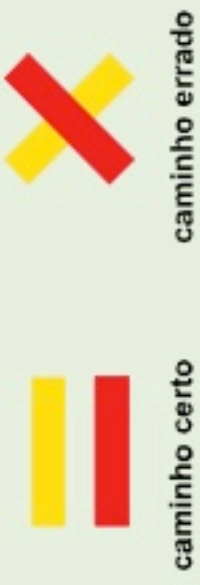


As marcas com tinta vermelha e amarela são as seguintes:



caminho certo

caminho errado

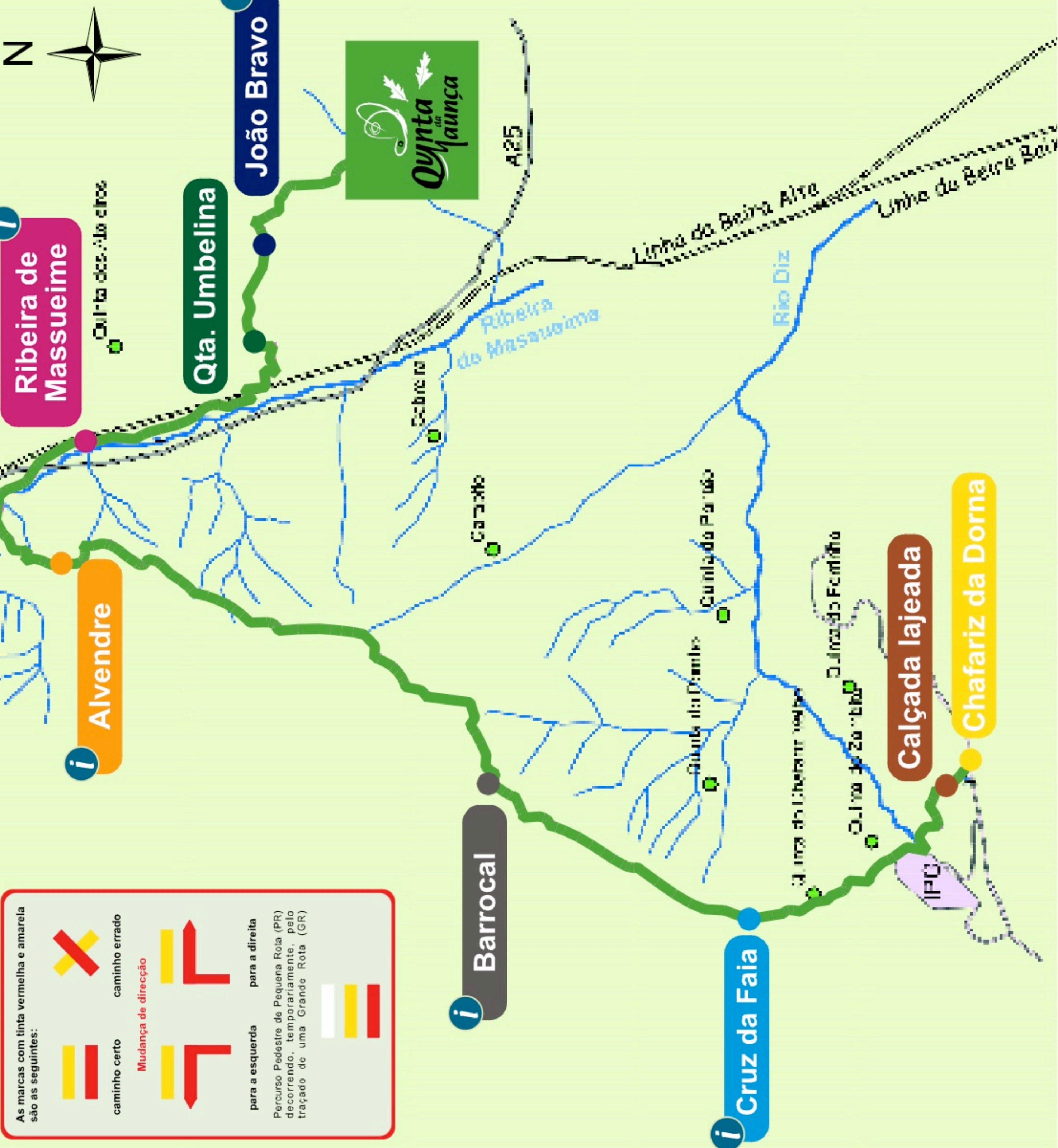
Mudança de direcção



para a esquerda

para a direita

Percurso Pedestre de Pequena Rola (PR) decorrendo, temporariamente, pelo traçado de uma Grande Rota (GR)

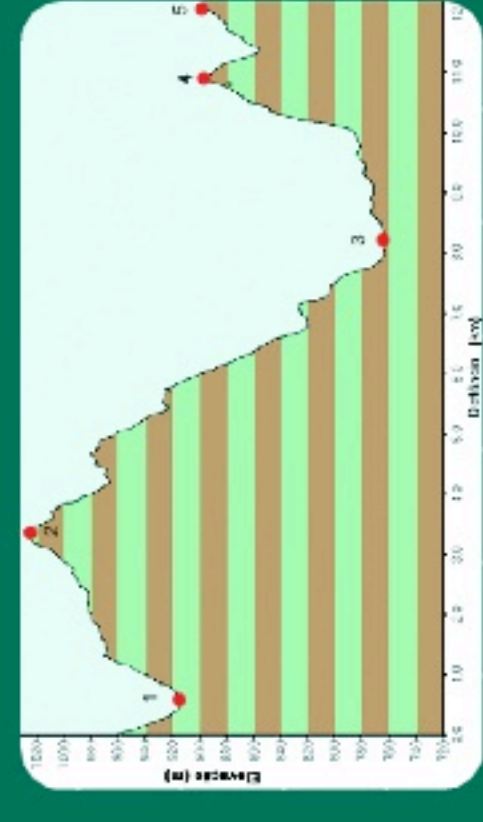


Conselhos para uma boa caminhada

- calçado cómodo e já habituado ao pé;
- meias macias e sem costuras, caso contrário deve calçá-las do avesso;
- use roupa leve e adequada à época, chapéu ou boné; um impermeável ou roupa de abafo;

Regras para um bom caminhante

- faça várias refeições leves ao longo do percurso;
- leve sempre alguns líquidos (água de preferência) e alguns alimentos sólidos (sandes, fruta e chocolates, por exemplo);
- siga sempre pelas estradas, caminhos e trilhos marcados, evitando o "corta-mato";
- procure manter sempre a mesma cadência ao longo do percurso e lembre-se que uma partida em cadência muito rápida provocará uma fadiga prematura;
- num grupo, se um dos elementos começar a ficar para trás, deverá ser colocado à frente para marcar o ritmo da marcha;
- ao atravessar povoações e áreas cultivadas não danifique as culturas e respeite os costumes, tradições e bens das populações locais;
- não abandone vidros, plásticos, latas ou outros resíduos; se pretende fazer um piquenique, não se esqueça do saco do lixo, depositando-o posteriormente num contentor;
- não faça fogo nas florestas e campos agrícolas;
- respeite a vida selvagem e o sossego dos locais, evitando gritar ou falar em voz alta;
- não danifique nem colha plantas; evite recolher amostras de rochas, peças arqueológicas ou vestígios de animais;
- não vá só, leve a família e amigos.



- 1 - nascente do rio Diz (0,53 Km; 916,2m)
- 2 - Barrocal (3,35 Km; 1028,2m)
- 3 - ribeira de Massueime (8,12 Km; 762,8m)
- 4 - João Bravo (10,89 Km; 896m)
- 5 - Quinta da Maunça (12, 2 Km; 897,5m)