da Vila

Localização: Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Manteigas

Extensão: 2,3 km

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: fácil

Promotor: Município de Manteigas

PR4MTG – Rota do Carvão

Localização: Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Manteigas

Extensão: 20 km

Duração: 8h00

Grau de dificuldade: difícil

Promotor: Município de Manteigas

PR5MTG – Rota do Maciço Central

Localização: Torre

Tipo de percurso: circular / linear

Ponto de partida/chegada: Torre

Extensão: 10 km / 19,6 km (com derivações)

Duração: 8h00

Grau de dificuldade: difícil

Promotor: Município de Manteigas

PR6MTG – Rota do Glaciar

Localização: Torre / Manteigas

Tipo de percurso: linear

Ponto de partida/chegada: Torre/Manteigas

Extensão: 17,2 km

Duração: 6h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR7MTG – Rota dos Poios Brancos

Localização: Poios Brancos - Manteigas

Tipo de percurso: circular / linear

Ponto de partida/chegada: proximidades da Nave de santo António

Extensão: 7,9 km / 25,4 km (com derivações)

Duração: 4h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR8MTG – Rota Reboleira

Localização: Sameiro - Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Relva da Reboleira

Extensão: 15,8 km / 25,8 km (com derivações)

Duração: 5h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR9MTG – Rota de Vale de Amoreira

Localização: Vale de Amoreira - Manteigas

Tipo de percurso: circular / linear

Ponto de partida/chegada: Vale de Amoreira

Extensão: 5 km / 6,4 km (com derivações)

Duração: 4h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR10MTG – Rota da Azinha

Localização: Sameiro - Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Relva da Reboleira

Extensão: 18,4 km / 20 km (com derivações)

Duração: 6h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR11MTG – Rota do Sol

Localização: Manteigas

Tipo de percurso: circular / linear

Ponto de partida/chegada: Manteigas

Extensão: 4 km / 8,5 km (com derivações)

Duração: 2h30

Grau de dificuldade: fácil

Promotor: Município de Manteigas

PR12MTG – Rota de Sameiro

Localização: Sameiro - Manteigas

Tipo de percurso: circular / linear

Ponto de partida/chegada: Sameiro

Extensão: 1,3 km / 5,9 km (com derivações)

Duração: 1h00

Grau de dificuldade: fácil

Promotor: Município de Manteigas

PR13MTG – Rota das Faias

Localização: São Lourenço - Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Cruz das Jogadas

Extensão: 1,3 km / 5,9 km (com derivações)

Duração: 3h00

Grau de dificuldade: média

Promotor: Município de Manteigas

PR14MTG – Rota do Corredor de Mouros

Localização: Covão da Ponte - Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Covão da Ponte

Extensão: 15,5 km

Duração: 6h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR15MTG – Rota do Covão de Santa Maria

Localização: Pousada de São Lourenço - Manteigas

Tipo de percurso: circular / linear

Ponto de partida/chegada: Pousada de São Lourenço

Extensão: 11 km / 14,3 km (com derivações)

Duração: 5h00

Grau de dificuldade: médio

Promotor: Município de Manteigas

PR16MTG – Rota das Quartelas

Localização: Manteigas

Tipo de percurso: circular

Ponto de partida/chegada: Manteigas

Extensão: 5,3 km

Duração: 3h00

Grau de dificuldade: média

Promotor: Município de Manteigas.