

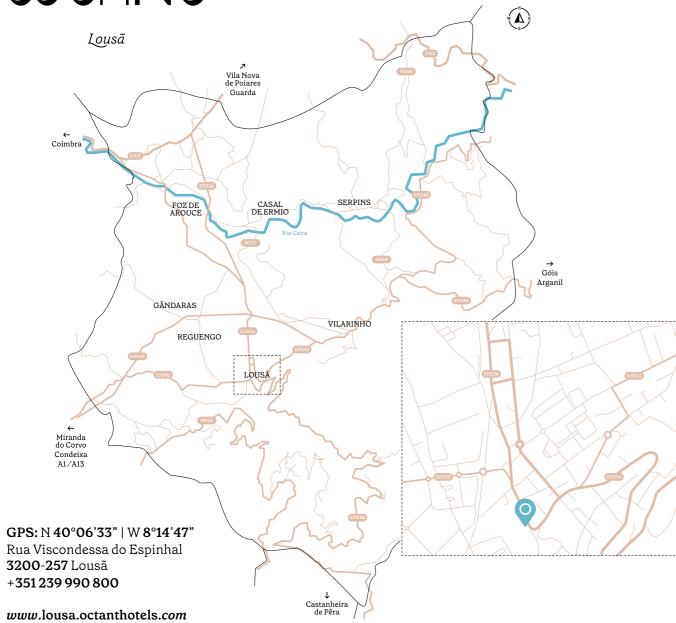
# De ALMA e CORAÇÃO serranos

Aqui o tempo é tudo o que quiser dele.

Então, porque não aproveitá-lo para abraçar experiências e atividades que nunca antes viveu?

Quebre a rotina, crie memórias. A dois ou em família, todos temos algo a descobrir por aqui.

### *<u>Ctant</u>*





### Index

A SERRA	07
O HOTEL	17 21
OS LOCAIS	
AS CAMINHADAS	27
AS OUTRAS EXPERIÊNCIAS	31
NÃO PERCA	37
SUGESTÃO DE RESTAURANTES LOCAIS	37
CONDIÇÕES	39



## ASERRA



#### À descoberta da Serra da Lousã

A Serra da Lousã é conhecida pelas suas Aldeias de Xisto repletas de tradições e histórias, mas não são só as aldeias que têm algo para contar, toda a Serra tem uma mística que aguarda ser descoberta.

Neste passeio fora de estrada vamos levá-lo ao interior da serra, das suas florestas verdejantes de carvalhos, castanheiros e pinheiros, a casa perfeita onde habitam alguns cervídeos.

#### LOCAIS A VISITAR:

- / Serra da Lousã
- / Aldeia de Xisto do Talasnal Gondramaz
- / Baloiço de Trevim
- **MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 72€ por pessoa
- Lousã

INCLUI: Transporte com recolha no Hotel, Acompanhamento por guias técnicos qualificados durante todo o percurso, Café ou chá numa das aldeias, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.

INFO: Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência.

#### À descoberta das Aldeias de Xisto

As aldeias de Xisto são apelidadas de "aldeias mágicas", os seus nomes soam a romanos, árabes e até bárbaros, mas é o seu aspeto característico que as torna tão especiais.

As suas estruturas que remontam ao tempo medieval emanam uma beleza arquitetónica que ainda hoje é difícil de igualar.

#### LOCAIS A VISITAR:

**Programa 1:** Castelo da Lousã + Aldeia de Xisto do Candal + Aldeia de Xisto da Cerdeira

- **® MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 72€ por pessoa
- Q Lousã

**Programa 2:** Aldeia de Xisto de Gondramaz + Aldeia de Xisto do Talasnal + Aldeia de Xisto do Casal Novo

- **™ MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 72€ por pessoa
- Lousã

**Programa 3:** Passeio de jipe pela Serra da Lousã e Aldeias de Xisto durante a manhã + Caminhada de 6km da parte da tarde

- © DIA INTEIRO / 8H 9H
- i 120€ por pessoa
- Lousã
- Moderada

INCLUI: Transporte com recolha no Hotel, Acompanhamento por guias técnicos qualificados durante todo o percurso, Café ou chá em uma das aldeias, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil. No programa 3 inclui registo fotográfico durante o passeio.

INFO: Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência.





### À descoberta de Conímbriga e das Grutas de Sicó

Parta à descoberta do complexo de ruínas romanas de Conímbriga onde poderá contemplar a arquitetura do povo romano e como viviam.

Daqui partiremos em direção a outro ex-líbris desta região, as Buracas do Casmilo, majestosas formações geológicas que outrora foram complexos de grutas subterrâneas e agora encontram-se expostas à superfície.

Por fim veremos resquícios de uma estrutura que foi usada para defesa de ataques, o Castelo do Germanelo, mais um exemplo da genialidade e engenho do povo romano, o Castellum de Alcabideque.

#### LOCAIS A VISITAR:

- / Maciço Calcário de Siçó
- / Museu Monográfico e Ruínas Romanas de Conímbriga
- / Cascata dos Mouros (apenas no Inverno)
- / Buracas do Casmilo
- **® MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 72€ por pessoa
- Condeixa

INCLUI: Entrada no Museu Monográfico e Ruínas Romanas de Conímbriga, Transporte com recolha na zona de Condeixa e de Coimbra, Acompanhamento por guias técnicos qualificados durante todo o percurso, Fotografias do passeio, Seguro de Acidentes Pessoais e Responsabilidade Civil.

INFO: Marcações com 72H de antecedência.



#### Voo de parapente

Sempre sonhou em sobrevoar a mágica Serra da Lousã? O Octant Lousã torna isso possível. Faça o voo de batismo a **920**m de altitude.

- **® MANHÃ OU TARDE / 1**H
- i Preço sob consulta



#### Piquenique no ponto mais alto da Serra

Nos dias quentes de Verão, não há nada melhor que um bom copo de vinho, a ver o pôr do sol no ponto mais alto da Serra da Lousã.

Nos dias frios que o Inverno traz consigo, viva a magia de um pôr do sol confortante, com a companhia que quiser.

- **® MANHÃ OU TARDE / 3**H
- i Preço sob consulta
- Paloiço do Trevim

 ${\bf INCLUI:}$  Marcações com  ${\bf 72}{\rm H}$  de antecedência. Transporte até ao local.

INCLUI: Marcações com 24H de antecedência. Transporte até ao local do piquenique não está incluído.



#### A Brama dos veados

Os meses de setembro a novembro são ideais para observar o comportamento do veado, que se encontra em plena época de acasalamento.

A Serra da Lousã é um local privilegiado para a observação de veados no seu habitat natural. É frequente avistarem-se, por entre a vegetação e praticamente todo o ano. Contudo, a brama dos veados, que acontece na época de acasalamento, é um dos momentos altos do calendário natural da Serra.

- **MANHÃ OU TARDE / 07**H às **11**H / **16**H às **20**H
- i Preço sob consulta
- Q Lousã

INCLUI: Transporte de pick-up e drop-off. Passeio todo-o-terreno e caminhada na Serra da Lousã, inteiramente dedicado à brama dos Veados. Vamos também a algumas aldeias de xisto, onde podemos tomar um café ou chá.

INFO: Marcações com 72H de antecedência.



#### Visita ao parque biológico

O Parque Biológico é a maior montra da fauna e flora autóctone e de agro-pastorícia tradicional portuguesa. Conta com mais de 300 animais divididos em mais de 60 espécies representativas da fauna existente em Portugal.

No Parque Selvagem, poderão observar o lobo ibérico, urso pardo, lince, aves de rapina (irrecuperáveis para viver na Natureza) javali, cervídeos, entre muitos outros em habitats praticamente naturais.

Na Quinta Pedagógica poderão conhecer, observar e discutir as diferenças entre as várias espécies e raças autóctones da agro-pastorícia (bovinos, ovinos, suínos, esquinos/asimíos, galináceos e caprinos).

- **® MANHÃ OU TARDE / 2**H
- i Preço sob consulta
- Parque Biológico da Serra da Lousã, Miranda-do-Corvo

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído. São várias as opções de visita disponíveis dentro da quinta.



#### Pôr do sol no ponto mais alto da Serra

Caminhe até ao ponto mais alto da Serra para observar o pôr do sol e o nascer da Lua, enquanto degusta os sabores mais locais.

- **TARDE-NOITE / 4**H
- i 85€ por pessoa
- Baloiço do Trevim
- Média
- 4km



#### Passeio de bicicleta elétrica

Aventure-se pela imensidão da Serra e pelas suas estradas às curvas até às Aldeias de Xisto. Venha conhecer a Serra em primeira mão, a conduzir uma bicicleta elétrica.

i 30€ por bicicleta

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte incluído. Lanche incluído. INCLUI: Bicicleta Elétrica, Água e Snack para a viagem, Lanche composto à chegada ao hotel

**INFO:** Marcações com **24**H de antecedência. Possibilidade de colocar atrelado na bicicleta para os mais pequenos.

12 / Experiências / Octant Hotel Lousã



#### Geocaching

#### XISTO

Caminhada Circular com o seguinte percurso:

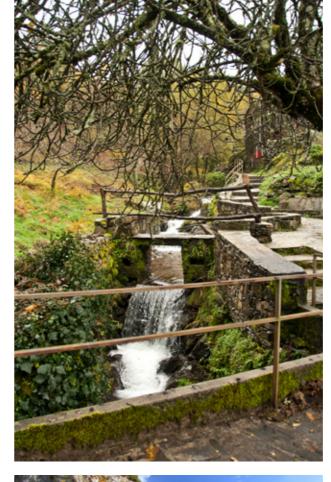
- /Talasnal
- /Chiqueiro
- / Casal Novo
- /Talasnal
- **MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 100€/pessoa
- Lousã
- Média
- **5**km **5**km

#### CULTURAL

Caminhada com o seguinte percurso:

- / Centro Histórico
- / Castelo
- / Centro Histórico
- **MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 100€/pessoa
- Q Lousã
- Fácil
- 5km

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte não está incluído, se pretender incluir tem um custo de 54€ por carrinha.









## OHOTEL





#### Hora do piquenique

Depois de um dia de caminhadas a explorar a região ou depois de um momento relaxante no spa, aproveite os jardins do Octant Lousã para um piquenique. A dois, com amigos ou família.

Se quiser, pode levar o piquenique consigo, nas caminhas e passeios que fizer a explorar a Lousã.

 A partir de 30€ por pessoa Menu sob consulta

INFO: Marcações com 24H de antecedência.



#### Workshop de Chanfana com o Chef

No fim de um dia de passeio, não há nada melhor que aconchegarem-se e provarem o prato mais típico da região da Lousã. E que tal se esse prato fosse feito pelas suas próprias mãos com a ajuda do nosso Chef?

- **\*\* TARDE-NOITE / 1**H
- i **35**€ por pessoa
- Octant Lousã



#### Chef's Table

Já se imaginou numa viagem gastronómica, privada e exclusiva, pelos sabores serranos acompanhada pelo Chef?

É possível nesta experiência gastronómica, onde o Chef irá preparar um menu de degustação num momento privado. A harmonização dos vinhos é feita pelo nosso Sommelier.

i Preço sob consulta

INCLUI: Acompanhamento do Chef Miguel na confeção do prato, jantar para degustação da Chanfana.

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

INFO: Marcações com 48H de antecedência.



# OS LOCAIS



#### Seja um apicultor

Deseja saber como é feito o mel da Lousã? Junte-se a nós e à Lousãmel num dia rodeado por abelhas. O Mel da Serra da Lousã DOP é um excelente mel produzido pela abelha local Apis mellifera (sp. iberica). É um mel de coloração âmbar, por vezes muito escuro e muito viscoso.

As abelhas alimentam-se do néctar da flora natural circundante, particularmente a urze selvagem e, em certa medida, os castanheiros. Elas são mantidas em colmeias móveis nas montanhas e vales da Serra da Lousã. A confeção do Mel da Serra da Lousã DOP descende de uma antiga tradição em apicultura, praticada desde tempos imemoriais nas montanhas e vales da Serra da Lousã.

- **MANHÃ OU TARDE / 3**H
- i Preço sob consulta
- Apimel, Lousã

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

#### Visita aos produtores da Quinta de Foz de Arouce Degustação de vinhos

A Quinta de Foz de Arouce situa-se no Concelho da Lousã, na região das Beiras. Está rodeada pelos contrafortes das Serras da Lousã e Penela e é banhada pelos rios Arouce e o Ceira onde o primeiro desagua.

Os antigos documentos existentes na casa referem as propriedades como pertença da família desde o Séc. XVIII, sabendo- se que algumas dependências são mais antigas, pois a primitiva casa foi por duas vezes consumida pelo fogo.

Hoje alberga as vinhas com as quais são produzidos os vinhos Quinta de Foz de Arouce, reconhecidos internacionalmente pela sua qualidade. A produção vitivinícola na quinta mistura-se com a própria história e demarcação da propriedade, sendo hoje, tal como a adega, a única que se conhece na região.

- Ouração a definir
- i Preço sob consulta
- Quinta de Foz de Arouce, Foz de Arouce, Lousã

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Reserva sujeita à disponibilidade e confirmação do parceiro. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

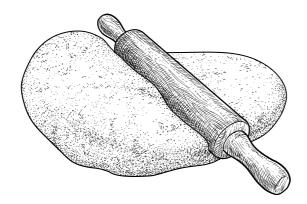




#### Família de Passos Degustação de azeites

Visite a quinta da família de passos ou deguste os seus azeites no hotel. A escolha é sua.

i Preço sob consulta



#### Workshop de pão, licor ou compota

Estes workshops levam-nos numa viagem no tempo lembrando práticas tradicionais e valorizando os produtos locais.

Estes podem ser dinamizados integrados numa caminhada ou realizados de forma isolada.

- **6 MANHÃ OU TARDE / 2**H
- i Preço sob consulta
- Aldeia de Xisto do Talasnal



INFO: Marcações com 72H de antecedência. Reserva sujeita à disponibilidade e confirmação do parceiro. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.









# AS CAMINHADAS

#### Rota dos Moinhos

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Câmara Municipal da Lousã
- / Fábrica do Papel do Prado
- /Regachina
- /Ermidas
- / Visita ao Castelo
- / Ribeira de S. João/Passadiços
- / Centro Histórico da Lousã
- / Câmara Municipal da Lousã
- **MANHÃ OU TARDE / 4**H
- 1 Até 2 pessoas 40€ por pessoa / Até 3 pessoas 38€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 32€ por pessoa
- Fácil
- **6**km

INFO: Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência

#### Rota do Castelo

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Castelo
- /Talasnal
- / Castelo
- **6 MANHÃ OU TARDE / 4**H
- 1 Até 2 pessoas 40€ por pessoa / Até 3 pessoas 38€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 32€ por pessoa
- Média
- **6**km

INFO: Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência

#### Rota das 3 Aldeias

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Castelo
- / Talasnal
- / Chiqueiro
- / Casal Novo
- /Talasnal
- / Castelo
- 1 Até 2 pessoas 60€ por pessoa / Até 3 pessoas 50€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 40€ por pessoa
- Média com declives acentuados
- **10**km

INFO: Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência.

#### Rota da Cascata de Xisto

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Cerdeira
- / Candal
- /Cascata
- / Candal
- / Cerdeira
- **७** 6H
- i Até 2 pessoas 60€ por pessoa / Até 3 pessoas 49€ por pessoa / 4 ou mais pessoas 40€ por pessoa
- Média em dias secos e elevada em dias com chuva, geada ou humidade devido a declives acentuados
- **₽** 7km

INFO: Mínimo 2 pessoas. Marcações com 72H de antecedência.

#### Rota das Cascatas

Se é fã de cascatas, a Serra da Lousã é o local perfeito para se deslumbrar. Umas maiores que outras, é certo, mas todas têm o seu encanto.

- / Cascata da Nossa Senhora da Piedade
- / Cascata do Candal
- / Cascata da Ribeira das Quelhas
- **MANHÃ OU TARDE / 4**H
- i 40€ por pessoa
- Serra da Lousã

**INCLUI:** Acompanhamento e lanche numa das cascatas do percurso.

INFO: Marcações com 24H de antecedência. Válido nos meses de Iulho a Setembro.

#### Lua cheia pela Serra

Uma caminhada com guia feita exclusivamente nos dias de lua cheia, com foco na vida selvagem noturna e na fauna, iluminada apenas pelo luar.

- **6** 1H30
- i 15€ por pessoa
- Pinpoint Serra da Lousã

INCLUI: Acompanhamento por guia especializado, Lanternas, Águas e Snacks

INFO: Marcações com 24H de antecedência. Válido nos meses de Julho a Setembro.

#### Caminhada aquática

Caminhada aquática pelo leito do rio Ceira. O percurso inclui a passagem e transposição de alguns açudes e rochas através de mais de 10 saltos dos 2m aos 8m. A meio do percurso temos um slide para a água e a possibilidade de salto com uma corda na margem do rio. A parte final do percurso pode ser feita a nadar ou a pé pela margem. Esta atividade é uma forma de canyoning mais suave, permitindo a iniciação à modalidade. Requer alguma destreza e resistência física.

- **©** 4H-5H
- i min. 4 pessoas 50€ por pessoa / 6 a 9 pessoas 40€ por pessoa
- Rio Ceira, Góis

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Mínimo 4 pessoas.





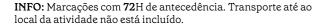
## AS OUTRAS EXPERIÊNCIAS



#### Barca Serrana

A partir da praia fluvial do Reconquinho, viaje pela tranquilidade natural das paisagens de Penacova e observe a fauna e flora envolvente.

i 28€ por pessoa com tapas incluídas a bordo





#### Canyoning Ribeira da Pena – Góis

Atividade que implica a descida a pé da Ribeira da Pena (Góis), com recurso a saltos para a água, tobogãs, destrepes, descidas em rapel e travessias por dentro de água. Esta ribeira percorre um vale encaixado e abrupto, cujo leito, margens e encostas são formados por impressionantes fragas que tornam este local quase inacessível. Por esta razão, este vale ainda serve de refúgio a plantas e animais exclusivos e raros.

Toda a progressão é efetuada pelo curso da ribeira (fora ou dentro de água), em que se utiliza o recurso a destrepes e saltos de pedra em pedra. No final é necessário realizar uma caminhada de cerca de 30 minutos para chegar à aldeia de Ribeira Cimeira.

- **७** 5H
- i 70€ por pessoa (min. 4 pessoas)
- Góis

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.

#### Canoagem no rio Mondego

Descida do rio Mondego, o maior rio português, num sector com **12**km entre o açude da Carvoeira (Penacova) e a Praia Fluvial dos Palheiros / Zorro (Coimbra).

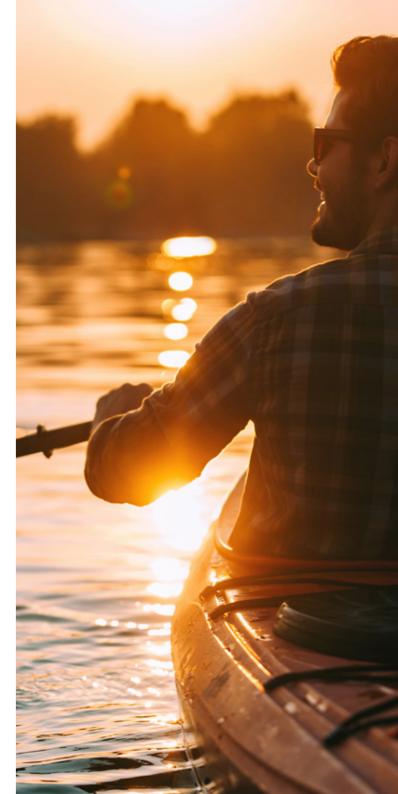
Trata- se da maior e mais comercial atividade de animação turística no nosso país, sendo indicada para a iniciação à canoagem. Tem uma envolvente natural deslumbrante com vegetação variada e inúmeras aves.

Durante o verão, existem alguns pequenos rápidos que proporcionam alguma emoção.

A meio da descida (por volta das **13**h) há uma paragem na margem do rio onde os participantes fazem reforço alimentar, que devem trazer de casa.

- **\*\*\* 3**H-**4**H
- i 36€ por pessoa (min. 8 pessoas)
- Penacova

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Mínimo de 8 pessoas. Transporte até ao local da atividade não está incluído. Crianças dos 6 aos 12 anos (inclusive) têm um desconto de 50% do valor de adulto desde que sejam integradas em grupos superiores a 10 pessoas e façam o passeio no caiaque, acompanhadas de um adulto, a pagaiar. Crianças menores de 5 anos ou que façam o passeio no lugar do meio do caiaque (onde não de pagaia) tem um valor de 3,50€ por criança.





#### Visita à Gruta Soprador do Carvalho

A mais extensa gruta do Maciço de Sisó e uma das maiores de Portugal.

A gruta do Soprador do Carvalho, com **3.000**m de extensão documentada e **4.500**m estimados, é a área mais significativa do sistema espeleológico do Rio Dueça.

A visita à gruta, devido à sua complexidade morfológica e estrutural, é feita sob orientação e acompanhamento da equipa de espeleólogos apaixonada pelas cavidades do sistema e toda a área envolvente.

- i Preço sob consulta
- Góis

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Transporte até ao local da atividade não está incluído.



#### Arborismo no Expertree Park

- Fácil / 13€ por pessoa
- Média / 16€ por pessoa
- Difícil / 19€ por pessoa



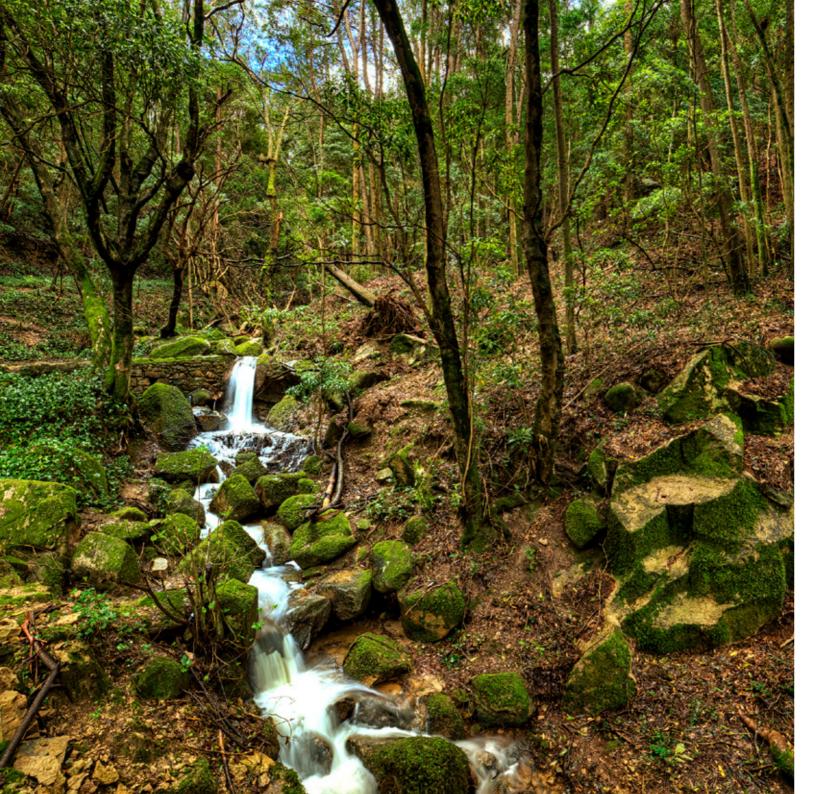
#### Escape Room

Experiência que promove o trabalho de equipa e a definição de estratégia para resolver o dilema.

i 70€ por grupo (3 a 7 pessoas)

INFO: Marcações com 48H de antecedência.

INFO: Marcações com 72H de antecedência. Válido para maiores de 16 anos.



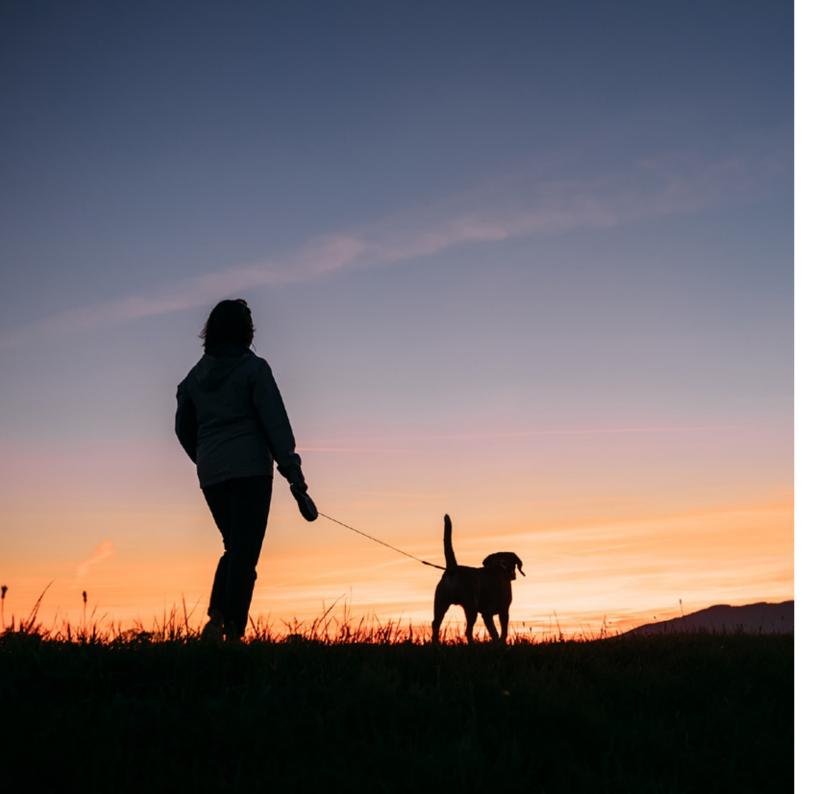
### NÃO PERCA

### SUGESTÃO DE RESTAURANTES LOCAIS

- 1. Aldeias de Xisto
- 2. Castelo da Lousã
- 3. Praias Fluviais da Bogueira e Senhora da Graça
- 4. Mergulho na Água Gelada da Praia Fluvial da Nossa Senhora da Piedade
- 5. Caminhada nos Passadiços da Ribeira das Quelhas
- 6. Moldura e Letras "Isto É Lousã"
- Visita ao Ponto mais Alto da Serra da Lousã -Trevim - Para Baloiçar a Ver o Pôr-do-Sol
- 8. Caminhada pelo Trilho dos Moleiros
- 9. Picnic no Cabril do Ceira
- 10. Tour pelos Miradouros da N236

- / O Burgo
- / Ti Lena
- / Casa Velha
- / Q.B Resto Bar
- / Villa Lausana

Octant Hotels Lousã / Experiências / 37



### CONDIÇÕES

Todas as experiências estão sujeitas a reserva antecipada, confirmação de disponibilidade e experiências no exterior sujeitas às condições climatéricas.

A reserva é efetuada com a nossa Experience Manager (através do email *experience-lousa*@octanthotels.*com*) ou junto da equipa da receção.

Em caso de cancelamento de qualquer uma das atividades com menos de **48** horas de antecedência, o Hotel reserva-se no direito de cobrar o valor total da experiência. Cancelamentos gratuitos feitos até **72** horas. Cancelamentos até **48** horas, será cobrado **50**% do valor da experiência.

As informações podem ser atualizadas e alteradas sem aviso prévio.

Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal.



#### Siga-nos para mais experiências

facebook/instagram
@octant.lousa



Rua Viscondessa do Espinhal 3200-257 Lousã +351 239 990 800

www.lousa.octanthotels.com