

#### Sinalética



#### Cuidados Especiais e Normas de Conduta

Seguir somente pelos trilhos sinalizados  
Respeitar a avifauna. Não tocar nos ninhos e evitar ruídos e comportamentos que a perturbem  
Observar a fauna à distância, preferencialmente com binóculos  
Não abandonar o lixo, colocá-lo num ponto de recolha

Não colher nem danificar a flora  
Respeitar a propriedade privada  
Evitar comportamentos que perturbem o ambiente local  
Não fazer lume  
Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do percurso

#### Contactos

**Promotor**  
Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra  
Rua do Brasil, N.º 131  
3030-175 Coimbra  
tel. 239 795 200 - 239 795 209  
geral@cim-regiaoodecoimbra.pt

**Informações**  
Posto de Turismo  
(Centro de Animação Cultural)  
Rua Padre Moderno, 2  
3450-144 Mortágua  
tel. 231 927 464 - 231 927 460  
turismo@cm-mortagua.pt  
Horário  
seg. a sex 9h00-12h30 - 14h00-17h30

**Emergência**  
112

mais informações



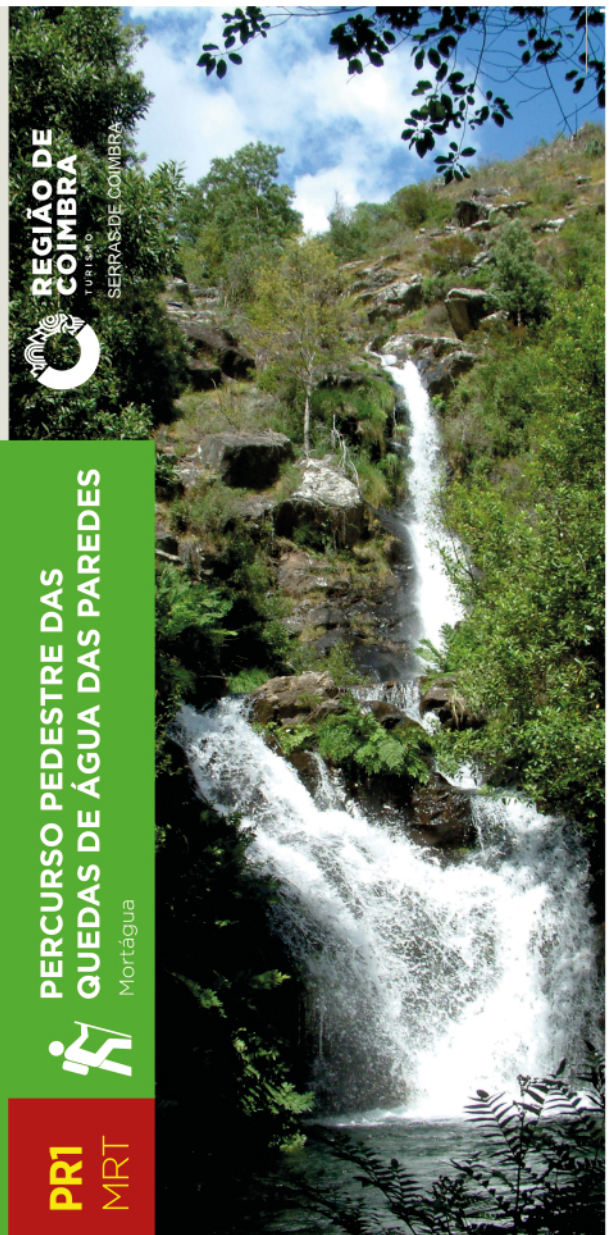
Promotor por



Colaborador por



Percurso registado e homologado por



REGIÃO DE COIMBRA  
TURISMO  
SERRAS DE COIMBRA

PERCURSO PEDESTRE DAS  
QUEDAS DE ÁGUA DAS PAREDES  
Mortágua

PR1  
MRT

<b>Legenda</b>	<b>Pontos de Interesse</b>	
PR1 Percurso Pedestre das Quedas de Água das Paredes	1 Início de percurso	
— Estradas principais	2 Aldeia de Paredes	
— Estradas de terra	3 Quedas de Água	
	Moinho de Água	
	Parque de merendas	
<b>Extensão</b>	<b>Desnível acumulado</b>	<b>Dificuldade</b>
3,55 km (7,1 km ida e volta)	+ 108 m	O grau de dificuldade é representado por 4 ítems diferentes, cada um avaliado de 1 a 5 (1: fácil; 5: difícil)
<b>Duração</b>	<b>Altitude</b>	2 Tipo de piso
01h30m	max/min 358 m / 214 m	2 Esforço Físico
<b>Tipo de percurso</b>	<b>Época aconselhada</b>	2 Adversidade
Linear	primavera, verão e outono	2 Orientação

O Trilho das Quedas de Água das Paredes é um percurso linear de pequena rota, com cerca de 7,1 km de extensão (ida e volta), que se insere no projeto transversal “Serras de Coimbra” da CIM-RC.

O percurso pedestre tem como principal atrativo, como o próprio nome indica, as Quedas de Água das Paredes, localizadas no seu final. O traçado do percurso desenvolve-se ao longo do curso da Ribeira de Moinhos, até à aldeia de Paredes, permitindo descobrir as ruínas de sete moinhos de água e a importância que a ribeira teve, num passado não muito longínquo, para as práticas agrícolas e o sustento da população local. Esse testemunho, da relação do Homem com a ribeira, ainda está presente nos vários açudes ou represas existentes, que formam pequenas piscinas e cascatas de beleza singular.



**Fauna**  
1 Lagarto-de-água *Lacerta schreiberi*  
2 Cobra-de-água-viperina *Natrix maura*  
3 Rã-ibérica *Rana iberica*  
4 Salamandra-lusitânica *Chioglossa lusitânica*  
5 Raposa *Vulpes vulpes*

**Flora**  
1 Eucalipto *Eucalyptus globulus* 2 Amieiro *Alnus glutinosa* 3 Salgueiro-preto *Salix atrocinerea*  
4 Sanguincho-de-água *Frangula alnus* 5 Carvalho-alvarinho *Quercus robur* 6 Castanheiro *Castanea sativa*  
7 Medronheiro *Arbutus unedo* 8 Loureiro *Laurus nobilis* 9 Sobreiro *Quercus suber*

Após percorridos 1700 m desde o início do percurso, surge a aldeia de Paredes, na qual é possível observar a presença do xisto na arquitetura tradicional. Faça uma breve pausa para visitar a aldeia e aproveite para conversar com os afáveis habitantes locais, procurando descobrir a importância da ribeira, dos vários moinhos e da cultura do milho na fixação destas populações.

Apesar de estar rodeada por eucaliptais, ao longo das margens da ribeira é possível identificar várias espécies ripícolas, características das margens dos cursos de água, como amieiros, salgueiros, sanguincho-de-água, carvalho-alvarinho e fetoreal. Pontualmente surgem castanheiros, medronheiros, loureiros e sobreiros, que refletem vestígios da floresta de outrora. A presença desta vegetação autóctone favorece a existência de espécies como o lagarto-de-água, a cobra-de-água-viperina, a rã-ibérica ou a salamandra-lusitânica. Algumas das espécies de roedores aqui presentes são importantes fontes de alimento para a raposa.

O Percurso termina nas magníficas Quedas de Água das Paredes, que em dias solarengos as águas puras e frescas que caem em cascata formando pequenas piscinas naturais convidam a refrescantes banhos. Para os visitantes mais radicais, existe a possibilidade de escalar a íngreme parede natural e descobrir, de outra perspetiva, toda a força e beleza das cascatas.

