

## SINALÉTICA / PATH SIGNAGE



caminho certo  
right way



caminho errado  
wrong way



virar à esquerda  
turn left



virar à direita  
turn right

Seguir apenas pelo trilho sinalizado;  
Evitar fazer ruídos desnecessários;  
Observar a fauna sem perturbar;  
Não danificar a flora; Não deixar  
lixo ou outros vestígios da sua  
passagem; Não fazer lume; Não  
recolher amostras de plantas ou  
rochas; Ser afável com as pessoas  
que encontre no local.

Follow sign-posted trails only;  
Avoid making unnecessary noise;  
Never scare the animals; Do not  
damage any vegetation; Do not  
litter and leave no trace of your visit;  
Do not light fire; Do not collect or  
damage plants or rocks; Be kind to  
people you find along the way.

## CONTACTOS ÚTEIS / USEFUL CONTACTS

S.O.S.: 112

SOS Floresta / Fire Emergency: 117

Bombeiros Voluntários / Fire  
Brigade: 271 742 777 / 271 742 423

Informação anti-venenos /  
Poison information: 217 950 143

Centro de Saúde de Celorico da  
Beira / Medical centre: 271 747 010

Guarda Nacional Republicana /  
Local Police: 271 749 020

Promotor /  
Promoted by:



Financiamento /  
Funded by:



Percurso pedestre registado  
e homologado por / Certified by:



JULHO DE 2025 / 2000 EXEMPLARES

# PR10 CLB

## TRILHO DA RIBEIRA DA CABEÇA ALTA / RIBEIRA DA CABEÇA ALTA TRAIL



### LAJEOSA DO MONDEGO



## LAJEOSA DO MONDEGO

Cuidado ao entrar neste território altamente apaixonante... pode ter vontade de ficar indefinidamente, e tem boas razões para prolongar a sua visita.

A Lageosa do Mondego parece ter surgido para acompanhar a Ribeira da Cabeça Alta na sua entrada no Rio Mondego, num perene casamento que pôs toda uma aldeia sempre em festa. As margens férteis da ribeira são razão de sobra para continuar no duro cultivo das terras que aqui se tornam generosas para rebanhos e para as gentes que as tratam. Terras que foram renda durante séculos de famílias brasonadas, como bem se comprova pela aldeia fora, nos solares com pedras de armas e nas casas ricas que se espriam junto às grandes lajes de granito que deram nome ao lugar. Na Lageosa há sempre motivo para celebrar a vida em comunidade. A Estrada Nacional N16 imprimiu uma dinâmica no movimento da aldeia muito dependente do seu próprio serpentear, onde estavam instalados os serviços e onde ainda hoje encontramos os principais pontos de restauração e lazer, desde os cafés, os restaurantes, as piscinas. Atrave-se a vir à Lageosa para ser Lageosa! Aproveite a Zona de Lazer da Lageosa do Mondego, para repousar e descontraí-los na aldeia. Aventure-se pela aldeia, para ver os solares brasonados, como o Solar Aragão Machuca. Peça indicações aos habitantes para lhe mostrarem onde ficam as poldras para ir ver a Ribeira no seu sobressalto ou para lhe indicarem o Caminho para a Pedra da Cabeça Alta.

Be careful entering this deeply captivating territory... you might want to stay forever, and you'll have good reasons to extend your visit. Lageosa do Mondego seems to have emerged alongside the Ribeira da Cabeça Alta as it flows into the Mondego River, a lasting union that has kept the whole village in celebration. The stream's fertile banks are more than enough reason to

continue cultivating these lands, which reward the herds and the people who work them. These were revenue lands for centuries, held by noble families—evident across the village in manor houses with coats of arms and the stately homes spread near the great granite slabs that gave the place its name. In Lageosa, there's always a reason to celebrate community life. The N16 national road brought a dynamic energy to the village, closely tied to its winding path, where services were once located and where cafés, restaurants, and pools still offer leisure today. Come to Lageosa and be Lageosa!

Take advantage of the Leisure Area of Lageosa do Mondego to relax in the village. Wander through the village to see the noble manors, like the Aragão Machuca Manor. Ask locals to point you to the stepping stones to watch the restless stream or guide you to the path leading to the Pedra da Cabeça Alta.



Solar Aragão Machuca / Manor house



Ribeira da Cabeça Alta / Cabeça Alta Stream

## ONDE COMER / WHERE TO EAT



[https://www.cm-celoricodabeira.pt/onde\\_comer/](https://www.cm-celoricodabeira.pt/onde_comer/)

## ONDE DORMIR / WHERE TO SLEEP



[https://www.cm-celoricodabeira.pt/onde\\_dormir/](https://www.cm-celoricodabeira.pt/onde_dormir/)





# PR10 CLB · TRILHO DA RIBEIRA DA CABEÇA ALTA

## RIBEIRA DA CABEÇA ALTA TRAIL

DISTÂNCIA / DISTANCE **9,9 Km** DURAÇÃO / DURATION **2h00** TIPO / TYPE **circular** DESNÍVEL ACUMULADO / CUMULATIVE GAP **+150m -150m** ALTITUDE **MAX.: 526m MIN.: 437m**

O percurso segue ambas as margens da exuberante Ribeira da Cabeça Alta, cuja fertilidade ditou séculos de manejo agro-pastoril nas freguesias que atravessa. Logo à saída da Lajeosa, é possível contemplar o casario da aldeia, onde se impõe o Solar dos Osório Machuca e a própria ribeira que se estende para a sua foz no Mondego.

O magnetismo do curso de água sente-se ao percorrer a sua margem, interposta pelas numerosas quintas preenchidas de vida, quer das produções agrícolas quer dos rebanhos que aí pastoreiam, sempre seguidos pelos seus guardiães de quatro patas.

À medida que se avança, impõem-se na paisagem à esquerda o Monte Verão e à direita a Serra do Ralo.

Ao passar a Ribeira, o trajeto progride para Vale de Azares, partilhando um troço do Caminho de Santiago por um dos lugares da freguesia, o Grichoso. Depois de passar uma das alminhas que pontuam estes territórios, entramos no caminho rural que nos conduz ao Estádio de Vale de Azares, que se alcança por estrada alcatroada, para reentrar nas pastagens deste vale da Estrela. Entramos num trilho ladeado por muros de pedra, barreiras ancestrais que apetece calcorrear, principalmente na época das amoras, por onde se espreitam largas pastagens e olivais.

Regressa-se à Lajeosa, passando pelo seu Calvário e percorrendo parte do seu casario, para voltar ao ponto de partida: o prazer de poder desfrutar da ribeira da Cabeça Alta e da frescura que ela traz da Serra.

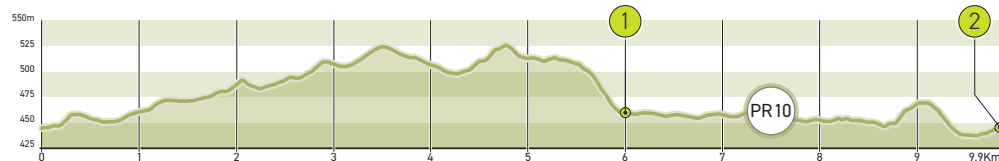
The route follows both banks of the lush Ribeira da Cabeça Alta, whose fertility has shaped centuries of agro-pastoral activity in the parishes it crosses. Just beyond Lajeosa, the village houses come into view, dominated by the imposing Solar dos Osório Machuca and the river itself, stretching towards its mouth at the Mondego.

The magnetic pull of the watercourse is felt along its banks, lined with numerous farms brimming with life, from agricultural fields to grazing flocks, always watched over by their four-legged guardians. As the trail progresses, Monte Verão rises to the left, while Serra do Ralo emerges to the right. Crossing the stream, the path continues towards Vale de Azares, sharing a section of the Camino de Santiago through the hamlet of Grichoso.

After passing one of the many wayside shrines scattered across these lands, the route follows a rural track leading to the Vale de Azares Stadium, reached via a short stretch of paved road, before re-entering the pastures of this Serra da Estrela valley. The trail then winds through ancient stone-walled paths, inviting exploration, especially in blackberry season, when wide pastures and olive groves peek through the gaps.

Returning to Lajeosa, the route passes its Calvary, meanders through part of the village, and finally loops back to the starting point—the simple pleasure of enjoying the Ribeira da Cabeça Alta and the fresh mountain air it carries from the Serra.

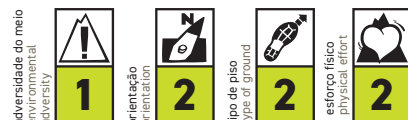
### PERFIL ALTIMÉTRICO / Altimetry profile



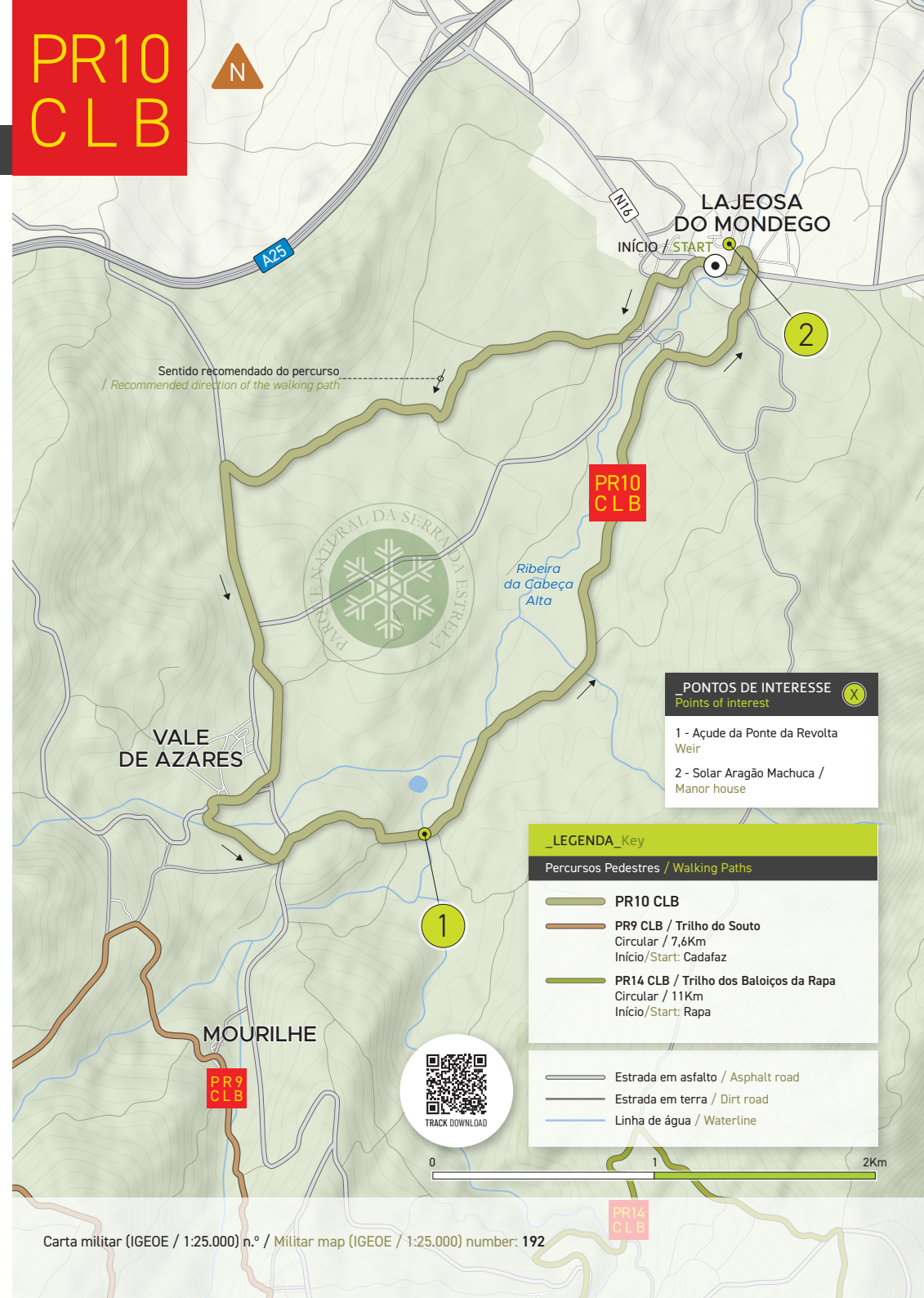
### GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL

#### FÁCIL / EASY

O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil). The difficulty level is represented by 4 different symbols each of which ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult).



# PR10 CLB



Carta militar (IGEOE / 1:25.000) n.º / Militar map (IGEOE / 1:25.000) number: 192