

OCTANT

Lousã

Experiências





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.

OCTANT



GPS: N 40°06'33" | W 8°14'47"
Rua Viscondessa do Espinhal
3200-257 Lousã
+351 239 990 800

www.lousa.octanthotels.com



Index

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



A SERRA



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
/ Baloioço de Trevim

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 4H**

ⓘ **55€** 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 / 4H**

ⓘ **55€** por pessoa

📍 Lousã

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

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 4H**

ⓘ **55€** 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**

ⓘ **95€** 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 / 4H**

ⓘ **55€** 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 no Cabeço da Ortiga, a **920m** de altitude.

Ⓞ **MANHÃ OU TARDE / 1H**

ⓘ **75€** por pessoa

📍 Cabeço da Ortiga, Lousã

INCLUI: Marcações com **72H** de antecedência. Transporte até ao local do voo não está incluído.



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 / 3H**

ⓘ Preço sob consulta

📍 Baloço do Trevim

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 / 07H às 11H / 16H às 20H**

💰 **50€** por pessoa

📍 Lousã

INCLUI: 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 mostra 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/asimíós, galináceos e caprinos).

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 2H**

💰 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 / 4H**

💰 **50€** por pessoa

📍 Baloço do Trevim

📶 Média

📏 **4km**

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



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.

💰 **30€** por bicicleta

INCLUI: Bicicleta Elétrica, Água e Snack para a viagem, Lanche composto à chegada ao hotel

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



Geocaching

XISTO

Caminhada Circular com o seguinte percurso:

- / Talasnal
- / Chiqueiro
- / Casal Novo
- / Talasnal

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

💰 **15€** por pessoa

📍 Lousã

📶 Média

📏 **5km**

CULTURAL

Caminhada com o seguinte percurso:

- / Centro Histórico
- / Castelo
- / Centro Histórico

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

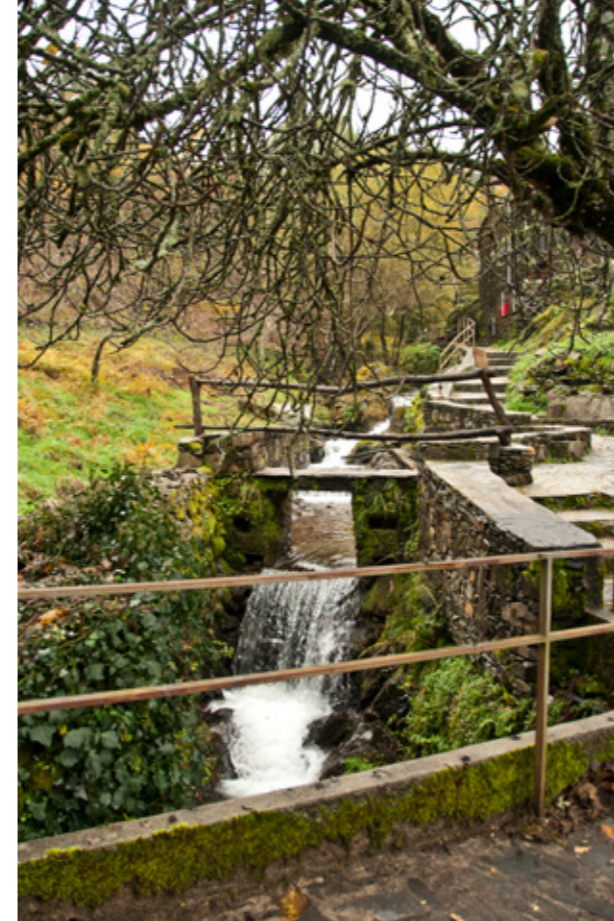
💰 **15€** por pessoa

📍 Lousã

📶 Fácil

📏 **5km**

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





O HOTEL



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 caminhadas e passeios que fizer a explorar a Lousã.

i 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** / 1H
i **35€** por pessoa
📍 Octant Lousã

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

INFO: Marcações com **72H** de antecedência.



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

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 / 3H**

📍 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.

⌚ Duração a definir

📍 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.



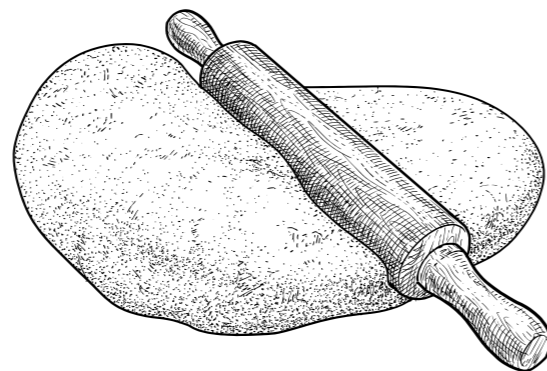


Família de Passos Degustação de azeites

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

i Preço sob consulta

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



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.

⌚ MANHÃ OU TARDE / 2H

i Preço sob consulta

📍 Aldeia de Xisto do Talasnal

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
- / CentroHistórico da Lousã
- / Câmara Municipal da Lousã

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

👤 Até 2 pessoas **25€** por pessoa / Até 3 pessoas **20€** por pessoa / 4 ou mais pessoas **17,50€** por pessoa

🏞️ Fácil

📏 6km

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

Rota do Castelo

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Castelo
- / Talasnal
- / Castelo

🕒 **MANHÃ OU TARDE / 4H**

👤 Até 2 pessoas **25€** por pessoa / Até 3 pessoas **20€** por pessoa / 4 ou mais pessoas **17,50€** por pessoa

🏞️ Média

📏 6km

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

Rota das 3 Aldeias

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Castelo
- / Talasnal
- / Chiqueiro
- / Casal Novo
- / Talasnal
- / Castelo

🕒 **6H**

👤 Até 2 pessoas **50€** por pessoa / Até 3 pessoas **40€** por pessoa / 4 ou mais pessoas **32,50€** por pessoa

🏞️ Média com declives acentuados

📏 10km

INFO: Marcações com 72H de antecedência.

Rota da Cascata de Xisto

Caminhada circular com o seguinte percurso:

- / Cerdeira
- / Candal
- / Cascata
- / Candal
- / Cerdeira

🕒 **6H**

👤 Até 2 pessoas **50€** por pessoa / Até 3 pessoas **40€** por pessoa / 4 ou mais pessoas **32,50€** por pessoa

🏞️ Média em dias secos e elevada em dias com chuva, geada ou humidade devido a declives acentuados

📏 7km

INFO: 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 / 4H**

👤 **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 Julho 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.

🕒 **1H30**

👤 **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**

👤 min. 4 pessoas **43€** por pessoa / 6 a 9 pessoas **36€** 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

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



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, destreps, 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 destreps 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.

⌚ 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 12km 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.

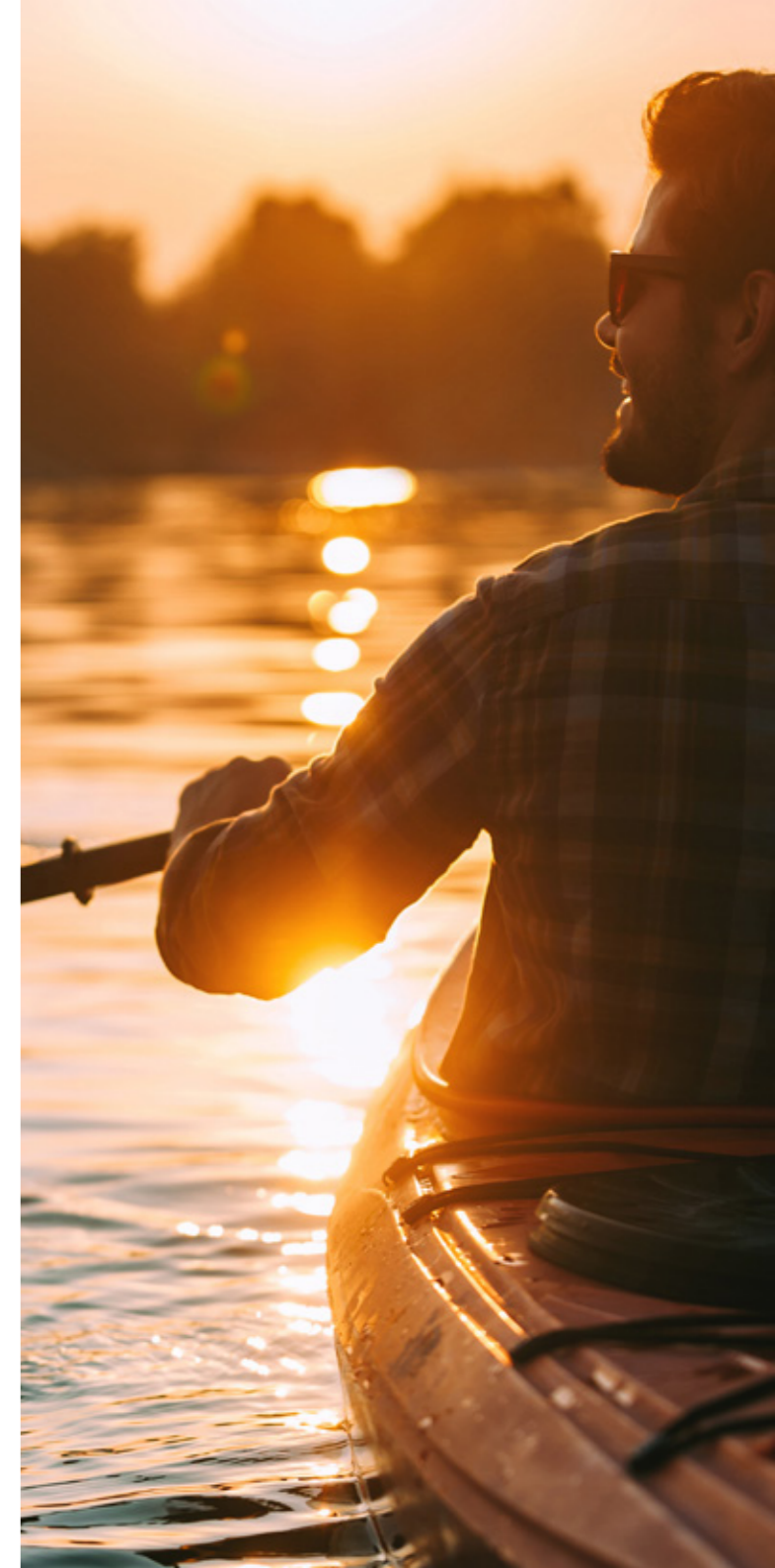
A meio da descida (por volta das 13h) há uma paragem na margem do rio onde os participantes fazem reforço alimentar, que devem trazer de casa.

⌚ 3H-4H

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 pagar. Crianças menores de 5 anos ou que façam o passeio no lugar do meio do caiaque (onde não se paga) 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 **3.000m** de extensão documentada e **4.500m** 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.

- 📍 Preço sob consulta
- 📍 Góis

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



Arborismo no Expertree Park

- 📊 Fácil / **12€** por pessoa
- 📊 Média / **15€** por pessoa
- 📊 Difícil / **18€** por pessoa

INFO: Marcações com **48H** de antecedência.



Escape Room

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

- 📍 **70€** por grupo (**3 a 7** pessoas)

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



NÃO PERCA

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"
 7. Visita ao Ponto mais Alto da Serra da Lousã - Trevim - Para Baloçar a Ver o Pôr-do-Sol
 8. Caminhada pelo Trilho dos Moleiros
 9. Picnic no Cabril do Ceira
 10. Tour pelos Miradouros da N236
-

SUGESTÃO DE RESTAURANTES LOCAIS

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



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