



Passeios no Vale do Lima

# o mar, o rio e a montanha



Routes through the Lima Valley

the sea,  
the river and the mountain



INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO  
Escola Superior Agrária  
de Ponte de Lima

Valima

Vale do Lima  
Vale por si





Passeios no Vale do Lima

# o mar, o rio e a montanha

Routes through the Lima Valley 

the sea,  
the river and the mountain



INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO  
Escola Superior Agrária  
de Ponte de Lima

  
Valima

  
Vale do Lima  
Vale por si.

## **Edição e Produção / Publisher and Production**

VALIMA – Associação de Municípios do Vale do Lima

## **Coordenação / Co-ordination**

José Pedro Araújo e Joana Nogueira

## **Concepção, Textos e Fotografia / Conception, Texts and Photography**

Emanuel Oliveira, Maria Gabriela Dias, Joaquim Mamede Alonso, Joana Nogueira, José Carlos Santos, José Pedro Araújo e Manuel de Carvalho e Sousa

## **Cartografia / Cartography**

Joaquim Mamede Alonso

## **Design**

Serviços Gráficos do IPVC: Cristiana Serejo e Eduarda Sousa

## **Tradução / Translation**

Escriba – Gabinete Técnico de Tradução e Interpretação, Lda

## **Pré-impressão e Impressão / Pre-printing and Printing**

Rainho e Neves, Lda

Tiragem: 30.000 exemplares

ISBN: 972-97510-7-2

Depósito Legal: 184987/02

## **Colaboradores / Collaborators**

Luis Hilário (Celtas do Minho) - Elaboração do road-book do percurso dos Fortes do Litoral / Draw up of the road book of the Fortes do Litoral trail.

Diamantina Lopes e Glória Gonçalves (ESAPL) - Idealização do percurso da Mesa dos Quatro Abades / Conception of the Mesa dos Quatro Abades trail.

Pedro Capela e José Carlos Peixoto (ESAPL) - Idealização do percurso Românico Bravães-S. Martinho de Crasto / Conception of the Românico Bravães-S. Martinho de Crasto trail.

Diana Tomé e Maria da Conceição Sousa (ESAPL) - Idealização do percurso das Brandas-Sistelo / Conception of the Brandas-Sistelo trail.

Celtas do Minho - idealização do percurso de Terras da Nóbrega

## **Agradecimentos / Acknowledgements**

Câmaras Municipais / Town Halls: Arcos de Valdevez, Ponte da Barca, Ponte de Lima e Viana do Castelo.

Juntas de Freguesia / Boroughs: Areosa, Cabana Maior, Carreço, Castelo de Neiva, Crasto, Bravães, Freixo, Monserrate, Refóios do Lima, Sampriz, Sistelo e Vilar do Monte.  
AREALIMA - Agência Regional de Energia e Ambiente do Vale do Lima: Sandra Estevéns

# Alto Minho:

Terra Mágica  
Espaço Natural



Marina de Recreio



Hipódromo



Golfe



Kartódromo



Arrial do Minho



Turismo Activo









Associação de Turismo  
**ALTO MINHO**

Delegação de Vila do Castelo  
Tel. 258 822 820 - Fax 258 827 871  
Delegação de Ponte de Lima  
Tel. 258 942 115 - Fax 258 942 308  
Delegação de Ponte da Barca  
Tel. 258 452 899 - Fax 258 452 899  
Delegação de Arcos de Valdevez  
Tel. 258 516 001 - Fax 258 516 087

SEDE: CASTELO SANTIAGO DA BARVA • 4800-360 VIANA DO CASTELO - PORTUGAL  
TELE. 258 820 270 / 1 / 2 / 3 - FAX 258 829 798 • [www.altomino.pt](http://www.altomino.pt) • [info@altomino.pt](mailto:info@altomino.pt)





	<b>APRESENTAÇÃO / PRESENTATION</b>	6
	<b>PREFÁCIO / PREFACE</b>	8
	<b>1. O ESPAÇO E A PAISAGEM</b>	12
	<b>THE AREA AND ITS ENVIRONMENT</b>	
	. Hidrografia / Hydrography	13
	. Geologia e Solos / Geology and Soils	16
	. Relevo / Physical Relief	17
	. Clima / Climate	19
	<b>2. POPULAÇÃO E POVOAMENTO NO VALE DO LIMA</b>	23
	<b>POPULATION AND SETTLEMENT IN THE LIMA VALLEY</b>	
	. Da orla marítima à montanha – diferentes formas de povoar	28
	From the coast to the mountain - different forms of settlement	
	. As paisagens naturais, agrárias e florestais	31
	Natural, agrarian and forest landscapes	
	<b>3. PREVENÇÃO E SEGURANÇA NOS PERCURSOS</b>	38
	<b>PREVENTION AND SAFETY ON THE TRAILS</b>	
	. Planificação do percurso, antes da partida	40
	Planning the trail before leaving	
	. Regras de ouro durante o percurso	41
	Golden rules during the trail	
	. Equipamento aconselhável e alimentação	42
	Recommended food and equipment	
	. Aspectos particulares do cicloturismo	44
	Special aspects of touring on a bicycle	
	<b>4. COMO USAR ESTE GUIA / HOW TO USE THIS GUIDE</b>	45
	<b>5. PERCURSOS NO VALE DO LIMA</b>	48
	<b>FOOTPATH IN THE LIMA VALLEY</b>	
	<b>6. PERCURSOS / FOOTPATH</b>	
	. FORTES DO LITORAL / FORTES DO LITORAL	51
	. CASTELO DE NEIVA / CASTELO DE NEIVA	70
	. MESA DOS QUATRO ABADES / MESA DOS QUATRO ABADES	82
	. S. JULIÃO DE FREIXO / S. JULIÃO DE FREIXO	96
	. ROMÂNICO DE BRAVÃES A S. MARTINHO DE CRASTO	112
	ROMANESQUE TRAIL FROM BRAVÃES TO S. MARTINHO DE CRASTO	
	. TERRAS DA NÓBREGA / TERRAS DA NÓBREGA	128
	. BRANDAS - SISTELO / BRANDAS - SISTELO	142
	. MEZIO - RIBEIRA DE VILELA / MEZIO - RIBEIRA DE VILELA	156
	<b>ANEXOS / APPENDIX</b>	172
	<b>BIBLIOGRAFIA / BIBLIOGRAPHY</b>	190

### Por terras do Vale do Lima...

Ao calcorrear o Vale do Lima o viajante constata a harmoniosa transição entre os ecossistemas marítimo, fluvial e terrestre. A beleza patenteada e a reconhecida riqueza paisagística, aliadas à autenticidade dos seus produtos, ao preservado património histórico, à aclamada gastronomia e às ancestrais tradições, corporizam a identidade do Vale do Lima, potenciam a sua afirmação, tornam-no singular e, por isso, demarcam-no do remanescente território português.

No Vale do Lima o Homem soube desenvolver formas de coabitar com a natureza, de a respeitar e dela usufruir, aperfeiçoadas pelo tempo, pela perseverança, pela prática...

Enquanto autarcas, cabe-nos decidir, intervir e, com toda a nossa determinação, contribuir para elevar e preservar.

Porque preservar não é sinónimo de esconder e porque para valorizar é preciso conhecer, tomámos a liberdade de seleccionar e compilar, neste roteiro, oito percursos, distintos porém igualmente belos, no seio do património ambiental do Vale do Lima.

Muito fica por explorar, outro tanto por dizer, mas este é apenas mais um passo na descoberta das terras do Vale do Lima.



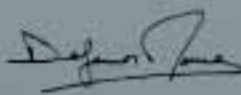
**Francisco Rodrigues de Araújo**  
(Presidente da Câmara Municipal de Arcos de Valdevez)



**António Cabral de Oliveira**  
(Presidente da Câmara Municipal de Ponte da Barca)



**Daniel Campelo**  
(Presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima)



**Defensor Oliveira Moura**  
(Presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo)





**Francisco Rodrigues de Araújo**  
(Mayor of the Town Hall of Arcos de Valdevez)



**António Cabral de Oliveira**  
(Mayor of the Town Hall of Ponte da Barca)



**Daniel Campelo**  
(Mayor of the Town Hall of Ponte de Lima)



**Defensor Oliveira Moura**  
(Mayor of the Town Hall of Viana do Castelo)

**PELOS CAMINHOS DO VALE DO LIMA**

Parece distante o tempo em que não existiam os transportes rodoviários. No entanto, em Portugal, e sobretudo nas zonas mais rurais, só recentemente se expandiu a rede viária moderna que nos leva a quase todo o lado. É interessante notar que, por feliz acaso, muitos dos caminhos velhos ficaram preservados nos seus traços antigos, abrindo-se as estradas por novos itinerários. É que nem sempre a distância mais curta, tão importante para poupar esforço ao homem e aos animais, é a melhor alternativa para a circulação rodoviária.

Uma vasta rede de caminhos secundários, de uso agrícola e para deslocações curtas, continua alheia a modernizações e vai até, nalguns casos, sendo abandonada. Caminhos velhos que deixam de ter utilidade, quando por eles já quase não circulam pessoas e bens. Abandonados à invasão de ervas, matos e silvas, alguns deles ameaçam desaparecer do quotidiano e da memória dos residentes, sobretudo dos mais novos. Quando perguntamos por eles aos moradores, é com espanto, e até às vezes com contrariedade, que nos indicam as direcções pretendidas. Pois não

**ON THE TRAILS OF THE LIMA VALLEY**

The time before cars existed now seems so distant, but in Portugal, and especially in the most rural areas, the modern road network that takes us almost everywhere is only a recent addition. Fortunately, it is interesting to note that many of the old trails have been preserved as the new roads have used different routes. This is because it is not always the shortest distance, which is so important for saving the efforts of man and animals, that is the best alternative for the circulation of traffic.

There is still a wide network of secondary trails, used for farming and short journeys, that continues untouched by modernisation. In some cases, these old trails are being abandoned when they are no longer used in the transportation of people and goods. Left to the invasion of grass and undergrowth, some of them are in danger of disappearing from the daily life and memory of the residents, particularly the young. When we ask the residents about them they are often amazed and unwilling to point out the way. Why would these outsiders want to go along the difficult, old paths that are steep and often badly tended, when there are now, wider and more comfortable al-

Caminho rural



Rural trail

é de estranhar que estas pessoas de fora queiram ir pelos caminhos velhos e difíceis, íngremes e até mal cuidados, quando há alternativas novas, mais amplas e cómodas para chegar ao mesmo destino? Mas é por esses caminhos e trilhos, por vezes com algum esforço, que o convidamos a passear. Não se esqueça — "Começar como um velho e acabar como uma criança" — regra que tanto se aplica ao dispêndio de esforço, como a uma espécie de renascimento que se sente depois de mergulhar no mundo maravilhoso do Vale do Lima.

Nos últimos dez anos a marcação de percursos para passeios pedestres, equestres ou cicláveis tem tido um forte incremento, facto que nos parece extremamente promissor. As potencialidades do Vale do Lima para estas actividades são enormes e o seu interesse para o desenvolvimento rural é inegável. O conjunto de itinerários propostos constitui mais um contributo para a diversificação e o adensamento de uma rede de percursos que, certamente, continuará a crescer devido a iniciativas municipais e de associações locais. Merece especial referência, pelo seu carácter pioneiro, a rede de trilhos já existente no Parque Nacional da Peneda-Gerês, com uma notável contribuição da Associação de Desenvolvimento das Regiões do Parque Nacional da Peneda-Gerês (ADERE-PG), abrangendo os concelhos de Arcos de Valdevez e de Ponte da Barca. A Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e S. Pedro de Arcos, de elevado valor ambiental, tem já prevista a implementação de trilhos por iniciativa da autarquia de Ponte de Lima. A Câmara Municipal de Viana do Castelo

ternatives to reach the same destination? Yet it is on these paths and trails, often with some difficulty, that we invite you to stroll. "Begin like an old man and end like a child" — is the rule that is as aptly applied to the effort required as it is to the kind of rejuvenation we feel after plunging into the wonderful world of the Lima Valley.

Over the last ten years, the number of trails for walkers, riders or cyclists has increased tremendously, which we consider extremely encouraging. The potential of the Lima Valley for these activities is enormous and its interest for rural development is undeniable. The series of itineraries we have proposed is another contribution towards the diversification and broadening of a network of trails that will definitely continue to grow as a result of initiatives on the part of councils and local associations. The network of trails in the Peneda-Gerês National Park is worth special reference because of its pioneering nature, with the notable contribution of the Association of Development of the Regions of the Peneda-Gerês National Park (ADERE-PG), which covers the municipalities of Arcos de Valdevez and Ponte da Barca. The implementation of trails in the Protected Countryside of Lagoas de Bertandos and S. Pedro de Arcos is already planned by the local authority of Ponte de Lima. The Viana do Castelo City Council has also shown great interest in this activity and has marked out routes in the area of S. Lourenço da Montaria, which we recommend, with particular reference to the renovation work on a significant number of watermills.

The response of the School of Agriculture of Ponte de Lima to the challenge issued by VALIMA in creating this guide was immedi-

também apostou fortemente nesta atividade, tendo já marcado percursos na área de S. Lourenço da Montaria, que recomendamos, com especial referência para os trabalhos de recuperação de um conjunto notável de moinhos de água.

A adesão da Escola Superior Agrária de Ponte de Lima ao repto que lhe foi lançado pela VALIMA no sentido da realização deste guia foi, desde a primeira hora, entusiástica. Certamente por uma questão de formação, as oportunidades que, de qualquer forma, possam estar ligadas ao desenvolvimento rural, interessam e mobilizam a comunidade académica da escola. A ocasião foi por isso a melhor. A elaboração deste guia desenvolveu competências, estimulou interesses, uniu docentes, alunos e entidades exteriores à escola, numa dinâmica que visou fundamentalmente chegar a um instrumento que pudesse ser usado com facilidade e agrado, e que simultaneamente contribuísse para divulgar as belezas e as riquezas daquela que é, sem dúvida, uma das mais belas regiões de Portugal.

Terminado o trabalho, fica-nos a certeza de que novos trabalhos nesta área surgirão num futuro próximo, não só porque muito fica por dizer e por mostrar, mas também porque a riqueza da experiência nos deixa o desejo de a repetir. Por tudo isto, aqui fica expresso o agradecimento da Escola Superior Agrária de Ponte de Lima à VALIMA, pela oportunidade proporcionada e pela confiança depositada.

#### **Os Coordenadores do Projecto**

José Pedro Pinto de Araújo e Joana Nogueira

#### **O Presidente do Conselho Directivo da ESAPL**

José Carlos da Silva Medeira dos Santos

ately enthusiastic. Certainly in terms of training, the opportunities linked to rural development are of interest to and motivate the school's academic community. The timing was therefore excellent. The preparation of this guide helped develop skills, stimulate interests and unite teaching staff, students and entities outside the school in a movement aimed fundamentally at achieving an instrument that could be used easily and agreeably and would also contribute to publicising the beauty and wealth of what is undoubtedly one of the most beautiful regions in Portugal.

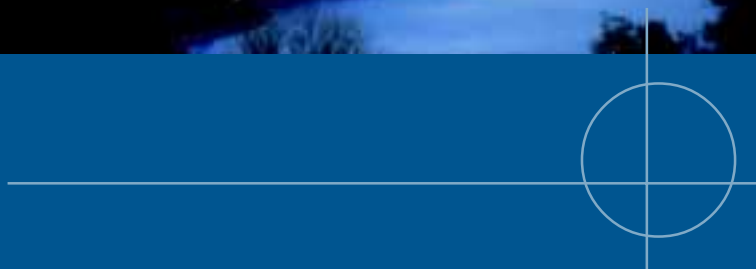
Now that the work is over, we are certain that further work will be done in this area in the near future, not only because so much remains to be said and shown, but also because the wealth of experience has left us with the desire to repeat it. At the Higher School of Agriculture of Ponte de Lima we are therefore extremely grateful to VALIMA, for giving us this opportunity and for the trust placed in us.

#### **The Project Coordinators**

José Pedro Pinto de Araújo and Joana Nogueira

#### **President of the Executive Council of the ESAPL**

José Carlos da Silva Medeira dos Santos



Vale do Lima

É num dos recantos mais belos de Portugal que se localizam os oito percursos que lhe propomos neste guia. Todos eles situados no Vale do Lima, no coração do Noroeste Português, contribuem para dar a quem os percorre uma visão mais ou menos clara e completa das paisagens e das gentes deste vale do Alto Minho.

O Vale do Lima constitui a metade sul do Distrito de Viana do Castelo, ou seja, do Alto Minho. Integram-no quatro concelhos: Viana do Castelo, Ponte de Lima, Arcos de Valdevez e Ponte da Barca, que se estendem desde o Atlântico a Oeste até Espanha a Leste, atravessando todo o Noroeste português. Mais atlântico que mediterrânico, o anfiteatro do Vale do Lima oferece-nos paisagens cujos traços característicos tanto derivam dos condicionamentos naturais como das vontades e necessidades dos povos. As espécies cultivadas, por exemplo, reflectem as potencialidades do solo e do clima, mas também os hábitos alimentares das populações, por vezes originários de espaços agrários bem distintos. Também do ponto de vista arquitectónico as influências de lugares distantes se evidenciam, com maior ou menor discrição, no território. A compreensão da paisagem passa por uma desmontagem daquilo que nos aparece



Lima Valley

The eight trails suggested in this guide are located in one of the most beautiful corners of Portugal. They are all in the Lima Valley, in the heart of north-west Portugal, and anyone that who tries them will be rewarded with a clear and complete picture of

the countryside and people of the Alto Minho.

The Lima Valley constitutes the southern half of the District of Viana do Castelo, in other words, of the Alto Minho. It consists of four municipalities: Viana do Castelo, Ponte de Lima, Arcos de Valdevez and Ponte da Barca, which stretch from the Atlantic in the west to Spain in the east, crossing the whole of north-east Portugal. More Atlantic than Mediterranean, the amphitheatre of the Lima Valley offers us landscapes whose characteristics are the result of natural limitations as much as the will and needs of the people. For example, the crops grown here reflect the potentials of the soils and the climate, but they also reflect the eating habits of the population, often from very distinct farming areas. From the architectonic point of view, the influences of distant lands can be seen on the land to a greater or lesser extent. To understand the landscape we have to dismantle what is an apparently inseparable whole into its constituent parts. This is what we are

como um todo, aparentemente indissociável, nas suas partes constituintes. É este o exercício que lhe propomos, numa primeira parte incidindo sobre as forças físicas e, de seguida, sobre os aspectos demográficos, sociais e económicos.

proposing here, firstly in terms of the physical forces and then the demographic, social and economic aspects.

Rio Lima



Lima River

## A HIDROGRAFIA

O Vale do Lima é uma região rica em recursos hídricos superficiais e subterrâneos. De entre eles, o mais notável é, sem dúvida, o Rio Lima. Nasce na Serra de São Mamede em Espanha e percorre 108 km, dos quais 67 em território nacional, até desaguar no Atlântico, em Viana do Castelo. Entra em Portugal por uma garganta apertada entre os maciços da Serra do Soajo e da Serra Amarela. Dos 2480 km<sup>2</sup> abrangidos pela sua bacia hidrográfica, 1303 são em território nacional e coincidem, quase de forma rigorosa, com a região do Vale do Lima.

## HYDROGRAPHY

The Lima Valley is a region that is rich in surface and underground water resources. Among them, the most notable is undoubtedly the Lima River. It rises in the São Mamede Mountains in Spain, flowing for 108 km - 67 of which are in Portugal - until it reaches the Atlantic at Viana do Castelo. It enters Portugal through a narrow gorge between the mountain ranges of Soajo and the Serra Amarela. Of the 2480 km<sup>2</sup> covered by the water basin, 1303 are in Portugal and coincide, almost entirely, with the Lima Valley region.





Fonte: DGA -Atlas do Ambiente (adaptado)

Source: DGA – Atlas do Ambiente (adapted)

Os concelhos de Viana do Castelo e de Ponte de Lima são atravessados por bacias hidrográficas de cursos de água menores, das quais se destacam a Norte a do Rio Âncora, e a Sul a do Rio Neiva.

Se o Lima atravessa o território transversalmente de Leste para Oeste, os seus afluentes da margem Norte correm todos para Sul, verificando-se o contrário com os da margem Sul. O Vez é, sem dúvida, o afluente mais importante e o grande responsável pela paisagem do concelho de Arcos de Valdevez. A Sul, e desaguando quase no mesmo local do Vez, encontra-se o Rio Vade, que divide o concelho de Ponte da Barca através de um magnífico e estreito vale. No concelho de Ponte de Lima os principais afluentes do Lima são o Estorãos e o Labruja, a Norte, e o Trovela a Sul.

The municipalities of Viana do Castelo and Ponte de Lima are crossed by water basins of minor waterways, including the Âncora River to the north and the Neiva River to the south.

If the Lima crosses the area transversely from east to west, its tributaries from the north bank all run south, and the opposite is true of the south bank. The Vez is undoubtedly the most important tributary and is mainly responsible for the landscape of the municipality of Arcos de Valdevez. To the south, with its mouth at almost the same place as the Vez, is the Vade River, which divides the municipality of Ponte da Barca through a magnificent and narrow valley. In the municipality of Ponte de Lima, the main tributaries of the Lima are the Estorãos and the Labruja to the north and the Trovela to the south.



Rio Vez

Vez River

Ponte sobre  
o Rio Lima



Bridge over  
the Lima River

### Rio Lima, Rio Lethes

#### ou Rio do Esquecimento ?

A beleza e a calma das águas do Lima são responsáveis por muita literatura romântica, por muita poesia e também por algumas lendas. Uma das lendas mais interessantes é a que associa o Rio Lima ao Rio do Esquecimento dos Gregos:

Corria o ano de 137 a. C. quando legiões Romanas, comandadas por Decimus Junius Brutus, se deslocavam da Lusitânia para a Galiza, para aí procederem à sua conquista. Ao chegarem às margens do Lima, deslumbrados com a beleza e a calma das suas águas, os soldados temeram ter chegado às margens do Rio Lethes ou Rio do Esquecimento. De acordo com a mitologia grega, amplamente adoptada pelos romanos, as almas que chegavam ao mundo dos mortos, o Hades, e que depois do julgamento final vagueavam pelos Campos Elísios, deviam beber da água do Rio Lethes para que toda a memória da sua vida anterior fosse apagada. Só assim podiam voltar ao mundo dos vivos, ou seja, ressuscitar. De acordo com a tradição grega, o Lethes era um dos cinco rios do Hades, com águas de grande beleza e calma, situado a Ocidente, para lá do mundo conhecido. Tudo isto dava aos soldados romanos razões para crerem que aquele rio que tinham pela frente podia ser o Rio do Esquecimento. Desobedeceram por isso às ordens do seu comandante, quando este lhes ordenou que atravessassem para a outra margem. Nenhum soldado quis correr o risco de esquecer a sua vida passada, a sua família ou a sua terra Natal. Assim, Decimus Junius Brutus viu-se obrigado a fazer a travessia sozinho. Uma vez chegado à margem Norte, chamou os seus homens um a um, pelos seus nomes, provando desta forma que o contacto com as águas do Lima não conduzia ao esquecimento do passado (Conde de Bertandos, 1898).

### Lima River, Lethes River

#### or River of Forgetfulness?

The beautiful and calm waters of the Lima are responsible for a great deal of romantic literature and poetry as well as some legends. One of the most interesting legends is that which associates the Lima River to the Greeks' River of Forgetfulness:

It was the year 137 BC when Roman legions, led by Decimus Junius Brutus, set out from Lusitania to conquer Galicia. As they reached the banks of the Lima, the soldiers were so overcome by the beauty and serenity of its waters that they feared they had reached the banks of the Lethes River or the River of Forgetfulness. According to Greek mythology, which was widely adopted by the Romans, the souls that reached the world of the dead, the world of Hades, and wandered the Elysian Fields after the final judgement, should drink the water of the Lethes River so that the memory of their former life would be erased. Only by doing so could they return to the world of the living, or be resuscitated. According to Greek tradition, the Lethes was one of the five rivers of Hades, with beautiful and serene waters, located in the west, beyond the known world. All this gave the Roman soldiers reasons to believe that the river in front of them could well be the River of Forgetfulness. They therefore disobeyed the orders of their commander when he told them to cross to the other bank. No soldier wanted to run the risk of forgetting his past life, his family or his birthplace. So, Decimus Junius Brutus was obliged to make the crossing alone. Once he reached the north bank, he called his men one by one by their names, proving in this way that the contact with the waters of the Lima had not made him forget the past (Conde de Bertandos, 1898).

Socalcos em Sampriz



Sampriz terraces

## GEOLOGIA E SOLOS

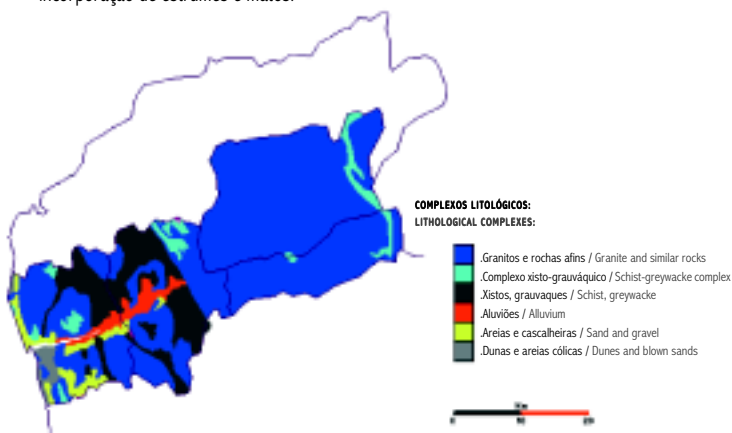
Sob o ponto de vista geológico, os solos do Vale do Lima são predominantemente de origem granítica, sendo visíveis por toda a região afloramentos rochosos. A dominância do granito é interrompida por uma longa faixa xistosa que corre de NNO para SSE, atravessando os concelhos de Viana do Castelo e de Ponte de Lima. Os aluviões são pouco representativos, encontrando-se fundamentalmente junto às margens do Lima. Areias, dunas e sapais ocupam a estreita orla costeira do concelho de Viana do Castelo.

Pode afirmar-se, de uma forma genérica, que sob o ponto de vista agrícola, os solos do Vale do Lima são incipientes, ligeiros, com pH baixo (ácidos) e pobres em bases. São, contudo, frequentemente ricos em matéria orgânica, em grande parte devido ao uso de práticas agrícolas ancestrais, hoje a cair em desuso, baseadas na incorporação de estrumes e matos.

## GEOLOGY AND SOILS

From the geological point of view, the soils of the Lima Valley are predominantly granite in origin, and rocky outcrops can be seen all over the region. The dominance of granite is interrupted by a long strip of schist that runs NNW to SSE, crossing the municipalities of Viana do Castelo and Ponte de Lima. There is very little alluvium, which can basically only be found by the banks of the Lima. Sands, dunes and marshes occupy the narrow coastal strip of the municipality of Viana do Castelo.

Generically, from the agricultural point of view, the soils of the Lima Valley are incipient and light, with a low pH (acids) and poor bases. However, they are often rich in organic material, largely due to their use in ancient farming practices, which are now falling into disuse, but were based on the incorporation of manure and undergrowth.





Albufeira do Lindoso

Lindoso reservoire

## RELEVO

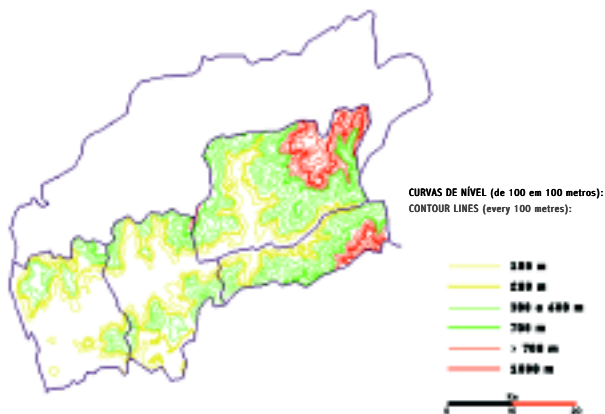
*O Minho é um anfiteatro voltado para o mar – o mais perfeito que existe no território português (Ribeiro, 1995).*

O mesmo aspecto de anfiteatro voltado ao mar, ainda que de dimensões mais reduzidas, pode ser observado no Vale do Lima. No seu centro corre o Rio Lima e a ladeá-lo erguem-se elevações que vão desde altitudes mínimas, junto ao mar e ao longo das suas margens, até altitudes que ultrapassam os 1400 m no interior dos concelhos de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca, junto à fronteira com Espanha.

## PHYSICAL RELIEF

*The Minho is an amphitheatre facing the sea - the most perfect that exists on Portuguese territory (Ribeiro, 1995).*

The same aspect of amphitheatre facing the sea, although smaller in size, can be seen in the Lima Valley. The Lima River runs through its centre and is flanked by hills that start at low altitudes by the sea and along its banks, and reach altitudes of over 1400 m inland in the municipalities of Arcos de Valdevez and Ponte da Barca, beside the border with Spain.



Fonte: DGA – Atlas do Ambiente (adaptado)

Source: DGA – Atlas do Ambiente (adapted)

Segundo Ribeiro (1995), este aspecto é o resultado de uma muito antiga e profunda tectonização do Minho em duas redes principais de falhas. Uma de Leste para Oeste, por onde correm os rios principais, e outra, quase cruzada, de Norte para Sul, que transporta os afluentes dos rios, como aliás já se havia referido para o caso concreto do Lima. É isto que permite a subida gradual das altitudes, em patamares, desde o litoral até à fronteira.

Este aspecto da orografia minhota e limiana tem conduzido à divisão do Entre Douro e Minho, e também do Vale do Lima, em três zonas agro-ecológicas distintas: a várzea, a meia encosta e a montanha. Se adoptarmos as curvas de nível dos 200 e dos 700 m como limites inferior e superior da zona de meia encosta, as três zonas referidas aparecem claramente destacadas na figura. Vemos assim que Viana do Castelo se situa fundamentalmente em zona de várzea com excepção da sua parte Norte, devido às serras de Santa Luzia e de Arga. Já Ponte de Lima se apresenta principalmente na zona de meia encosta, quer a Norte, quer a Sul, nas transições para os concelhos de Paredes de Coura e Vila Verde respectivamente. Em contrapartida, os concelhos de Arcos de Valdevez e de Ponte da Barca mostram uma clara supremacia da meia encosta e da montanha, particularmente junto à fronteira, em território do Parque Nacional da Peneda-Gerês.

According to Ribeiro (1995), this aspect is the result of very old and profound tectonisation of the Minho into two main networks of faults. One from east to west, where the major rivers flow and another, almost crossed, from north to south, which carries the rivers' tributaries, as already mentioned in the case of the Lima. This allows the gradual increase in altitudes, in stages, from the coast to the border.

This aspect of Minhotan and Liman orography has led to the division of the Entre Douro e Minho region and the Lima Valley into three distinct agro-ecological zones: the plain, the foothills and the mountain. If we take the contour lines of 200 m and 700 m as lower and upper limits of the foothills, the three zones mentioned can be seen clearly in the figure. We can therefore see that Viana do Castelo is located fundamentally on a plain area with the exception of its northern part, due to the mountain ranges of Santa Luzia and Arga. Ponte de Lima is mainly a foothill area, both in the north and in the south, in the transitions to the municipalities of Paredes de Coura and Vila Verde respectively. In contrast, the municipalities of Arcos de Valdevez and Ponte da Barca are clearly dominated by the foothills and mountain, particularly near the border, in the area of the Peneda-Gerês National Park.

## CLIMA

A localização geográfica do Vale do Lima impõe-lhe características climáticas de transição entre os climas frios e húmidos do Norte da Europa, e os climas quentes e secos de África. Ainda que, sob o ponto de vista climático, a influência mediterrânica se faça sentir em toda a extensão do território nacional, no Noroeste peninsular, e portanto no Vale do Lima, predomina com alguma evidência a influência atlântica.

As variações das temperaturas médias anuais são pequenas, devido ao efeito regulador do Atlântico, situando-se entre os 7,5°C e os 15°C. As amplitudes térmicas aumentam à medida que se caminha do litoral para o interior e se avança em altitude. De uma forma geral, pode dizer-se que os Invernos são amenos e os Verões são frescos.

## CLIMATE

The geographic location of the Lima Valley gives it a climate with characteristics that are a transition between the cold, damp climates of Northern Europe and the hot, dry climates of Africa. Although the mediterranean influences the climate all over Portugal, in the Lima Valley, the atlantic influence is also very clear.

The variations in annual average temperatures are small, as a result of the regulating effect of the Atlantic, ranging from 7,5°C to 15°C. The temperature range increases as we go inland and climb higher. Generally, we can say that the winters are mild and the summers are cool.

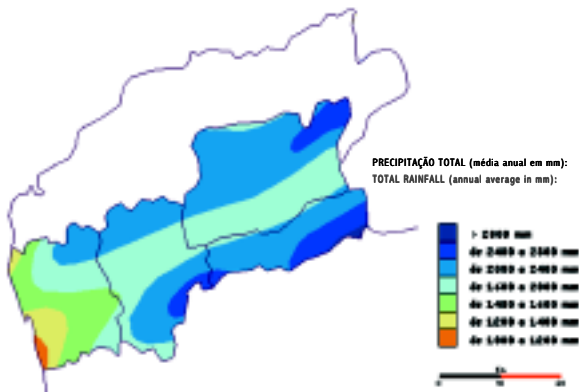


Fonte: DGA – Atlas do Ambiente (adaptado)

Source: DGA – Atlas do Ambiente (adapted)

As massas de ar húmido, provenientes do oceano, sobem ao encontrarem a barreira montanhosa que delimita o Vale do Lima e que se inicia logo junto ao mar, provocando a sua condensação e precipitações elevadas em toda a região. Encontram-se nesta zona as precipitações mais elevadas da Europa, que podem atingir os 3400 mm anuais nas terras mais altas do interior. Note-se, contudo, que é no que diz respeito às precipitações que mais se fazem sentir as características dos climas mediterrânicos. A distribuição das chuvas é irregular ao longo do ano, concentrando-se entre Dezembro e Março (com cerca de 50% da precipitação anual). Em contrapartida, os meses de Verão, de Junho a Setembro, não recebem mais do que 12% daquela precipitação anual.

The masses of damp air from the ocean rise as they encounter the mountainous barrier bordering the Lima Valley, which begins right beside the sea. This causes condensation and high rainfall all over the region. This area has the highest rainfall in Europe, which may reach 3400 mm per year on the higher ground inland. However, the Mediterranean influence is most strongly felt in terms of rainfall. The distribution of the rainfall is irregular over the year, with more between December and March (with around 50% of the annual rainfall). In contrast, only 12% of the annual rainfall occurs in the summer months from June to September.



Fonte: DGA – Atlas do Ambiente (adaptado)

Source: DGA – Atlas do Ambiente (adapted)

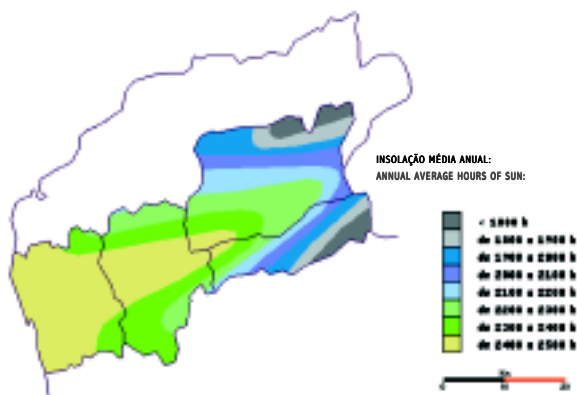
A ocorrência de geadas é praticamente nula na orla costeira, aumentando à medida que se caminha para o interior e em altitude. Em certos locais, o período de risco de

There is hardly any frost along the coast, but it occurs more frequently as we go inland and higher up. In some places, there is a risk of frost for over three months, normally



geadas atinge os três meses, normalmente de Outubro / Novembro até Março. Já a insolação, com valores mínimos no Inverno e máximos no mês de Julho, apresenta valores médios da ordem das 2400 horas de sol descoberto por ano, havendo contudo grandes decréscimos deste valor do litoral para o interior.

from October / November to March. The average figures for hours of sun indicate around 2400 hours per year, with less in the winter and more in the summer, but this decreases greatly as we move inland.



Fonte: DGA – Atlas do Ambiente (adaptado)

Source: DGA – Atlas do Ambiente (adapted)

Os aspectos físicos acabados de referir, que caracterizam a região minhota e particularmente o Vale do Lima, exercem uma forte influência no tipo e forma de ocupação humana do território. As actividades humanas praticadas em terras do Lima e as próprias características das suas gentes foram, sem dúvida, moldadas pelo percurso da história mas também obrigadas a moldar-se às condições físicas do local. Recordemos a este propósito, e antes de se avançar para os capítulos seguintes, as palavras do Prof. Eugénio de Castro Caldas:

The physical aspects we have mentioned, that characterise the Minho region and particularly the Lima Valley, exercise a strong influence on the type and form of human occupation in the area. The human activities practised in the lands of the Lima and the characteristics of the people have undoubtedly been shaped by the course of history, but have also been forced to adapt to the physical conditions of the area. Before we move on to the following chapters, let us remember the words of Prof. Eugénio de Castro Caldas:

*"Ser minhoto é ser Celta; Castrejo Galaico, pouco Lusitano; mais Suevo que Vizigodo; nada Mouru.*

*Aragem do Atlântico sobre o Mediterrâneo.*

*Do berço de Portugal, não da colónia.*

*Se perguntar se é bem ou mal, julgo que é apenas tal e qual: mais enxada do que charrua, mais regadio do que sequeiro, mais prado do que pousio, mais trabalho do que terra."*

*"To be Minhotan is to be a Celt; Castrejo Galician, with very little Lusitanian; more Swabian than Visigoth; not at all Moorish. Atlantic breeze over the Mediterranean.*

*From the cradle of Portugal, not from the colony.*

*If you ask if it is good or bad, I think that it is just as it is: more hoe than plough, more irrigation than drought, more plain than fallow ground, more work than land."*



O anfiteatro do Vale do Lima é rico em condicionalismos sociais e naturais, cuja proximidade física nem sempre coincide com uma proximidade sociológica ou ecológica. O conjunto de percursos que lhe propomos neste guia dá-nos uma excelente oportunidade de tomar conhecimento directo com essa diversidade, cujos traços característicos têm de ser interpretados recuando um pouco na história.

The amphitheatre of the Lima Valley is rich in social and natural conditioning, whose physical proximity does not always coincide with the sociological or ecological proximity. The series of trails that we suggest in this guide provide an excellent opportunity to get to know this diversity, whose characteristics can only be interpreted by going back a little in time.

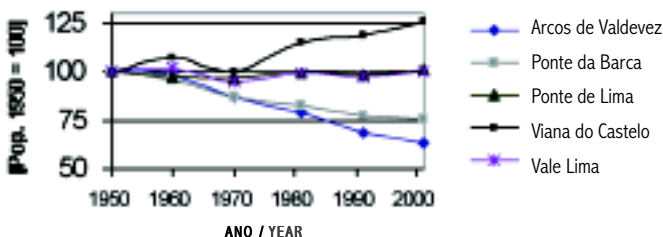


Viana do Castelo  
(Vista de Sta.Luzia)

Viana do Castelo  
(View from Santa Luzia)

Com cerca de 170000 habitantes o Vale do Lima atingiu um pico demográfico em meados do século XX, ao qual se seguiu uma quebra devida à forte emigração dos anos 60. Enquanto que o concelho de Ponte de Lima seguiu o padrão médio do Vale do Lima, Viana do Castelo, mais litoral, viu aumentar o número de residentes, e os concelhos interiores e montanhosos de Ponte da Barca e Arcos de Valdevez têm perdido continuamente população (gráfico).

With around 170000 inhabitants, the Lima Valley reached its demographic peak in the middle of the 20th century, which was followed by a sharp drop due to emigration in the 60s. While the municipality of Ponte de Lima followed the average pattern of the Lima Valley, the more coastal Viana do Castelo witnessed an increase in the number of residents and the inland, mountainous areas of Ponte da Barca and Arcos de Valdevez have continued to decrease in population (see graph).



EVOLUÇÃO DEMOGRÁFICA DO VALE DO LIMA / LIMA VALLEY DEMOGRAPHIC EVOLUTION

As características do relevo e do clima, ao distinguir áreas de maior ou menor fertilidade das terras, condicionaram fortemente o grau de ocupação humana do território. Quando os transportes terrestres eram lentos, perigosos e caros, a proximidade ao mar e às vias fluviais navegáveis também contribuiu para diferenciar economias. Viana do Castelo, com porto de mar e na foz do rio Lima, cedo constituiu o pólo comercial e industrial mais activo do Vale, alimentando um crescimento populacional importante. O rio Lima era navegável até ao Carregadouro, a montante da vila de Ponte de Lima, e os produtos de Ponte da Barca e Arcos de Valdevez eram transportados em carros de bois até este porto fluvial. As diferenças de povoamento entre litoral e interior, entre vales e montanhas, aumentaram com a vaga migratória do pós-guerra, com maior incidência nos territórios mais isolados, mas não deixando de afectar as povoações litorais, como o atesta o monumento ao emigrante, erigido em Castelo de Neiva. Não obstante, os concelhos de Arcos de Valdevez e de Ponte da Barca, com uma densidade populacional de 57 e 69 habitantes por km<sup>2</sup> em 1998, são francamente menos povoados que Ponte de Lima e Viana do Castelo, que ascendem aos 139 e 270, respectivamente. Os concelhos dividem-se administrativamente em freguesias, que coincidem com uma paróquia dotada de igreja e de identidade própria. São ainda frequentes as questões em torno dos seus limites geográficos, alimentando discussões mais ou menos pacíficas, das quais tivemos alguns testemunhos nos nossos trabalhos de campo. Outrora, os rapazes de aldeias vizinhas, quando se encontravam nas festas e romarias, batiam-se no jogo do pau,

The physical relief and climatic characteristics distinguish areas of greater or less fertility and are therefore an important factor in the extent of human occupation. When road transport was slow, dangerous and expensive, the proximity of the sea and the navigable rivers also contributed towards the different economies. Viana do Castelo, with its port and the mouth of the Lima river, soon became the most active commercial and industrial centre in the Valley, fuelling an important growth in population. The river Lima was navigable as far as Carregadouro, upstream from the town of Ponte de Lima, and the products of Ponte da Barca and Arcos de Valdevez were carried in ox-pulled carts as far as this river port. The differences between the coastal and inland settlements and between valleys and mountains increased with the post-war wave of migration. This was most acute in the more isolated areas, but was also felt in the coastal villages, as we can see from the monument erected to the emigrant in Castelo de Neiva. Nevertheless, the municipalities of Arcos de Valdevez and Ponte da Barca, with a population density of 57 and 69 inhabitants per km<sup>2</sup> in 1998, are clearly less populous than Ponte de Lima and Viana do Castelo, which have 139 and 270, respectively.

The municipalities are divided administratively into boroughs, which all have a parish with a church and its own identity. Issues regarding geographical boundaries are frequent, leading to what may be heated discussions, as we witnessed during our fieldwork. In times gone by, when the boys of the neighbouring villages met at festivals and pilgrimages, they would play jogo do pau (stick fencing), competing for first place in daring and bravery, but also for the love maidens and

concorrendo pelo lugar cimeiro na perícia e na bravura, mas também pelos amores e atenções das moças solteiras. Cada freguesia, por sua vez, subdivide-se em lugares, cuja delimitação, mais do que territorial, define conjuntos habitacionais, designados por topónimos castiços.

A paisagem, a configuração do povoamento e as actividades agrícolas e pastoris não se podem explicar ou compreender isoladamente. A história dos homens foi modificando essa paisagem, à medida que o aproveitamento económico dos territórios se transformou, sempre a par de novas formas de habitar e construir. O litoral apresenta sinais de um povoamento precoce, atestado nas pinturas rupestres de Montedor (Carreço) e no Castro de Moldes (Castelo de Neiva). Posteriormente, na época florescente do comércio ultramarino, as incursões de pirataria e o risco de invasões ofensivas por via marítima, obrigaram à edificação de uma linha defensiva, bem expressiva a Norte de Viana do Castelo, com os seus fortes fornecidos de espessas muralhas e peças de artilharia. Há milénios, os povoados localizavam-se preferencialmente em pontos altos, com

attention. In its turn, each borough is subdivided into villages whose boundaries, more than the land, define the groups of houses with their fascinating names.

The landscape, the configuration of the settlements and the farming and pastoral activities cannot be explained or understood on their own. The history of man has modified the landscape as the economic use of the land has changed in line with new forms of habitation and construction. The coast has signs of early settlement, proof of which can be found in the rock paintings at Montedor (Carreço) and Castro de Moldes (Castelo de Neiva). Later, in the flourishing era of overseas trade, pirate attacks and the risk of invasion from the sea required a defensive line to be built, of which we can still see evidence to the North of Viana do Castelo, with its thick-walled forts and pieces of artillery.

For thousands of years, settlements were located preferably on high ground with good visibility so that people, cattle and goods could be defended. As peace was installed, the populations came down to the foothills and valleys. The Roman castles and medieval fortresses were gradually



Gravuras rupestres de Montedor

Rock paintings at Montedor

boa visibilidade, para assegurar a defesa de gentes, gados e bens. À medida que se foi instalando a paz, a população foi descendo para as encostas e vales. Os castros e as fortalezas medievais foram sendo abandonados, como foi o caso do Castelo de Aboim, dando lugar a mosteiros, solares e casario construídos em terrenos mais férteis, com um clima menos agressivo e mais próximos das vias de comunicação. São exemplos típicos os Mosteiros de Bravães e de Crasto e a Quinta do Corutelo, em Freixo. A montanha, embora mais erma, continuou a alimentar os povoados baseados numa economia agro-pastoril

abandonado, as in the case of the Castelo de Aboim, making way for monasteries, manor houses and homes built on more fertile land, with a less aggressive climate and closer to the roads. Typical examples of this are the Bravães Monastery and Crasto Monastery and the Quinta do Corutelo (Freixo). Though it was more isolated, the mountain continued to feed the population based on a farming and grazing economy very different from that of the valley, of which we have the examples of the boroughs of Sistelo and Cabana Maior. Demographic growth was heightened by the introduction of corn, in the 16th century,



bem diferenciada da zona de vale, dos quais temos como exemplo as freguesias de Sistelo e de Cabana Maior. O crescimento demográfico acentuou-se com a introdução

Human occupation intensified, helped by the spread of health care and high birth rates. The exodus of the 60s and 70s altered this panorama. Urbanisation, predominantly on

da cultura do milho, no século XVI. A ocupação humana foi-se adensando, contribuindo para isso a difusão de cuidados de saúde e as elevadas taxas de fecundidade. O êxodo das décadas de 60 e 70 veio alterar este panorama. A urbanização, predominante no litoral, em torno das sedes de concelho e ao longo das principais estradas, tem avançado a um ritmo moderado. É nas freguesias rurais que propomos os nossos itinerários para passeio, num misto de civilização e natureza cujos atractivos se renovam continuamente, em novas perspectivas e paisagens ligadas ao ciclo das estações.

the coast, around the municipal centres and along the main roads, has advanced at a steady rate. We have chosen the rural boroughs for our itineraries, in a mixture of civilisation and nature whose attractions are constantly renewed with new perspectives and landscapes linked to the seasons cycle.

Terraces



Socalcos



## Da orla marítima à montanha – diferentes formas de povoar

A organização do povoamento é muito distinta quando avançamos da orla litoral para o interior e, sobretudo, quando subimos em altitude. Numa estreita faixa litoral entre os rios Âncora e Neiva, estende-se uma área plana entre as praias e as primeiras elevações para o interior. A proximidade do mar, sempre presente no eterno bater das ondas e na brisa salgada que sopra do Atlântico, confere a estes povoados características específicas. A expansão urbana na proximidade das praias, tal como nos surge actualmente, é relativamente recente. Ao serviço dos

## From the coast to the mountain - different forms of settlement

The organisation of the settlements is very distinct as we go from the coast inland and, above all, when we go up in altitude. On a narrow coastal strip between the Âncora and Neiva rivers, there is a flat area between the beaches and the first slopes inland. The proximity of the sea, with the constant presence of the beating waves and salty breeze that blows from the Atlantic, gives these settlements specific characteristics. The urban expansion close to the beaches is relatively recent. At the service of the farmers in the old rural villages, poor settlements were built, economically

Abrigos de barcos  
na praia de Paçô



Boat shelters  
at praia de Paçô

lavradores das aldeias rurais antigas mais interiores constituíram-se povoados pobres, alimentados economicamente pelas fainas do sargaço e da pesca. As idas a banhos às praias de Viana do Castelo, famosas pela sua riqueza em iodo, e o crescimento industrial e terciário, aqui facilitado pelas boas acessibilidades, estão na base de um rápido crescimento urbanístico, que se traduz em povoados de vulto.

Nas zonas da várzea, ao longo dos rios, e nas encostas de declives suaves, predomina o povoamento disperso. As habitações aparecem-nos disseminadas no território, rodeadas por hortas, fruteiras e campos

maintained by sargasso gathering and fishing. The beaches of Viana do Castelo, famous for their iodine, and the industrial and tertiary growth made easy through good accessibility, are at the basis of the rapid urban growth, which has led to densely-populated areas.

On the plains, beside the rivers and on the gentle foothills, scattered settlements predominate. Houses seem detached from the land, surrounded by orchards and cultivated fields, forming the human hive characteristic of the Minho. Generally, there is no clear distinction between the inhabited, cultivated and forest areas. The nobles

Foz de ribeiro  
junto ao Fortim  
da Areosa



Stream outfall  
near Fortim da Areosa

Vinha  
em ramada



Vineyard  
training system - ramada

de cultivo, formando a colmeia humana característica do Minho. A maior parte das vezes não há uma nítida distinção entre as áreas habitacionais, cultivadas e florestadas. As casas fidalgas exploravam directamente as terras contíguas às casas senhoriais, não muito extensas e quase sempre rodeadas por muros formando harmoniosos conjuntos designados por Quintas. Em situação intermédia estavam os lavradores, morando em casas tipicamente agrárias das quais ainda muitas preservam a rusticidade. A restante terra estava distribuída por caseiros e rendeiros em pequenas explorações. Muitas das casas mais pobres foram remodeladas ou mesmo substituídas por novas habitações de traça moderna, mescladas de influências arquitectónicas estrangeiras, numa recusa compreensível de um passado de miséria e desconforto. Novos rumos e novas profissões surgiram, reduzindo significativamente a importância económica da agricultura. No entanto, muitas famílias mantêm uma agricultura de pequena dimensão para consumo doméstico, facto que confere aos vales da região uma diversidade e uma riqueza ímpares, tanto do ponto de vista paisagístico, como cultural. Esta cultura encerra um potencial de hospitalidade e vivacidade que há que saber descobrir.

made use of the lands directly around their homes, which were not too extensive and were almost always surrounded by walls, forming charming blocks known as Quintas. In between were the farmers, who lived in typically agrarian houses, many of which still preserve their rusticity. The rest of the land was distributed among smallholders and tenants on small plots. Many of the poorer houses have been remodelled or even replaced by new, modern-looking dwellings mixed with foreign architectonic influences, in an understandable rejection of a miserable and uncomfortable past. New paths and new professions have been found, significantly reducing the economic importance of agriculture. Nevertheless, many families still have some small agricultural interest for domestic consumption, a fact that gives the valleys of the region an unrivalled diversity and wealth from the point of view of landscape as well as culture. This culture contains a potential for hospitality and life that you will have to discover for yourself.

As we go inland and upwards, the villages become more compact. We are entering the

Povoamento  
concentrado  
de montanha



Dense mountain  
settlement

À medida que caminhamos para o interior e ganhamos altitude, a configuração dos povoados torna-se mais concentrada. Estamos a entrar no domínio da montanha. Na paisagem notam-se com mais nitidez os lugares, que aqui formam pequenas aldeias. Há uma tradição de autonomia muito antiga, desde os tempos da monarquia medieval, que dotou estes povos de uma grande independência face a senhores feudais. O isolamento e a adversidade das condições de vida, ao favorecer solidariedades e equilíbrios sociais estáveis, contribuíram para manter o sistema social pouco diferenciado.

domain of the mountain, where we can see the villages more clearly on the landscape. There is a very old tradition, dating from the times of the medieval monarchy, which gave these people great independence from their feudal lords. Isolation and the adversity of their living conditions, which favoured both solidarity and a stable social balance, contributed to maintaining this rather non-discriminatory social system. The use of mountain tops, especially for grazing, but also for cultivation, led to the appearance of the peculiar *brandas*, constructions for sheltering men and animals from the rigours of the climate and the constantly feared wolf.

Espigueiros  
do Soajo



Soajo  
cornstores

O aproveitamento dos cumes das serras, sobretudo para a pastorícia, mas também para cultivo, levou ao aparecimento das curiosas brandas, com construções muito típicas para abrigo de homens e animais face aos rigores do clima e do sempre temido lobo. As práticas agrícolas, os modos de vestir e a arquitectura mantêm aqui um carácter tradicional que maravilha os visitantes. A natureza exprime-se em paisagens de uma beleza estonteante, povoada de espécies já quase do nosso imaginário, como a águia e o lobo.

The farming practices, ways of dressing and the architecture maintain a traditional character here that enchants visitors. Nature is expressed in landscapes of breathtaking beauty, inhabited by species that have almost passed into our imagination, such as the eagle and the wolf. At the beginning of a new millennium, archaisms and tradition, modernity and innovation seem to be able to converge on the same paths. If the modern roads and communications bring areas closer together until they eliminate distances, it is crossing

Em princípios de um novo milénio, arcaísmos e tradição, modernidade e inovação parecem poder convergir pelos mesmos caminhos. Se as estradas e as comunicações modernas aproximam os espaços até ao eliminar das distâncias, ainda é o percorrer o território à escala humana, a pé, a cavalo ou de bicicleta, que permite uma plena imersão na civilização que, desde há milénios, tem habitado o Vale do Lima. Não há, aqui, extensas planícies a perder de vista, ou grandiosos monumentos do engenho humano, mas cada recanto e cada monte que subimos revela-nos pormenores sempre novos e diversos. E é nesta descoberta sempre renovada, que sentimos o quanto de nós ainda partilha estes ritmos, estes cheiros e estes breves vislumbres de uma história comum que o tempo recente pode ter conduzido por destinos diversos.

Pão-de-leite  
(*Primula vulgaris*)

the area on a human scale - on foot, on horseback or by bicycle - which allows us to plunge into the civilisation that has inhabited the Lima Valley for thousands of years. Here, there are no extensive plains stretching into the distance, or great monuments of human design, but every corner and every mountain that we climb shows us new and different details. And it is in this constantly renewed discovery that we feel how much of us still shares these rhythms, these smells and these glances at a common history that recent time may have guided to different destinies.



Pão-de-leite  
(*Primula vulgaris*)

## As paisagens naturais, agrárias e florestais

A presença humana, antiquíssima e tradicionalmente intensa, moldou os territórios de tal modo que pouco existe hoje daquilo que seria a paisagem original. É no Parque Nacional da Peneda-Gerês e na sua envolvente, nomeadamente nos concelhos de Arcos de Valdevez e de Ponte da Barca, que poderemos encontrar paisagens e ecossistemas naturais ainda preservados. Mas em todo o Vale do Lima, desde a orla marítima aos cumes das serras, nunca se falou de Primaveras Silenciosas ou de

## Natural, agrarian and forest landscapes

The ancient and traditionally intense human presence has shaped the land to such an extent that little remains of what would have been the original landscape. However, in the Peneda-Gerês National Park and its surroundings, namely in the Arcos de Valdevez and Ponte da Barca municipalities, we can still find natural landscapes and ecosystems are intact. But all over the Lima Valley, from the coast to the mountaintops, wick there were never talks about Silent Springs or plant monotony. Nature and man

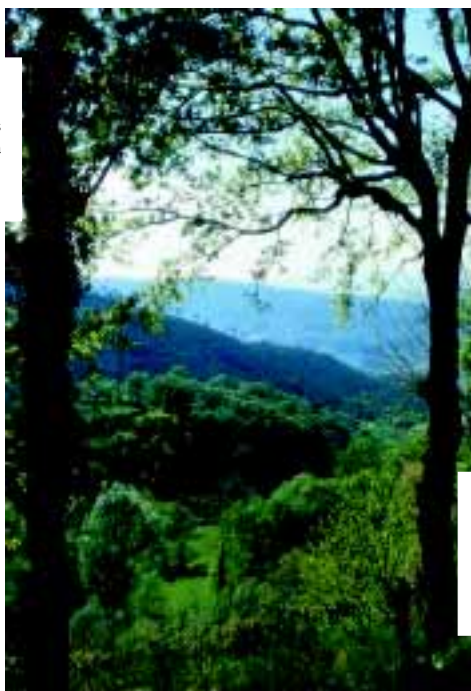
monotonia vegetal. Em equilíbrios mais ou menos ricos do ponto de vista ecológico, a natureza e o homem partilharam este espaço durante séculos, deixando uma herança que depende das gerações actuais para corrigir erros e preservar valores. A qualidade ambiental das praias do litoral, ostentando orgulhosamente a bandeira azul, o riquíssimo *habitat* das Lagoas de Bertandos e S. Pedro de Arcos e a exuberância da vida selvagem nas áreas do Parque Nacional, são como que pontos notáveis do conjunto harmonioso e valioso que integra todo o Vale.

O reconhecimento do valor do património natural do Alto Minho e da necessidade de o proteger traduz-se na diversidade e amplitude de áreas passíveis de integrar a Rede Natura 2000. No que diz respeito ao Vale do Lima são de realçar a Zona de Protecção Especial da Serra do Gerês e as áreas classificadas do Rio Lima e do Litoral

have shared this space for centuries, in ecologically rich balances to a greater or lesser extent. An inheritance was left and it is now up to the present generations to correct mistakes and to preserve values. The environmental quality of the coastal beaches, proudly exhibiting their blue flags, the rich *habitat* of the Lagoas de Bertandos and S. Pedro de Arcos and the exuberance of wildlife in the National Park are notable points in this harmonious and valuable Valley.

Recognition of the natural value of the Alto Minho and the need to protect it can be seen in the diversity and breadth of areas that may be included in the Nature 2000 Network. In terms of the Lima Valley, these include the Special Protection Zone of the Gerês Mountains and the classified areas of the Lima River and the North Coast. Species such as the otter (*Lutra lutra*), the

Terras da Nóbrega



Terras da Nóbrega

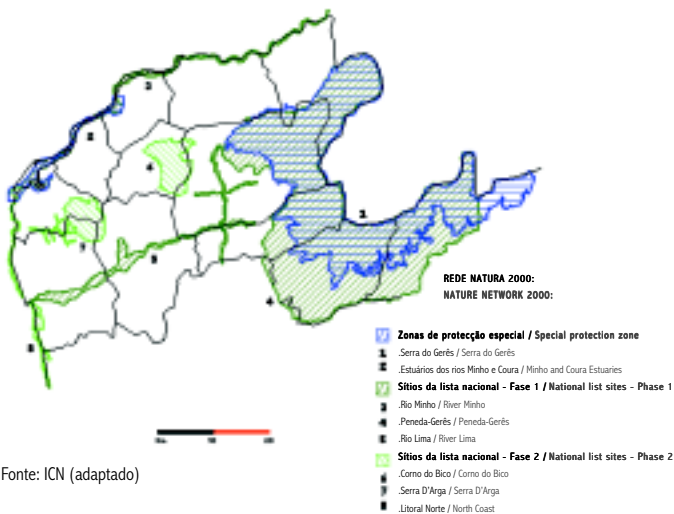
Caprinos em pastoreio



Goats grazing

Norte. Espécies como a lontra (*Lutra lutra*), o lobo (*Canis lupus*), a águia real (*Aquila chrysaetos*), o salmão (*Salmo salar*) e muitos outros de menor envergadura ainda se encontram em *habitats* do Vale do Lima.

wolf (*Canis lupus*), the royal eagle (*Aquila chrysaetos*), the salmon (*Salmo salar*) and many other lesser-known species can still be found in the Lima Valley habitats.



Fonte: ICN (adaptado)

Source: ICN (adapted)

Independentemente do seu estatuto de protecção, as paisagens agrárias e florestais ocupam a quase totalidade do território, com as superfícies urbanas a assumir uma proporção superior a 10% da área total apenas no concelho de Viana do Castelo em 1996 (ver quadro). Note-se que a categoria identificada como "Outras Superfícies" agrega as áreas mais montanhosas, de afloramentos rochosos ou com um coberto vegetal rasteiro, arbustivo ou herbáceo, explorado extensivamente para a pastorícia de gado bovino ou de pequenos ruminantes.

Regardless of their protection statute, the agrarian and forest landscapes occupy almost the entire territory, with urban surfaces only occupying over 10% of the total area in the municipality of Viana do Castelo in 1996 (see table). Note that the category identified as "Other Surfaces" includes the most mountainous area, of rocky outcrops or with creeping, bush or herbaceous undergrowth, used extensively for the grazing of cattle and small ruminants.

Agricultura de Vale Refóios do Lima



Valley agriculture Refóios do Lima

**Utilização dos solos nos concelhos do Vale do Lima em 1996 (%)**  
**Soil use in the municipalities of the Lima Valley in 1996 (%)**

Área Geográfica Geographic Area	Superfície Agrícola Farming area	Superfície Florestal Forest area	Superfície Urbana Urban area	Outras Superfícies Other surfaces
Arcos de Valdevez	24	19	2	54
Ponte da Barca	29	19	8	44
Ponte de Lima	36	50	11	3
Viana do Castelo	30	35	35	

Fonte: INE, Anuário Regional da Região Norte (1997)

Source: INE, Anuário Regional da Região Norte (1997)

Em Viana do Castelo a área cultivada tem vindo a perder terreno a favor da expansão urbana. A concorrência para outros usos e o abandono da lavoura face a outras actividades económicas caracterizam o concelho, em que menos de 10% da população trabalha a terra. Ponte de Lima revela-se, sem surpresas, o concelho mais agrícola do conjunto, embora a floresta, sobretudo de pinheiros e eucaliptos, assumam aqui uma importância económica notória. Ainda assim, as actividades primárias ocupam cerca de 1/3 dos activos. Menor dotados de áreas com boa aptidão agrícola, os concelhos de Ponte da Barca e de Arcos de Valdevez são aqueles em que a importância do sector primário no

In Viana do Castelo the cultivated area has lost ground in favour of urban expansion. Competition from other uses and the abandonment of farming for other economic activities characterise the municipality in which under 10% of the population works on the land. Hardly surprisingly, Ponte de Lima is the most agricultural municipality of the group, though the forest, mainly of pines and eucalyptus, is particularly important in economic terms. Even so, primary activities occupy around 1/3 of the working population. The municipalities of Ponte da Barca and Arcos de Valdevez have smaller areas suitable for farming but the importance of the primary sector in employment is most relevant, occupying

Conduzindo o gado



Guiding the cattle

Bovino  
de raça  
Minhota



Minhota  
cattle breed

emprego é mais relevante, ocupando respectivamente 44% e 51% dos activos no ano de 1991, valores que quase duplicam quando se sobe às freguesias serranas. Os ventos da modernização chegam mais facilmente às zonas de várzea e meia encosta, em que a especialização produtiva e a mecanização marcam já as paisagens. A produção leiteira, associada à produção forrageira intensiva, ocupa grande parte dos campos mais amplos que se estendem pelo litoral e ao longo das margens dos rios. Nas encostas mais suaves é sobretudo a vinha que se estende em amplas parcelas, muitas vezes sobre antigas áreas florestais outras destronando o milho, em sistemas de condução modernizados. Esta matriz agrícola fica mais completa se acrescentarmos as hortas e os pequenos campos orlados de árvores de fruto, numa agricultura doméstica e laboriosa, a que por vezes se junta uma ou duas cabeças de gado bovino ou algumas ovelhas. No gado bovino, que beneficia da frescura dos pastos, merece referência a raça Minhota, de aptidão mista e trato dócil, com o seu olhar melancólico. Aqui, a vinha ainda se ergue em enforcado ou em ramadas, para colher umas pipas de vinho verde para casa. As florestas surgem como manchas de verde escuro, quase sempre dominando o pinheiro bravo, mas já com bastantes manchas de verde prateado dos eucaliptais. Designadas regionalmente

44% to 51% of the working population in 1991, figures that almost double when we go up into the mountain villages. The winds of change reach the plains and foothills more easily, where productive specialisation and mechanisation already mark the landscape. Milk production, associated with the intensive production of fodder, occupies most of the larger fields that stretch along the coast and along the riverbanks. On the gentler slopes it is the vine that can most readily be found, often on old forest areas or dethroning corn, in modernised trained systems. This agricultural matrix is more complete if we add the orchards and small fields bordered by fruit trees, in domestic and laborious agriculture, which is sometimes accompanied by one or two head of cattle or some sheep. The cattle that benefit from the pastures include the melancholic-looking Minhotan breed, which is of mixed use and easy handling. Here the vine is still *enforcado* (tall growing) or on trellises, to make a few barrels of *vinho verde* for the house. The forests appear as dark green patches, almost always dominated by the maritime pine, but also with several silvery green patches of eucalyptus. Known locally as *bouças*, these forest areas are a part of the family economy. The sale of



Meda  
de palha  
de milho



Corn straw  
*meda*

por "bouças", estas áreas florestais integram-se na economia familiar. A venda de pinheiros permite arrecadar uns contos de reis para o casamento dos filhos ou uma obra na casa.

A agricultura de montanha é diferente. Não pode deixar de o ser, não só porque há obstáculos de monta à modernização da lavoura mas também porque os braços são menos e a idade pesa, numa atitude que muitas vezes transfere o sonho de um destino diferente para os filhos que partiram. A contrariedade dos declives foi resolvida armando o terreno em socalcos, com as pequenas parcelas suportadas por muros de pedra que em nada ficam a dever em beleza às encostas do Douro. Perfeitamente adaptadas ao uso dos carros de bois, muitas destas leiras são inacessíveis ao tractor. Os campos são predominantemente limpos, desprovidos de árvores ou vinha nas bordaduras. Mas todos eles são vedados, que o gado tem aqui liberdades que há que saber limitar. O milho para grão é o cereal dominante, embora dê produções pouco elevadas. As estradas que trazem a carrinha do padeiro são recentes, e os hábitos de consumo de boroa estão enraizados na população. O centeio, que também se cultivava, tem vindo

pinos provides a little extra for the children's weddings or pays for repairs to the house. The agriculture of the mountains is different. It cannot help but be different, not only because of the obstacles to the modernisation of farming, but also because there are fewer people to work the land and the workers are ageing, in an attitude that often transfers the dream of a different destiny to the children that leave. The difficult slopes have been conquered with terracing, with their small plots supported by stone walls that take nothing away from the beauty of the slopes of the Douro. Perfectly adapted to the use of ox-carts, many of these plots of land cannot be reached by tractor. The fields are predominantly clear, stripped of trees or vines round the edges. But all of them are fenced so that the cattle can wander freely, but within limits. Corn for grain is the dominant cereal, though it yields little. The roads that bring the baker's van are recent and the habits of eating cornbread are rooted in the people. Rye, which has always been grown, has started to disappear. Some plots of potatoes, a traditional component of the Minhotan diet, and a few patches of cabbages complete the scenery. After that,

Carros de bois



Ox-carts

Agilidade  
dos caprinos



Goat agility

a desaparecer. Algumas parcelas de batata, complemento tradicional da dieta minhota, e umas exíguas manchas de hortaliças completam o cenário. E depois é a erva que enche de verde os campos. Nas parcelas mais inclinadas, com declives assustadores, o verde permanece todo o ano. São os lameiros. *Um verde bovino*, nas palavras de Miguel Torga, que nos convida a ruminar. A raça bovina predominante é a Barrosã, rústicos animais cuja carne tem fama além fronteiras. Mas os rebanhos de caprinos e ovinos, hoje bastante reduzidos, continuam a percorrer caminhos e montes, em acrobáticas manobras.

A pastorícia foi destruindo o coberto florestal que anteriormente ocupava as encostas e alguns dos planaltos de altitude. Os fogos, consumindo os matos mais densos e deixando as cinzas, favorecem a vegetação herbácea e o pastoreio. Assim, a floresta natural é escassa, embora nos locais onde foi preservada, seja de elevado valor ecológico, destacando-se os magníficos carvalhais centenários. Noutros espaços surgem-nos povoamentos resultantes de arborizações recentes, em bosques mistos de coníferas e folhosas. A florestação dos baldios serranos, quase sempre à rebeldia das populações locais por contrariar o uso tradicional da pastorícia, deixou-nos estes bosques notáveis, hoje muito reduzidos na sua área total.

it is the grass that fills the green fields. The steeper plots, with their alarming slopes, remain green all year round. These are the marshes. *A bovine green*, in the words of Miguel Torga, words which invite reflection. The cattle are predominantly Barrosã, rustic animals whose meat is renown beyond borders. But flocks of goats and sheep, though fewer in number, continue to wander the paths and hills in acrobatic manoeuvres. Grazing has gradually destroyed the forests that used to occupy the foothills and some of the high plains. The fires, consuming the densest undergrowth and leaving behind ashes favour herbaceous vegetation and grazing. The natural forest is therefore scarce, though in the places where it has been preserved, it is high in ecological value, particularly the magnificent centuries-old oaks. In other areas there are settlements resulting from recent tree planting, in mixed woods of conifers and deciduous trees. Forestation of the uncultivated mountain land, almost always against the will of the local population as it contradicts its traditional use for grazing, has left us these notable woods, which are now very small in total area.

Paisagem  
de montanha



Mountain  
landscape

Andar a pé e de bicicleta são actividades desportivas de aventura que, pela sua extensão e/ou pelas características do itinerário, constituem desafios às nossas capacidades físicas e psicológicas. Apesar dos percursos deste guia terem sido concebidos a pensar em participantes com pouca experiência, há sempre alguns cuidados e recomendações a considerar para que a sua realização proporcione momentos agradáveis e, por esse motivo, inesquecíveis.

O pedestrianismo é uma actividade de ar livre, que consiste em percorrer a pé um determinado percurso predefinido. É uma actividade física moderada, relaxante e vocacionada para pessoas de todas as idades, sem necessidade de conhecimentos ou de técnicas especializadas.

Um percurso pedestre sinalizado constitui uma rota previamente sinalizada com marcas próprias e que nos permite caminhar numa região desconhecida com a certeza de não nos perdermos. Sendo uma forma de chegar a locais muitas vezes inacessíveis por outros meios, dá-nos a oportunidade de visitar espaços singulares. Por decorrer ao ritmo lento do passeio, favorece uma imersão mais íntima nos ambientes naturais e nas maneiras de viver de cada lugar.

Walking and cycling can be classified as adventure sports when they constitute challenges to our physical and psychological capacities as a result of the length or characteristics of the trail. Although the trails in this guide have been designed for fairly inexperienced participants, there are always some recommendations and safety procedures to be taken into consideration so that they can offer pleasant and, therefore unforgettable moments.

Hiking is an outdoor activity that consists of walking a certain pre-determined route. It is a moderate physical activity, which is relaxing and aimed at people of all ages with no necessary knowledge or specialised techniques.

A marked pedestrian route is one with adequate signposts which allows us to walk in an unknown region with the certainty that we will not get lost. Since it is a way of reaching certain areas which are mainly inaccessible through other means, it gives us the chance to visit unique places. As we go at a leisurely pace, it means we can become more familiar with the natural environment and with the local way of life.

Agricultura  
de montanha



Mountain  
agriculture

Caminho  
pelo carvalho



Oak trail

Existem dois tipos de percursos pedestres: os de pequena rota e os de grande rota, designados respectivamente por

PR e GR. Os primeiros são caminhadas para menos de um dia e quase sempre em circuito fechado, enquanto que os segundos constituem longas travessias, normalmente com mais de 100 km. Neste guia incluímos apenas percursos de PR com regresso ao ponto de partida.

A realização dos percursos pedestres, em especial os de montanha, pode incluir alguns riscos que devem ser conhecidos. Há riscos de origem natural e que nada têm que ver com o comportamento do pedestrianista, tais como a queda de rochas e pedras, alterações imprevistas do tempo (ventos fortes, nevoeiros, chuvas, geadas e trovoadas) ou o aumento repentino do caudal de rios e ribeiros. Mas a maior parte dos perigos pode ser evitada, sobretudo se não desvalorizarmos a sua existência e se tomarmos uma atitude de prudência. Em termos gerais devemos evitar todas as situações em que seja dificultada a orientação e/ou sejam mais prováveis os acidentes e quedas, bem como os comportamentos que aumentem o risco de acontecimentos desagradáveis, por exemplo no contacto com animais. Deixamos aqui algumas dicas para que possa apreciar os passeios em boas condições e algumas regras de comportamento que favorecem o bem estar de todos.

There are two kinds of pedestrian trails: the short trail and the long trail, known respectively as SR and LR. The former are walks of less

than one day and are almost always on a closed circuit, while the latter are long walks, normally of over 100 km. In this guide, we only include SR trails with a return to the starting point.

The foot trails, especially those in the mountains, may include some risks of which you should be aware. There are risks of a natural origin, which have nothing to do with the walker's behaviour, such as rockfalls, unpredictable changes in the weather (strong winds, fog, rain, frost and thunder storms) or a sudden rise in the water level of rivers and streams. Most of the dangers can be avoided, however, especially if we bear in mind that they exist and if we take the proper precautions. In general, we must avoid situations in which orientation would be difficult and/or accidents and falls would be likely, as well as avoiding behaviour that would increase the risk of unpleasant occurrences, such as those involving animals. Here are some tips for to enjoy your walks and some rules of behaviour which contribute to everyone's well being.

Merecem especial referência os factores climáticos. São de evitar as seguintes situações de mau tempo – chuvas intensas, nevoões, ventos fortes e nevoeiros - por implicarem redução na visibilidade, por estarem associadas a uma maior instabilidade dos terrenos e por aumentarem as dificuldades de passagem em zonas alagadas, ribeiros e troços íngremes. No caso de trovoadas repentinas devemos evitar o abrigo de árvores, rochas e a proximidade de superfícies de água. Uma consulta às previsões meteorológicas e uma observação cuidada das condições climáticas no local de partida podem evitar este tipo de problemas.

Special reference should be made to the weather. The following situations should be avoided - heavy rain, snow storms, strong winds and fog - as they reduce visibility, are associated with greater instability of the soils and they increase the difficulty of passing damp areas, streams and steep sections. If a sudden thunderstorm occurs, we should avoid the shelter of trees, rocks and the proximity of water. If we check the weather forecasts and carefully observe the climatic conditions at our starting point, we should be able to avoid this kind of problem.

#### **PLANIFICAÇÃO DO PERCURSO, ANTES DA PARTIDA**

- Tenha em atenção a ficha técnica do percurso seleccionado.
- Programe a hora da partida, confirmando a possibilidade de terminar o percurso antes do anoitecer.
- Nunca realize um percurso sozinho. Evite também os grupos numerosos, que perturbam a normal actividade dos residentes e são agressivos para os ecossistemas.
- Previna-se com o equipamento adequado e com alimentos e bebidas (ver à frente algumas sugestões). Reduza o peso ao mínimo indispensável.

#### **PLANNING THE TRAIL, BEFORE LEAVING**

- Pay attention to the specific information on the chosen trail.
- Set the starting time and confirm that you can finish the trail before it gets dark while avoiding the hottest time of day.
- Never go on a trail alone. Also avoid large groups, which can disturb the residents' normal activity and are aggressive to the ecosystems.
- Take suitable equipment, food and drink with you (see below for some suggestions). Carry as little weight as possible.

## REGRAS DE OURO DURANTE O PERCURSO

- Não saia do itinerário marcado e sinalizado. Sempre que deixar de ver as marcações e/ou a descrição do percurso não coincida com o que observa, é conveniente retroceder. Evite o corta-mato porque favorece a erosão e destrói o coberto vegetal.
- Em treços de maior grau de dificuldade devem economizar-se as forças evitando falar.
- Nas subidas, comece num passo lento. Este aquecimento permite aumentar a passada até se atingir um ritmo óptimo de andamento e regularizar a respiração.
- Deve manter-se um ritmo regular e evitar paragens frequentes e/ou demoradas.
- Em treços irregulares deve progredir-se de forma cadenciada, amortecendo o peso do corpo dobrando levemente os joelhos. Evite caminhar sobre as pontas dos pés.
- Uma caminhada normal deve ser moderada para ser sustentada durante 6 a 9 horas. Uma cadência razoável corresponderá a uma velocidade média de 4 km/h em terreno plano, de 3,5 km/h nas subidas e de 4,5 km/h nas descidas.
- Respeite a propriedade privada e deixe sempre os portões e as cancelas como os encontrou.
- Não abandone o lixo no local e previna-se com sacos para depois o depositar nos recipientes apropriados.

## GOLDEN RULES DURING THE TRAIL

- Do not stray from the marked and signposted route. Whenever you leave the markers and/or the description of the route does not coincide with what you see, it is advisable to go back. Avoid going cross-country as this may cause erosion and destroy plant life.
- On more difficult sections, you should avoid speaking in order to save your breath.
- When going uphill, begin slowly. This warm-up allows you to increase your pace gradually and to regulate breathing.
- You should maintain a regular pace and avoid frequent stops and/or delays.
- On uneven surfaces, you should proceed steadily, cushioning the weight of your body with your knees slightly bent. Avoid walking on tiptoes.
- A normal walk should be moderated so that it can be sustained for 6 to 9 hours. A reasonable pace would be an average speed of 4 km/hr on flat ground, 3,5 km/hr uphill and 4,5 km/hr downhill.
- Respect private property and always leave gates as you found them.
- Do not leave rubbish behind and take bags with you so that you can put it in the appropriate containers later.
- Avoid picking plants, mushrooms, or rock fragments and cutting or damaging trees.

- Evite colher plantas, cogumelos, fragmentos de rochas, cortar ou danificar árvores.
- Não perturbe os animais. Cuidado com o gado, que embora seja quase sempre manso, não gosta de aproximação de estranhos às suas crias.
- Em zonas de caça, evite realizar o percurso durante a época de caça.
- Não faça fogo nem campismo selvagem.
- Do not disturb the animals. Be wary of cattle, which are almost always tame, but do not like strangers approaching their young.
- In hunting areas, avoid going on the trail during the hunting season.
- Do not light fires nor camp.



## ALIMENTAÇÃO E EQUIPAMENTO ACONSELHÁVEL

A realização de um percurso pedestre, em segurança e com bem estar, requer o uso de equipamento e de vestuário adequados ao grau de dificuldade e às condições meteorológicas.

O calçado é um aspecto fundamental. Tem de ser muito cómodo, porque os pés são o elemento básico a proteger, quer do frio, quer da humidade. Não se deve utilizar calçado novo. O tamanho deverá ser

## RECOMMENDED FOOD AND EQUIPMENT

In order to be completed safely and comfortably, a foot trail requires the use of equipment and clothing which are suitable to the degree of difficulty and to the weather conditions.

Footwear is a fundamental aspect. It must be very comfortable because our feet are the most important element we need to protect, both from the cold and damp. You should not use new footwear. The size

ligeiramente maior do que o usado normalmente, pois os pés vão inchando ao longo do percurso. As botas de *trekking* são as mais indicadas, devendo ser cómodas, semi-rígidas, resistentes, impermeáveis, transpiráveis, com boa aderência em todos os pisos e conter o mínimo de costuras. Note que, mesmo no Verão, há muitas vezes troços encharcados. Evite as sandálias, visto que estas expõem os pés a agressões diversas e são propícias a entorses.

No que se refere ao vestuário há que ter em atenção a comodidade, o peso e a necessidade de protecção adequada às condições climáticas. Em dias quentes, recomenda-se o uso de roupas leves e de cores claras, chapéu e óculos de sol. Em dias chuvosos e/ou ventosos, aconselha-se o uso de impermeáveis leves e arejados, com calças e casaco. Para o frio, recomenda-se roupa quente em lã ou fibra polar, gorro e luvas. As meias devem ser grossas e próprias para *trekking*. Na sua falta podem usar-se dois pares de meias de algodão ou lã, as de fora mais grossas do que as de dentro.

É muito conveniente levar uma mochila leve e pequena (30 l), para transportar comodamente os alimentos, as bebidas e outros acessórios úteis como protector solar, batom protector, kit de primeiros socorros e sacos para o lixo. A máquina fotográfica, os binóculos, a bússola e os guias de campo para identificação da fauna e flora são sempre elementos úteis e

should be slightly bigger than your normal size as feet will swell during the walk. Trekking boots are the most suitable and they should be comfortable, semi-rigid, resistant, waterproof and breathable with good adherence on all surfaces and as few seams as possible. Even in the summer, there are often boggy sections. Avoid sandals as they expose the feet to various injuries and may result in sprains.

In terms of clothing, bear in mind comfort, weight and the need for protection against weather conditions. On hot days, you should use lightweight clothing in light colours, a hat and sunglasses. On rainy and/or windy days, use light, well-aired waterproofs with trousers and a jacket. For the cold you should use warm clothing in wool or polar fleece, a hat and gloves. Socks should be thick and suitable for trekking. If you do not have these, wear two pairs of cotton or wool socks, with the thicker pair on top.

It is a good idea to take a small, light rucksack (30 l), to comfortably carry food, drinks and other useful accessories such as sunscreen, lip balm, first-aid kit and rubbish bags. A camera, binoculars, a compass and field guides for identifying the fauna and flora are always useful and

Observando a paisagem



Looking at the landscape



interessantes na realização destes percursos.

Durante o percurso é conveniente fazer algumas pausas para beber e comer. Beber é fundamental para prevenir a desidratação. A ingestão de alimentos deverá ajustar-se ao esforço efectuado no percurso (grau de dificuldade e sua duração). Sugerem-se os seguintes produtos: pão, marmelada, mel, doces ou compotas, queijo, chocolate, leite ou iogurte líquido, frutos secos, bolachas, fruta fresca, conservas (atum, salsichas), água (pelo menos 1,5 l por pessoa) e sumos não gaseificados, chá ou café. Não é recomendável sob forma alguma fumar, ingerir álcool ou água dos regatos.

### Aspectos particulares do cicloturismo

O percurso dos Fortes do Litoral, em Viana do Castelo, foi concebido para bicicleta, de preferência bicicleta de montanha ou de todo o terreno. Embora essencialmente plano, a extensão do percurso e a irregularidade do piso recomendam alguns cuidados.

Para a sua segurança pessoal, o ciclista deverá usar um capacete à medida, óculos de protecção, luvas, roupa prática, um casaco impermeável, em caso de tempo instável, e um protector solar, caso seja necessário. A bicicleta deverá transportar ainda uma garrafa de água e um pequeno estojo de primeiros socorros.

A orientação baseia-se no *road-book*, que consiste numa sequência de quadrículas em que se apresentam graficamente os pontos chave para uma correcta realização do itinerário, acompanhados de referências

interesting elements to take on the trails.

During the trail, it is a good idea to stop to eat and drink. Drinking is fundamental to avoid dehydration. The amount of food should be adapted to the effort required for the trail (degree of difficulty and duration). We suggest the following products: bread, honey, jam or marmalade, cheese, chocolate, milk or liquid yoghurt, dried fruits, biscuits, fresh fruit, conserves (tuna, sausages), water (at least 1,5l per person) and non-fizzy fruit juices, tea or coffee. Smoking and drinking alcoholic beverages should be avoided, as should taking water from the brooks.

### Special aspects of touring on a bicycle

The Fortes do Litoral trail in Viana do Castelo, was designed for bicycles, preferably mountain bikes. Though it is essentially flat, certain cares must be taken as a result of the length of the trail and the uneven surfaces.

For your personal safety, you should wear a good-fitting helmet, protective goggles, gloves, practical clothing, a waterproof jacket in case of unstable weather and sunscreen, if necessary. The bicycle should carry a bottle of water and a small first-aid kit.

Orientation is based on a *road-book*, which consists of a sequence of grids on which the key points are shown so that the itinerary can be followed correctly, accompanied by references to total and partial kilometres. The use of a watch and a kilometre counter is recommended.

Este guia foi concebido de forma a conter todas as informações necessárias aos aspectos práticos envolvidos na planificação e na realização dos percursos, bem como para facultar ao leitor informações sobre os diversos aspectos paisagísticos, culturais e naturais que podem ser apreciados. É conveniente realçar que os percursos pedestres estão marcados no terreno, com a sinalização essencial para uma orientação fácil e sem problemas.

This guide was designed in order to contain the necessary information of the practical aspects involved in planning and completing the trails, as well as providing the reader with information on different environmental, cultural and natural characteristics that can be seen. It should be pointed out that the walks are marked and have all the essential signposts for easy and problem-free orientation.

#### MARCAÇÃO DE UM PERCURSO - PR

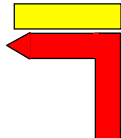
Caminho certo  
Right way



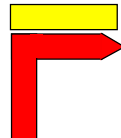
Caminho errado  
Wrong way



Virar à esquerda  
Turn left



Virar à direita  
Turn right



#### SR TRAIL SIGNPOSTS

Cada percurso está identificado por uma cor diferente, com os itinerários agregados por concelhos, desde o mais litoral ao mais interior. Para cada percurso há um mapa à escala de 1:25000 com o respectivo itinerário, indicando a localização do ponto de partida e dos principais pontos de interesse numerados (aos quais corresponde uma descrição no texto). Além do mapa há uma ficha técnica, na qual se encontram as informações úteis mais importantes. O gráfico com o perfil mostramos os desníveis esperados, permitindo programar o ritmo da marcha e facilitando a orientação no terreno. No caso do percurso dos Fortes do Litoral acrescenta-se o *road-book*.

Each trail is identified by a different colour, with the itineraries grouped by municipality, from the coast going inland. There is a map for each trail with a scale of 1:25000, which has the respective itinerary, indicating the starting point as well as the main points of interest numbered (to which correspond to the description in the text). Apart from the map, there is also a technical appendix containing all the relevant information. The profile graph shows us the expected differences in altitude so that the pace of the walk can be planned and orientation on the ground is easier. In the case of the Fortes do Litoral trail, there is also a *road-book*.

Os percursos foram seleccionados a pensar em participantes com pouca experiência de marcha ou de ciclismo. Em função da sua extensão e dos desníveis e especificidades do terreno estabelecemos uma classificação por grau de dificuldade, necessariamente subjectiva, mas que deve ser tomada em consideração na programação da actividade. Cada percurso está classificado por grau de dificuldade, numa escala que inclui as categorias de Muito Fácil, Fácil, Moderado e Difícil. Nenhum dos percursos seleccionados exige uma preparação física ou técnica especial.

No que se refere aos textos, além da descrição dos pontos notáveis, incluímos indicações complementares de orientação e alguns destaques para pormenores e curiosidades interessantes. Os percursos decorrem em paisagens rurais, profundamente humanizadas, nas quais a natureza e o homem convivem há milhares de anos. Optámos por isso por uma abordagem diversificada, em que os aspectos culturais e naturais se confundem. Trata-se de uma opção que dá ao leitor uma interpretação global daquilo que poderá ver, procurando dar resposta à sua curiosidade. As informações fornecidas baseiam-se num trabalho de pesquisa, desenvolvida no terreno e por consulta a documentos diversos. Estamos conscientes de que as opções poderiam ter sido outras e, sobretudo, de que haveria muito mais para dizer relativamente a cada itinerário. Mas, como diz o ditado:

*"Passinho a passinho se faz o caminho".*

The trails were chosen having in mind people with little experience of walking or cycling in mind. In terms of length, differences in altitude and specific characteristics of the terrain, we have established a classification by degree of difficulty, necessarily subjective, but which should be taken into consideration when planning the activity. Each trail is classified by degree of difficulty on a scale that includes the categories of Very Easy, Easy, Moderate and Difficult. None of the trails selected require any special physical or technical preparation.

In terms of the texts, apart from the description of interest points, we have included complementary indications for orientation and some boxes with details and interesting remarks. The trails go through rural countryside, which has close human ties, where nature and man have lived together for thousands of years. We have therefore chosen a varied approach, in which cultural and natural aspects are mixed. This is an option that gives the readers an overall interpretation of what they will see and thus respond to their curiosity. The information supplied on research and was gathered by fieldwork and documents analysis. We are aware that we could have chosen other options and a lot more could have been said about each itinerary. But as the saying goes: *"Step by step, we make our trail"*.





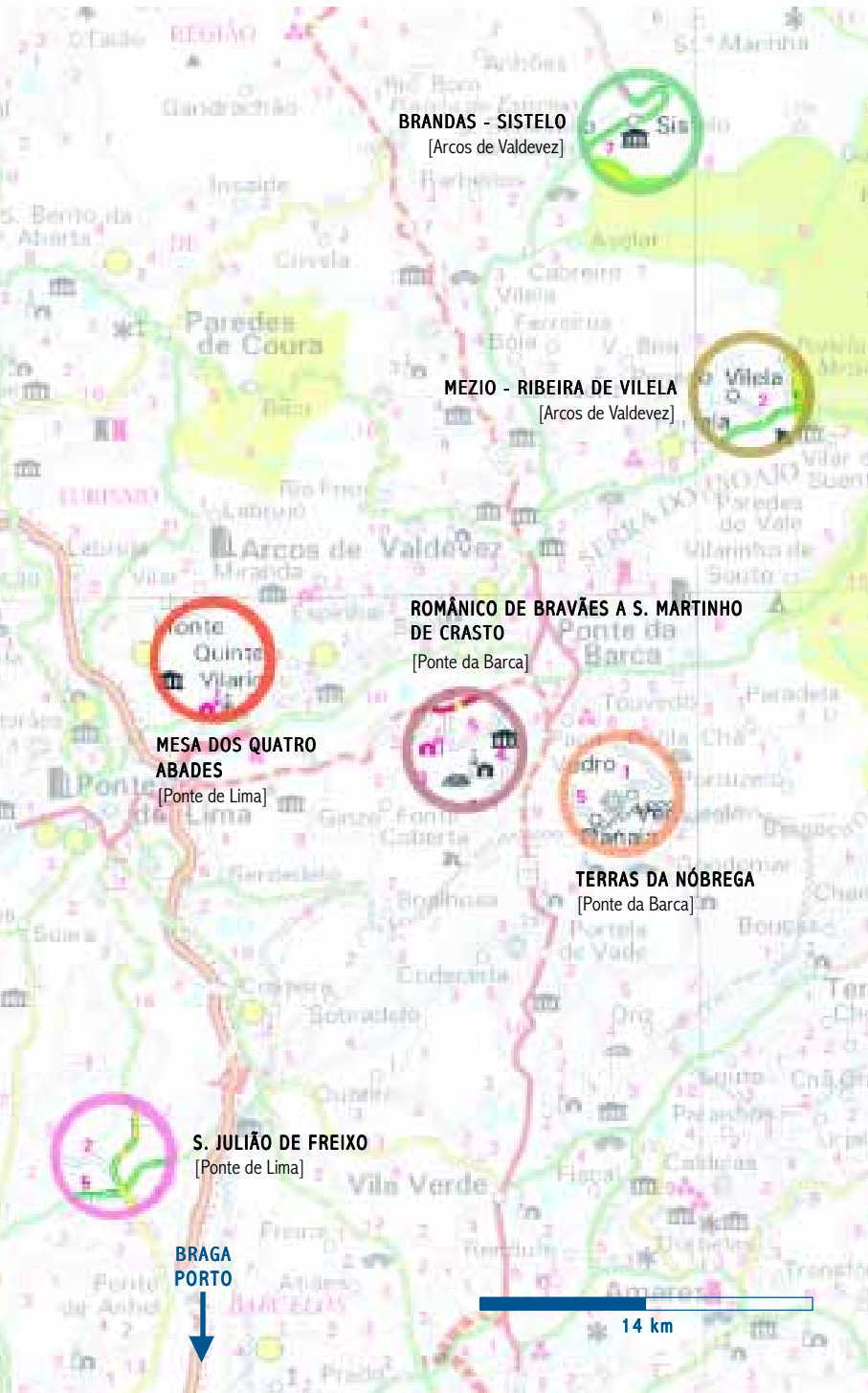


M60  
SANTIAGO  
DE  
COMPOSTELA

FORTES DO LITORAL  
[Viana do Castelo]

VIANA DO CASTELO

CASTELO DE NEIVA  
[Viana do Castelo]



**BRANDAS - SISTELO**  
[Arcos de Valdevez]

**MEZIO - RIBEIRA DE VILELA**  
[Arcos de Valdevez]

**ROMÂNICO DE BRAVÃES A S. MARTINHO DE CRASTO**  
[Ponte da Barca]

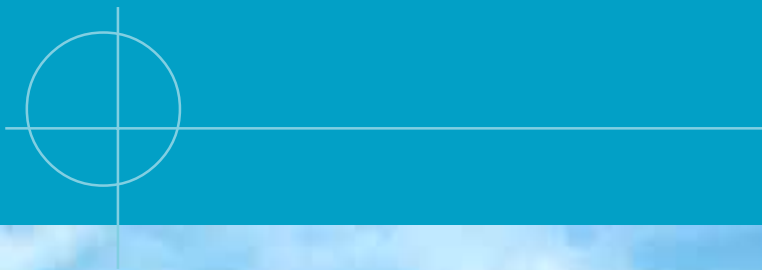
**MESA DOS QUATRO ABADES**  
[Ponte de Lima]

**TERRAS DA NÓBREGA**  
[Ponte da Barca]

**S. JULIÃO DE FREIXO**  
[Ponte de Lima]

**BRAGA  
PORTO**

14 km



## FORTES DO LITORAL

[Viana do Castelo]

Este percurso liga três fortes da orla litoral de Viana do Castelo, a Norte do Rio Lima e a Sul do Rio Âncora. O mar e as praias acompanham-nos permanentemente enquanto seguimos para Norte. Vêm-nos à memória as palavras do poeta Fernando Pessoa “Deus ao mar o perigo e o abismo deu, mas nele é que espelhou o céu.” O farol, a ronca e os pequenos portos pesqueiros, com abrigos para barcos, são testemunhos da faina do mar, com os seus perigos e desafios.

O regresso a Viana do Castelo faz-se um pouco mais pelo interior, onde os campos se estendem em figuras geométricas regulares. Pedalando ao sabor do vento, que frequentemente sopra de Noroeste, chegamos novamente à freguesia de Monserrate, já na cidade de Viana do Castelo.

## FORTES DO LITORAL

[Viana do Castelo]

This trail connects three forts on the Viana do Castelo coastline, north of the River Lima and south of the River Âncora. The sea and the beach are our constant companions as we head North. The words of the poet Fernando Pessoa come into mind: “God gave the sea danger and the abyss, but in it, He reflected heaven”. The lighthouse, the fog-horn and the small fishing harbours, with their boats shelters, are proof of the work on the sea, with all its dangers and challenges.

The return journey to Viana do Castelo is a little further inland, where the fields stretch in regular geometric shapes. Pedalling against the wind, which often blows from the north-east, we return to the borough of Monserrate, in the city of Viana do Castelo.

### LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

#### TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)





Fonte / Source: Carta proveniente do Instituto Geográfico do Exército - Carta Militar 1/50 000 - Viana do Castelo (Série M 782)

NOME/ NAME

**Percurso/ Footpath: Fortes do Litoral**

ACESSOS/ GETTING THERE

O ponto de partida do percurso situa-se junto ao **Forte de Santiago da Barra**, na parte oriental da cidade de Viana do Castelo, com acesso pela EN13. Sugere-se como ponto inicial, a praça poente do Forte junto à escultura alusiva a Viana do Castelo.

This path starts next to the **Forte de Santiago da Barra**, in the east part of the city of Viana do Castelo, with access from the EN13. We suggest you start from the square west of the Forte, next to the sculpture symbolising Viana do Castelo.



ESTACIONAMENTO / PARKING

Ligeiros na parte poente do Forte e pesados de passageiros no parque localizado entre a EN13 e o Forte de Santiago da Barra. / Cars can be parked west of the Forte and coaches in the carpark situated between the EN13 and Forte de Santiago da Barra.



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF PATHWAYS

Pequena Rota; Circuito Fechado; Cicável / Short Route; Circular Walk; Cyclable



ÂMBITO / INTEREST

Ecológico e Cultural / Ecological and Cultural



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

22400 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

4 h 15 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

5 h 00 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Moderado (percurso alternativo Fácil)/ Moderate (Easy alternative path)



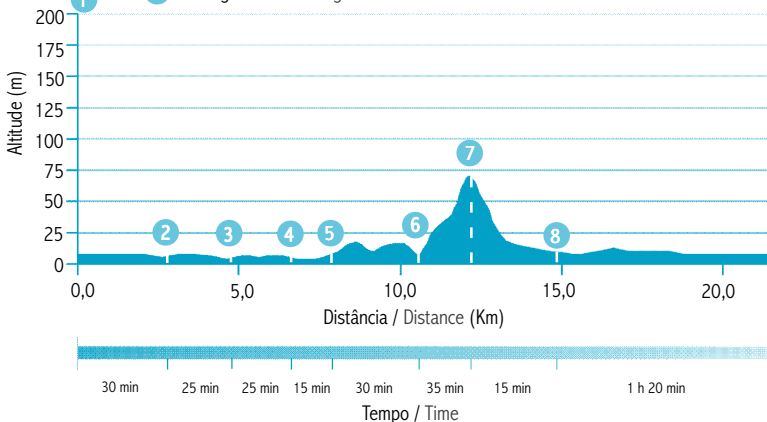
COTA MÍNIMA/MÁXIMA / MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

4 / 70 m

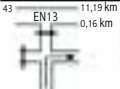

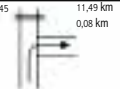

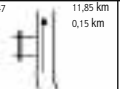



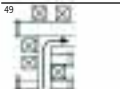
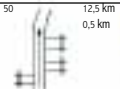
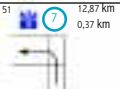
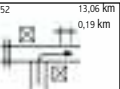
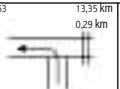

PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

- 1 Forte de Santiago da Barra / Forte de Santiago da Barra
- 2 Fortim da Areosa / Fortim da Areosa
- 3 Moinhos de vento / Windmills
- 4 Abrigos de barcos / Boat shelters
- 5 Gravuras rupestres de Montedor / Montedor rock Art
- 6 Forte de Paçô / Forte de Paçô
- 7 Farol de Montedor / Montedor Lighthouse
- 8 Área Agrícola / Farming Area



1	0,00 km 0,00 km	2	Estaleiros 0,13 km 0,13 km	3	AIM 0,37 km 0,24 km	4	0,48 km 0,11 km	5	0,65 km 0,17 km	6	1,07 km 0,42 km
Praça poente do Forte de Santiago da Barra Monumento a Viana do Castelo. Square west of Fort of Santiago da Barra Monument to Viana do Castelo		Final de arruamento. End of the paved street		Contorna-se o edifício da Associação Industrial do Minho - AIM Walk round the Industrial Association of the Minho – AIM building		Pequeno troço por passeio (a pé) até passeadeira Small stretch on pavement (on foot) to pedestrian crossing		Segue-se até à Praia Norte ao fundo Continue in the direction of Praia Norte			
7	1,34 km 0,27 km	8	1,90 km 0,50 km	9	2,47 km 0,57 km	10	2,54 km 0,07 km	11	3,22 km 0,68 km	12	4,03 km 0,81 km
Segue-se em frente até chegar à Praia Norte, onde se curva à direita Continue as far as Praia Norte, where you turn right		Entra-se em troço empedrado Start of a cobbled path		Troço em terra Fortim da Areosa Dirt track Fortim da Areosa		Moinhos Windmills		Cruzeiro			
13	4,6 km 0,57 km	14	4,65 km 0,05 km	15	5,11 km 0,46 km	16	5,46 km 0,35 km	17	5,93 km 0,47 km	18	5,01 km 0,08 km
Passadiço de madeira Prioridade aos peões! Wooden walkway Priority for pedestrians		Abrigos para barcos em frente à esquerda Boat shelters ahead on the left		Vira-se à esquerda pela Rua dos pescadores Turn left into Rua dos Pescadores		Marco Limitrofe					
19	6,44 km 0,43 km	20	6,89 km 0,45 km	21	7,38 km 0,49 km	22	7,59 km 0,21 km	23	7,76 km 0,17 km	24	7,79 km 0,03 km
Praia de Carreço		Troço em terra Rochas aplanadas (antigas salinas) Dirt track Flat rocks (former salt pans)		Gravuras ruprestes de Montedor Sobe-se o trilho com BTT às costas *Alternativa Regresso Montedor rock carvings Carry your MTB up the trail *Alternative return		Trilho entre vegetação espinhosa Trail passes through thorny vegetation					
25	7,90 km 0,11 km	26	8,03 km 0,13 km	27	8,20 km 0,17 km	28	8,35 km 0,15 km	29	8,43 km 0,08 km	30	8,55 km 0,12 km
Segue-se em frente pela Rua do Portinho Continue straight ahead down Rua do Portinho		Casas em Madeira		Muro		Ronca					
31	8,79 km 0,24 km	32	9,08 km 0,29 km	33	9,31 km 0,23 km	34	9,54 km 0,23 km	35	9,72 km 0,18 km	36	9,89 km 0,17 km
Segue-se em frente pela Rua do Portinho Continue straight ahead down Rua do Portinho		Vira-se em direcção à praia Turn towards the beach									
37	10,01 km 0,12 km	38	10,18 km 0,17 km	39	10,30 km 0,12 km	40	10,56 km 0,28 km	41	10,89 km 0,29 km	42	11,03 km 0,18 km
Forte de Paçô		Praia de Paçô ou dos Ingleses		Empedrado Cobbled							

43	 11,19 km 0,16 km	44	 11,41 km 0,22 km	45	 11,49 km 0,08 km	46	 11,70 km 0,21 km	47	 11,85 km 0,15 km	48	 12,00 km 0,15 km
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--



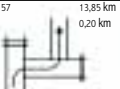

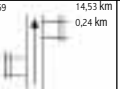
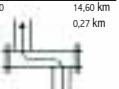
49		50	 12,5 km 0,5 km	51	 12,87 km 0,37 km	52	 13,06 km 0,19 km	53	 13,35 km 0,29 km	54	
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Entra-se na subida para o Farol  
Start of the path up to the Lighthouse

**Farol 7**  
Desce-se por rua do Alto do Facho  
Lighthouse  
Down Rua do Alto do Facho

Rua da Velosa

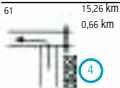
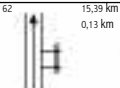
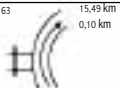
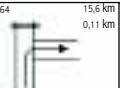
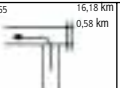
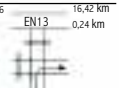
Seguir indicações para Moinhos Montedor e voltar ao itinerário  
Follow signs to the "Moinhos de Montedor" (windmills) and return to the itinerary

55	 13,46 km 0,11 km	56	 13,65 km 0,19 km	57	 13,85 km 0,20 km	58	 14,09 km 0,24 km	59	 14,53 km 0,24 km	60	 14,60 km 0,27 km
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

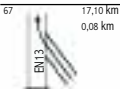
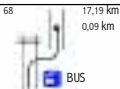
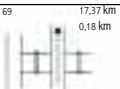
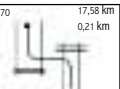
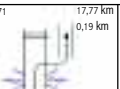
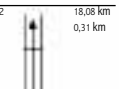
Quelha do Pipas

Rua do Fino  
Em frente  
Rua do Fino  
Straight ahead


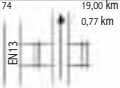
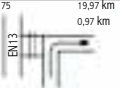



\*Fim do percurso alternativo de regresso  
\* End of alternative return route

61	 15,26 km 0,66 km	62	 15,39 km 0,13 km	63	 15,49 km 0,10 km	64	 15,6 km 0,11 km	65	 16,18 km 0,58 km	66	 16,42 km 0,24 km
----	---	----	---	----	---	----	--	----	---	----	---

Avistam-se os abrigos de barcos à esquerda  
Boat shelters to the left

67	 17,10 km 0,08 km	68	 17,19 km 0,09 km	69	 17,37 km 0,18 km	70	 17,58 km 0,21 km	71	 17,77 km 0,19 km	72	 18,08 km 0,31 km
----	--	----	--	----	--	----	--	----	--	----	--

Troço em terra  
Dirt track

73	 18,23 km 0,15 km	74	 19,00 km 0,77 km	75	 19,97 km 0,97 km	76	 20,99 km 1,02 km	77	 21,26 km 0,27 km	78	 21,73 km 0,77 km
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

Avenida até Praia Norte  
Segue-se ao longo da praia para sul  
Avenue as far as Praia Norte  
Follow the beach towards the south

Fim da Praia Norte  
End of Praia Norte

79	 21,90 km 0,17 km	80	 22,01 km 0,11 km	81	 22,25 km 0,24 km	82	 22,38 km 0,13 km	29a)	 Rua do Portinho Rua dos Pescadores Praia de Carreço	29b)	 Rua Coias Asfalto
----	---	----	---	----	---	----	---	------	---	------	--

Fim do percurso  
End of trail

\*Alternativa Regresso  
Percurso alternativo devido ao grau de dificuldade do percurso original. (continua no nº58)  
\*Alternative return  
Alternative trail due to difficulty of original trail (continues on No. 58)

#### NOTA:

Percurso reconhecido em 27/06/2001 por Luís Hilário e Joana Nogueira.

Em cada quadrícula, no canto superior direito, está em cima os quilómetros acumulados e logo em baixo os parciais entre cada quadrícula consecutiva.

Onde não houver indicações, é seguir em frente ou pelo sito possível.

#### NOTE:

Trail checked on 27/06/2001 by Luís Hilário e Joana Nogueira

The figures at the top righthand corner of each square indicate the total kilometres and the distance between each consecutive square.

Where no indication is given, continue straight ahead or along the possible route.

É um percurso ideal para bicicleta, pela sua extensão e por decorrer num território quase plano, com a excepção da elevação morfológica junto ao Farol de Montedor. As características do terreno são variáveis, do asfalto á terra batida e areia. Embora as bicicletas comuns possam ser utilizadas, dá-se preferência às bicicletas de montanha ou de todo o terreno (BTT). O percurso pode ser encurtado se optar por regressar após a visita às gravuras rupestres (esta alternativa evita os troços íngremes e pode classificar-se de fácil).

It is an ideal trail for cycling, as it is fairly long and over almost flat ground, with the exception of the morphological hill next to the Farol de Montedor (Montedor Lighthouse). The characteristics of the terrain vary from asphalt to dirt and sand tracks. Although it is possible to use normal bicycles, mountain bikes are preferable. The route can be made shorter if we choose to return after the visit to the rock paintings (this alternative avoids the steep sections and can be classified as easy).

#### 1 ■ FORTE DE SANTIAGO DA BARRA

#### FORTE DE SANTIAGO DA BARRA

O Forte de Santiago da Barra é uma construção do século XVI, reformada e ampliada no século XVIII. É um forte de forma poligonal, abaluartado, que conserva a Norte um revelim. Sobre a muralha há um caminho de ronda que permite o passeio circular. Este forte era rodeado por um fosso, hoje quase raso. Actualmente é a sede da Região de Turismo do Alto Minho. Na praça Poente do Forte destaca-se o monumento a Viana do Castelo, da autoria de Manuel Rocha.



The Forte de Santiago da Barra (Santiago da Barra Fort) is a 16<sup>th</sup> century construction that was expanded in the 18<sup>th</sup> century. It is polygonal, battlemented fort that still has a bridge cover to the north. There is a path that leads right around the walls. This fort was surrounded by a moat,

which is almost flat today. At present it houses the Região de Turismo do Alto Minho (Alto Minho Tourist Office). In the Poente do Forte square, there is a monument to Viana do Castelo, by Manuel Rocha.



*O percurso parte da praça Poente do Forte de Santiago da Barra, junto à estátua feminina que simboliza a cidade de Viana do Castelo.*



*Contorna-se o Forte seguindo para Norte, passa-se em frente do edifício da Associação Industrial do Minho numa zona de parque onde se realiza a feira da cidade. Chegando ao alcatrão, vira-se à esquerda e segue-se um pequeno troço pelo passeio do lado esquerdo. Alguns metros à frente, quando a rua passa a ter dois sentidos, atravessa-se e continua-se sempre em frente, em direcção à Praia Norte.*

*Quase no fim da Avenida da Praia Norte encontramos, à direita, a Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, rodeada por amplos espaços verdes. Continuando o percurso chegamos à Praia Norte, com grandes zonas pedonais, cafés e esplanadas que convidam a uma paragem para observar o mar e a praia. Continuando o caminho, seguimos sempre junto à praia, até chegarmos ao Fortim da Areosa.*

*The trail leaves the Poente do Forte square in Santiago da Barra, beside the female statue that symbolises the city of Viana do Castelo. It*

*goes around the fort to the north, passes in front of the Associação Industrial do Minho (Industrial Association of the Minho) in a park area where the city market is held. Once we reach the asphalt, we turn left and follow a small section on the pavement to the left. A few metres on, where the street is two-way, we cross it and keep going straight on towards Praia Norte (North Beach).*

*Almost at the end of the Avenida da Praia Norte we find the Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Higher School of Technology and Management) of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo on the right, surrounded by wide green spaces. Continuing the trail we reach Praia Norte, with its large pedestrianised areas, cafés and terraces, which invite us to stop and watch the sea and the beach. As we continue, we keep to the beach as far as the Fortim da Areosa (Areosa Fort).*

As praias exercem um forte poder atractivo sobre as populações urbanas e rurais, que facilmente se deslocam para a zona litoral, dado o facto de mais de 80% da população portuguesa residir a menos de 50 km da costa. É na época estival que o maior afluxo de pessoas se faz sentir, na busca de repouso, banhos de sol e de mar ou ainda para um recreio mais activo como a vela, o sky aquático, o bodyboard, o windsurf ou o surf.

The beaches hold a great attraction for the urban and rural populations, who have easy access to the coast, seeing as over 80% of the Portuguese population live less than 50 km from the sea. The busiest time of year is the summer, when people come in search of rest, sun and sea as well as for recreational activities such as sailing, water-skiing, bodyboarding, windsurfing and surfing.

O Fortim da Areosa é um pequeno reduto defensivo, de planta poligonal, que se destinava à defesa da costa. Integrava o grande sistema defensivo do litoral. Este forte, tal como o Forte de Paçô, foi construído entre 1690 e 1702 para aí se instalar uma guarnição militar. A sua função era impedir os assaltos e raptos de pessoas e bens, feita por piratas vindos do mar, em barcos marroquinos e argelinos. Apesar de classificado como Imóvel de Interesse Público, está abandonado há cerca de 50 anos, apresentando uma grande degradação ao nível da sua estrutura. É um forte com uma única porta virada a Nascente.



The Fortim da Areosa is a small defensive stronghold, polygonal in shape, which was designed to defend the coast and was part of the great coastal defensive system. This fort, like the Forte de Paçô (Paçô Fort), was built between 1690 and 1702 to house a military garrison. Its function was to prevent attacks, kidnappings and ransacking by pirates from the sea, mainly in Moroccan and Algerian boats. Despite being classified as a Building of Public Interest, it has been abandoned for around 50 years and is structurally run down. It has a single doorway facing east.

Fortim da Areosa



Fortim da Areosa

*Mais uma vez a caminho, atravessamos o ribeiro a vau ou através de umas poldras (o ribeiro pode estar seco no Verão) seguindo o percurso por um caminho litoral, com piso muito irregular, até aos moinhos de vento.*

*Back on the trail, we cross the stream over a ford or via some stepping stones (the stream may be dry in the summer) and continue along the coast road, on a very uneven surface, as far as the windmills.*



Encontramos o primeiro de um conjunto de moinhos de vento, de planta circular, que marcam aqui a paisagem litoral. Hoje, já sem as suas tradicionais velas e transformados em casas de praia, são geralmente ocupados na época balnear.

Os moinhos de vento eram muito frequentes no litoral, onde a intensidade dos ventos marítimos fornecia uma ótima força motriz para a moagem dos cereais. As velas podiam posicionar-se de forma a melhor captarem a energia do vento, rodando o próprio telhado em conjunto com o velame. Este movimento de rotação era efectuado por meio de uma espécie de cabo de madeira, que descia exteriormente até à altura adequada para ser manejado do chão pelo moleiro. Essa peça designava-se por rabo e também podia assumir a forma de um cabo curto, no interior do moinho. As velas, geralmente em número de quatro, eram velas triangulares de pano, montadas em varas de pano e varas de escota. Nesta faixa do litoral, entre os rios Lima e Minho, usavam-se também grandes velas trapezoidais de tábuas montadas em grades de ripas fixas a quatro braços.

Here, we find the first in a series of circular windmills that mark the coastal landscape. Today, they no longer have their traditional sails and have been transformed into beach houses, generally occupied in the bathing season.


Windmills were very common on the coast, where the strong sea winds provided an excellent driving force for the grinding of cereals. The sails could be positioned so as to capture the wind's energy, turning the roof itself together with the sails. This rotational movement was made using a kind of wooden cable, which went down the outside of the mill so that it could be controlled from the ground by the miller. This part was known as the *rabo* (tail), and could also be in the form of a short cable inside the windmill. There were generally four triangular cloth sails mounted on cloth rods and sheet rods. In this section of the coast, between the rivers Lima and Minho, large trapezoidal sails were also used mounted on wooden bars fixed to four arms.



Moinho de vento

Windmill





*Continuamos o percurso ao longo do litoral, junto à duna primária, que aqui mantém alguma estabilidade devido às proteções que se foram colocando, nomeadamente com a construção de passadiços. Continuando o percurso através de um desses passadiços de madeira, encontramos, junto à praia, uma série de construções, algumas em ruínas, são os antigos abrigos de barcos. Vale a pena espreitar a praia e o mar, que formam uma graciosa e acolhedora baía. À nossa volta podemos observar os sistemas dunares com o seu revestimento de estorno ou feno das areias (*Ammophila arenaria*), a área de emparcelamento agrícola e o Monte de Santa Luzia, com a sua emblemática igreja.*

*We continue our trail along the coast beside the embryo dune, which is fairly stable here as a result of the protection that has been provided, namely with the construction of walkways. Continuing the trail along these wooden walkways, we find a series of constructions beside the beach, some in ruins, which are old boat shelters. It is worth taking a good look at the beach and the sea, which forms a pleasant, sheltered bay. Around us we can see the dune systems with their covering of European beachgrass (*Ammophila arenaria*), the area of farming plots and the Monte de Santa Luzia (anta Luzia Mount), with its emblematic church.*

Passadiços de madeira



Wooden walkways

Os sistemas dunares são formações geológicas originadas pelo transporte de areia do mar para a praia e daqui, através do vento, para o interior, formando as primeiras dunas. Com o passar do tempo estas dunas revestem-se de vegetação e estabilizam. Na continuação do processo, forma-se uma nova duna entre a duna primitiva e o mar. Às novas dunas dá-se o nome de dunas primárias, enquanto que as primitivas se passam a designar por dunas secundárias.

The dune systems are geological formations resulting from the transportation of sand from the sea to the beach and from here by the wind inland, forming the first dunes. With the passing of time, these dunes become covered in vegetation and stabilise. As the process continues, a new dune is formed between the original dune and the sea. The new dunes are given the name embryo dunes, while the original ones become known as secondary dunes.

Abrigos de barcos

Boat shelters




#### ABRIGOS DE BARCOS

#### BOAT SHELTERS

4.

Um conjunto de vários edifícios em granito, construídos sobre a duna primária, destinavam-se ao abrigo de embarcações e de utensílios para a apanha do sargaço da propriedade dos lavradores-sargaceiros. Tal como os moinhos, estão hoje transformados em moradias para veraneantes.

A series of several granite buildings built on the embryo dune were designed to shelter the boats and tools for the gathering of sargasso seaweed that belonged to the sargasso farmers. Just like the windmills, they have been transformed into villas for the holidaymakers.



A apanha do sargaço era uma prática generalizada de obtenção de um fertilizante orgânico para os campos agrícolas. A apanha era efectuada junto à praia, a pé, ou avançava pelo mar em pequenas embarcações e jangadas. Nesta zona da costa, o sargaço não era levado em verde para casa do agricultor. A maior parte dele era seco na duna, perto do sítio da recolha, ou no local em que o descarregavam dos barcos e jangadas. Em certos locais o espaço de secagem tornava-se exíguo para todos os sargaceiros, porque as algas dão à costa em grandes quantidades mas apenas em determinadas condições. Nestes casos, antes da recolha, fazia-se uma demarcação da área da duna para cada família, operação a que chamavam de *apossar*. Com bom tempo a secagem demorava dois ou três dias. O sargaço espalhado sobre a duna - a *manta* - era enrolado aos sectores, formando pequenos rolos - *postas* - para facilitar o seu carregamento em carros de bois e a construção de pilhas. É a tarefa a que aqui, em Montedor, dão o nome de *empostar*. Esta actividade, embora ainda esteja viva e possa ser observada em muitos pontos da costa vienense, está em forte declínio. A generalização da utilização dos adubos químicos e o carácter duro do trabalho envolvido estão na base deste abandono, embora os tractores tenham substituído os carros de bois no transporte do sargaço. Também os fatos de banho e os calções vieram ocupar o lugar dos trajes tradicionais dos sargaceiros.

Sargasso gathering was a general practice to obtain an organic fertiliser for the cultivated fields. The seaweed was gathered beside the beach, on foot, or in the sea using small boats or rafts. On this part of the coast, the sargasso was not taken home immediately by the farmer. Most of it was dried on the dune, near where it was gathered, or where the boats and rafts unloaded. In some places the drying areas became too small for all the *sargaceiros*, because the seaweed appears on the coast in great amounts, but only in certain conditions. In these cases, before the gathering, an area of the dune was marked out for each family, an operation known as *apossar*. In good weather, drying took two or three days. The sargasso spread out on the dune - the *manta* (blanket) - was rolled into sectors, forming small rolls - *postas* - to facilitate its loading into ox-pulled carts and the construction of stacks. In Montedor, this task is given the name *empostar*. Although this activity continues to survive, and can be seen at various points on the Viana coast, it is in rapid decline. Generalised use of chemical fertilisers and the tough nature of the work involved have led to this decline, though tractors have replaced the oxen in the transport of the sargasso. Bathing suits and shorts have also replaced the traditional suits of the *sargaceiros*.

*Retomando o percurso pela faixa litoral, antes de chegar ao Monte de Montedor, dirigimo-nos em direcção ao extremo da Praia de Carreço, cujo acesso se faz seguindo pela Rua do Portinho, continuando sempre pelo lado do mar até entrarmos num caminho de terra. Logo à entrada deste caminho deparamos com rochas de formato curioso, aplanadas no topo, usadas para extrair sal da água do mar. Descemos à praia, por entre rochedos e areia, para aí observarmos as gravuras rupestres de Montedor.*

*As we rejoin the trail along the coast, before reaching Monte de Montedor (Montedor Mount), we head towards Praia de Carreço (Carreço Beach), which we can reach via the Rua do Portinho, continuing alongside the sea until we enter a dirt track. Right at the entrance to this path we see some rocks that are peculiarly flat on the top and are used to extract salt from the sea. We go down to the beach among rocks and sand, to take a look at the rock Art of Montedor.*

#### GRAVURAS RUPESTRES DE MONTEADOR

#### MONTEADOR ROCK ART

5.

As gravuras rupestres de Montedor localizam-se em quatro penedos distintos, na praia e na sua proximidade. São gravuras zoomórficas, sulcos, covinhas circulares e baixos relevos em forma de ferradura, que remontam aos primórdios da Idade dos Metais. A melhor altura de observar estas gravuras, que se localizam a Sudoeste do farol, é num dia de sol ao fim da tarde, quando a luz rasante as marca mais intensamente.

*A alternativa mais curta implica o regresso ao cruzamento da praia do Carreço, virando-se à esquerda no final da Rua do Portinho em direcção ao interior. No primeiro cruzamento, opta-se à nossa direita por uma perpendicular asfaltada, para Sul.*

The rock Art of Montedor are located on four different cliffs, on the beach and around it. They are zoomorphic, furrowed, circular dimples and low relief in the form of a horse-shoe, which date back to the primordial days of the Age of Metals. Located to the South-West of the lighthouse, the best time to see these paintings is on a sunny day at the end of the afternoon, when the low-lying light gives them greater intensity.

*The shorter alternative means heading back to the junction of Praia do Carreço, turning left at the end of Rua do Portinho and heading inland. At the first crossing, go right on a perpendicular asphalt road to the south. (From here, the return route is the same as that suggested from grid 58).*



Rock Art

Gravuras rupestres

(A partir daqui o regresso segue o itinerário proposto a partir da quadrícula 58).

Se optarmos pelo percurso completo, saímos da praia para Norte, por um trilho irregular e estreito, com a colina do farol à nossa direita. Nesta primeira etapa é necessário desmontar e ultrapassar o desnível para chegarmos a um dos troços mais bonitos do percurso.

Passamos junto à Ronca, uma estrutura em forma de pilar que emite um sinal sonoro nos dias de nevoeiro, quando o farol perde a sua utilidade para a navegação. Este local, sobranceiro ao mar, revestido com um belo tapete de vegetação arbustiva e bastante sossegado, é ideal para uma pausa. O trilho continua pelo litoral, até entrar no areal da praia de Paçô, uma das praias mais formosas do Alto Minho, também designada de Praia dos Ingleses.

If we choose the complete route, we leave the beach to the North on an uneven and narrow trail, with the lighthouse mound on our right. We will have to dismount during this first stage until we get past the uneven ground and reach one of the most beautiful parts of the trail.

We go beside the Ronca, a structure in the form of a pillar, which emits a signal on foggy days, when the lighthouse loses its usefulness for navigation. This calm spot, overlooking the sea and covered in a beautiful carpet of vegetation is an ideal place for a pause. The trail continues along the coast till we enter the sandy Praia de Paçô (Paçô Beach), one of the most beautiful beaches in the Alto Minho, also known as the Praia dos Ingleses (Beach of the Englishmen).

6

FORTE DE PAÇÔ

FORTE DE PAÇÔ



Forte de Paçô

Forte de Paçô

O Forte de Paçô domina a praia. Foi abandonado há cerca de 50 anos sendo considerado, desde 1967, Imóvel de Interesse Público. Também aqui, sobre a duna primária a Norte do Forte, encontramos nove abrigos de barcos, hoje na sua maior parte transformados em casas de praia.

The Forte de Paçô (Paçô Fort) overlooks the beach. It was abandoned about 50 years ago and has been considered a monument of Public Interest since 1967. On the embryo dune north of the fort, we can also find nine boat shelters, most of which have been transformed into beach houses.

A vegetação dunar apresenta características próprias dos vegetais xerófitos, assemelhando-se à das regiões desérticas. O sistema dunar é pobre em água devido à grande permeabilidade das areias, está sujeito a ventos fortes carregados de partículas de sal, a uma luminosidade excessiva e a grandes amplitudes térmicas. A vegetação dunar adaptou-se eficazmente a estes factores naturais adversos. As raízes e rizomas são geralmente longos e profundos de forma a explorar à distância a água e os nutrientes necessários ao seu desenvolvimento.

The vegetation of the dunes has characteristics common to xerophytic plants, similar to those in desert regions. The dune system is poor in water due to the sand's permeability and is subjected to strong winds laden with salt particles, to excessive light and great temperature ranges. Dune vegetation has effectively adapted to these natural adverse factors. Its roots and rhizomes are generally long and deep so as to reach the water and nutrients needed for its development from a distance.

*Daqui seguimos em direcção à EN 13. Viremos à direita pouco antes da EN, por um caminho em cimento, seguindo numa zona agrícola em direcção a Montedor. Atravessamos um bairro residencial, continuando pelo arruamento até ao alto do monte, onde se situa o farol.*

*From here we go towards the EN 13. We turn right shortly before the EN, on a concrete track, following a farming area towards Montedor. We cross a residential area, going up the streets to the top of the mount, where the lighthouse is located.*

## FAROL DE MONTEADOR

## FAROL DE MONTEADOR

7.

O Farol de Montedor é constituído por uma torre quadrangular, cujo feixe luminoso domina as barras dos rios Lima e Minho. A partir da colina do farol é possível observar um conjunto de dunas bem preservadas, cobertas de várias espécies vegetais características da duna primária. O edifício assenta num afloramento rochoso granítico, que se destaca na paisagem, quebrando a sequência das várzeas da orla marítima.

The Farol de Montedor (Montedor Lighthouse) consists of a quadrangular tower whose shining strip of light overlooks the rivers Lima and Minho. From the lighthouse hill we can see a series of well-preserved dunes covered in several plant species characteristic of the embryo dune. The building is set on a rocky granite outcrop, which is clearly visible on the landscape as it breaks the sequence of flat plains on the seashore.



Farol  
de Montedor

Farol  
de Montedor

Neste local existe o Castro do Monte da Gandra, um castro marítimo que se desenvolveu neste ponto com uma grande dominância sobre a paisagem envolvente. Testemunho de toda esta ocupação é também o manancial de instrumentos líticos que facilmente se podem encontrar ao longo do litoral.

We can also find the Castro do Monte da Gandra (Monte da Gandra Castle), a Roman maritime castle that was developed here to overlook the surrounding countryside. Proof of this occupation can also be found in the wealth of lithic instruments that are so easy to find along the coast.

Os faróis eram geralmente construídos em locais elevados da costa, emitindo um conjunto de clarões característicos, que são identificados pelos marinheiros e pescadores. O farol é equipado com uma lâmpada eléctrica cuja intensidade é aumentada através de um sistema óptico, que a concentra num feixe de raios e os aponta para o horizonte. Em boas condições atmosféricas a luz é visível no mar a mais de 30 km de distância.

Lighthouses are generally built on high places on the coast and emit a series of characteristic lights that are identified by sailors and fishermen. The lighthouse is equipped with an electric light, which increases the light intensity through an optic system, focusing on a strip of rays pointed at the horizon. In good weather conditions the light is visible from the sea over 30 km away.

*Daqui descemos pela Rua do Alto do Facho, inicialmente através de um pinhal e depois atravessando o aglomerado rural de Montedor. Viramos à direita até encontramos a Rua da Velosa, que seguimos até ao fim. Seguindo as indicações podemos ir visitar os moinhos de Montedor. Estes moinhos aparecem referenciados como tendo as velas trapezoidais em madeira, cujo símbolo aparece nas placas dos arruamentos na freguesia de Carreço, onde nos encontramos. Saindo da área urbanizada entramos na zona de campos agrícolas.*

*From here, we go down the Rua do Alto do Facho, initially through a pinewood and then crossing the rural hamlet of Montedor. We turn right until we find the Rua da Velosa, which we take to the end. If we follow the signs, we can visit the Montedor windmills. These mills are described as having the trapezoidal sails in wood, whose symbol appears on the streetname plates in the borough of Carreço, in which we find ourselves. Leaving the built-up area, we enter an area of cultivated fields.*

#### ÁREA AGRÍCOLA

#### FARMING AREA


8.

Toda esta zona é de elevado potencial agrícola, resultado de um aproveitamento agrícola de um depósito de terraço marinho de baixo nível, que se estende de Viana do Castelo até Afife, apenas interrompido pela colina de Montedor. As propriedades agrícolas aqui existentes estão a ser objecto de um projecto de emparcelamento.

All this area has high farming potential as a result of the use made of a low level marine terrace that extends from Viana do Castelo to Afife, only interrupted by the hill of Montedor. The farming properties here are undergoing a project to be divided into plots.







Na região do Entre Douro e Minho, os elevados níveis de fragmentação fundiária decorrem da enorme pressão demográfica, de questões legais em torno da transmissão da propriedade e da tentativa, ao nível da exploração agrícola, de adequar os recursos à diversidade espacial das condições agro-ecológicas presentes.

Actualmente, os projectos de ordenamento fundiário são entendidos como instrumentos de ordenamento rural e de base para um desenvolvimento local efectivo, ao incluir medidas de reconversão cultural, para o aumento da rentabilidade das actividades agrárias e para a conservação ambiental. Estes projectos decorrem num quadro de condições naturais e sócio-económicas complexo que obriga a um contínuo processo de discussão/participação entre a população local e instituições estatais. O Projecto do Perímetro de Emparcelamento de Afife, Carreço e Areosa inclui acções de reconversão cultural, concentração parcelar e de melhoria dos acessos ao local e da rede viária interna.

In the region of Entre Douro e Minho, the high levels of agrarian fragmentation are the result of enormous demographic pressure, of legal issues in terms of transfer of property and the attempt, at the level of farming, to adjust the resources to the spatial diversity of the present agro-ecological conditions.

At present, the projects of agrarian planning are considered instruments of rural planning and the basis for effective local development as measures of cultural reconversion are included to increase profitability in farming activities and environmental conservation. These projects are performed within a complex framework of cultural and socio-economic conditions that imply a continuous process of discussion/participation between the local population and state institutions. The Project for the Division Perimeter of Afife, Carreço and Areosa includes cultural reconversion, concentration of land division and improvements in accesses to the area and the internal road network.

*Continuamos o percurso, quase sempre em troço asfaltado ou cimentado, ziguezagueando entre os campos agrícolas, em direcção a Sul. Há dois momentos em que o percurso entra na EN 13, em troços muito curtos, onde devemos seguir pela berma (que é bastante larga) para retornarmos, logo de seguida, aos caminhos secundários. Já em Viana do Castelo optamos, à direita, por uma ampla avenida alcatroada, que nos levará à Praia Norte. A partir daí segue-se o percurso inverso até ao Forte de Santiago da Barra.*

*We continue our trail, almost always on an asphalt or concrete section, winding among the tilled fields heading south. There are two points at which the trail enters the EN 13, in very short sections, where we go along the kerb (which is quite wide) to return immediately to the secondary roads. Back in Viana do Castelo, we go right onto a wide asphalt avenue, which will take us to the Praia Norte. From here, the inverse route takes us to the Forte de Santiago da Barra.*





## CASTELO DE NEIVA

[Viana do Castelo]

Enquadrada num ambiente natural de rara beleza, a freguesia de Castelo do Neiva apresenta também uma notória riqueza histórica. Nela, o Rio Neiva corre mansamente até ao mar, desaguando entre dunas e pinhais. A costa e as praias formam uma linha marcada pela rebentação das ondas e pela brancura apetecível dos areais, avisando-se Ofir e Esposende, a Sul, e para além de Viana do Castelo, a Norte.

O percurso desenvolve-se no monte da Guilheta, sobranceiro ao lugar de Moldes, onde podemos apreciar simultaneamente a imensidão do mar, o carácter agro-marítimo da povoação e uma concentração ímpar de monumentos relativos a distintos períodos da história nacional. Como principais pontos de interesse, destacam-se o Castro de Moldes, Guilheta mountain and the right bank of the Neiva River, where we can see two abandoned water mills.

## CASTELO DE NEIVA

[Viana do Castelo]

Besides being set in surroundings of rare natural beauty, the village of Castelo de Neiva is also well known for its historic wealth. The Neiva River runs gently by, flowing into the sea among dunes and pines. The coast and beaches form a line marked by the breaking of the waves and the whiteness of the sand, with Ofir and Esposende to the South and Viana de Castelo to the North.

The trail advances along the Guilheta mountain, which towers over the village of Moldes, where we can also admire the vast ocean, the agro-maritime nature of the village and an unrivalled group of monuments relating to different periods of national history. The main points of interest include the Castro de Moldes, Guilheta mountain and the right bank of the Neiva River, where we can see two abandoned water mills.

### LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

#### TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)



NOME / NAME

**Percurso/ Footpath: Castelo de Neiva**

ACESSOS/ GETTING THERE

O ponto de partida do percurso situa-se no **Largo N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> de Guadalupe**, na freguesia de Castelo de Neiva. Recomendamos o acesso pela IC1 (Porto - Viana do Castelo), saindo pela EN 13 (Viana do Castelo – Esposende) e tomando depois a EN13-3 em direcção a Castelo de Neiva. Percorre-se cerca de **2 km** e vira-se à esquerda em direcção ao Castro de Moldes. Volvidos **500 metros** chega-se ao Largo de N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> de Guadalupe.

This trail starts from the **Largo Nossa Senhora de Guadalupe**, in the parish of Castelo de Neiva. Recommended access from the IC1 (Porto - Viana do Castelo), taking the EN 13 exit (Viana do Castelo - Esposende) and then taking the EN13-3 in the direction of Castelo de Neiva. Drive some **2 km** and then turn left in the direction of Castro de Moldes. After **500 metres**, you will reach the Largo de Nossa Senhora de Guadalupe.



ESTACIONAMENTO / PARKING

Pesados e ligeiros de passageiros no Largo de N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> de Guadalupe / Coaches and cars in the Largo de Nossa Senhora de Guadalupe



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk



ÂMBITO / INTEREST

Cultural e Paisagístico / Cultural and Landscape



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

3000 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

1 h 30 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

2 h 00 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Fácil / Easy



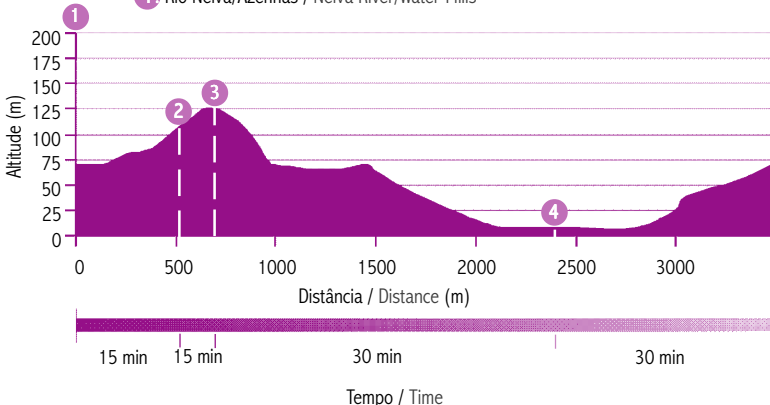
COTA MÍNIMA/MÁXIMA / MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

7 / 126 m



PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

- 1 Largo de N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> de Guadalupe / Largo de Nossa Senhora de Guadalupe
- 2 Castro de Moldes / Castro de Moldes
- 3 Monte da Guilheta / Monte da Guilheta
- 4 Rio Neiva/Azenhas / Neiva River/Water-Mills





Castelo do Neiva é ponto de passagem do Caminho de Santiago pela orla marítima até Caminha. Santiago está no coração e na devoção das gentes de Castelo do Neiva, da qual é, aliás, padroeiro.

O mar e a terra estão intimamente ligados na freguesia. O povoado terá crescido inicialmente devido à importância da faina agro-marítima do sargaço e enquanto núcleo piscatório.

Castelo do Neiva is on the Santiago Trail along the seashore to Caminha. St James is in the heart and in the devotion of the people of Castelo do Neiva, of which he is patron saint.

The sea and the land have intimate ties within the borough. The village initially grew as a result of the importance of the agro-maritime work of the sargasso farming and as a fishing centre.

#### 1 LARGO DE Nª Sª DA GUADALUPE

No Largo de Nª Srª da Guadalupe, ponto de partida e de chegada do percurso, existe uma capela erigida em honra da Senhora de Guadalupe (Senhora das Oliveiras), cuja festa é celebrada no último domingo de Agosto.

#### LARGO DE NOSSA SENHORA DA GUADALUPE

In the Largo de Nossa Senhora da Guadalupe, the starting and finishing point of the trail, there is a chapel in honour of the lady of Guadalupe (Lady of the Olive Trees), whose feast day is celebrated on the last Sunday in August.

Capela de Nª Sª de Guadalupe



Capela de Nossa Senhora de Guadalupe

*Seguimos em direcção ao Castro de Moldes - distância aproximada de 300 m - subindo por uma rua empedrada. Após passarmos pelo aglomerado de casas, viramos à direita e tomamos um caminho de pé posto, para virarmos de novo à direita. Andando menos de 100 m temos um contacto visual com o Castro de Moldes. Este local merece uma primeira paragem.*

*We go towards the Castro de Moldes (Moldes Castle) - a distance of approximately 300 m - climbing a cobbled street. After passing the housing, we turn right onto a path and then turn right again. After less than 100 m we come into sight of the Castro de Moldes. This is worth our first stop.*

O Castro de Moldes foi um povoado fortificado que se estendia pelo Monte do Castelo e constitui um importante exemplar da “cultura castreja” que caracterizou o Noroeste Peninsular durante a Idade do Ferro. Embora os vestígios conhecidos revelem uma fortíssima romanização, a forma circular das estruturas habitacionais e os artefactos cerâmicos nele encontrados são a prova material da sua origem pré-romana. Achados ocasionais de capacetes e copos de bronze, bem como de algumas moedas da época do imperador Augusto, situam o apogeu do povoado entre o Século I a. C. e o Século I d. C., desconhecendo-se contudo a data precisa do fim da ocupação romana.

Castro de Moldes was a fortified settlement that covered the Monte do Castelo (Castle Mount) and is an important example of the “pre-Roman castle culture” that characterised the Northwest Peninsular during the Iron Age. Although the known remains reveal a strong Roman influence, the circular form of the habitational structures and the ceramic artefacts found here are material proof of its pre-Roman origin. Chance finds of helmets and bronze cups, as well as coins from the time of Emperor Augustus, date the settlement's heyday to between the first century BC and the 1<sup>st</sup> century AD, though the exact date of the end of Roman occupation is unknown.



*Regressando à rua, viramos à direita continuando o percurso em direcção ao ponto mais alto do monte. Aí espera-nos um conjunto de pontos de interesse.*

*Returning to the street, we turn right continuing the trail towards the highest point of the mountain. Here, we will find several points of interest.*



À esquerda de quem chega, uma estátua e a Capela do Emigrante constituem um memorial ao forte movimento de emigração vivido pelas gentes da freguesia, tendo como principal destino a França. A concretização de sonhos, o enaltecimento do esforço e da coragem dos que partiram e a vontade de manutenção de laços com a terra natal materializam-se nestes monumentos que atestam também a devoção religiosa de quem os erigiu. As festividades realizam-se anualmente no segundo domingo de Agosto, aproveitando o momento em que muitos regressam de férias.

Seguindo para Sul deparamos com um cruzeiro e uma estátua alusiva à presença no local das veneráveis relíquias do Santo Condestável, no dia 26 de Março de 1961.

O Monte da Guilheta, também conhecido por Monte do Castelo, foi na Idade Média o local de instalação de um castelo roqueiro

que, com o tempo, foi ganhando importância estratégica no Alto Minho. Destacou-se no período da reconquista cristã como ponto de defesa costeira de uma região frequentemente assolada pela pirataria. Importante foi também o seu envolvimento na preparação da Batalha de S. Mamede (1128), momento crucial para o processo de independência de Portugal. Posteriormente foi palco de uma batalha em que se defrontaram apoiantes e opositores do Mestre de Aviz, pretendente ao trono de Portugal.

Nada ficou da fortaleza de outros tempos, a não ser o nome da freguesia.

As we arrive, we can see on our left a statue and the Capela do Emigrante (Chapel of the Emigrant), which are a memorial to the wave of emigration witnessed by the people of the village, mainly to France. These monuments represent the fulfilment of dreams, they praise the effort and courage of those that left and are proof of their desire to maintain the bonds with their birthplace. They are also proof of the religious devotion of those who built them. The festivities are held every year on the second Sunday in August, which is when most of the emigrants return for holidays.

Going South, we come across a large cross and a statue that refers to the presence of the revered relics of Saint Condestável, on March 26 1961.



The Monte da Guilheta (Guilheta Mountain), also known as Monte

do Castelo, was the site of a rocky castle in the Middle Ages, which gained strategic importance in the Alto Minho as time went by. It was significant during the Christian Reconquest, as a coastal defence in a region frequently attacked by pirates. Its involvement in the preparations for the Battle of S.Mamede (1128), a crucial moment in Portugal's process of independence, was also important. It was later the site of a battle between the supporters and opponents of the Mestre de Aviz, a pretender to the Portuguese throne.

Nothing remains of the former fortress except for the village's name.

“Foi noutra hora, também de crise nacional, a do advento da 2ª dinastia, a de Aviz – (com D. João I) –, que se escreveu a mais conhecida página da história do Castelo de Neiva, então semelhante ao Castelo de Guimarães, visto figurar entre as terras cujos defensores se mantinham fieis a D. Beatriz e ao seu consorte castelhano. Foi o período difícil do Interregno. D. João I determinou o começo da campanha do Minho e, dando cumprimento a essa missão, resolveu, o condestável do Reino D. Nuno Alvares Pereira assenhorear-se de algumas terras que não tivessem aderido à autoridade do Mestre de Aviz.

Fazendo então caminho por Leça, em direcção a Darque e Viana do Castelo, Nun’ Alvares Pereira foi passar pelo Castelo de Neiva, aí chegando ao pôr do sol, hora em que logo se travou um rijo combate. – *“Era o Castelo muito forte e bem defendente”* -, assim se lê na crónica de Fernão Lopes, pelo que se previu uma longa resistência. Tal não aconteceu porque, quis o acaso que uma seta atingisse mortalmente no rosto o alcaide, caindo de seguida o Castelo. Logo a castelã viúva veio avistar-se com Nun’ Alvares, lembrando-lhe o respeito da sua dignidade e fidalguia, e ele, ao outro dia pela manhã a mandou honradamente, com certos homens a cavalo e a pé, a Ponte de Lima, a seu pai...

Depois, ficou como Alcaide do Castelo de Neiva, Pero Afonso do Casal...” (Leal, 1992).

Cruzeiro e marco geodésico



Stone cross and geodesic marker

“It was at another time of national crisis, that of the advent of the 2<sup>nd</sup> dynasty of Aviz (with D. João I) - that the most important page in the history of Castelo de Neiva (Neiva Castle) was written. At this time, it was like Castelo de Guimarães (Guimarães Castle), as the defenders of this land were faithful to D. Beatriz and her Castilian consort. It was the difficult interregnum period. D. João I resolved to begin the Minho campaign and, when this was over, D. Nuno Alvares Pereira, the kingdom’s constable, decided he would seize some lands that had not adhered to the king’s authority.

On his way to Leça, going towards Darque and Viana do Castelo, Nun’ Alvares Pereira passed by Castelo de Neiva. He arrived at sunset to find himself in the middle of tough battle. According to the account by Fernão Lopes, it was the strongest and best defended Castle, so long-term resistance was expected. However, this was not the case because, as luck would have it, an arrow mortally wounded the face of the mayor, and the Castle fell immediately. The Castilian widow went to see Nun’ Alvares, reminding him of her dignity and nobility, so the next morning, he sent her with some mounted men and others on foot to her father in Ponte de Lima. Pero Afonso do Casal then became Mayor of Castelo de Neiva...” (Leal, 1992).

É imperativa a subida ao local

mais elevado do monte, usando um trilho que a curiosidade de quem a ele tem subido se encarregou de marcar por entre os pedregalhos.

Por entre vegetação espontânea - como a esteva (*Cistus ladaniferus*), o pilriteiro (*Crataegus monogyna*), o tojo-arnal (*Ulex europaeus*), a giesta das vassouras (*Cytisus scoparius*) e o sobreiro (*Quercus suber*) o topo do monte apresenta-nos uma visão privilegiada do Rio Neiva até à sua foz. Em primeiro plano avista-se o núcleo urbano, a veiga agrícola que o envolve e, mais além, as dunas, o núcleo piscatório de Pedra Alta e o mar. O olhar alcança quilómetros de praias, desde Viana do Castelo e o Monte de Santa Luzia quando olhamos para a direita, até Esposende e Ofir, na direcção oposta.

*Continuando o percurso regressamos em poucos minutos ao Largo de N.ª Sr.ª da Guadalupe. Viramos na Rua 802 – primeira rua calçada à esquerda – e iniciamos uma descida. Volvidos cerca de 100 m deparamos com uma bifurcação onde optamos pelo caminho empedrado. Um pouco mais adiante, quando encontramos um caminho de terra, viramos à esquerda. Pelo caminho podemos apreciar, do lado esquerdo, uma mancha florestal de pinheiros e eucaliptos e, do lado direito, uma vinha conduzida numa série de ramadas contíguas.*

Pilriteiro

- *Crataegus monogyna* -



A visit to the highest point on the mountain is a must, on the path that has been carved by those curious enough to climb up among the rocks.

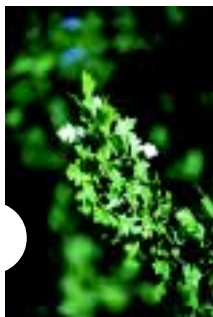
The spontaneous vegetation includes the cistus (*Cistus ladaniferus*), the hawthorn (*Crataegus monogyna*), the common gorse (*Ulex europaeus*), the Scotch broom (*Cytisus scoparius*) and the cork-oak (*Quercus suber*), and the mountain top gives us a privileged view over the Neiva River as far as its mouth. In the foreground, we can see the town and the agricultural plain that surrounds it and, in the distance, the fishing village of Pedra Alta and the sea. Kilometres of beach can be seen, from Viana do Castelo and the Monte de Santa Luzia, when we look right, to Esposende and Ofir, in the opposite direction.

*Continuing the trail we are soon back at the Largo de Nossa Senhora da Guadalupe. We turn onto Rua 802 – the first paved street to the left - and we begin a descent. After around 100 m, we find a junction, where we choose the cobbled road. A little further on, when we find a dirt track, we turn left. On the way, we can admire a small wood of pines and eucalyptus trees to the left and a vine trained along a series of trellises to the right.*

*A few moments later we begin to hear the sound of the water of the Neiva River anticipating the presence of dams. We approach the lowest section of the trail.*

Pilriteiro

- *Crataegus monogyna* -



Açude no Rio Neiva  
Neiva River Dam



*Momentos depois começamos a ouvir o barulho das águas do Rio Neiva antevendo a presença de açudes. Aproximamo-nos da cota mais baixa do percurso.*

## RIO NEIVA E AZENHAS

## NEIVA RIVER AND WATER-MILLS

4

O Rio Neiva nasce na Serra do Oural no concelho de Vila Verde e desagua em Castelo do Neiva após percorrer aproximadamente 45 km nos concelhos de Vila Verde, Ponte de Lima, Barcelos, Esposende e Viana do Castelo. Sá de Miranda, também denominado de “Poeta do Neiva”, cantou os seus encantos. Diogo Bernardes, refere-se-lhe assim: “É este o Neiva do nosso Sá de Miranda/Inda que tão pequeno tão cantado?” (Soneto XC).

Sendo um rio pouco poluído é *habitat* de um número significativo de lontras (*Lutra lutra*). Infelizmente, os seus hábitos nocturnos e o carácter esquivo que apresentam dificultam seriamente a sua detecção. A sombra refrescante dos amieiros e dos salgueiros e o rumorejar das águas nos açudes convidam a uma pausa. Seguindo pelo estradão deparamos com duas azenhas. Embora em ruínas, merecem um pequeno desvio para nos aproximarmos da margem do rio.

As azenhas, com a sua roda vertical exterior ao edifício, são características de linhas de água que asseguram caudais abundantes durante todo o ano. Contrastam com os numerosos moinhos de rodízio (com uma roda motriz horizontal situada no piso inferior da construção) que existem ao longo de quase todos os ribeiros. Pouco resta dos elementos construídos em madeira, como era o caso das rodas de água, mas os veios que transmitiam o movimento às nós ainda lá estão.

The Neiva River rises in the Serra do Oural in the municipality of Vila Verde and flows as far as Castelo do Neiva for almost 45 km through the municipalities of Vila Verde, Ponte de Lima, Barcelos, Esposende and Viana do Castelo. Sá de Miranda, also known as the “Neiva's Poet”, praised its charms. Diogo Bernardes, refers to it in this way: “This is the Neiva of our Sá de Miranda/So praised yet so small?” (Sonnet XC).

As the river is fairly unpolluted, it is the *habitat* of a significant number of otters (*Lutra lutra*). Unfortunately, their nocturnal habits and their coy nature means they are difficult to spot. The refreshing shade of the alders and willows and the sound of the water in the dams invite us to take a break. As we follow the road, we will come across two water mills. Although they are in ruins, they deserve a short detour to the riverbank.

The water mills, with their vertical wheel on the outside of the building, are characteristics of waterways that have an abundant flow of water all year round. They contrast with the numerous mills with ladle-boarded wheels (with a horizontal drive wheel located on the lower level of the building) that exist on almost all the streams. Little remains of the elements made of wood, as was the case of the water wheels, but the shafts that transmitted the movement to the cogs are still there.

Amieiro (*Alnus glutinosa*) – árvore que ocorre nas margens dos cursos de água e em zonas húmidas. A sua mais notável característica é o dispositivo especial que lhe permite viver dentro de água e assegurar a respiração radicular. Tem nódulos fixadores de azoto, o que a torna muito útil como melhoradora de povoamentos florestais.

Salgueiro – árvore do género *Salix spp.*, caducifólia, que ocorre principalmente nas matas ribeirinhas. Tem um crescimento extremamente rápido. Era antigamente utilizado na medicina, sabendo-se actualmente que o seu interesse se devia à sua riqueza em ácido salicílico, componente de um dos medicamentos mais utilizados no mundo e universalmente conhecido pelo nome de aspirina.

Alder (*Alnus glutinosa*) – tree found on the banks of waterways and in damp areas. Its most notable characteristic is the special device that allows it to live in water and ensure radicular respiration. It has nitrogen-fixing nodules, which makes it useful as the reformer of forest plantations

Willow – deciduous tree of the *Salix spp.* genus, which is found mainly in riverside woods. It grows very quickly. It was once used in medicine, and we now know that this was because it is rich in salicylic acid, a component of one of the most common medicines in the world, universally known as aspirin.



Vegetação ripícola

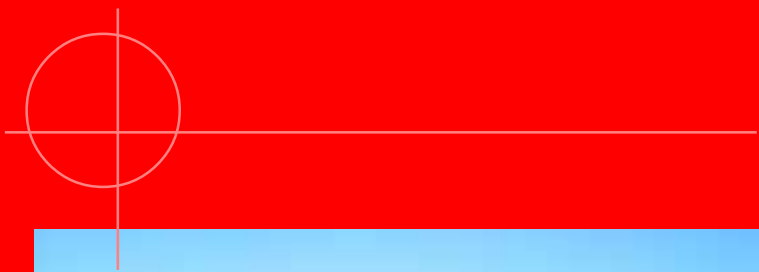
Riparian vegetation

*Continuando o percurso sempre pelo estradão bem definido, afastamo-nos progressivamente do rio. A subida é suave até ao nosso ponto de partida. É um troço bem ensombrado, entre pinheiros e eucaliptos. Poucos minutos depois alcançamos um aglomerado de casas. O caminho vai entroncar numa via empedrada, seguindo-se em frente. Ao chegarmos à estrada municipal viramos à esquerda e logo avistamos o ponto de partida.*

*Continuing along the well-defined road, we gradually move away from the river. It is an easy climb back to our starting point under the shade of pines and eucalyptus trees. After a few minutes we reach a group of houses. The path branches into a cobbled road and we go straight on. When we get to the municipal road we turn left and we will see our starting point.*









## MESA DOS QUATRO ABADES

[Ponte de Lima]

O percurso inicia-se no lugar da Vacariça, pequeno povoado de altitude da freguesia de Refóios do Lima. Tratando-se de uma freguesia tipicamente dispersa, das mais extensas e povoadas do concelho de Ponte de Lima, tem um centro indiscutível na área circundante do mosteiro, hoje Escola Superior Agrária, com a Igreja e a Torre Medieval de Malheiros a destacarem-se no conjunto edificado. A riqueza e a exuberância da várzea contrastam, no entanto, com a modéstia e a rudeza do monte. Mas os ares que aqui se respiram e a largueza de horizontes que o nosso olhar avista, têm um sabor à liberdade também apreciada pelos garranos, com as suas crinas ao vento. O itinerário oferece-nos maravilhosas panorâmicas sobre o Rio Lima, no seu doce caminho até ao mar. A pitoresca Mesa dos Quatro Abades, no ponto de confluência de outras tantas freguesias, é ponto de passagem obrigatório. Símbolo da íntima ligação entre o sagrado e o temporal, na Mesa convergiam as procissões e reuniam-se os párcos com os seus fiéis, para debater as questões locais.

## MESA DOS QUATRO ABADES

[Ponte de Lima]

The route begins at Vacariça, a small mountain village in the borough of Refóios do Lima. It is a typically scattered borough, one of the most extensive and populous in the district of Ponte de Lima, whose centre is undeniably the area around the Monastery, today the Escola Superior Agrária (Higher School of Agriculture), with the Church and the Medieval Tower of Malheiros most noticeable among the buildings. The wealth and exuberance of the plains contrast with the modesty and crudeness of the mountain. But the air we breathe here and the breadth of the horizon has a taste of freedom that the "garranos", with their manes in the wind, appreciate so much. The route provides us with marvellous views over the Lima River, as it winds its way sweetly down to the sea. The picturesque Mesa dos Quatro Abades (Table of the Four Abbots), the meeting point of several boroughs, should not be missed. A symbol of the close relationship between the holy and the secular, the Mesa was where processions converged and where priests met with the faithful to discuss local issues.

### LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

#### TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)





Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército - Carta Militar 1/25 000 nº28 e 15 (Série M 888)

NOME / NAME

**Percurso / Footpath : Mesa dos Quatro Abades**

ACESSOS / GETTING THERE

O ponto de partida é no **lugar da Vacariça, freguesia de Refóios do Lima**. Saíndo da A3 em direcção a Arcos de Valdevez (saída 12) são cerca de **3 Km** de IC28 até à EN202, onde se vira para Refóios. A **3,2 Km** da rotunda vira-se à direita para o lugar da Vacariça. Faltam **7,1 Km** para o ponto de início do percurso (último caminho calçadado que sobe para a povoação).

The route begins at **Vacariça, in the borough of Refóios do Lima**. Take the Arcos de Valdevez exit on the A3 motorway (Exit 12), then drive some **3 km** along the IC28 to the EN202, where you turn left to Refóios. **3,2 km** after the roundabout, turn right to the village of Vacariça. Drive **7,1 km** to the starting point of this trail (last cobbled lane that leads up to the village).



ESTACIONAMENTO / PARKING

Ligeiros junto ao início do percurso (faixa paralela à via) e pesados de passageiros no pequeno largo à entrada do lugar da Vacariça / Cars at the start of the trail (along the edge of the road) and coaches in the small square at the entrance to Vacariça



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk



ÂMBITO / INTEREST

Cultural e Paisagístico / Cultural and Landscape



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

9950 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

4 h 00 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

5 h 00 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Moderado / Moderate



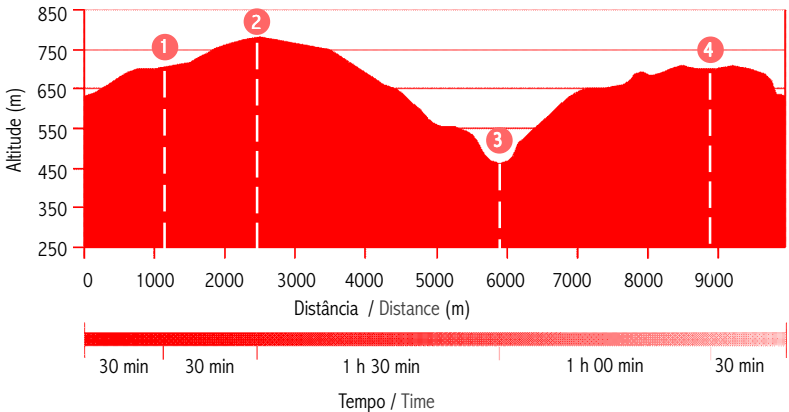
COTA MÍNIMA/MÁXIMA / MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

470 / 780 m



PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

1. Cerca dos Garranos / The Garrano Enclosures
2. Lagoa dos Salgueiros Gordos / Salgueiros Gordos Lagoon
3. Mesa dos Quatro Abades / Mesa dos Quatro Abades
4. Miradouro da Vacariça / Vacariça Viewpoint



*Sáimos da estrada tomando a calceta que sobe e contorna o lugar da Vacariça pela direita. Continuamos a subir até que abandonamos os campos, entrando no monte propriamente dito. Depois de atravessar uma linha de água o caminho entronca com um estradão florestal, em que viramos para a direita. Prosseguindo a caminhada vemos para Oeste o imponente maciço da Serra d'Arga e, a seus pés, a linha ondulante do rio Lima. Em dias sem nebulosidade poderemos ver a cidade de Viana do Castelo, junto ao mar. A cerca de 30 minutos de caminhada surge-nos, à direita, um cercado de madeira, parque de manio de garranos.*

*We leave the road that goes to the village of Vacariça, taking the cobbled street that goes up and around the village to the right. We continue climbing till we leave the fields and go on to the mountain itself. After crossing a waterway, the path converges with a forest road, where we turn right. As we proceed, we can see the imposing mass of the Serra d'Arga to the west and, at its feet, the winding Lima River. On clear days we can see the city of Viana do Castelo beside the sea. After about 30 minutes we find a wooden fence to our right, which contains the enclosures for the garranos.*



Povoamento florestal misto

Mixed forest settlement



Garranos  
em pastoreio

Garranos  
grazing

## CERCA DOS GARRANOS

A raça Garrana é uma das três raças de equinos autóctones de Portugal, juntamente com a Lusitana e a Sorraia. O seu solar é no Norte do País e principalmente na província do Minho (Bernardo de Lima, 1875 - citado por Gouveia *et al.*, 2000). Nascido e criado em quase completa liberdade, o garrano é cavalo do povo. As suas habilidades, sobretudo nas corridas de passo travado, constituem motivo de orgulho e gabarolice nas feiras e festas do concelho. O maneio do garrano é dificultado pelos seus hábitos semi-selvagens. Os cercados permitem confinar os animais de forma a proceder-se à sua marcação, a tratamentos veterinários e a capturas.

O garrano abriga-se da chuva, do frio e das moscas nas lapas dos rochedos e sob arvoredos. Alimenta-se de ervas espontâneas que brotam nos prados e também das urzes, carquejas, tojos e giestas, contribuindo para o aproveitamento dos baldios. De noite, as éguas formam um círculo em roda dos potros, com os quartos traseiros voltados para fora para escoicear o lobo. A brevidade do parto, que ocorre habitualmente durante a noite, e a rapidez com que o poldro se põe de pé para seguir a sua mãe, atestam o milenar instinto do garrano para sobreviver na serra. É, sem dúvida, um “grande cavalo pequeno”.

## THE GARRANO ENCLOSURES

The *Garrano* breed is one of three equine breeds native to Portugal, together with the Lusitana and the Sorraia. Their home is in the north of the country, mainly in the Minho province (Bernardo de Lima, 1875 - cit. in Gouveia *et al.*, 2000). Born and raised in almost total freedom, the *garrano* is the people's horse. Its habits, above all in the flat races, are a source of pride and boasting at the district's fairs and festivals. Handling the pony is made more difficult by its semi-wild habits. The enclosures enable the animals to be branded, treated and captured.

The *garrano* shelters from the rain, cold and the flies under rocks and trees. It feeds on spontaneous grasses that sprout on the plains, as well as heather, gorse and broom, contributing to the use of the uncultivated land. At night, the mares form a circle around their foals, with their rear ends facing outwards to kick the wolves. Their quick delivery, which normally occurs at night, and the speed with which the foal stands up to follow its mother, are proof of the *garrano*'s ancient instinct for survival on the mountain. It is, undoubtedly, “a great little horse”.

*Continuamos pelo estradão abandonando as sombras do bosque misto de coníferas e folhosas, vestígio das campanhas de arborização de baldios dos Serviços Florestais. Quando o caminho entra*



*We continue along the road, leaving behind the shade of the mixed conifer and deciduous wood, evidence of the*

*Forest Services campaigns to plant trees on uncultivated land. When the path enters another wood, we turn left to the lagoa dos Salgueiros Gordos (Salgueiros Gordos lake). We can see a group of beech-trees, the tops of which prevent the light from getting through, making this part of the trail wonderfully cool. At the junction up ahead, we go straight on.*

*Forest Services campaigns to plant trees on uncultivated land. When the path enters another wood, we turn left to the lagoa dos Salgueiros Gordos (Salgueiros Gordos lake). We can see a group of beech-trees, the tops of which prevent the light from getting through, making this part of the trail wonderfully cool. At the junction up ahead, we go straight on.*

2

## LAGOA DOS SALGUEIROS GORDOS

## SALGUEIROS GORDOS LAGOON

Uma pequena mas graciosa lagoa convida-nos a uma pausa. É um bom sítio para repousar e merendar, ouvindo o coaxar das rãs e saboreando a sombra do arvoredo. A água, aparentemente super abundante em todo o Vale do Lima, é recurso fundamental para a agricultura. O clima mediterrânico caracteriza-se pela secura dos Verões, altura em que o crescimento das culturas, favorecido pelo calor e pela intensa luminosidade, é mais rápido (daí a importância do armazenamento das águas pluviais que abundam no Inverno e na Primavera). A cultura do milho, cujo ciclo produtivo ocorre na Primavera e no Verão, é a principal beneficiária do regadio. Tradicionalmente a água é conduzida aos campos pela simples força da gravidade, inteligentemente orientada por regos e canais.

A small but pleasant lagoon invites us to take a break. It is a good place to rest and have a picnic, listening to the croaking of the frogs and enjoying the shade of the trees. Water, which is apparently in abundance in the Lima Valley, is a fundamental resource for agriculture. The Mediterranean climate is characterised by the dryness of the summers, when the growth of crops is faster, benefiting from the heat and intense light. (it is therefore important to store the rain that falls heavily in the winter and spring). Corn, with its productive cycle in the spring and summer, is the main beneficiary of the irrigation. Traditionally, water is taken to the fields by the force of gravity, intelligently guided through irrigation channels.





Lagoa dos Salgueiros  
Gordos  
Salgueiros Gordos  
Lagoon

*Voltando ao caminho na mesma direcção, deparamos com um entroncamento onde viramos à esquerda e pouco adiante optamos pelo da direita. Podemos daqui avistar a localidade de Labrujó e os seus campos. O caminho segue um troço descendente no qual começamos a ver as casas de Vilar do Monte. Atravessamos um regato cujas águas accionavam as mós de um pequeno conjunto de moinhos, hoje arruinados. Pouco adiante tomamos um desvio para a direita, inicialmente pouco nítido por estar coberto de vegetação herbácea. Descemos e viramos de novo à direita, para uma rua empedrada. Atravessamos um pequeno pontão e continuamos até à estrada alcatroada. O largo da igreja constitui o centro nevrálgico da povoação de Vilar do Monte, com cafés onde poderemos abastecer-nos.*

*Continuing in the same direction, we come to a junction where we turn left and a little further on we go right. From here, we can see the village of Labrujó and its fields. The path goes down until we begin to see the houses of Vilar do Monte. We cross a brook, whose waters used to activate the grinding stones of a small group of mills that are in ruins today. A little further on we turn right onto a rather unclear path covered in plants. We go down and turn right again onto a cobbled street. We cross a small bridge and continue as far as the asphalt road. The church square is the meeting point of the village of Vilar do Monte, where there are cafés for refreshment.*

Seguindo pela estrada, para a esquerda, continuamos até um entroncamento onde viramos à direita até chegarmos a um pequeno cruzeiro. Tomamos o caminho à esquerda, que nos levará à Mesa dos Quatro Abades.

Following the road to the left we continue as far as a junction where we turn right until we get to a small cross. We take the path to the left, which leads us to the Mesa dos Quatro Abades (Table of the Four Abbots).

3

### MESA DOS QUATRO ABADES

### MESA DOS QUATRO ABADES

“Deus nos livre da Fome, da Peste e da Guerra!” – calamidades que o povo mais temia e para as quais pedia a protecção divina, em dia de procissão penitencial em honra de S. Sebastião. Quatro procissões partiam das igrejas paroquiais de Calheiros, Cepões, Bárrio e Vilar do Monte, em dia combinado, percorrendo os marcos que delimitam as freguesias, e confluíam no seu ponto comum, a Mesa dos Quatro Abades. Com cada banco granítico assente no território da sua freguesia, os párocos sentavam-se à mesa para debater e resolver questões várias, consultando os seus fiéis que se reuniam à volta. A tradição, já documentada no século XVIII, era acompanhada de uma refeição à sombra de um imponente sobreiro.

“May God free us from Hunger, Plague and War!” These were the disasters the people feared most and against which requested divine protection from them on the day of the penitential procession in honour of St Sebastian. Four processions left the parish churches of Calheiros, Cepões, Bárrio and Vilar do Monte on the arranged day, went past the borough boundaries and met at their common point: the Mesa dos Quatro Abades. With each granite seat within its own borough, the priests would sit at the table to discuss and resolve several issues, consulting the faithful that gathered around them. The tradition, documented in the 18<sup>th</sup> century, was accompanied by a meal under the shade of an imposing oak.

Mesa dos Quatro Abades



Mesa dos Quatro Abades

Os tempos são outros e, felizmente, os temores que assolavam os paroquianos já passaram ao rol das recordações. Após um período de interrupção, a tradição foi recuperada em 1988, por iniciativa das Juntas de Freguesia, realizando-se, no terceiro domingo de Junho, um já afamado encontro no mesmo local.

*Percorremos em sentido inverso o caminho, até depararmos com um entroncamento à direita, poucos metros antes de chegarmos ao cruzeiro. Atravessamos os campos até à estrada, viramos à direita e, logo adiante iniciamos, pela nossa esquerda, uma subida algo íngreme. Nos três entroncamentos seguintes viramos sempre pela direita, subindo sempre. Surge-nos pela frente um aglomerado rochoso ao qual não chegamos, porque tomamos, à direita, um caminho sensivelmente plano. Vencendo uma pequena subida chegamos à sombra de um agradável carvalho. Mais uns metros e estamos novamente no estradão florestal. Vale a pena um último esforço para ir ao miradouro da Vacariça. Na curva do estradão, viramos à direita para subirmos ao ponto panorâmico.*

Times have changed and, fortunately, the fears that worried the parishioners have passed into history. After an interregnum, the tradition was revived in 1988 through the initiative of the local councils and a well-known gathering is now held here on the third Sunday of June.

*We set off in the opposite direction until we see a junction to the right, a few metres before the cross. We cross the fields to the road, turn right and immediately begin a steep climb to our left. At the next three junctions we turn right, constantly going up. Up ahead, we can see a rocky patch, which we do not reach because we take a fairly leveled path to the right. Going up a short climb, we arrive at a pleasant oak-grove. A few metres further on and we are at the forest road once again. It is worth going up to the viewpoint of Vacariça. At the bend in the road, we turn right up to see the view.*



Refóios  
(Vista da Vacariça)

Refóios  
(View from Vacariça)



O Miradouro da Vacariça situa-se à esquerda, após uma estreita mancha arborizada e dispõe de mesa e bancos onde podemos descansar. O rio do esquecimento corre suavemente a nossos pés, bem lá em baixo. A vila mais antiga de Portugal parece uma graciosa miniatura na margem esquerda do Lima. A silhueta robusta da ponte medieval, com os seus arcos graníticos, destaca-se no curso do rio.

Estamos a algo mais de 700 m de altitude, perto do marco geodésico do Penedo Branco. O povoamento disperso, com as casas rodeadas de hortas, campos e árvores de fruto e as manchas de pinhal formam a paisagem típica das zonas de vale e de meia encosta do Minho. O contraste com as povoações de Vilar do Monte e Labrujó e o próprio lugar da Vacariça é nítido. Aqui predomina a aglomeração das casas em torno dos campos e lameiros, que se estendem em verde manto, quase sempre despido de arvoredo.

The Vacariça Viewpoint is located to the left after a narrow wood and has a table and benches where we can rest. The river of forgetfulness flows smoothly down below. The oldest town in Portugal looks like a charming miniature on the left bank of the Lima. The sturdy silhouette of the medieval bridge, with its granite arches, can be seen clearly in the river.

We are a little over 700 m high, near the geodesic marker of the Penedo Branco. The scattered dwellings, surrounded by orchards, fields and fruit trees and the pine woods form the typical countryside of the Minho's valley areas and foothills. The contrast between the villages of Vilar do Monte and Labrujó and the village of Vacariça itself is clear. Here we find groups of houses around the fields and marshes, which extend in a green mantle, almost always stripped of trees.



Fertilização Orgânica

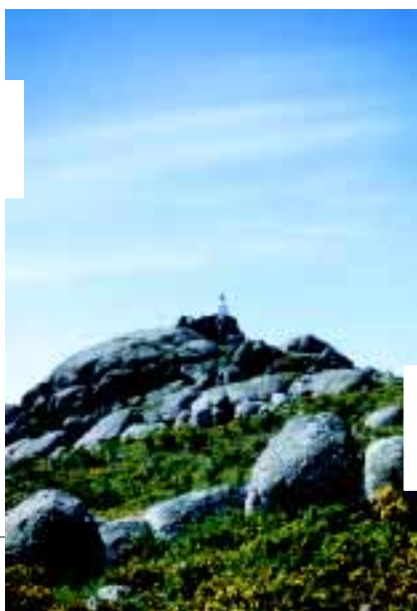
Organic fertilization

O sistema agrário da várzea é intensivo, tradicionalmente assente no milho, na vinha e no gado leiteiro, este estabelecido durante grande parte do ano. O da montanha, de cariz agro-pastoril, é mais extensivo. Os animais pastam no monte, nos lameiros produz-se o feno para os dias mais frios do Inverno e semeia-se o milho, nas melhores parcelas, mas quase só para sustento da casa.

The farming system of the plains is intensive, traditionally based on corn, vine and milk-yielding cattle, which is in the dairy for most of the year. The mountain system, which is agro-pastoral in nature, is more extensive. The animals graze on the mountain, on the marshland hay is produced for the cold winter days and corn is sown on the best plots, but almost solely for home consumption.

A orientação e os levantamentos cartográficos baseiam-se na localização geográfica de cada ponto, o que exige um sistema de referenciação apoiada numa rede terrestre de pontos fixos e de coordenadas conhecidas (marcos geodésicos) relativamente ao datum nacional. Os marcos geodésicos, localizados normalmente nos cumes, pontos mais altos e de melhor visibilidade, seguem uma lógica de triangulação. São um elemento construído próprio das nossas paisagens com um conjunto de finalidades práticas, nomeadamente o apoio a actividades civis e militares.

Orientation and cartographic surveys are based on the geographic location of each point, which requires a reference system supported on a network of fixed points and known coordinates (geodesic markers) relating to national data. The geodesic markers, normally located on the summits, the highest and most visible points, follow a logic of triangulation. They are an element built on our countryside with a series of practical aims, namely support for civilian and military activities.



*Voltando ao entroncamento, tomamos o caminho que nos levará de volta ao lugar da Vacariça, à direita quando se desce da elevação. Seguimos em frente e logo depois da linha de água e respectiva presa, viramos novamente à nossa direita. As ruínas de um velho moinho localizam-se junto ao ribeiro, com o cubo (elemento arquitetónico que conduzia a água ao rodízio, aproveitando o desnível para obter uma maior força motriz). O caminho desce até às casas da aldeia, onde devemos seguir pela esquerda para retornar ao ponto de partida.*

*Returning to the junction, we take the path that will lead us back to the village of Vacariça, to the right, when we come down the hill. We go straight on and immediately after the waterline and respective capture, we turn right again. The ruins of an old mill can be found beside the stream, with the covered trough that led the water to the wheel, making use of the slope to obtain more power). The path goes down to the village houses, where we must go left to return to our starting point.*



Vacariça - Refóios

Vacariça - Refóios





## S. JULIÃO DE FREIXO [Ponte de Lima]

Este percurso permite perceber belas paisagens, com uma transição harmónica do urbano/rural através da penetração de cunhas verdes no contexto do edificado. As actividades agrícolas, com grande expressão da vinha e dos verdes campos de forragens, pontuada de animais em pastoreio, conferem à paisagem ribeirinha um ambiente bucólico e aprazível, típico das zonas de vale. Surgem ainda, nas ondulações do terreno, manchas florestais introduzidas pelo homem (pinheiros e eucaliptos) e pequenos bosques marginais de vegetação autóctone (carvalhos, salgueiros e amieiros). São ainda de referir alguns locais de interesse, como Monte de S. Cristovão com vistas panorâmicas, a Igreja Paroquial e o Cruzeiro do Senhor dos Aflitos.

## S. JULIÃO DE FREIXO [Ponte de Lima]

This trail offers beautiful countrysides with a smooth transition from the urban to the rural through the use of green quoins in the buildings. Farming activities, particularly vines and the green fields of forage dotted with grazing animals, give the riverside a charming, pastoral feel, typical of valley areas. As the land undulates, we can see patches of trees introduced by man (pine and eucalyptus) and small woods of native vegetation (oaks, willows and alders). There are also some places of interest, such as the Monte de S. Cristovão with panoramic views, the Parish Church and the Cruzeiro do Senhor dos Aflitos (Cross of the Senhor dos Aflitos).

LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO  
TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)





NOME/ NAME

**Percurso/ Footpath: S. Julião de Freixo**

ACESSOS/ GETTING THERE

O ponto de partida do percurso situa-se no Largo do Senhor dos Aflitos, junto à **Igreja Paroquial de S. Julião de Freixo**, a **17 km** de Ponte de Lima e a **8 km** da A3 Porto/Valença (saindo no nó de Anais e tomando a EN308 em direcção a Viana do Castelo). No primeiro entroncamento da Vila de Freixo vira-se à direita para o Largo do Senhor dos Aflitos, que aparece poucos metros adiante.

The trail starts in the Largo do Senhor dos Aflitos, next to the **Parish Church in São Julião de Freixo**, **17 km** from Ponte de Lima and **8 km** from the A3 Porto/Valença motorway (take the Anais exit and then the EN 308 in the direction of Viana do Castelo). At the first junction in the Town of Freixo, turn right to the Largo do Senhor dos Aflitos, which is a few metres ahead.

**ESTACIONAMENTO / PARKING**

Ligeiros e pesados de passageiros no Largo do Senhor dos Aflitos / Cars and coaches in the Largo do Senhor dos Aflitos

**TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL**

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk

**ÂMBITO / INTEREST**

Cultural e Paisagístico. Cultural and Landscape

**DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE**

4575 m

**DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME**

1 h 45 min

**DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME**

2 h 30 min

**GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY**

Fácil / Easy

**COTA MÍNIMA/MÁXIMA / MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION**

125 / 275m

**PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES**

1. Largo do Senhor dos Aflitos / Largo do Senhor dos Aflitos
2. Ribeiro de Pombarinhos / Pombarinhos Stream
3. Capela de S. Sebastião / Capela de São Sebastião
4. Moinho das Cartas / Moinho das Cartas
5. Monte e Castro de S. Cristovão / Monte e Castro de S.Cristovão





Acerca do topónimo da freguesia de Freixo, são vários os documentos medievais que dele se ocupam não se sabendo bem a qual deles se deve dar mais crédito. No “Censual de Braga”, do ano de 1081, vem citada como S. Julião de Paço; as “Inquirições” de 1120 chamam-lhe “Santo Johani de Pacioo, nas Terras de Aguiar de Riba Limia”; nas de 1258, de D. Afonso III, vem referida como “Parrochia Santi Juliani de Paocioo”, “Cabo de Vila” ou “Carvalios”. Como freguesia regista-se em 1290 do julgado de Barcelos; em 1320, surge-nos com o título de “Eclesia Sancti Juliani de Freixhio”; em 1340, aparece com o nome de “Sam Gião de Freixeo” e, em 1528 vem no “Censo Geral da Povoação” anexada a S. Miguel de Alvarães, do termo de Barcelos. Passou mais tarde a freguesia independente com o título de reitoria. Em termos administrativos pertenceu, em 1839, à comarca de Barcelos e, em 1852, à de Ponte de Lima.

Segundo alguns memorialistas um avantajado Freixo, árvore de grande porte que tinha sido plantada num dos lugares mais centrais desta terra, teria concorrido para a baptizarem com o seu nome. Talvez o seu topónimo de Paço ou Paçô lhe advenha do medieval Paço de Corutelo, que actualmente designam por Castelo.

No Largo do Senhor dos Aflitos, ponto de partida e de chegada do percurso, existe um cruzeiro com o mesmo nome (no tecto vêem-se referências a S. Marcos, S. Mateus, S. João e S. Lucas), uma capela a Stº Amaro e um conjunto de árvores – tílias (*Tilia cordata*), plátanos (*Platanus hybrida*), ulmeiros (*Ulmus procera*) e choupos

There are several medieval documents that deal with the toponymy of the borough of Freixo, but it is difficult to know which is the most credible. In the “Censual de Braga”, in 1081, it is called S. Julião de Paço; the “Inquirições” of 1120 call it “Santo Johani de Pacioo, nas Terras de Aguiar de Riba Limia”; in those of 1258, in the time of D. Afonso III, it is referred to as “Parrochia Santi Juliani de Paocioo”, “Cabo de Vila” or “Carvalios”. As a borough, it is recorded in 1290 under the jurisdiction of Barcelos; in 1320, it appears with the title of “Eclesia Sancti Juliani de Freixhio”; in 1340, it appears with the name of “Sam Gião de Freixeo”, and in 1528 it appears in the “Censo Geral da Povoação” annexed to S. Miguel de Alvarães, within the boundaries of Barcelos. It later became an independent borough with the title of rectoria. In administrative terms, in 1839 it belonged to the district of Barcelos and in 1852 to that of Ponte de Lima.

According to some historians, a tall, imposing ash tree that had been planted in one of the central areas of the borough was responsible for its name. Perhaps its toponymy of Paço or Paçô comes from the medieval *Paço de Corutelo*, which is now known as *Castelo*.

In the Largo do Senhor dos Aflitos (Senhor dos Aflitos Square), the starting and finishing point of the trail, there is a large cross with the same name (at the top, references are made to St Mark, St Matthew, St John and St Luke), and a chapel to St Amaro. There is also a group of trees - lime trees (*Tilia cordata*), plane trees (*Platanus hybrida*), elms (*Ulmus procera*) and pop-

(*Populus spp.*) - que conferem ao local um ambiente de frescura. Um belo exemplar de freixo merece referência. A envolver o largo é de referir um conjunto habitacional, com casas construídas à base de granito, de diferentes épocas, e um bar aprazível. Junto ao largo encontra-se a igreja paroquial. Este templo, de três naves, reedificado em 1743 (inscrição patente no lintel da porta lateral sul) está situado numa pequena elevação da qual se dominam algumas pequenas agras, com destaque para a que se estende para Oeste. No primeiro domingo de Setembro realizam-se festividades em honra de Senhor dos Aflitos, St<sup>o</sup> Amaro e St<sup>a</sup> Luzia.

lars (*Populus spp.*) - which give the place a fresh feel - and a beautiful example of an ash tree. Around the square there is a group of granite houses, dating from different eras, and a charming bar. There is a parish church beside the square. This three-naved temple, rebuilt in 1743 (clear inscription on the lintel of the south side door), is on a small hill that overlooks some fields, notably the one to the West. On the first Sunday in September, there is a festival in honour of the Senhor dos Aflitos, St<sup>o</sup>. Amaro and Sta. Luzia.



Freixo (*Fraxinus angustifolia*) – árvore de grande porte que se distribui por todo o país, localizando-se preferencialmente nas margens dos cursos de água, em especial nas terras de aluvião. É uma árvore de folha caduca, sendo a primeira a rebentar depois dos rigores do Inverno, com boa madeira para marcenaria, especialmente conhecida pela sua elasticidade. O nome desta árvore é topónimo de muitas localidades, das quais se salienta S. Julião de Freixo.

Ash (*Fraxinus angustifolia*) – a large tree found all over the country, particularly on riverbanks in alluvium soil. It is a deciduous tree and is the first to sprout after the rigours of Winter. Its wood is good for joinery and is particularly known for its elasticity. The name of this tree is the toponymy of many places, including S. Julião de Freixo.

*Seguimos em direcção à igreja paroquial, contornando-a lateralmente para nos posicionarmos no seu alçado anterior. Neste local temos um primeiro contacto visual sobre o vale e os seus campos de cultivo. Nessa direcção, e virando para a direita,*

*We go towards the parish church, skirting it so that we are at the front. From here we have our first view over the valley and its cultivated fields. In this direction, and going to the right, there is a track that skirts a wall in the direction of the village of Carvalhos. As we get*



Pormenor da Igreja Paroquial

Parish Church detail

surge um carreiro que ladeia um muro, em direção ao lugar de Carvalhos. Ao terminarmos o carreiro descemos umas escadas e flectimos à direita, entrando num caminho empedrado. 50 m depois, viramos à esquerda e iniciamos a descida. Passamos por umas alminhas em honra de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Aparecida, de onde se vislumbra, a Oeste, o templo da Sr<sup>a</sup> da Aparecida na freguesia de Balugães. Anuncia-se, mais à frente, a frescura da mata da Quinta da Devesa e, posteriormente, o Ribeiro de Pombarinhos.

to the end of the track we go down some steps and turn right onto a cobbled path. 50 m on, we turn left and begin our descent. We pass some shrines in honour of Nossa Senhora da Aparecida, where we can catch sight of the temple of Senhora da Aparecida in the village of Balugães to the west. Further on, we find the freshness of the Quinta da Devesa (Devesa Farm) wood and, later, the Ribeiro de Pombarinhos (Pombarinhos Stream).

2

## RIBEIRO DE POMBARINHOS

## POMBARINHOS STREAM

Este local merece uma primeira paragem para ouvirmos o cantar das águas do ribeiro, entre os campos verdejantes, e apreciarmos o enquadramento e diversidade florística da referida mata, onde predominam as folhosas. A partir deste ponto visualiza-se o ordenamento agrário dominante da freguesia. Ao longo do pequeno vale estendem-se bons solos de aluvião, ocupados por culturas agrícolas, enquanto que nas elevações circundantes, de solos graníticos, predomina uma ocupação florestal.

This place is worth a stop to listen to the bubbling of the stream among the green fields and to admire the setting and floral diversity of the wood, in which deciduous trees predominate. From here, we can see the dominant agrarian planning of the village. Along the small valley, there is good alluvium soil, occupied by crops, while on the surrounding hills, with their granite soil, trees predominate.

Ribeiro de Pombarinhos



Pombarinhos Stream

Freixo  
(*Fraxinus angustifolia*)



Freixo  
(*Fraxinus angustifolia*)

*Continuando o percurso no caminho empedrado, em direcção a S. Sebastião (lugar de Paçô), passamos junto a moradias e, pontualmente, por baixo de ramadas. Chegados a um largo com oliveiras, visualizamos a Capela de S. Sebastião, recomendando-se a subida do escadório e mais uma pausa.*

*Continuing the trail on the stone path, towards S. Sebastião (village of Paçô), we pass villas and, from time to time, pass under trellises. Once we reach the square with olive trees, we see the Capela de São Sebastião (Chapel of São Sebastião), where it is worth going up the steps to take a look.*



No domingo mais próximo do dia 20 de Janeiro, efectuam-se as festividades em honra deste santo. Este local apresenta vistas panorâmicas sobre a igreja paroquial (Sudeste), o monte de S. Cristovão (Sul) e a Quinta de Corutelo (Sudoeste). O lugar de Paço constitui a principal área agrícola da freguesia, com terrenos com boa aptidão para esta actividade, estendendo-se ao longo do Ribeiro de Pombarinhos.

On the closest Sunday to January 20, festivities are held in honour of this saint. There are panoramic views here over the parish church (South-east), the Monte de S. Cristovão (S. Cristovão mount) (South) and the Quinta de Corutelo (Corutelo Farm) (South-West). The village of Paço is the main farming area in the borough, with good land for this activity, which extends along the Pombarinhos stream.



Igreja Paroquial de Freixo  
(vista da capela de S.Sebastião)

Freixo Parish Church  
(View from S.Sebastião chapel)

*Descendo o escadório, viramos à direita no caminho municipal para 50 m depois, antes de chegarmos ao portão, flectirmos à esquerda para o caminho das Agrads (alcatroado). Durante a descida, uma referência à beleza do vale, dos campos verdejantes e das vinhas. Volvidos cerca de 250 m voltamos à esquerda e seguimos, à direita, um caminho térreo, em direcção a um campo de cultivo, atravessando-o pela bordadura.*

*Going down the steps, we turn right onto the municipal road and 50 m on, before reaching the gateway, we turn left onto the road to Agrads (asphalt). As we go down, we can see the beautiful valley, green fields and vines. After about 250 m, we turn left and follow a dirt track to the right towards a cultivated field, which we go around.*

A videira (*Vitis vinifera L.*) é uma liana, pelo que necessita de tutores para um desenvolvimento adequado, factor crucial no Entre-Douro e Minho, uma vez que as condições edafo-climáticas originam uma enorme expansão vegetativa. Tradicionalmente a videira encontra-se apoiada em árvores (enforcado), em estruturas lineares verticais recorrendo ao arame (arejão) ou estruturas horizontais (ramadas), normalmente na bordadura dos campos.



A evolução da noção de qualidade e características das castas associadas, a crescente comercialização do Vinho Verde e a necessidade de mecanização das operações culturais, com a diminuição da mão-de-obra disponível, determinaram no Entre-Douro e Minho a evolução dos sistemas de condução. A vinha deixou de apresentar uma posição marginal, passando a cultura estreme ou vinha contínua, desenvolvendo-se diferentes estruturas com menor altura média, das quais a cruzeta e o cordão duplo ou simples são os exemplos com maior difusão.

The grape-vine (*Vitis vinifera L.*) is a liana, which means it needs to be trained to achieve adequate development, a crucial factor in the Entre-Douro e Minho region, since the edaphic and climatic conditions promote great vegetative expansion. Traditionally the grapevine is supported on trees (*enforcado*), in vertical linear structures using wire (*arejão*) or horizontal structures (*ramadas*), normally around the fields.

The evolution of the notion of quality and characteristics of the associated varieties, the growing commercialisation of Vinho Verde and the need to mechanise the operation of cultivation as available labour decreased, have determined the evolution of the training systems used in the Entre-Douro e Minho. The vine is no longer a sideline, but has become a major crop or continuous vine. Different structures have been developed, which are lower on average, including the most common examples of the *cruzeta* and the *cordão duplo* or *simples*.

Condução da vinha em cruzeta



Vineyard training system *cruzeta*

Avistamos o Moinho das Cartas (que foi propriedade da família das Cartas) e pela segunda vez atravessamos o Ribeiro de Pombarinhos onde se atinge a cota mais baixa no nosso percurso.

We catch sight of the Cartas Mill (which belonged to the Cartas family) and for the second time cross the Pombarinhos stream where we reach the lowest section of the trail.

4

#### MOINHO DAS CARTAS

#### CARTAS MILL

Desde tempos longínquos os moinhos substituem engenhos destinados a moer os cereais, obtendo-se as farinhas de milho e centeio necessárias à produção de pão, alimento vital para as populações locais. Em tempos recentes, este moinho servia ainda as necessidades da população da aldeia.

Since ancient times, mills have existed to grind cereals for the corn and rye flour needed to make bread, a vital food for the local population. This mill was still used in recent times to serve the needs of the village population.

Moinho das Cartas



Cartas Mill

Não se admire se observar pescadores em atividade, nas margens do ribeiro, revelando algumas das funções das águas interiores dulcícolas, seja na sua componente recreativa ou no fomento da diversidade biológica. Nas margens e em locais sujeitos a encharcamento encontramos vegetação ripícola. De referir a belíssima mancha de salgueiros (*Salix spp.*), localizada próxima da margem direita do ribeiro.

Do not be surprised to see fishermen on the banks of the stream. This shows us some of the functions of the fresh inland waters, both in recreational terms and in the protection of the biological diversity. On the banks and in places subjected to flooding, we find riparian vegetation. Particularly notable is the beautiful patch of willows (*Salix spp.*), located near the right bank of the stream.

Este local poderá ainda ser um espaço privilegiado para observarmos as diversas atividades agrárias e, dependendo da época do ano, as operações associadas às cul-

This place can also be a privileged spot from which to observe the various farming activities and, depending on the time of year, the operations associated with farming.

Mancha de salgueiros



Patch of willows



O sistema forrageiro praticado pela maioria das explorações incide em duas culturas anuais: milho silagem e ferrã (mistura de azevém com cereais e, por vezes, com leguminosas) ou azevém estreme. Face às áreas relativamente reduzidas das explorações agrícolas, a opção por duas culturas forrageiras anuais permite maximizar as produções físicas de matéria seca por

The forage system practised in most of the farming consists of two annual crops: silage corn and green fodder (a mixture of rye-grass with cereals and, sometimes, with pulses) or pure rye-grass. In view of the relatively small farming areas, the choice of two annual forage crops enables maximisation of the physical production of dry matter per hectare and makes the most



hectare e tirar partido da complementaridade das culturas no aproveitamento das diferentes condições de crescimento ao longo do ano. As forragens produzidas, sob a forma de silagem, feno ou em verde, destinam-se à alimentação dos efectivos animais.

A produção animal incide na exploração de bovinos de raça Frísia, com aptidão para a produção de leite, e Minhota (Galega) de aptidão mista (carne e leite). De referir a existência de pequenos rebanhos de ovinos, destinados à produção de borregos, cuja comercialização incide em quadras festivas como a Páscoa e o S. João.

of the complementary nature of the crops in terms of the different growing conditions over the year. The fodder produced, in the form of silage, hay or green, is used to feed the animals.

Animal production consists of Friesian cows, for the production of milk, and the *Minhota* (Gallega), used for meat and milk production. There are also some small flocks of sheep, aimed at rearing lambs for commercialisation in festive seasons such as Easter and São João.





Retomamos a caminhada subindo uma escada junto ao muro, viramos à esquerda e contornamos, pela direita, uma mancha florestal. Num caminho térreo, passamos por uma casa abandonada (à esquerda), para mais à frente poderemos apreciar alguns exemplares de azevinho (*Ilex aquifolium*) no sub-coberto das espécies florestais. Prosseguimos a subida em direcção ao lugar da Quinta. Ao atingirmos um caminho empedrado, com residências pela frente, flectimos à direita, seguindo por um caminho empedrado com a extensão de 400 m, onde as moradias se sucedem com campos e hortas de reduzidas dimensões. É possível constatar a presença de ovinos em pastoreio e vinha nas bordaduras. Os últimos 100 m revelam declive acentuado em direcção à EN 308. Atravessando a estrada entramos numa mancha de eucaliptos (*Eucalyptus globulus*) e pinheiros (*Pinus pinaster*), em direcção ao monte de S. Cristovão. Passados 250 m encontramos o estradão que liga Freixo ao ponto mais alto do referido monte, aconselhando-se a sua travessia e a subida pelo escadório (194 degraus) que lhe dá acesso. Este local merece uma pausa para descanso e estudo do local. Talvez as nossas mochilas tragam uma merenda.

We return to the trail going up some steps by the wall. We turn left and go right round the edge of a small wood. On a dirt track, we pass an abandoned house (on the left) and further on we can admire some examples of holly (*Ilex aquifolium*) among the forest species. We continue going up towards the village of Quinta. Once we reach a cobbled road, with houses up ahead, we turn right, following a cobbled road about 400 m long, where the houses are followed by small fields and orchards. It may be possible to see sheep grazing and vines in the hedgerows. The last 100 m go down sharply towards the EN 308. Crossing the road, we enter a wood of eucalyptus trees (*Eucalyptus globulus*) and pines (*Pinus pinaster*), towards the monte de S. Cristovão. After 250 m we come to the road that connects Freixo to the highest point on the mountain, which we recommend you cross and then go up the 194 steps that lead to it. This is a good place to stop and rest for a moment, to have a good look around and perhaps eat the snack that we've brought in our rucksacks.

Azevinho (*Ilex aquifolium*) - arbusto que ocorre na associação do carvalho da zona temperada húmida e da zona continental seca e fria. É um arbusto de folha persistente e baga vermelha, muito apreciado para as decorações natalícias. Alcança por vezes o porte arbóreo, podendo atingir 20 m de altura. Actualmente a colheita do azevinho espontâneo está proibida por lei.

Holly (*Ilex aquifolium*) - a bush that is associated with oak groves in damp temperate zones and in dry and cold continental zones. It has a persistent leaf and a red berry, often used in Christmas decorations. It often grows to the size of a tree and may measure up to 20 m in height. Today, the harvesting of spontaneous holly is forbidden by law.



Panorâmica  
de S.Cristovão

View from  
S.Cristovão

## 5

### MONTE E CASTRO DE S. CRISTOVÃO

### MONTE DE SÃO CRISTOVÃO AND CASTLE


Neste monte existem duas capelas venerando-se numa S. Cristovão e na outra S. Silvestre. A capela cujo padroeiro é S. Cristovão situa-se na coroa do monte, sendo cercada por um alto e espesso muro. Anteriormente a 1640 a capela conseguia congregar inúmeros devotos e peregrinos, vindos de sítios distantes, como por exemplo da Galiza. Por ser local de culto e de romagem, os devotos de S. Silvestre edificaram uma outra capela no interior do amuralhado castrejo, na vertente voltada a nascente. Realiza-se a 24 de Julho uma concorrida romaria de gado bovino das aldeias circunvizinhas, pois o santo é considerado um poderoso taumaturgo contra as doenças que afectam os animais.

This mountain has two chapels, one dedicated to S. Cristovão and the other to S. Silvestre. The chapel whose patron is S. Cristovão is located at the top of the mountain and is surrounded by a high, thick wall. Before 1640, the chapel was the gathering place of innumerable devotees and pilgrims from distant places, such as Galicia. As this was a place of cult and pilgrimage, the devotees of S. Silvestre built another chapel within the walled castle, on the eastern slope. On July 24 a busy cattle festival is held involving all the neighbouring villages, as the saint is considered a powerful miracle-worker against diseases that affect animals.

Panorâmica  
de S.Cristovão



View from  
S.Cristovão



Aproveitando as próprias condições do terreno, o castro foi construído num cabeço pedregoso, montando para o efeito as estruturas necessárias a uma defesa que fosse eficaz. Presume-se que o castro tinha três muralhas em pedra, em parte destruídas pelas obras da capela, acessos, arruamentos e mais recentemente por uma escadaria em pedra. A diversidade de material recolhido no local, sugere que o sítio foi habitado até estados adiantados da ocupação romana.

Do alto do monte podemos vislumbrar maravilhosos panoramas sendo possível, na direcção de Viana do Castelo, pela chamada “Porta do Mar”, observar o Paço de Corutelo e, em dias sem neblina, o Oceano Atlântico.

Nos dias 23, 24 e 25 de Julho realizam-se neste monte as festividades em honra de S. Cristovão, S. Silvestre e Sr<sup>a</sup> da Cabeça, respectivamente.

*Após a descida pelo escadório, tomamos a estrada municipal, para a direita, em direcção a Freixo. Ao atingirmos a EN 308, atravessamo-la e viramos à direita. Percorrendo 250 m, entramos num caminho ligeiramente à esquerda (situado à frente de umas alminhas erigidas em 1883 em honra de S. Cristovão) em direcção ao lugar das Barreiras; faltam 750 m para o fim deste percurso. Ao chegarmos à estrada que liga Freixo a Ponte de Lima, flectimos à esquerda para, 50 m à frente, visualizarmos o Largo do Senhor dos Aflitos.*

Making the most of the conditions of the terrain, the castle was built on a rocky summit, raising the necessary structures for an effective defence. It is assumed that the castle had three stone walls, in part destroyed by work on the chapel, accesses, streets and more recently by a stone staircase. The range of material found at the site suggests that it was once inhabited by pre-Roman peoples.

From the top of the mountain there are marvellous views. Looking in the direction of Viana do Castelo, through the so-called “Sea Door”, we can see the Paço de Corutelo and, on clear days, the Atlantic Ocean.

On the 23, 24 and 25 July, festivities are held on the mountain in honour of S. Cristovão, S. Silvestre and Senhora da Cabeça.

*After going down the steps, we take the municipal road to the right towards Freixo. When we reach the EN 308, we cross it and turn right. After 250 m, we take a path slightly to the left (located opposite some shrines dating from 1883 in honour of S. Cristovão) towards the village of Barreiras; there are only 750 m left of the trail. When we reach the road that connects Freixo to Ponte de Lima, we turn left and 50 m on we will see the Largo do Senhor dos Aflitos.*

Castelo / Paço de Corutelo – Monumento de longínquas eras. No átrio de acesso à torre existe uma pedra com data do ano 1000. Diz-se “ter sido possuído por um tal Nuno Nudiz, no tempo de el-rei D. Fernando Magno”. Em 1396 foi instituído por D. João I o morgadio de Coucieiro e Corutelo, a favor de Alvaro Viegas, permanecendo a propriedade na família até ao 5<sup>a</sup> Morgado. Em 1532 foi adquirido pelo Duque de Bragança e Barcelos, D. Jaime. O mesmo aprazou a João Rodrigues do Lago “pelo bem que o tinha servido na jornada e conquista de Azamor, África do Norte, e por ser descendente dos primeiros senhores daquele castelo e quinta”.

As gentes destas cercanias contam que existiu ali um prepotente fidalgo, conhecido pela alcunha de D. Sapo, que tinha o direito de tirar a honra às donzelas, nas vésperas dos seus casamentos, privilégio feudal há vários séculos desaparecido.

A actual construção é, provavelmente, do Século XVI e implanta-se a meia encosta do monte de São Cristóvão. Paço de planta rectangular de feição acastelada, na tradição medieval de “casa-torre”, em que a torre quadrada, mais elevada, surge ao centro da ala residencial. A quinta é cercada por alto muro, coberto de hera, com portão de acesso junto à estrada EN 308.

Castelo / Paço de Corutelo – An ancient monument. In the courtyard leading to the tower, there is a stone inscribed in the year 1000. It says that “its was held by one Nuno Nudiz, in the times of King D. Fernando Magno”. In 1396 D. João I instituted the primogeniture of Coucieiro and Corutelo, in favour of Alvaro Viegas, which remained the property of the family up to the 5<sup>th</sup> entailed estate. In 1532, it was acquired by the Duke of Bragança and Barcelos, D. Jaime. He granted it to João Rodrigues do Lago “for the good he had done on his journey to and conquest of Azamor, North Africa, and for being a descendant of the first lords of the castle and *quinta*”.

The people of the area say that there was a powerful noble, known as D. Sapo, who had the right of taking the honour from the damsels on the eve of their wedding, a feudal privilege that disappeared centuries ago.

The present construction probably dates from the 16<sup>th</sup> century and can be found on the slopes of the Monte de São Cristóvão. A castle-like rectangular residence in the medieval tradition of “house-tower”, in which the square tower, the highest, is in the middle of the residential wing. The *quinta* is surrounded by a high, ivy-covered wall, with an access gateway next to the EN 308.





## ROMÂNICO DE BRAVÃES A S. MARTINHO DE CRASTO

[Ponte da Barca]

Este percurso liga dois mosteiros românicos fundados durante a Idade Média, nos séculos XII e XIII, passando, no seu ponto mais alto, por um local de romaria e belas panorâmicas sobre o Vale do Lima, a Capela de N<sup>ra</sup> Sr<sup>a</sup> da Pegadinha. Daí, desce-se para o Vale do Vade para uma visita ao Mosteiro de S. Martinho de Crasto. De regresso à Pegadinha, retornamos ao Mosteiro de Bravães num declive suave por entre arvoredo que nos levará de volta ao local de partida. Convidamo-lo a reportar-se aos tempos medievos em que a paisagem, a cultura e a economia das actuais freguesias de Bravães e S. Martinho de Crasto poucas semelhanças apresentariam com aquilo que poderá ver.

## ROMANESQUE FROM BRAVÃES TO S. MARTINHO DE CRASTO

[Ponte da Barca]

This trail connects two Romanesque monasteries founded during the Middle Ages in the 12<sup>th</sup> and 13<sup>th</sup> centuries and its highest point passes a place of pilgrimage and spectacular views over the Lima Valley, the Capela de Nossa Senhora da Pegadinha (Nossa Senhora da Pegadinha Chapel). From here, it goes down the Vade Valley for a visit to the Mosteiro de São Martinho de Crasto (São Martinho de Crasto Monastery). Back at Pegadinha, we return to the Mosteiro de Bravães (Bravães Monastery) on a gentle slope among trees that will take us back to the starting point. We invite you to think back to medieval times, in which the countryside, crops and economy of the present boroughs of Bravães and S. Martinho de Crasto would have borne little resemblance to what you see today.

### LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

#### TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)







NOME / NAME

**Percurso /Footpath:****Românico de Bravães a S. Martinho de Crasto**

ACESSOS/GETTING THERE

O ponto de partida situa-se na freguesia de Bravães, **junto ao Mosteiro**. Tomando a EN203 em direcção a Ponte de Lima, o Mosteiro localiza-se na margem direita da estrada, a **3.5 km** de Ponte da Barca.

This trail starts in the village of Bravães, **next to the Monastery**. Taking the EN203 in the direction of the Ponte de Lima, the Monastery is on the right side of the road, **3.5 km** from Ponte da Barca.



ESTACIONAMENTO / PARKING

Ligeiros e pesados de passageiros no largo fronteiro ao Mosteiro de Bravães / Cars and coaches in the square in front of the Bravães Monastery



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk



ÂMBITO / INTEREST

Histórico e Cultural / Historical and Cultural



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

10040 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

4 h 30 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

5 h 30 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Moderado / Moderate



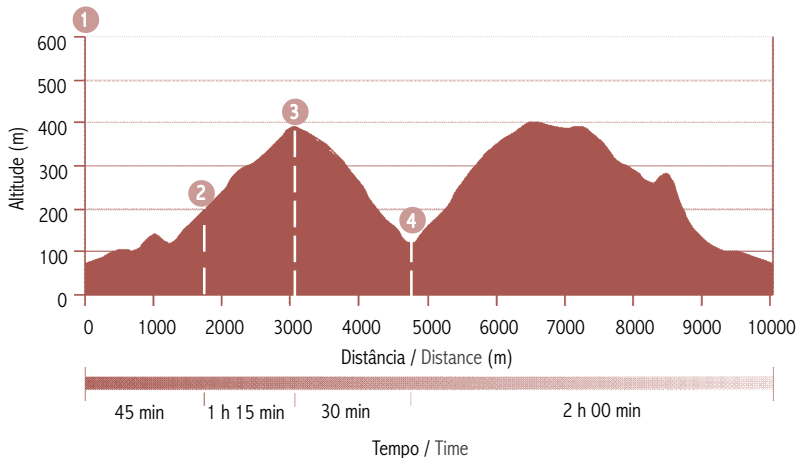
COTA MÍNIMA/MÁXIMA - MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

71 / 402 m



PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

1. Mosteiro de Bravães / Mosteiro de Bravães
2. Moinhos da Aldeia / The Village Mills
3. Capela de N.ª S.ª da Pegadinha / Capela de Nossa Senhora da Pegadinha
4. Mosteiro de S. Martinho de Crasto / Mosteiro de São Martinho de Crasto



Os mosteiros românicos são numerosos no Alto Minho, sem dúvida associados a uma intensa religiosidade numa fase de grandes peregrinações a Santiago de Compostela na tão próxima Galiza. Acolhendo comunidades de monges, os mosteiros ofereciam hospitalidade aos peregrinos, apoio aos indigentes e constituíam centros de culto religioso. A Igreja de Bravães constituiu um dos mais característicos monumentos dessa remota idade.

Mosteiro  
de Bravães



Mosteiro  
de Bravães

À época, num território recentemente independente dos Reis de Espanha e em guerra santa com os Mouros a Sul, os senhores eclesiásticos, com as suas funções espirituais, e os senhores da nobreza guerreira controlavam as

terras e os homens em torno dos mosteiros e castelos por concessão régia de coutos e honras. Pensa-se que o Mosteiro de Bravães terá sido coutado por D. Afonso Henriques, primeiro rei de Portugal, e terá acolhido monges até ao século XV, quando ficou reduzido a igreja paroquial, única construção actualmente visível, em conjunto com a sua torre sineira. A arquitectura românica caracteriza-se pela riqueza de símbolos, rudemente talhados no granito. Nesta igreja merecem observação detalhada os ícones que ornamentam a fachada principal e os tímpanos dos pórticos laterais.

There are many Romanesque monasteries in the Alto Minho, undoubtedly associated with intense religiousness in a phase of great pilgrimages to Santiago de Compostela, in nearby Galicia. The monasteries harboured communities of monks and offered hospitality to the pilgrims, support to poor and were centres of religious cult. The Igreja de Bravães (Bravães Church) is one of the most characteristic monuments of this distant past.

At the time, in a land that had recently won independence from the Kings of Spain and was at Holy War with the Moors to the south, the ecclesiastical gentlemen, with their spiritual functions, and the warring nobility controlled the lands and the men

around the monasteries and castles through royal concession of property and honours. It is thought that the Mosteiro de Bravães was granted by D. Afonso Henriques, the first king of Portugal, and took in monks up to the 15<sup>th</sup> century, when it was reduced to a parish church, the only construction now visible, together with its belltower. The Romanesque architecture is characterised by the wealth of symbols, roughly engraved in the granite. In this church, the icons that decorate the main façade are worth taking a good look at, as are the tympanums of the side doorways.

Mosteiro de Bravães  
Porta Lateral



Mosteiro de Bravães  
Side Doorways

*Contornando o mosteiro pela fachada oposta à EN 203, atravessamos junto a um café local. O percurso segue pelo lugar da Porta, entre campos de cultivo e casario, tendo sempre presentes marcas da vivência religiosa, materializada nos cruzeiros que vão surgindo ao longo do caminho. Quando começamos a ouvir o cantar do ribeiro, à nossa esquerda, temos uma vista privilegiada para a Capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Pegadinha, no alto do monte, local favorável à aproximação do Céu e da Terra e de acolhimento de romarias. Que os declives e a lonjura não nos assustem, até lá chegarmos muito há para apreciar. Atravessando o ribeiro e surge-nos, à esquerda, um olival.*

*Going around the monastery by the opposite façade to the EN 203, we go past a local café. The trail continues through the village of Porta, among cultivated fields and houses, where there is constant evidence of religious life from the crosses that appear along the way. When we begin to hear the sound of the stream to our left, we have a privileged view of the Capela da Nossa Senhora da Pegadinha, at the top of the mountain - a place that brings Heaven and Earth together and where pilgrims gather. We should not be dissuaded by the steep climb and the distance, as there is a lot to be admired on the way. We cross the stream and an olive-grove appears on our left.*

Cultura mediterrânica por excelência, a oliveira (*Olea europaea*) dá o azeite, já antigamente utilizado na alimentação, mas também na iluminação. Estas árvores de fruto, abundantes no Sul do país, eram no entanto escassas no Noroeste Peninsular, poucas se veriam nesta encosta nos séculos iniciais do primeiro milénio dC. Há referências das dificuldades para obter azeite para alumiar o túmulo do Apóstolo, em Santiago. A gordura animal, a manteiga e a banha, seria então predominante na alimentação. Os hábitos alimentares dos povos mediterrânicos que foram ocupando o território, nomeadamente os romanos e os muçulmanos, bem como a liturgia da igreja católica contribuíram para a expansão da cultura da oliveira para o Norte Litoral, embora aqui as condições agro-ecológicas não a favoreçam.

A Mediterranean crop par excellence, the olive tree (*Olea europaea*) yields olive oil, which has been used in food as well as lighting since ancient times. These trees, which are abundant in the south of the country, were, however, rare in the north-west of the peninsula, and few were seen in these hills in the opening centuries of the first millennium aC. There are references to difficulties in obtaining olive oil to illuminate the tomb of the Apostle James in Santiago. Animal fat, butter and lard would have been predominant in food. The eating habits of the Mediterranean people that gradually occupied the territory, namely the Romans and the Muslims, as well as the liturgy of the Catholic church, contributed towards the expansion of olive crops to the Northern coast, though the agro-ecological conditions are not the most suitable for this crop.

Olival



Olive-Grove



*Cortando à direita, em cotovelo, subimos até atingirmos uma estrada alcatroada, que tomamos a subir, até chegarmos a um cruzeiro. Aí descemos por um caminho carreteiro, com um pinhal à nossa esquerda. Nas zonas com lajes de granito podemos notar os sulcos deixados pelo rodado dos carros de bois. Cruzamos novamente o ribeiro e, um pouco mais à frente, flectimos à esquerda, na zona dos moinhos.*

*Going back on ourselves to the right, we go up till we reach an asphalt road, which we go up as far as a cross. Here we go down a paved path with a pinewood to our left. In the areas with granite slabs we can see the holes left by the passing of ox-pulled carts. We cross the stream again and, a little further on, we turn left into the mill area.*

## 2

### MOINHOS DA ALDEIA

### VILLAGE MILLS

Quatro moinhos muito próximos eram accionados pela força da água, desviada do ribeiro por levadas de granito, que fazia girar uma roda horizontal, situada no piso inferior que, por sua vez, transmitia movimento à mó através de um veio. Em tempos recentes, ainda em meados do século XX, estes moinhos serviam as necessidades da população da aldeia em farinha mi-lha, essencial para a típica boroa, e os mo-leiros pagavam-se com uma parte do cereal, a designada maquia. No entanto o pão, alimento prioritário na dieta medieval, seria sobretudo de centeio e milho alvo, pois ainda faltavam uns séculos para a introdução do milho americano que expulsou os cereais mais pobres destas paragens e trouxe mais abundância às mesas dos camponeses.

Four mills close to each other were activated by the force of the water diverted from the stream through granite dykes. This turned a horizontal wheel located on the lower floor, which, in its turn, transmitted movement to the grinding-stone through a shaft. In recent times, until the middle of the 20<sup>th</sup> century, these mills served the needs of the village population in terms of cornflour, essential for the making of the typical broa bread, and the millers were paid the designated miller's fee with a part of the cereal. Nevertheless, bread, which was an important food in the medieval diet, would have been mainly of rye and millet, as several centuries would have to pass before the introduction of American corn, which banished poorer cereals from these lands and brought more to the peasants' tables.

Queda de água



Watter fall

A fome, em conjunto com a peste e a guerra, dizimava frequentemente as populações. A utilização dos moinhos, que talvez fossem outros que não estes, estava sujeita a um controlo senhorial apertado, associado à cobrança de outros tributos em pão e em vinho.

*Mais uma vez a caminho, não sem antes espreitar o ribeiro à esquerda do último moinho, deparamos com uma poça, antiga poça da aldeia. Fundamental para a rega por gravidade e para o funcionamento dos moinhos, esta poça é utilizada pelos agricultores mediante regras tradicionais ainda hoje observadas. Sobe-se depois por um caminho empedrado até ao lugar de Bruzende. Aí propomos que se refresque no café-mercearia da aldeia, local de convívio e de comércio, bem hospitaleiro. Justifica-se uma paragem de 15 minutos para recuperar energias.*

*Um pouco à frente do café, viramos à direita. Espera-nos lá em cima a Capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Pegadinha, cuja lenda nos contam os moradores deste lugar.*

Starvation, together with plague and war, often decimated populations. The use of mills, which could have been others, was subject to tight manorial control and associated with other tributes of bread and wine.

*Back on the trail again, not without first taking a look at the last mill on the stream to the left, we come across the old village well. Fundamental for irrigation through gravity and for the functioning of the mills, this well is used by farmers according to the traditional rules that are still observed today. We go up a cobbled path to the village of Bruzende. Here we suggest that you take some refreshment at the grocer's café, a friendly place where people meet and do business. A 15-minute break is justified to restore our energy.*

*A little after the café, we turn right. Here the Capela da Nossa Senhora da Pegadinha awaits us, whose legend the villagers told us.*

Conta o povo que, em tempos idos, andavam três irmãos no monte, talvez a guardar o gado. Andrajosos e esfomeados comoveram Nossa Senhora, que lhes apareceu e lhes disse: Ide para casa e abri a masseira. Tendes lá pão para comer. Incrédulos, sabendo que não havia farinha para amassar em casa, os meninos desceram a Bruzende e, tal como dissera a Senhora, lá encontraram que comer. Terá ficado, no penedo da aparição, uma Pegadinha, hoje desaparecida. Nesse local ergueu-se a Capela.

The people say that, in times gone by, three brothers were wandering on the mountain, perhaps guarding the cattle. Ragged and starving, Our Lady took pity on them and said: "Go home and open the kneading trough. You will find bread to eat". Knowing that they did not have flour to knead at home, the boys were amazed, but went down to Bruzende and, just as the Lady had said, they found food there. The footprint (*pegadinha*) of Our Lady was said to have remained on the mountain and the chapel was erected on this spot.

*Continuamos a subir, por entre campos cultivados, casas dispersas e bosques, até chegarmos a uma estrada alcatroada. À viramos à nossa direita e, logo que surja um local sem árvores antes de chegarmos à capela, podemos apreciar a panorâmica sobre o Vale do Lima.*

Vista sobre o Vale do Lima

A paisagem seria diferente se recuássemos 800 anos no tempo. Muitas das culturas dominantes ainda não teriam sido introduzidas, como o milho, o feijão e a batata, originárias do continente

Americano, que só depois dos Descobrimentos passaram a ser cultivadas em Portugal. A própria extensão de área cultivada seria bem menor, bem como o número de casas. Embora a Idade Média acusasse um importante aumento da população, dinamizando arroteias que expandiram a área cultivada à custa da floresta, foi precisamente com a introdução mais tardia do milho que o crescimento demográfico se acentuou fortemente. A floresta – predominantemente de carvalhos – apareceria em manchas mais amplas nas encostas e os pinheiros ainda não surgiriam, com o seu verde escuro. Só o perfil das serras, nos seus contornos, seria igual, mas sem árvores. E, sobrepondo-se a tudo, a eterna presença da cor verde, sempre alimentada por inúmeros regatos, riberios e nascentes.

*We continue to climb through cultivated fields, scattered houses and woods, until we reach an asphalt road. Here we turn right and, as soon as we reach an open area, before we get to the chapel, we can admire the wonderful view of the Lima Valley.*

Lima Valley View

The countryside would be different if we went back 800 years in time. Many of the dominant crops would still not have been introduced, such as corn, beans and potatoes from the American continent

that have only been grown in Portugal since the Discoveries. There would have been much less cultivated land and fewer houses. Although the Middle Ages witnessed a significant increase in population, leading to more tilled land, which expanded the cultivated area at the expense of the forest, it was when corn was introduced later that there was even more significant demographic growth. The forest – predominantly oak – would have appeared in bigger patches in the foothills and the dark green of the pines would still not have existed. Only the profile of the mountains, their contours, would have been the same, but without trees. What would have dominated, though, would be the presence of the colour green, supplied by the countless brooks, streams and springs.

Giesta (*Cytisus sp.*)



Giesta (*Cytisus sp.*)

CAPELA DE N<sup>ª</sup> S<sup>ª</sup> DA PEGADINHA

## CAPELA DE NOSSA SENHORA DA PEGADINHA

A Capela de N<sup>ª</sup> Sr<sup>a</sup> da Pegadinha está associada à lenda já referida. Local de romaria no primeiro domingo de Agosto e na Festa de Santo Amaro a 15 de Janeiro, juntava gente das freguesias vizinhas em devoção e em jeito de festa. Ainda se podem ver as argolas de metal no muro de granito, onde se prendia o gado cavalar usado no transporte de gentes e merendas. À sombra de um carvalho centenário e a ouvir correr a água de uma bica recentemente colocada no cepo de um outro, podemos descansar e apreciar o silêncio e a panorâmica. Talvez as nossas mochilas tragam uma merenda, e, se assim não for, relembremos a lenda da N<sup>ª</sup> Sr<sup>a</sup> da Pegadinha.

The Capela da Nossa Senhora da Pegadinha is associated with the legend already mentioned. It was a place of pilgrimage on the 1<sup>st</sup> Sunday of August and at the feast of Santo Amaro on January 15<sup>th</sup>, when people gathered from the neighbouring boroughs in devotion and in the spirit of a celebration. It is still possible to see metal rings on the granite walls where the cattle used for transporting people and food were shackled. In the shade of an ancient oak tree, listening to the water running from an outlet recently placed on the block of another, we can rest and enjoy the silence and the view. Maybe we have brought a snack in our rucksacks and, if not, we will be reminded of the legend of Nossa Senhora da Pegadinha.

Capela de N<sup>ª</sup> S<sup>ª</sup> da Pegadinha

Capela da Nossa Senhora da Pegadinha



*De novo a caminho, espera-nos o Mosteiro de S. Martinho de Crasto, do outro lado. Se as forças faltarem aos peregrinos, podemos regressar a Bravães, agora por uma alternativa adiante descrita. Aos resistentes propomos um salto a Crasto, ir e vir não nos levará mais do que 1 hora. Retomemos a estrada, virando à direita surge-nos logo um caminho. Por entre bosques em que ainda aparecem carvalhos, chegamos ao cume do monte. Aí espreitemos o formoso Vale do Vade, mais estreito e mais rico nas tonalidades primaveris ou outonais de carvalhos (*Quercus robur*) e castanheiros (*Castanea sativa*).*

*Descendo o vale, ao largarmos o caminho e tomarmos uma estrada secundária à esquerda, passamos por uma casa de construção recente, em que realçamos a estatueta de um menino sobre um tanque, expressão colorida do humor Minhoto. Esta estrada termina num entroncamento, em que viramos à esquerda, sempre a descer. O Mosteiro de S. Martinho de Crasto surgirá mais abaixo, no seu cinzento granítico.*

*On the trail once again, the Mosteiro de São Martinho de Crasto awaits us on the other side. If we have no energy left, we can return to Bravães via an alternative described later. The more resistant can pop to Crasto, the return journey will take no more than an hour. We rejoin the road, turning right and we will see a path. Among the woods in which we can still see oaks, we reach the top of the mountain. Here we can see the beautiful Vade Valley, narrower and richer in its spring or autumn tones of oaks (*Quercus robur*) and chestnut trees (*Castanea sativa*).*

*Going down the valley, as we leave the path and join a minor road to the left, we pass a modern house where we can see the statue of a boy on a water-tank, a colourful expression of the Minhotan sense of humour. This road ends at a junction where we turn left, always going down. The Mosteiro de São Martinho de Crasto, with its grey granite, will appear once again, further down.*

Castanheiro (*Castanea sativa*) – árvore de folha caduca das mais belas e imponentes do Vale do Lima, formando pequenos bosques, denominados de soutos, ou dispersas junto às casas e a rodear campos de cultivo. A castanha, que teve grande importância alimentar em tempos remotos, continua a ser muito apreciada no país, sendo assada em fogueiras ao ar livre no dia de S. Martinho, a 11 de Novembro, em animados magustos. A madeira do castanheiro, designada de castanho, tem elevado valor económico, dada a sua excelente aptidão para construção e marcenaria.

Chestnut (*Castanea sativa*) – a deciduous tree, one of the most beautiful and imposing in the Lima Valley, forming small woods known as *soutos*, or scattered near the houses and around the cultivated fields. The chestnut, which was a very important element in the diet in the past, continues to be enjoyed all over the country and is roasted on open-air fires on St. Martinho's Day, on November 11. The wood of the chestnut tree is of great economic value as it is so suited to building and joinery.

Mosteiro de S. Martinho  
de Crasto



Mosteiro de São Martinho  
de Crasto

## 4 .

### MOSTEIRO DE S. MARTINHO DE CRASTO

### MOSTEIRO DE SÃO MARTINHO DE CRASTO

A fundação deste mosteiro é atribuída a Onerico Soeiro, senhor de Crasto, que legou o padroado aos Cónegos Regrantes de St<sup>o</sup> Agostinho, no século XII. Espaço densamente povoado, já na Idade Média, não admira que no Vale do Lima os mosteiros, os solares e os castelos se encontrem tão próximos uns dos outros. No entanto, este fervilhar de gente e de aspirações, traduzia-se em numerosas disputas e negociações sobre as terras e os privilégios, com apelos que podiam chegar ao Rei ou ao Papa. Como patrocinadores de mosteiros que mandavam erigir, os nobres partilhavam com o clero local diversos privilégios. Esse privilégios podiam ir desde a partilha de rendas ao direito de nomear o prior (solução muitas vezes procurada para filhos segundos, de forma a evitar a divisão patrimonial). A salvação das suas almas e a protecção divina dos males terrenos também contribuiriam para esta generosidade. Do ponto de vista arquitectónico o mosteiro sofreu várias alterações, podendo hoje distinguir-se a igreja e a praça, com cruzeiro ao centro, onde terá sido o claustro. A actual residência paroquial, do lado esquerdo, e as antigas dependências dos frades fecham o conjunto. O património deste mosteiro ampliou-se em finais do século XII, passando a incluir, entre outros, o Mosteiro de Bravães, o que revela a sua superioridade na hierarquia eclesiástica e nos rendimentos que auferia.

The founding of this monastery is attributed to Onerico Soeiro, lord of Crasto, who legated the patronage to the *Cónegos Regrantes de Santo Agostinho*, in the 12<sup>th</sup> century. Already a well-populated area in the Middle Ages, it is hardly surprising that in the Lima Valley, the monasteries, Manor Houses and Castles are all so close to each other. However, the number of people and their aspirations led to many disputes and negotiations about land and privileges, with recourse to the King and the Pope. As patrons of the monasteries they had had built, the nobles shared several privileges with the local clergy. These privileges could range from the sharing of rents to the right to nominate the prior (a solution often sought for second sons so as to avoid splitting patrimony). The salvation of their souls and divine protection from earthly evils also contributed to their generosity. From the architectonic point of view, the monastery has undergone several alterations and today the church and the square can be distinguished, with the cross at the centre, where the cloisters would have been. The present parochial residence, on the left, and the old dependencies of the friars close the group. The patrimony of this monastery was increased at the end of the 12<sup>th</sup> century to include, among others, the Mosteiro de Bravães, evidence of its superiority in the ecclesiastical hierarchy and the income it earned.

*Regressa-se à Capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Pegadinha fazendo o percurso inverso. Na parte da frente da capela, subimos até um caminho que tomamos à direita. Estamos numa zona de planalto designada por Chã da Pegadinha. O caminho desemboca na estrada alcatroada, que atravessamos, para iniciar a descida por um estradão florestal, saboreando a sombra ao longo de um declive suave. Com alguma sorte, e mais provavelmente de manhã cedo, poderemos avistar alguma raposa (*Vulpes vulpes*) à procura da sua presa favorita, o coelho bravo (*Oryctolagus cuniculus*). Quando estes escasseiam, são suficientemente esper-tas para pilhar os galinheiros da aldeia. Este caminho segue ao longo da linha divi-sória das freguesias de Lavradas e Bravães, ora no território de uma ora no de outra.*

*We return to the Capela de Nossa Senhora da Pegadinha the opposite way. At the front of the chapel, we go up as far as a path, which we take to the right. We are on a plain known as Chã da Pegadinha. The path comes out onto an asphalt road, which we cross to begin a gentle descent on a forest road, enjoying the shade. With a bit of luck, and more likely early in the morning, we will be able to spot a fox (*Vulpes vulpes*) hunt-ing its favourite prey, the rabbit (*Oryctolagus cuniculus*). When there are few of these, the foxes are cunning enough to pillage the vil-lage's chicken coops.*

*This path follows the dividing line between the boroughs of Lavradas and Bravães, going from one to the other. In fact, on the left, we will come to a boundary marker, which has the initials of each borough on*

Mosteiro de S. Martinho de Crasto

Mosteiro de S. Martinho de Crasto



Marco divisório  
de freguesias



Village boundary  
marker

*Aliás, à esquerda, vamos deparar com um marco divisório em que se inscrevem nas faces opostas as iniciais de cada freguesia. Entrando no lugar do Ermeiro, junto a algumas casas de construção recente, retomamos uma zona de campos cultivados. Estamos novamente no vale. Por entre carreiros chegamos à Quinta do Morgado da Roda, que contornamos pela esquerda.*

*opposite sides. Coming into the village of Ermeiro, beside some modern houses, we reach an area of cultivated fields. We are in the valley once again. Along footpaths, we reach the Quinta do Morgado da Roda (Morgado da Roda Farm), which we go around to the left.*

O morgadio caracteriza um regime sucessório do Antigo Regime em que a casa e a propriedade fundiária de uma família nobre eram transmitidas ao filho varão mais velho, contrariando as divisões patrimoniais que resultariam de partilhas entre os vários descendentes. O desejo de perpetuação do nome e do prestígio, através da memória dos antepassados, e a obtenção de protecção divina, levaram esta família a construir uma capela privada na Igreja de Bravães, hoje reconvertida em sacristia. A revolução liberal, no século XIX, extinguiu a instituição do Morgadio, concedendo iguais direitos a todos os herdeiros. Podemos hoje usufruir desta herança na Quinta do Morgado da Roda, cujo actual proprietário abriu ao turismo, preservando as tradições de nobreza no bem receber, num ambiente clássico e genuíno.

The *morgadio* characterises a successional regime from the *Antigo Regime*, in which the house and property of a noble family were transferred to the oldest son, contradicting the patrimonial splits that would result in sharing it out among various descendants. The desire to perpetuate its name and the prestige, through the memory of its ancestors, and the obtaining of divine protection, led this family to build a private chapel in the Igreja de Bravães, now reconverted into a sacristy. The liberal revolution in the 19<sup>th</sup> century ended the institution of the Morgadio, conceding equal rights to all the heirs. We can still enjoy this inheritance in the Quinta do Morgado da Roda, whose present owner has opened it up to tourism, preserving the traditions of the nobility by offering a classic and genuine welcome.

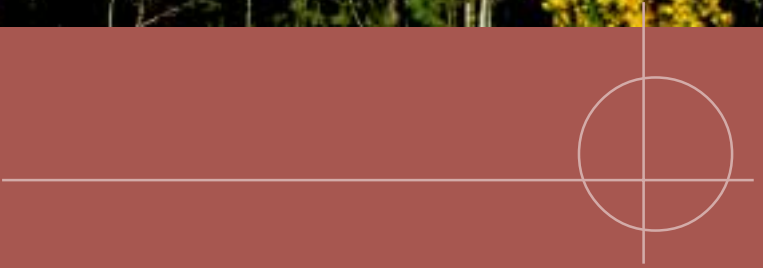
*Daí até ao Mosteiro de Bravães seguimos pelo Caminho da Missa, virando à direita na esquina do muro da Quinta, onde se erguia o centenário carvalho da Roda, hoje substituído por um exemplar mais jovem. Agora preterido pela estrada, este caminho era frequentado pelos fiéis quando iam assistir às cerimónias religiosas na Igreja de Bravães. Chegando à estrada alcatroada flectimos à esquerda para chegarmos à EN 203, um pouco acima do nosso ponto de partida.*

*From here to the Mosteiro de Bravães we follow the Caminho da Missa, turning right at the corner of the Quinta wall, where the ancient oak of the Roda once stood, which has now been replaced by a younger example. Now passed over by the road, this path was once frequented by the faithful on their way to attending the religious ceremonies at the Igreja de Bravães. Once we reach the asphalt road, we turn left to reach the EN 203, a little above our starting point.*



Vinha  
de enforcado

Vineyard  
training system  
enforcado







## TERRAS DA NÓBREGA [Ponte da Barca]

A freguesia de Sampriz apresenta já algumas características de montanha, embora a sua proximidade à vila de Ponte da Barca e o moderado dos declives lhe confiram características intermédias entre as povoações de vale e as serranas. A economia baseia-se fundamentalmente no sector primário. Porém, a emigração tem contribuído para um conjunto de transformações visíveis nos sistemas agrários e também na arquitectura. Magníficos exemplares de gado Barrosão e de carvalhos centenários, conferem à paisagem algo de maravilhoso e ancestral, ao mesmo tempo extremamente acolhedor e vivo. Lá em cima, no lugar de Ventuzelo, no sopé do Castelo de Aboim, a vista pode espalhar-se pelo horizonte, em amplas panorâmicas pelas serras e vales que nos rodeiam. O Castelo era o centro militar e administrativo das Terras da Nóbrega, nome antigo do território de Ponte da Barca.

## TERRAS DA NÓBREGA [Ponte da Barca]

The village of Sampriz has some mountain characteristics, though its proximity to the town of Ponte da Barca and its gentle slopes give it characteristics halfway between those of the valley and the mountain villages. Its economy is based mainly on the primary sector. However, emigration has contributed to a series of visible transformations in the farming systems as well as in the architecture. Magnificent examples of Barrosã cattle and centuries-old oaks give the countryside a marvellous, ancestral quality, which, at the same time, is extremely inviting and alive. Up above, in the village of Ventuzelo, at the foot of the Castelo de Aboim (Castle of Aboim), the view extends to the horizon over the mountains and valleys that surround us. The Castle was the military and administrative centre of Terras da Nóbrega, the ancient name of the area of Ponte da Barca.

## LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

## TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)



NOME/ NAME

**Percorso / Footpath: Terras da Nóbrega**

ACESSOS/ GETTING THERE

Na EN101, em direcção a Braga mas ainda dentro da vila Ponte da Barca, tomamos à esquerda a estrada secundária que nos leva a Sampriz (sinalizada). São cerca de **6 km** até à freguesia de Sampriz, onde viramos para a direita em direcção ao lugar de Paços. O percurso inicia-se na **sede da Junta de Freguesia, perto da igreja paroquial.**

On the EN101, in the direction of Braga but still within the town of Ponte da Barca, take the turning on the left that leads to Sampriz (signposted). Drive some **6 km** to the parish of Sampriz, where you turn right towards Paços. The trail starts next to the **Parish Council building, near the parish church.**



ESTACIONAMENTO / PARKING

Ligeiros e pesados de passageiros, no parque da Junta de Freguesia / Cars and coaches in the Parish Council carpark



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk



ÂMBITO / INTEREST

Panorâmico e Cultural / Panoramic and Cultural



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

8700 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

4 h 45 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

5 h 30 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Moderado / Moderate



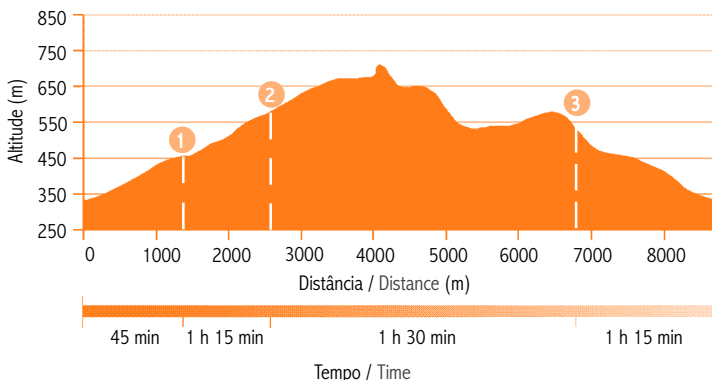
COTA MÍNIMA/MÁXIMA - MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

330 / 710 m



PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

1. Campos de cultivo de Ventuzelo / Cultivated fields of Ventuzelo
2. Capela de Nossa Senhora do Livramento / Capela da Nossa Senhora do Livramento
3. Lugar da Granja / Granja Village



Alminha



Shrine

No entroncamento de partida seguimos a indicação do lugar da Pedra. Pouco adiante viramos à esquerda por um caminho amplo que inicia a subida. Os primeiros quinze minutos decorrem num troço ascendente até chegarmos a um casebre não habitado, com as usuais cortes para o gado nos pisos térreos (à esquerda). Junto ao casebre, tomamos um caminho antigo, quase abandonado, ainda a subir. Pouco depois chegamos a um conjunto de pequenas poças de água, sob uma fresca sombra de carvalhos. Estas poças armazenam a água que, no Verão, se torna preciosa para regar os campos de milho. Continuando, o percurso segue por um estreito trilho florestal que nos levará aos primeiros campos do lugar de Ventuzelo.

We start from a junction where we take the road marked Pedra. A little further on, we turn left onto a wide path that begins to climb. For the first fifteen minutes we climb until we reach an uninhabited hut, with the usual cattle stalls on the ground floor (on the left). Beside the hut, we take an old, almost abandoned path, still going up. Shortly afterwards we reach a series of small pools, under the refreshing shade of some oak trees. These pools store the water that is so precious for irrigating the cornfields in the summer. We continue along a narrow forest trail that will take us to the first fields of the village of Ventuzelo.

Cortelho para gado



Ancient corral

Estes campos de cultivo situam-se na periferia da aldeia, que ainda se não avista. A agricultura e a pecuária constituem a actividade principal desta povoação, ocupando cerca de 80% dos activos. É evidente a importância económica do gado bovino, quase exclusivamente da raça Barrosã, que tem aqui exemplares dignos de registo. Os cortelhos antigos, muitos deles ainda hoje utilizados para guardar gado e produtos agrícolas, pontuam a paisagem. As primitivas coberturas de colmo deram lugar às mais resistentes chapas de zinco. A produção de milho para grão, que ocuparia grande parte destas parcelas na Primavera e no Verão, tem vindo a decrescer significativamente, cedendo lugar a prados e pastagens verdejantes. A especialização na produção da célebre carne barrosã é já um elemento de transformação do sistema agrário. De uma agricultura policultural, que assegura a subsistência alimentar, passa-se a uma produção mais orientada para o mercado. Mas é ainda uma agricultura pequena, nas palavras de um morador, cujos magros proventos têm levado muitos a optar pela emigração. Homens que partem, mulheres que ficam e asseguram a manutenção das explorações agrícolas e do vínculo à terra e às raízes. Conduzindo o gado aos pastos, cortando erva e feno, plantando batata e hortaliças nos campos mais próximos das suas casas.

These cultivated fields are located on the edge of the village, which is not yet in sight. Farming and cattle rearing are the main activities of the village, occupying around 80% of the working population. The economic importance of bovine cattle is clear, being mainly Barrosã breed, here we can find some fine specimens. The ancient corrals, many of which are still used today for sheltering cattle and storing agricultural products, can be seen all around us. The primitive thatched roofs have given way to more resistant zinc sheets. The production of corn for grain, which would have occupied most of these plots of land in the Spring and Summer, has decreased significantly, giving way to green pastures and grazing land. Specialisation in the famous Barrosã meat is already an element of transformation in the farming system. This involves a change from a multi-crop agriculture, which guarantees food subsistence, to a more market-oriented production. However, it is still small farming, according to one inhabitant, whose small profits have resulted in mass emigration. Men leave and women stay, assuring that farming will continue and that the bond with the land and their roots is maintained. They lead the cattle to pasture, cut grass and hay and plant potatoes and cabbages in the fields closest to home.

Divisão  
de propriedade



Property division



Referência emblemática da bovinicultura portuguesa, merecedora de figurar em belos postais, a raça Barrosã, distingue-se de todas as outras pela lira alta da sua cornamenta. Apresenta pelagem castanho-claro, entre palha e acerejado, perfil côncavo e harmonia de formas. É ainda famosa pela inigualável carne que produz. Nos nossos dias, a carne de vitela barrosã é rainha nas ementas de vários restaurantes e nos eventos gastronômicos realizados no Vale do Lima.

Quanto à conformação dos bovinos barrosãos, explica Miranda do Vale (1906), “o que deu aos bois barrosões tão portentosa e descomunal armadura foi a nosso ver a forma tradicional porque, nas serranias montalegrinas se faz a escolha do marel. Apartam-se os reprodutores, assolando um contra o outro dois candidatos à função magna da reprodução e aquele que, depois de enlaçar as armas com o adversário, consegue recuá-lo, derrubá-lo ou pô-lo em fuga, esse é o touro da freguesia, o padreador das vacas da vezeira”. O período áureo desta raça coincidiu com a segunda metade do século XIX, onde os bois adultos e castrados eram engordados e exportados pela Barra do Douro ou de Viana do Castelo para Inglaterra.

The Barrosã breed, well worthy of featuring on beautiful postcards, is an emblematic reference of Portuguese bovine culture and can be distinguished from all the others by its long horns. It has light brown fur, between a straw and cherry-like colour, a concave profile and smooth shape. It is also famous for the unrivalled meat that it yields. Today, the meat of the Barrosã veal is top of the menu in several restaurants and in the gastronomical events held in the Lima Valley.

As to the structure of the Barrosã bovines, Miranda do Vale explains (1906), “what gave the Barrosã oxen such mighty and unusual horns was, as far as we could see, the traditional way because, in the Montalegran mountains the sire is chosen. The reproducers are selected, and two candidates fight for the right to see which one will perform the important function of reproduction. After locking arms, the one that succeeds in pushing its opponent back, defeating him and making him run, becomes the village bull, the mate of the herd’s cows.” The golden era of this race was in the second half of the 19<sup>th</sup> century, when the adult, castrated oxen were fattened and exported by the Barra of the Douro or Viana do Castelo to England.



Carvalho alvarinho  
(*Quercus robur*)



Alvarinho oak  
(*Quercus robur*)

*Continuando a subir, ouvindo ocasionalmente o chocalho das vacas, vamos caminhando ao longo dos campos, sempre com belos exemplares de carvalho roble (*Quercus robur*) a sombrear o nosso passeio. Após vencermos um estradão de terra batida, deparamos com mais uma poça de regadio, onde flectimos para um caminho empedrado à nossa esquerda. Estamos a aproximar-nos da aldeia, mas merece referência a abundância de escalheiros que nos surge junto à berma.*

*Continuing up, occasionally hearing the rattle of the cows, we go along the fields under the shade of some beautiful examples of Alvarinho oaks (*Quercus robur*). After going up a dirt track, we come to another irrigation pool, where we turn onto a cobbled road to our left. As we approach the village, the roadside is full of wild pear trees.*

Escalheiro é o nome comum dado à pereira brava (*Pyrus pyraster*), arbusto ou pequena árvore espontânea na região. A sua afinidade genética com a pereira doméstica permite o seu uso como porta-enxerto. A enxertia é uma técnica agrícola muito utilizada para associar as boas características de enraizamento de uma planta com as qualidade dos frutos doutra. A copa do escalheiro é eliminada, realizando-se então a enxertia de garfo. Quando bem sucedida, os gomos da pereira comum desenvolvem-se originando uma nova copa que produz pêras comestíveis.

Wild pear tree is the common name given to the *Pyrus pyraster* species, bushes or small trees native to the region. Its genetic affinity with the domestic pear tree allows it to be used as a rootstock. Grafting is a farming technique commonly used to associate the good rooting characteristics of a plant with the qualities of the fruits of another. The top of the wild pear tree is removed, and a fork grafting made. When this is successful, the buds of the common pear tree develop, producing a new top with edible pears.





*Seguindo pelo caminho, começamos a aperceber-nos da proximidade da aldeia ao depararmos com um conjunto de construções de dois pisos. Ao piso térreo, antigo e construído em pedra, sobrepõe-se um piso de construção recente, num resultado esteticamente pouco feliz mas que duplica o espaço de arrecadação para feno e apetrechos agrícolas. Virando à direita no entroncamento, entramos na aldeia de Ventuzelo propriamente dita, em que todas as casas parecem ser de construção recente. Uma observação cuidada revela-nos que estas habitações modernas foram erigidas sobre as fundações de casas rústicas antigas, provavelmente muito pobres e de reduzidas dimensões. A emigração permitiu economizar o suficiente para construir casas novas, numa recusa evidente das anteriores habitações e condições de vida. A Capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> do Livramento, envolvida por um parque acolhedor, merece uma visita.*

*Following the path, we begin to realise how close we are to the village when we see a group of two-storeyed buildings. A recent construction has been added on to the old, stone ground floor, which may be considered aesthetically unpleasant, but which doubles the storage space for hay and farming equipment. Turning right at the junction, we arrive at the village of Ventuzelo, where all the houses seem to have been built recently. Close observation reveals that these modern houses were built on the foundations of old, rustic ones, which were probably very poor and small. Emigration meant that enough money could be saved to build new homes, in clear rejection of the former houses and living conditions. The Capela de Nossa Senhora do Livramento (Nossa Senhora do Livramento Chapel), within an inviting park, is worth a visit.*



**CAPELA DE NOSSA SR<sup>a</sup> DO LIVRAMENTO**

**CAPELA DE NOSSA SR<sup>a</sup> DO LIVRAMENTO**

Uma inscrição na fachada principal diz-nos “Este mosteiro foi acabado no ano de 1949 pelo Dr. José Santana”, mas provavelmente existiria uma pequena capela anterior. Des-

An inscription on the main façade tells us: “This monastery was finished in the year 1949 by José Santana”, but a small chapel probably existed previously. From this side,

Terras da Nóbrega



Terras da Nóbrega

sa fachada temos, à direita, uma vista magnífica sobre a vila de Ponte da Barca e sobre o Vale do Vez até à vila de Arcos de Valdevez. A Norte, ao longo da fachada lateral, podemos ver o Vale do Lima e a Serra do Soajo. Para o Sul eleva-se a Serra Amarela, coroada pelas antenas de televisão e rádio. Na linha do horizonte, a Nascente, é ainda visível a Serra do Gerês, com o seu relevo escarpado. A visibilidade excelente que se desfruta para os vales e serras que nos rodeiam explica a localização do antigo castelo medieval, que se erguia pouco acima.

we have a magnificent view to the right over the town of Ponte da Barca and over the Vez Valley to the town of Arcos de Valdevez. To the North, along the side façade, we can see the Lima Valley and the Soajo mountains. To the South, the Serra Amarela rises up, crowned by television and radio antennas. On the horizon, to the East, we can also see the Gerês mountains, with their steep terrain. The excellent view over the valleys and mountains that surround us explains the location of the former medieval castle a little higher up.



Castelo de Aboim

Castelo de Aboim

O antigo Castelo de Aboim, do qual restam apenas vestígios das fundações, situava-se no topo do imponente rochedo granítico que ainda hoje domina a paisagem. Foi erigido no aguerrido tempo de D. Afonso Henriques, que o encomendou ao nobre Ourigo Ouriques, para proteger e vigiar as Terras da Nóbrega. Fortificação e residência senhorial, foi superado a partir do século XIV pelo castelo fronteiriço do Lindoso no que se refere a funções militares.

All that remains of the old Castelo de Aboim are traces of its foundations, but it was once located at the top of the imposing granite rock that still dominates the countryside. It was built in the belligerent time of D. Afonso Henriques, who entrusted it to the noble Ourigo Ouriques, to protect and guard the Terras da Nóbrega. A fortification and manor house, it was taken over from the 14<sup>th</sup> century by the border Castelo do Lindoso (Lindoso Castle) in terms of military functions.



*Subimos na direcção do Castelo de Aboim pela rua que parte junto à entrada do parque da capela. A subida ao rochedo pode ser dispensada, porque a continuação do percurso contorna-o pelo sopé, virando-se à esquerda por um trilho de pastores. Seguimos sensivelmente à mesma cota, por entre o caos de blocos graníticos de forma arredondada e vegetação rasteira. O trilho*

*We go up towards the Castelo de Aboim on the street beside the entrance to the chapel park. It is unnecessary to climb the rock as the trail continues around the foot of it, turning left onto a shepherds' trail. We continue at approximately the same level among the chaos of rounded granite blocks and creeping vegetation. The trail takes us to a wider and clearer path, perpendicular to it, where*

Marco  
de divisão  
de concelho



County boundary  
marker

*leva-nos a um caminho mais amplo e bem nítido, que lhe é perpendicular, onde viramos novamente à esquerda. Um marco granítico delimita o termo do concelho de Ponte da Barca e o início do de Vila Verde, já no vale do Rio Homem.*

*Continuando por entre matos podemos ver, à nossa direita, um abrigo de pastor que, como é usual, aproveita a cavidade natural que se forma sob dois enormes penedos. Um pouco antes desse abrigo há um trilho que desce para a esquerda, até ao ponto de cota mais baixa entre a elevação em que estamos e a que se ergue do outro lado. Descemos para a direita por essa linha di-*

*we turn left again. A granite marker indicates the end of the municipality of Ponte da Barca and the beginning of that of Vila Verde, in the valley of the Homen River.*

*Continuing among undergrowth, we can see a shepherd's shelter to our right which, as usual, makes the most of the natural cavity that is formed by two enormous rocks. A little before this shelter there is a trail that goes down to the left to the lowest point between the hill we are on and that on the other side. We go down to the right along this dividing line towards a group of willows that can be seen in the woods. Where there is a willow, there is water... and a pool. We*

visória na direcção de um conjunto de salgueiros que se destacam nos matos. Onde há salgueiros há água... e um poço. Continuamos a descer até encontrarmos um caminho pouco utilizado, onde viramos à direita, continuando a descer até depararmos com um caminho mais amplo. Aí viramos à esquerda e seguimos sempre em frente até depararmos com uma calceta. Nesse entroncamento continuamos em frente, a descer, até encontrarmos uma estrada alcatroada, junto a uma poça. Estamos no lugar da Granja. Viramos à esquerda, subindo pela estrada.

continue down as far as a little-used path, where we turn right, going down until we see a wider path. Here we turn left and go straight on until we come to a paved road. At this junction we go straight on, going down until we find an asphalt road beside a well. We are in the village of Granja. We turn left, going up the road.

#### LUGAR DA GRANJA

#### VILLAGE OF GRANJA

3.

O Lugar da Granja merece uma pequena visita. É aqui que os abrigos escavados no terreno apresentam ainda utilização, dada a sua proximidade às casas do lugar. À semelhança de outros que já encontramos, estas cavidades ou pequenas grutas escavadas nos desníveis do terreno serviam para guardar os carros de bois. Constituíam autênticas “garagens” para estes meios de transporte ancestrais, que actualmente vão sendo substituídos por tractores, nos trabalhos da lavoura, e por automóveis, no transporte de pessoas. Ao ficarem livres da função inicial, e quando tapados com uma cancela, também servem para dar guarida a animais domésticos.

The village of Granja deserves a short visit. It is here that shelters dug into the earth are still used since they are so close to the village houses. Like others we have found, these cavities or small caves dug into the different levels of the ground are used to store the ox carts. They were real “garages” for this ancient means of transport, which is now being replaced by tractors in farming work and by cars in the transport of people. No longer used for their original function, when covered with a gate, they also serve as a shelter for domestic animals.

Gruta com carro de bois



Cave with ox-carts

Carvalho alvarinho (*Quercus robur*) - árvore que simboliza resistência, fertilidade e vida eterna. Ao longo de todo o percurso existem belos exemplares isolados ou em pequenos bosques a orlar os caminhos. O fruto desta árvore é uma bolota, muito apreciada pelo javali. Os carvalhos apresentam numerosas excrescências arredondadas denominadas de bugalhos. Desenvolvem-se nos rebentos mais tenros após a picada de um insecto que aí deposita os ovos. Estes ovos dão origem a uma nova geração alada que abandona o bugalho através de um pequeno orifício facilmente detectável.

Alvarinho oak (*Quercus robur*) - a tree that symbolises resistance, fertility and eternal life. There are fine examples along the trail, either isolated or in small woods at the side of the paths. The fruit of this tree is an acorn, which is enjoyed by the wild boar. The oaks have several round excrescences known as oak apples that grow on the more tender shoots after an insect has laid its eggs there. These eggs produce a new winged generation that leaves the oak apple through an easily detectable hole.



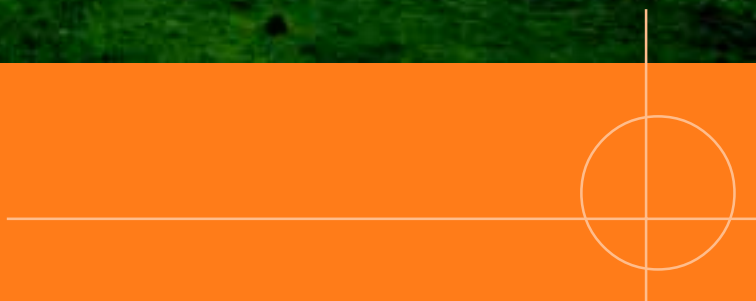
*A última parte da caminhada segue pela direita no entroncamento marcado pela presença de umas Alminhas, à nossa direita, junto a uma moradia. Passamos por um pequeno ribeiro onde podemos aproveitar para nos refrescar um pouco. Seguimos por entre campos de cultivo para descermos, de seguida, por uma área arborizada, que nos levará até um reservatório de água. Aí viramos à direita, continuando por caminho florestal que desemboca na estrada. Virando novamente à direita, continuamos por um troço de estrada que nos levará a um entroncamento junto ao ponto de partida. Se nesse entroncamento virarmos à esquerda, estamos novamente na Junta de Freguesia de Sampriz.*

*The last part of the trail goes right at the junction marked by the presence of some shrines to our right beside a house. We pass a small stream where we can refresh ourselves a little. We continue among cultivated fields and then down through a wooded area that takes us to a reservoir. Here we turn right continuing on the forest trail that comes out onto the road. Turning right again, we continue along the road as far as a junction next to the starting point. If we turn left here, we are once again at the Junta de Freguesia de Sampriz.*

Paisagem  
de montanha



Mountain  
landscape







## BRANDAS – SISTELO

[Arcos de Valdevez]

A freguesia de Sistelo proporciona-nos um percurso impressionante em que subimos à serra por caminhos sinuosos, na pegada de pastores e de gados, em direcção às brandas e às pastagens de altitude. Na margem esquerda do Rio Vez, o lugar de Sistelo ostenta um interessante património do século XIX, construído pelo 1º Visconde de Sistelo, cuja casa acastelada, em estilo revivalista, coroa o seu sucesso por terras brasileiras.

A primeira etapa é íngreme, sempre a subir, mas a paisagem natural impressiona pela sua magnificência e culmina na Branda de Rio Covo, quase mágica no seu silêncio de granito e na arquitectura primitiva dos cortelhos de falsa cúpula. Um bosque denso envolve-nos na sua fresca sombra, cheio de rumores e de vida, a caminho para a Branda do Alhal. Branda de cultivo e de gado do lugar de Padrão, ainda hoje utilizada, é abrigo de gados e de pastores em época estival e arrecadação de fenos e alfaias. A aldeia de Padrão, com os seus belíssimos socalcos impecavelmente conservados, mantém o carácter tradicional de povoado de montanha. De regresso a Sistelo, por entre campos e ramadas, podemos desviar-nos para a ponte medieval e refrescar-nos nas águas puras do Rio Vez.

## BRANDAS – SISTELO

[Arcos de Valdevez]

The borough of Sistelo offers an impressive trail, going up the mountains along winding paths in the footsteps of shepherds and cattle towards the hills and the high pastures. On the left bank of the Vez River, the village of Sistelo boasts an interesting heritage from the 19<sup>th</sup> century, built by the 1<sup>st</sup> Viscount of Sistelo, whose castle-like house, with its revivalist style, crowns his success on Brazilian soil.

The first stage is steep, constantly climbing. But the natural surroundings are magnificently impressive and culminate in the Branda de Rio Covo, almost magical in its granite silence and the primitive architecture of its false-domed stables. A thick wood offers us its cool shade, full of sounds and life on the way to the Branda do Alhal. This is a *branda* for crops and cattle in the village of Padrão, which is still used today and is the shelter for cattle and herdsmen in the summertime and a store for hay and agricultural tools. The village of Padrão, with its beautiful, perfectly preserved terracing, maintains the traditional nature of a mountain village. Back to Sistelo through fields and under boughs, we can take a diversion to the Medieval bridge and refresh ourselves in the pure waters of the Vez River.

### LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO

#### TRAIL LOCATION



Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)



NOME / NAME

**Percurso / Footpath: Brandas/Sistelo**

ACESSOS/ GETTING THERE

O ponto de partida é no lugar de Sistelo, no **largo do Visconde do Rio Vez**, a cerca de **22 km** de Arcos de Valdevez. Recomendamos a EN101 em direção a Monção, num agradável itinerário pela margem do Vez. A cerca de **9 km** de Arcos de Valdevez vira-se à direita, em direção à freguesia de Aboim das Choças. Chegando a uma capela, cerca de **1 km** adiante, vira-se novamente à direita em direção à N202-2, seguindo a indicação para Sistelo.

This trail starts in the village of Sistelo, in the **Largo do Visconde do Rio Vez**, about **22 km** from Arcos de Valdevez. We recommend taking the EN101 towards Monção, which is an pleasant drive along the banks of the Vez. About **9 km** from Arcos de Valdevez, turn right towards the parish of Aboim das Choças. When you reach a chapel, after **1 km**, turn right again towards the N202-2, following the sign to Sistelo.



ESTACIONAMENTO / PARKING

Ligeiros de passageiros no Largo do Visconde do Rio Vez (assinalado por cruzeiro) e para pesados na berma da EN202-2 / Cars in the Largo do Visconde do Rio Vez (with its cross) and coaches alongside the EN202-2



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk



ÂMBITO / INTEREST

Cultural e Paisagístico / Cultural and Landscape



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

6880 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

5 h 00 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

6 h 00 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Moderado / Moderate



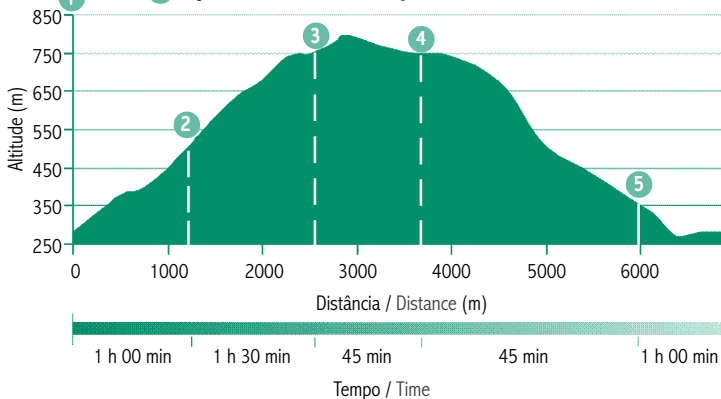
COTA MÍNIMA/MÁXIMA / MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

270 / 797 m



PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

1. Casa do "Castelo" de Sistelo / House of the "Castle" of Sistelo
2. Panorâmica sobre Padrão / View over Padrão
3. Branda de Rio Covo / Branda de Rio Covo
4. Branda do Alhal / Branda do Alhal
5. Lugar de Padrão / Padrão Village



O cruzeiro, delimitado por gradeamento, integra o conjunto de elementos patrimoniais edificados pelo 1º Visconde de Sistelo, incluindo o fontanário, a casa do Castelo e o jazigo de família. Manuel Gonçalves Roque, natural da freguesia, construiu a casa depois do seu regresso do Brasil, daí também ser designada por Solar do Brasileiro. D. Luís I, Rei de Portugal, concedeu-lhe o título de Visconde de Sistelo em 1880.



"Castelo" de Sistelo

Gonçalves Roque, who was born in the borough, built the house upon his return from Brazil, which explains its name: *Solar do Brasileiro*. D. Luís I, King of Portugal, granted him the title of Viscount of Sistelo in 1880.

"Castelo" de Sistelo

Conta Eugénio Castro Caldas que um pedreiro enriqueceu no Brasil e fez-se Visconde. Um seu companheiro de juventude, que por cá ficara e continuara na modesta profissão, ao passar defronte de um muro impecável não resistiu à emoção das recordações e exclamou: - Lembra-se Senhor Visconde, fomos nós que o fizemos! Parece que o Visconde nunca mais lhe perdoou a graça. Numa contradição entre espírito progressista e a nostalgia da velha ordem, muitos foram os brasileiros que deram impulsos à escolarização e à modernização do país. A escola primária de Sistelo foi mandada construir por Manuel Roque.

Eugénio Castro Caldas recounts that a stonemason found wealth in Brazil and made himself a Viscount. When passing in front of a perfect wall, a companion from his youth, who had remained in the area and continued his modest profession, could not resist the emotion of memories and exclaimed: "Remember, Lord Viscount, we were the ones who made it! It seems that the Viscount never forgave this little jibe. In a contradiction between the progressive spirit and nostalgia for the old order, many Brazilians motivated schools and modernisation in the country. It was Manuel Roque that had the primary school of Sistelo built.

Intervenção  
do homem  
na paisagem



Human  
landscape  
intervention



Caminho de acesso à branda de Rio Covo

Access trail to the branda de Rio Covo

*Regressando ao cruzeiro, depois da visita ao castelo, sobe-se para a EN 202-2 passando por uma vereda entre duas casas. Atravessando a estrada, continuamos dentro da aldeia de Sistelo. Viramos à esquerda na primeira rua e passamos pelos espigueiros. Continuamos a subir, tomando a nossa direita, até sairmos da aldeia. Depois de atravessar a estrada que liga Sistelo a Padrão, seguimos por um troço ascendente até a cruzarmos uma segunda vez. Surge-nos, à direita, um denso bosque de cipreste de lawson (*Chamaecyparis lawsoniana*). Pouco adiante, junto a uma poça destinada à rega, existe um entroncamento no qual tomamos o caminho da esquerda. À medida que ganhamos altitude temos uma crescente visibilidade sobre a paisagem que nos rodeia. Merece especial referência a vista sobre o lugar de Padrão.*

*Going back to the cross after visiting the castle, you go up the EN 202-2 passing a footpath between two houses. Crossing the road, we continue inside the village of Sistelo. We turn left down the first street and go past some cornstores. We continue to climb, going right until we leave the village. After crossing the road that connects Sistelo to Padrão, we go up until we cross it for the second time. On the right, there is a dense wood of cipreste de lawson (*Chamaecyparis lawsoniana*). A little further ahead, next to a well used for irrigation, there is a crossing where we take the path on the left. As we climb, we have an increasingly better view of the countryside that surrounds us. The view of the village of Padrão is well worth a mention.*

## PANORÂMICA SOBRE PADRÃO

## VIEW OVER PADRÃO

2.

O lugar de Padrão, destacando-se em posição intermédia no perfil da serra à nossa esquerda, constitui um exemplo paradigmático da forma inteligente como as populações serranas organizam e gerem o território. O centro de toda a actividade é a aldeia ou lugar, coroando a zona de socacos que desce até ao Rio Vez. A localização do aglomerado habitacional

The village of Padrão, in the middle of the mountain range to our left, is a paradigmatic example of the intelligent way in which mountain inhabitants organise and manage the land. The centre of all the activity is the village or hamlet, crowning the area of terracing that goes down to the Vez River. The location of the housing is the result of a sensible choice. It occupies a rocky sum-





reassinalada por um cortelho e por árvores isoladas, em torno de campos de cultivo. Para cima fica a serra, onde pastam os rebanhos de cabras e ovelhas e o gado bovino. Todo o território é alvo de aproveitamento sendo a altitude o principal elemento diferenciador de espaços, na sua íntima relação com as variáveis climáticas.

A configuração do povoamento e do uso do território remete-nos para os séculos XVIII e XIX, quando o milho chegou finalmente às terras mais altas. Mais produtivo que o trigo e o centeio, que quase lançou para o rol das recordações, o milho trouxe consigo um crescimento de gente e de trabalho. A terra tornou-se pouca para este cereal, exigente em cuidados mas compensador. Assim, teve que se subir mais frequentemente à serra, para conquistar mais uns palmos de terra e alimentar os gados na Primavera e no Verão. Em meados do século XX, atingiu-se o máximo aproveitamento do território, interrompido pela emigração maciça da década de 60 e seguintes. Ficou-nos uma obra grandiosa, ainda muito preservada pelas gentes que aqui vivem.



mit, unsuitable for cultivation and is strateseems to be marked by a corral and by isolated trees around the cultivated fields. Above is the mountain, where flocks of goats and sheep and herds of cattle graze. The entire land is put to use, depending on the altitude and its intimate link to climatic variations.

The configuration of the village and use of the land date back to the 18<sup>th</sup> and 19<sup>th</sup> centuries, when corn finally arrived at the higher lands. More productive than wheat and rye, which has almost slipped into memory, corn brought with it an increase in population and work. There was not enough land for this cereal, which requires great care, but brings great rewards. So it was necessary to go up the mountain more often to conquer a few more feet of land and feed the cattle in the spring and summer. In the middle of the 20<sup>th</sup> century, maximum land use was achieved, interrupted by mass immigration in the 60s and subsequent decades. A great piece of work remains, which is still well-preserved by the people that live here.

*Chegando a um planalto de altitude, a Chã da Armada, o caminho segue a linha de cumeada que separa as duas vertentes, assinalada por alguns pinheiros. Um pouco à frente destacam-se dois afloramentos rochosos, que nos ficam à direita. Neste troço o caminho é pouco nítido, mas adian-*

*Arriving at a plateau of altitude, the Chã da Armada, the trail follows the ridge that separates the two slopes, marked by some pine trees. A little further on, there are two rocky outcrops to our right. This part of the path is rather unclear, but further on, it becomes magnificent once again, with its granite pav-*

te torna-se novamente magnífico, com o seu empedrado granítico. Seguimos num troço quase plano e numa paisagem fabulosa que se abre ao longo das vertentes do Rio do Outeiro. Numa bifurcação do caminho seguimos pela esquerda, até à mancha florestal. Ladeamos o bosque, seguindo para a direita, até chegarmos aos primeiros muros da Branda de Rio Covo.

ing. We follow a practically flat section and fabulous scenery that opens up along the banks of the Outeiro River. At a junction in the path we go left to the wood. Skirting around this to the right, we continue as far as the first walls of the Branda de Rio Covo.

### 3.

#### BRANDA DE RIO COVO

#### BRANDA DE RIO COVO

A Branda de Rio Covo pertence ao lugar de Sistelo, onde iniciámos o percurso. As brandas constituem formas de ocupação humana adaptadas às necessárias movimentações dos rebanhos e manadas em busca de melhores áreas de pastoreio. A sua utilização é sobretudo estival, quando na proximidade da aldeia os campos estão cultivados. Esta é uma branda de gado (não inclui campos de cultivo) com pitorescos cortelhos de planta circular, hoje muito pouco utilizados. Alguns, só com um piso, serviam apenas para abrigar animais. Noutros há um piso superior, a que se acede por degraus toscos, onde o pastor acendia uma fogueira nos dias mais frios e se abrigava do mau tempo.

As paredes destes cortelhos são construídas por simples justaposição de

The Branda de Rio Covo is part of the village of Sistelo, where we began our journey. The *brandas* are forms of human occupation adapted to the necessary movements of flocks and herds in search of better pastures. They are used mainly in the summer, when the fields around the village are being cultivated. This is a cattle branda (it does not include cultivated fields), with picturesque stables in a circular pattern, which are used very little today. Some only have one floor and serve only as a shelter for animals. Others have an upper floor, accessed via a rough staircase, where the shepherd would light a fire on colder days and take shelter in bad weather.

The walls of these stables are built using a simple juxtaposition of stones so that they form a false dome. Using only granite, of



Cortelho de planta circular

Stable in a circular pattern



pedras, de tal forma dispostas que formam uma falsa cúpula. Usando apenas granito, abundante no local, os cortelhos e os muros preservam toda a sua genuinidade. Alguns deles, numa ruína silenciosa, já se diluem na paisagem natural. Mas é a marcha inexorável do tempo e a invasão do mundo vegetal que conferem ao lugar algo de mágico. O lobo vem aqui frequentemente, em busca de um animal desprevenido que lhe mate a fome, deixando apenas ficar as ossadas descarnadas.

which there is plenty in the area, the stables and the walls are all original. The silent ruins of some fade into the natural surroundings. But it is the unstoppable march of time and the invasion of vegetation that give the place a certain magic. The wolf is a frequent visitor. It comes here in search of an unwary prey to satisfy its hunger and will leave behind only the stripped carcass.

O lobo-ibérico (*Canis lupus signatus*) é uma espécie em perigo de extinção e distribui-se por uma grande extensão do território do Parque Nacional da Peneda-Gerês e da região periférica. É um carnívoro de grande porte, pesando entre 30 a 45 kg e com 110 a 140 cm de comprimento médio. A cor da pelagem varia do branco ao negro, passando pelo cinzento, grisalho, ocre e castanho. É um animal social, constituindo pequenos grupos com cerca de 6 a 7 elementos as alcateias. Contudo, devido à grande perseguição de que é alvo, o seu número tem-se reduzido para dois elementos, sendo já normal vê-los solitários. Acasalam uma vez por ano, durante o Inverno. No período de gestação, a fêmea prepara a toca para receber a ninhada de quatro a sete lobitos.

O lobo alimenta-se de corços, lebres e coelhos. À falta das suas presas preferidas também ataca os animais domésticos, como garranos, vacas, cabras e ovelhas.

The Iberian wolf (*Canis lupus signatus*) is an endangered species found throughout most of the Peneda-Gerês National Park and the surrounding region. It is a large carnivore, weighing between 30 and 45 kg with an average length of between 110 and 140 cm. Its fur varies in colour from white to black, and can be grey, ochre or brown. It is a social animal forming small groups of 6 to 7 elements: the packs. However, it has been heavily hunted and only two remain, which are normally spotted alone. They mate once a year, during the winter. During gestation, the female prepares the den for the young litter of four to six cubs.

The wolf feeds on deer, hare and rabbits. If it cannot find its favourite prey, it will attack domestic animals such as ponies, cows, goats and sheep.



*Saindo de Rio Covo, o caminho segue pelo meio de um bosque misto de coníferas e folhosas. As árvores exóticas, como as pseudotsugas (*Pseudotsuga menziesii*), foram aqui introduzidas há décadas. As pseudotsugas reconhecem-se pela pinha, com brácteas salientes de três dentes (o do meio mais comprido). É um sítio ideal para merendar, ouvindo o rumorejar do vento nas copas e aproveitando a frescura da sombra.*

*Sai-se novamente para uma área de matos, com uma corte de gado à nossa esquerda. O caminho atravessa um planalto e conduz-nos até à Branda do Alhal.*

*Leaving Rio Covo, the path goes through the middle of a wood of conifers and deciduous trees. The exotic trees, such as the Douglas fir (*Pseudotsuga menziesii*), were introduced here decades ago. The Douglas firs can be recognised from their pinecone, with its protruding three-toothed bracts, of which the middle one is the longest. It is an ideal spot for a picnic, where we can listen to the wind whispering in the treetops and make the most of the shade.*

*Once again, we come out into a bush area, with a cattle track to our left. The path crosses a plain and leads us to the Branda do Alhal.*

#### BRANDA DO ALHAL

#### BRANDA DO ALHAL

4.

A Branda do Alhal, da aldeia de Padrão, é uma branda de cultivo e de gado, sem funções residenciais. A sua proximidade ao lugar de Padrão permite deslocações diárias, regressando-se sempre à aldeia para dormir. Contrariamente à Branda de Rio Covo continua a ser regularmente frequentada pela população, numa complementaridade quase quotidiana que une o rio e a montanha.

The Branda do Alhal, belonging to the Padrão village, is a branda for cultivation and cattle, with no habitation. As it is so close to the Padrão village, it can be reached every day, returning to the village to sleep. In contrast to the Branda de Rio Covo, it is often used by the population in an almost daily union of the river and the mountain.



Cortelhos de dois pisos de planta rectangular

Two-storey stables (*cortelhos*) with a rectangular plan

Os cortelhos já são de planta rectangular, embora também existam cortelhos circulares de falsa cúpula. Têm quase todos dois pisos e cobertura de telha, que veio substituir o colmo. O piso inferior é destinado aos animais e o superior serve de palheiro para feno e arrecadação para alfaias e ferramentas. Mesmo quando as vacas pastam em liberdade na periferia da branda, as crias ficam protegidas nos abrigos ou dentro dos bezerreiros, pequenas áreas muradas em torno do edifício.

Os campos, outrora cultivados de batata e centeio na secular luta contra a fome, estão hoje quase exclusivamente votados à produção de pasto e feno.

The cortelhos (shelters) are rectangular in shape, though there are some circular ones with a false dome. They are almost all two-storey with tiled roofs that have replaced the thatching. The lower level is designed for the animals and the upper level serves as a barn for hay and for storing farming implements and tools. Even when the cows graze freely on the edge of the branda, their young are protected in the shelters or inside the bezerreiros, small walled-in areas around the building.

The fields, which were once used for potato and rye cultivation in the centuries-old fight against hunger, are now almost exclusively devoted to the production of fodder and hay.

Abrigos (cortelhos)

Shelters (cortelhos)



*Atravessa-se a branda seguindo sempre o caminho principal, que desce num sinuoso traçado até Padrão. Ao chegar ao segundo entroncamento, viramos à direita. Atravessamos a estrada e descemos pelo caminho até ao aglomerado habitacional.*

*We go across the branda along the main path that winds its way down to Padrão. At the second junction, we turn right. We cross the road and go down the path as far as the group of houses.*

Vista  
sobre Padrão



View  
over Padrão

## 5.

### LUGAR DE PADRÃO

### PADRÃO VILLAGE

As casas, que incluem cortes de gado no piso inferior e habitação no superior, formam um conjunto edificado muito peculiar e compacto, servido por uma intrincada rede de ruas e caminhos estreitos, evitando ao máximo o desperdício de espaço, porque toda a terra é valiosa para a agricultura. O lugar é o centro indiscutível nos povoamentos de montanha, ponto de partida para os campos e para a serra, espaço privado de cada família e lugar de reunião e convívio entre vizinhos.

Numa cintura estreita em torno do lugar, os campos apresentam um cuidado mais esmerado, dedicado às hortaliças e à batata, ingredientes fundamentais para o caldo verde. Os socalcos, sustentados por muros de pedra, quebram os declives e sustentam o solo em pequeníssimas parcelas inacessíveis ao tractor. Em Maio, por alturas da sementeira do milho, podemos ouvir o chiar dos carros de bois que levam o estrume para os campos. É também o gado que puxa o arado, reproduzindo ano após ano uma prática ancestral. Contam-nos os moradores, alguns deles regressados de paragens longínquas após décadas de ausência, que o centeio já quase se não semeia.



The houses, which include cattle pens on the lower level and living quarters on the upper floor, form a peculiar and compact set of buildings served by an intricate network of streets and narrow paths. They make maximum use of the space, because all the land is valuable for farming. The village is the indisputable centre of the mountain settlements, a starting point for the fields and for the mountains, a private space for each family and a meeting point for neighbours.

In a thin belt around the village, the fields are well-tended, devoted to cabbage and potatoes, fundamental ingredients in *caldo verde*. The terracing, supported by stone walls, breaks up the slopes and holds the land in small plots that are inaccessible to the tractor. In May, at corn-sowing time, we can hear the creaking of ox-carts that take the manure to the fields. It is also cattle that pull the plough, reproducing an ancient practice year after year. The local inhabitants, some of whom have returned from distant lands after being away for decades, tell us that rye is rarely grown nowadays.

Os lameiros ou prados de lima são prados semi-naturais para pastoreio do gado bovino e produção de feno. Ocupam as parcelas mais inclinadas, por vezes com declives muito acentuados. Uma contínua película de água corrente, alimentada por bocas distanciadas entre si de meio metro, funciona como protecção eficaz contra as geadas invernais e primaveris. A qualidade destes pastos, de vegetação espontânea, é garantia do sabor inigualável da posta de Barrosão.

The marshes or lime meadows are semi-natural meadows used for cattle grazing and hay production. They occupy steeper plots of land, at times on unimaginable slopes. A continuous film of running water, supplied by spouts half a metre apart, acts as an effective protection against the winter and spring frosts. The quality of these pasturelands and of the spontaneous vegetation ensures the incomparable taste of the Barrosão steak.

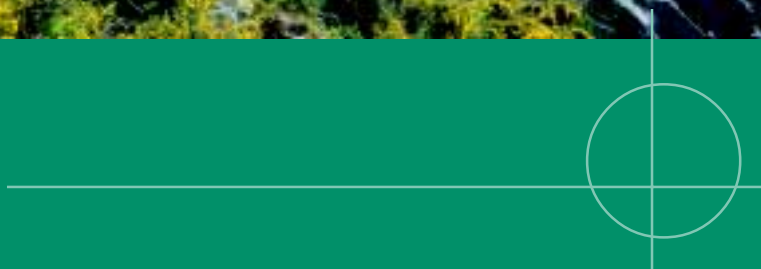
*Sáimos de Padrão e atravessamos os campos e os lameiros, numa paisagem singular. Seguimos sempre em frente, sem nos desviarmos pelos caminhos que sobem ou descem entranhando-se nos campos. No entroncamento assinalado por um cortelho (à esquerda), tomamos o caminho que segue pela direita. Chegamos à EN 202-2 e, recuando poucos metros, surge-nos o caminho descendente que nos levará de volta a Sistelo. No entroncamento seguinte viramos à esquerda. O caminho segue ao longo da margem do Rio Vez, sob a sombra de algumas ramadas. Podemos fazer um desvio à direita, até à ponte sobre o rio. Continuando o percurso chegamos a Sistelo, ao nosso ponto de partida.*

*We leave Padrão and cross the fields and marshes, with their unique landscape. We go straight on, without turning down any of the paths that go up and down the fields. At the junction marked by a cattle track (to the left), we take the path to the right. We reach the EN 202-2 and, going back a few metres, we find a path going down to Sistelo. At the next junction, we turn left. The path follows the banks of the Vez River, under the shade of the trees. We can make a detour to the right as far as the bridge over the river. Continuing the trail, we reach Sistelo, our starting point.*



Ponte sobre  
o Rio Vez

Bridge over  
the Vez River









**MEZIO - RIBEIRA DE VILELA**

[Arcos de Valdevez]

O percurso tem início no Mezio, na fronteira do Parque Nacional da Peneda-Gerês, e permite-nos um contacto directo e íntimo com ecossistemas de carvalho de elevado valor natural. Passando nas margens da Ribeira de Vilela, que atravessamos por duas vezes, podemos ser atraídos para um banho nos dias quentes de Verão. O itinerário atravessa ainda os lugares de Vilela das Lajes e Boimo, da freguesia de Cabana Maior, com o casario concentrado a dominar os campos cultivados em socalcos, característicos das zonas de montanha. É relativamente íngreme nalguns troços, devido às descidas e subidas necessárias à travessia das linhas de água e por passar por pisos muito irregulares. Permite a realização de uma alternativa mais curta, que começa e termina em Vilela das Lajes, num circuito definido ao longo das margens direita e esquerda da Ribeira de Vilela.

**MEZIO - RIBEIRA DE VILELA**

[Arcos de Valdevez]

The trail begins in Mezio, on the border of the Peneda-Gerês National Park and offers us direct and intimate contact with valuable ecosystems of oak forests. Going along the banks of the Ribeira de Vilela, which we cross twice, we may be tempted to go in for a bathe on a hot summer's day. The route also crosses the villages of Vilela das Lajes and Boimo, in the borough of Cabana Maior, where the concentrated groups of houses overlook the cultivated fields whose terracing is characteristic of the mountains. The trail is fairly steep in parts due to the descents and climbs necessary to cross the waterlines and as it goes over uneven surfaces. There is a shorter alternative that begins and ends at Vilela das Lajes, in a circuit along the right and left banks of the Ribeira de Vilela (Vilela Stream).

**LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO****TRAIL LOCATION**

Fonte / Source: Instituto Geográfico do Exército  
Carta do Continente 1/250 000 (Série M 586)



NOME / NAME

**Percurso / Footpath: Mezio – Ribeira de Vilela**

ACESSOS/ GETTING THERE

O ponto de partida do percurso situa-se a **13 km** da vila de Arcos de Valdevez. Tomamos a EN202, seguindo as indicações para o Parque Nacional da Peneda-Gerês. A cerca de **2 km** de Arcos de Valdevez vira-se à direita no entroncamento sinalizado para o Soajo (Mezio).

The trail starts **13 km** from the town of Arcos de Valdevez. Take the EN202, following the signs to the Parque Nacional da Peneda-Gerês. Some **2 km** from Arcos de Valdevez, turn right at the signposted turning for Soajo (Mezio).



ESTACIONAMENTO / PARKING

Ligeiros e pesados de passageiros, na área do Mezio / Cars and coaches in the Mezio area



TIPO DE PERCURSO / TYPE OF TRAIL

Pequena Rota; Circuito Fechado / Short Route; Circular Walk



ÂMBITO / INTEREST

Ecológico e Cultural / Ecological and Cultural



DISTÂNCIA PERCORRIDA / DISTANCE

9530 m



DURAÇÃO MÍNIMA DO PERCURSO / MINIMUM TIME

6 h 00 min



DURAÇÃO ACONSELHADA / SUGGESTED TIME

6 h 30 min



GRAU DE DIFICULDADE / DIFFICULTY

Moderado e Difícil / Moderate and Difficult



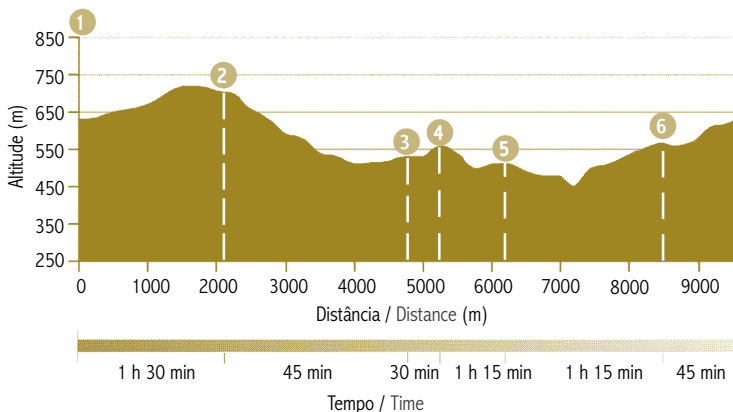
COTA MÍNIMA/MÁXIMA - MINIMUM/MAXIMUM ELEVATION

480 / 718 m



PERFIL ALTIMÉTRICO COM PONTOS NOTÁVEIS E TEMPOS / ROUTE PROFILE WITH POINTS OF INTEREST AND TIMES

1. Portela do Mezio / Portela do Mezio
2. Vilela das Lajes - Escola Primária / Vilela das Lajes Primary School
3. Pontão antigo sobre a ribeira de Vilela das Lajes / Old bridge over Vilela das Lajes Stream
4. Prados e lameiros do Lugar de Bostelinhos / Plains and marshes of Bostelinhos
5. Lugar de Vilela das Lajes e espigueiros / Vilela das Lajes and its Granaries
6. Boimo / Boimo



Na Portela do Mezio podemos visitar uma das mamoas da área arqueológica do Mezio-Gião. Integrado no conjunto de monumentos megalíticos conhecidos por «Antas do Soajo», o Núcleo Megalítico do Mezio incorpora cerca de uma dezena de monumentos distribuídos por uma zona planáltica de 2 km de extensão, favorecen-

At Portela do Mezio we can visit one of the dolmens of the archaeological area of Mezio-Gião. Part of the group of megalithic monuments known as the “Antas do Soajo”, the Megalithic Centre of Mezio includes around ten monuments scattered over a high plain about 2 km in length, allowing contact with unique examples of these fu-



Portela  
do Mezio

Portela  
do Mezio

do o contacto com exemplares únicos destes espaços funerários pré-históricos edificados há cerca de 5000 anos. O monte do Gião que, com os seus 800 metros de altitude, se ergue imponentemente a sudoeste deste local, alberga um conjunto significativo de gravuras rupestres. Constitui um dos complexos de arte rupestre pré-histórica mais importantes do Noroeste da Península, composto por cerca de 100 rochas gravadas com diversos motivos de cariz simbólico e geométrico, bem como diversos antropomorfos (gravuras esquemáticas da figura humana). Esta zona constitui também uma das entradas principais para o Parque Nacional da Peneda-Gerês, que associa valores ímpares de fauna e flora a uma secular presença humana.

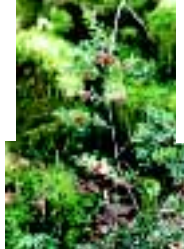
nereal pre-historic places erected around 5000 years ago. The 800-metre-high mount of Gião, which rises imposingly to the south-east, is home to a significant group of rock paintings. It is one of the most important complexes of rock paintings in the North-east of the Peninsula, consisting of around 100 rocks painted with different motifs of a symbolic and geometric nature, as well as several anthropomorphs (diagrammatic paintings of human figures). This area is also one of the main entrances into the Peneda-Gerês National Park, which combines unrivalled examples of fauna and flora with a centuries-old human presence.



Mamoas

Burrial Mound

Gilbardeira  
(*Ruscus aculeatus* L.)



Gilbardeira  
(*Ruscus aculeatus* L.)

O Parque Nacional da Peneda-Gerês ocupa um extenso território que inclui as serras do Gerês e Amarela, a Sul do Lima, e as do Soajo e da Peneda, a Norte. O reconhecimento do elevado valor ecológico desta área, quer pela riquíssima flora, quer enquanto habitat de numerosas espécies animais em risco de extinção, levou ao reconhecimento legal de um estatuto de protecção em 1971. A vida selvagem, em plena liberdade, dificilmente se deixará ver, registando-se, no entanto, vestígios frequentes da presença do lobo (*Canis lupus signatus*) e do corço (*Capreolus capreolus* L.) nos locais mais inacessíveis. Se olharmos para o céu poderemos ter a sorte de deparar com o voo altivo das aves de rapina. Em dias quentes, as cobras e os lagartos abundam, aquecendo-se preguiçosamente sobre as pedras de muros e caminhos.

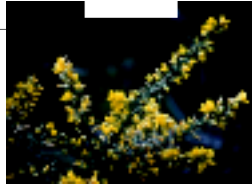
The Peneda-Gerês National Park covers a large area including the mountain ranges of Gerês and Amarela, to the south of the Lima and those of Soajo and Peneda, to the north. Recognition of the ecological value of the area, both in terms of flora and as a habitat for several endangered species, led to the legal recognition of a statute of protection in 1971. The wildlife roams at will and is therefore difficult to spot, but frequent traces of the wolf (*Canis lupus signatus*) and the deer (*Capreolus capreolus* L.) can be found in the most inaccessible places. If we look up, we may be lucky enough to see the proud flight of the birds of prey. On hot days, lots of snakes and lizards can be seen lazily warming themselves on the stone walls and paths.

*Seguimos pela estrada alcatroada para a direita, no sentido oposto ao que nos trouxe até aqui. O percurso segue por entre bosques de bétulas (*Betula celtiberica*), também conhecidas por noivas do bosque por terem o tronco e ramos sempre vestidos de branco, pinheiros bravos (*Pinus pinaster*) e pinheiros silvestres (*Pinus sylvestris*), estes últimos identificáveis pela sua casca avermelhada. Antes de uma grande bifurcação do caminho, entramos num carreiro definido por marcos graníticos pontiagudos, à nossa esquerda. Estamos num planalto dominado por vegetação rasteira, os denominados matos.*

*We follow the asphalt road to the right in the opposite direction to the one that brought us here. The trail goes through birch-tree woods (*Betula celtiberica*), also known as the brides of the wood since their trunks and branches are always decked in white, maritime pines (*Pinus pinaster*) and Scotch pines (*Pinus sylvestris*), the latter identified by their reddish bark. Before a large junction in the road, we enter a trail marked by pointed granite markers to our left. We are on a plain dominated by creeping vegetation, the so-called bush (matos).*

Tojo (*Ulex spp.*)

Tojo (*Ulex spp.*)



Matos – nome dado à comunidade vegetal dominada pela vegetação arbustiva e herbácea.

Matos is the name given to a community of predominantly bush and herbaceous vegetation. It is

Resultam da degradação das antigas florestas caducifólias por acção prolongada do pastoreio e dos fogos. Encontramos aqui essencialmente tojos (*Ulex europaeus*), espinhosos e com flor amarela, e alguma urze (*Erica spp.*). São plantas que se adaptam a ambientes de muita luminosidade e a solos pobres com escassez de água no Verão. Na vegetação herbácea aparecem muitos fetos e abróteas (planta com uma haste floral comprida, da família Liliaceae) que, no pico do Verão e durante o Inverno, se reduz à sua parte subterrânea – o bolbo – adaptando-se, assim, à secura do Verão e aos frios do Inverno.

the result of the degradation of ancient deciduous forests through prolonged grazing and fires. The most common plants are gorse (*Ulex europaeus*), prickly, with yellow flowers, and some heather (*Calluna vulgaris*). These are plants that are adapted to environments with a lot of light and to poor soils with little water in the summer. The herbaceous vegetation includes ferns and abróteas (a plant with a long, floral stalk, from the Liliaceae family), which in the height of summer and during the winter is reduced to its underground part - the bulb

- thereby adapting to the dryness of the Summer and the coldness of the Winter.



Urze (*Erica spp.*)

Urze (*Erica spp.*)

*O caminho é sempre bem nítido, arenoso, e contorna vários afloramentos rochosos e penedos de pequena dimensão. Seguindo sensivelmente em frente, deparamos com uma elevação que se salienta no planalto pelo amontoado de rochedos que a coroa. Aí descemos pela direita e, fazendo um semicírculo, deparamos com um campo murado, em cujo interior crescem avultadas giestas. Junto ao muro, surge um carreteiro empedrado com grandes lajes graníticas. Aparecem já alguns carvalhos de grande porte. Depois do troço murado contornamos pela direita uma pequena elevação.*

*The trail is always clear and goes around several small rocky outcrops. If we go a little further on, we come to a hill that stands out on the plain because of the pile of rocks that crown it. Here, we go down to the right and, walking in a semi-circle, we come to a walled field, which contains some large broom bushes. Next to the wall there is a trail paved with large granite slabs. Nearby stand some tall oak-trees. After this walled section we go right around a small hill. We go straight on and then take a cobbled path to the left, which will take us to the Vilela das Lajes village.*





*Seguimos em frente, para logo tomarmos o caminho empedrado, à esquerda, que nos levará ao lugar de Vilela das Lajes.*

*Na encosta que se eleva a Norte situam-se os lugares de Bostelinhos e de Bouças Donas, ainda da freguesia de Cabana Maior. Quando chegamos a Vilela das Lajes, na bifurcação assinalada por um cruzeiro, seguimos pelo caminho do meio, que desce até à estrada alcatroada. Viramos à direita, até ao termo da estrada, e continuamos a descer com a pequena escola primária à nossa esquerda.*

*On the northern slope, the villages of Bostelinhos and Bouças Donas can be found, which are also in the borough of Cabana Maior. When we reach Vilela das Lajes, at the junction marked by a cross, we take the middle path, which goes down to the asphalt road. We turn right till the end of the road and continue to go down with the small primary school on our left.*



#### VILELA DAS LAJES - ESCOLA PRIMÁRIA

Tal como outras aldeias de montanha, Vilela das Lajes tem perdido os seus jovens, que emigram ou partem para os centros urbanos do litoral. A escola primária, actualmente desactivada, é constituída por uma única sala onde um/a professor/a ensinava os estudantes até à 4ª classe. Quando a escolaridade obrigatória terminava no 4º ano ainda assim havia uma forte taxa de abandono, sobretudo pelas raparigas. O trabalho nos campos e em casa, o cuidar dos irmãos mais novos ou, por vezes, os maus resultados escolares, contribuía para uma saída prematura das salas de aula. O envelhecimento da população esvaziou o recreio da escola dos risos das crianças, que ainda se ouve quando os netos e os filhos ausentes regressam à terra natal por altura das férias de Verão.



#### VILELA DAS LAJES PRIMARY SCHOOL

Just like other mountain villages, Vilela das Lajes has gradually lost its young people, who emigrate or leave for the urban centres on the coast. The primary school, which is no longer in use, consists of a single classroom, where a teacher used to teach the first four years of school. Even when compulsory education ended in the 4<sup>th</sup> year, many students abandoned their studies, particularly girls. Work in the fields and at home, looking after younger siblings, or even poor results at school contributed towards an early end to their studies. The ageing population means children's laughter can no longer be heard in the playground, but it can still be heard when grandchildren and absent children return to their birthplace at Christmas and during the summer holidays.

2.



*Descendo o caminho, viramos à direita e continuamos ao longo da margem, seguindo sensivelmente em frente. O ribeiro corre ao fundo, encaixado por vertentes íngremes. Mais à frente, o caminho atravessa uma zona de belíssimos carvalhais, onde se recomenda uma paragem. Atravessamos duas linhas de água, servidas por pequenos pontões em lajes de granito. A sombra e a frescura dos carvalhais convidam a uma pausa. Prosseguimos até um pontão granítico sobre a Ribeira de Vilela.*

*Going down the path, we turn right and continue along the bank, going straight on. The stream is deep here and banked by steep slopes. Further on, the path crosses a beautiful oak wood, where we recommend you take a break. We cross two waterlines, served by small granite-slab bridges. The shade and freshness of the oaks invite us to pause for a moment. We continue as far as a granite bridge over the Ribeira de Vilela.*

O carvalho é a floresta caducifólia predominante no Noroeste do País. É uma floresta mista, estratificada, dominada pelo carvalho alvarinho (*Quercus robur*). A estratificação vertical das espécies, determinada principalmente pela luz, permite definir três estratos principais: arbóreo, arbustivo e herbáceo. O ecossistema que caracteriza este *habitat* resulta de um lento processo evolutivo, sucessão natural, que culmina numa comunidade que apresenta uma certa estabilidade, designada por isso de climácica. A degradação deste ecossistema implica muitas vezes um ciclo extremamente longo de regeneração, que ultrapassa largamente o tempo de vida de uma geração humana. Os fogos, a exploração do material lenhoso e o pastoreio são os principais inimigos dos carvalhais, que se encontram numa extensão muito limitada. Constituem ecossistemas muito ricos do ponto de vista florístico e são fundamentais para a sobrevivência de um grande número de animais selvagens. O estrato arbustivo não apresenta aqui grande desenvolvimento, devido à utilização pastoril do sub-coberto.

The oak wood is a deciduous forest predominant in the north-east of the country. It is a mixed, stratified forest dominated by the common oak or "alvarinho" (*Quercus robur*). The vertical stratification of the species, principally determined by the light, can be defined into three main strata: arboreal, shrub and herbaceous. The ecosystem that characterises this habitat is the result of a slow evolution process, natural succession, which culminates in a stable community, known as climacic. Degradation of this ecosystem often implies an extremely long cycle of regeneration, which is much longer than the life of a human generation. Fires, exploitation of timber and grazing are the main enemies of the oak woods, which today are not very extensive. They are very rich ecosystems from the floral point of view and are fundamental to the survival of many wild animals. The shrub stratum is not particularly well-developed here due to the pastoral use of the plant cover.

Carvalho Alvarinho  
(*Quercus robur*)



Carvalho Alvarinho  
(*Quercus robur*)

A travessia do ribeiro faz-se por um pontão antigo, de construção robusta. O ribeiro, que parece inofensivo nas épocas mais secas da Primavera e do Verão, transforma-se numa furiosa corrente por altura das chuvas e do degelo. Esta ponte, suportada por grossos pilares que se alongam no sentido oposto ao da corrente, resiste desde tempos remotos à força das águas. O isolamento do local, a limpidez das águas e a vegetação ribeirinha constituem um cenário de tranquilidade e beleza ao qual não podemos ficar indiferentes.

*Depois do pontão viramos à esquerda. Atenção, se deparar com uma cancela, deverá colocá-la novamente no seu local depois de passar. Estas vedações evitam que o gado, percorrendo os caminhos em liberdade, se extravie para longe. Logo de seguida temos de atravessar a vau um outro ribeiro, saltando por pedras estrategicamente colocadas. Junto a uma corte de gado viramos à esquerda, numa zona de campos de cultivo. Poucos metros à frente há um entroncamento à direita, onde tomamos um carreiro íngreme que atravessa os campos. Se tivermos tempo e vontade poderemos seguir em frente e voltar, num pequeno troço paralelo à margem do ribeiro, onde as piscinas naturais podem convidar a um banho. Seguindo o itinerário proposto, após a subida íngreme, chegamos a um conjunto de cortelhos do lugar de Bostelinhos.*

We cross the stream via a firmly built old bridge. The stream, which looks inoffensive in the drier periods of spring and summer, is transformed into a furious current when there is a lot of rain and as the ice thaws. The bridge, supported on thick pillars that extend in the opposite direction to the current, has resisted the force of the water for many years. The isolation, clear water and vegetation offer us such peaceful and beautiful surroundings that it is impossible to remain indifferent.

*After the bridge we turn left. If you come across a gate, you should close it again after going through. This fencing prevents the free-range cattle from wandering too far. We then have to cross the ford of another stream, jumping across the strategically placed stones. Beside a corral, we turn left into an area of cultivated fields. A few metres on, there is a junction to the right where we take a steep track that crosses the fields. If we have the time and inclination, we can go straight on and back again on a small section parallel to the riverbank, where the natural swimming pools invite us to bathe. Following the proposed route, after the steep climb, we reach a series of stables in the village of Bostelinhos.*

Estamos nos campos do lugar de Bostelinhos, da freguesia de Cabana Maior. Os prados e lameiros, localmente designados por *poulos*, produzem erva e feno para o gado e para a rês, designando-se assim os bovinos e os rebanhos de pequenos ruminantes, respectivamente. Os cortelhos aqui existentes, de dois pisos, nunca terão sido habitados de forma permanente. A sua principal função é o abrigo de animais e espaço de arrecadação para fenos, alfaias e instrumentos de trabalho. Nos dias de maior azáfama nos campos eram utilizados pelos

agricultores para tomarem as suas refeições, evitando-lhes ter de subir à aldeia. É na Primavera e no Verão que esta se torna mais



intensa, outrora com a cultura do milho e hoje com a produção de forragens. A erva, após o corte, é estendida nos campos para secar e depois amontoada em grandes medas.

We are in the fields of Bostelinhos, in the borough of Cabana Maior. The plains and marshes, known locally as *poulos*, produce grass and hay for the cattle and other livestock. The two-storey stables here have never been permanently inhabited. Their main function is to shelter animals and store hay, tools and farming instruments. When the fields were busier, they were used by the farmers as a place to eat their meals, rather than having to go up to the village.

In the spring and summer this work is more intense, formerly with corn crops and today with the production of fodder. After being cut, the grass is spread

over the fields to dry and then piled into large stacks.



Caminho velho

Old path

*Continuamos em frente, ao longo dos socalcos. Na bifurcação seguinte tomamos, à esquerda, o caminho empedrado que desce novamente até à Ribeira de Vilela das Lajes. Atravessamos num pontão de construção mais recente, cuja altura lhe permite resistir ao regime torrencial do ribeiro. Em cima, junto à linha telefónica, viramos à direita e seguimos pelo caminho mais próximo da margem, que passa nas sombras de um pinhal.*

*We continue straight on along the terracing. At the next junction, we turn left onto the cobbled road that goes down to the Ribeira de Vilela das Lajes. We cross a more recently-built bridge, high enough to resist the flooding of the stream. Above, beside the telephone line, we turn right and follow the closest path to the bank, which passes under the shade of a pinewood.*

O pinheiro bravo (*Pinus pinaster*) é uma árvore explorada pelo seu material lenhoso. Depois da instalação inicial, por plantação, a regeneração dá-se naturalmente, com os pinheiros jovens a ocupar as clareiras abertas por cortes selectivos dos maiores exemplares. No chão, as pinhas aparecem roídas pelos esquilos, cujo número tem vindo a aumentar nos últimos anos.

A florestação dos baldios com pinheiros está ligada a iniciativas estatais, durante o Estado Novo. Nas décadas de 40 e 50, fase de grande impulso das arborizações, a pecuária constituía uma importante fatia dos rendimentos das economias locais. Os baldios eram então extensas áreas de pastoreio, utilizadas colectivamente pelos moradores. A sua florestação, imposta pelos Serviços Florestais, constituiu um forte abalo para essas economias, já de si frágeis, e deu mais um impulso para a emigração.

The maritime pine (*Pinus pinaster*) is a tree used for its timber. After being planted, regeneration occurs naturally, with the young pine occupying openings made by selective cutting of the bigger trees. On the ground, we can see pinecones gnawed by squirrels, whose number has grown over the past few years.

The forestation of uncultivated land with pines is related to state initiatives during the New State. In the 1940s and 50s, a great tree-planting era, cattle-rearing was an important part of local incomes. Uncultivated land was then extensive areas for grazing, used collectively by the inhabitants. The forestation, imposed by the Forest Services, was a blow to these already fragile economies, and was yet another reason behind emigration.

Chegamos aos campos de cultivo na periferia do lugar de Vilela das Lajes, que percorremos por entre muros até chegar às moradias. A aldeia de Vilela das Lajes apresenta um interessante conjunto de espigueiros, hoje parcialmente abandonados, que, como o seu nome revela, servem para armazenar espigas de milho. A sua arquitectura responde a três objectivos: abrigar as espigas da chuva, permitir um bom arejamento e limitar a acção de roedores. A protecção contra os roedores é assegurada por lajes de granito, as mós, colocadas sobre os quatro pés. O recuo da cultura do milho face à concorrência do pão que aqui chega através do circuito comercial, é notório. No entanto, se realizar este percurso entre Maio e Setembro, poderá ver alguns milharais, por vezes em consociação com o feijão, nos campos mais próximos do lugar. Mas a verduura de prados e pastagens é dominante.



We reach the cultivated fields on the edge of the village of Vilela das Lajes, where we skirt around walls until we reach the houses. The village of Vilela das Lajes has an interesting group of cornstores, partially abandoned today, which, as

the name reveals, serve to store corncobs. They are designed with three things in mind: to protect the cobs from the rain, to allow airing and restrict rodents. Protection against rodents is assured with granite slabs, the grindstones, placed on the four feet. There has been a notorious decline in corn cultivation with the arrival of bread delivery on the commercial circuit. Nevertheless, if you go on this trail between May and September, you will see some cornfields, sometimes grown alongside beans, in the fields closest to the village. However, the green of the plains and pastures predominates.

the name reveals, serve to store corncobs. They are designed with three things in mind: to protect the cobs from the rain, to allow airing and restrict rodents. Protection against rodents is assured with granite slabs, the grindstones, placed on the four feet. There has been a notorious decline in corn cultivation with the arrival of bread delivery on the commercial circuit. Nevertheless, if you go on this trail between May and September, you will see some cornfields, sometimes grown alongside beans, in the fields closest to the village. However, the green of the plains and pastures predominates.

*A partir dos espigueiros seguimos sempre pelo caminho que separa os campos das moradias, passando por um tanque e junto à capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Nazaré, que surge à nossa direita. Saímos de Vilela das Lajes por um caminho entre muros que desce até ao ribeiro que separa as povoações de Vilela das Lajes e Boimo. A ligação*

*We leave the cornstores and follow the path that separates the fields from the houses, passing a water tank and alongside the*

*Capela da Nossa Senhora da Nazaré (Nossa Senhora da Nazaré Chapel) on our right. We leave Vilela das Lajes on a path between walls that goes down to the stream that separates the villages of Vilela*



Rebanho de Ovinos



Sheep flock

*faz-se por mais um pontão de granito, em bom estado. Do lado de lá, uma subida íngreme leva-nos aos campos de cultivo da aldeia, que contornamos por Oeste, tomando o caminho da direita. Chegamos à aldeia de Boimo. Nesta aldeia, viramos à esquerda até encontrarmos uma Capelinha.*

*das Lajes and Boimo. The connection is made via a granite bridge in good condition. On the far side, a steep climb takes us to the village's cultivated fields, which we go around to the West, taking the path to the right. We reach the village of Boimo. In the village, we turn left until we see a small chapel.*

## 6.

### BOIMO

### BOIMO

A aldeia de Boimo é um dos lugares da extensa freguesia de Cabana Maior. Tal como Vilela das Lajes possui uma graciosa capela, de alegre brancura, a Capela de N<sup>a</sup> Sr<sup>a</sup> da Boa Morte. Mas é na Igreja Paroquial de Cabana Maior (que merece uma visita) que se celebra a missa de domingo, a mais importante para os católicos praticantes.

A cultura da vinha marca aqui uma presença modesta, mas bem visível na bordadura dos

campos. Os romanos diziam que a ausência de vinha marcava o fim da civilização (da mediterrânica obviamente, porque para lá dela ficava o reino dos bárbaros). A religião católica contribuiu para a expansão da cultura

The village of Boimo is in the large borough of Cabana Maior. Just like Vilela das Lajes it has a fine, white chapel, the Capela da Nossa Senhora da Boa Morte (Nossa Senhora da Boa Morte Chapel). However, it is in the Igreja Paroquial de Cabana Maior (Cabana Maior Parish Church) (which deserves a visit) that Sunday Mass is celebrated, which is the most important Mass for the practising Catholics.

The vine has a modest presence here, but is clearly visible on the edge of the fields. The Romans said that the absence of the vine marked the end of civilisation (of the Mediterranean, obvi-



até aos limites do possível biológico. Sensível aos frios e às geadas primaveris, ressentindo-se de baixos níveis de insolação, a videira dá-se melhor na meia encosta, de preferência orientada a Sul, do que nos rigores da montanha. Mas é sabido que a vontade dos homens nem sempre se verga aos desígnios da natureza.

*A partir da capelinha seguimos pela calceta, atravessamos a estrada alcatroada e contornamos pela direita uma casa moderna. O caminho prossegue por entre carvalhais pouco densos, atravessando duas pequenas linhas de água. Quando atingimos uma zona de matos tomamos um caminho à nossa direita, sempre a par de um muro de pedra. Afastamo-nos um pouco do muro, para a esquerda, para atravessar mais um ribeiro e retomamos a sua companhia do lado de lá. Numa zona de trilho pouco nítido, depois de uma subida, tomamos um caminho que aparece à direita. Pouco tempo depois chegamos à EN 202 e, alguns metros à esquerda, estamos novamente no Mezio.*

ously, because beyond that was the kingdom of the barbarians). The catholic religion contributed to the expansion of the crop as far as biologically possible. Sensitive to the cold and spring frosts and resentful of the low levels of insulation, the vine does better on the lower, south-facing foothills than on the harsh mountain. But we already know that man's will does not always bend to the designs of nature.

*From the chapel we follow the paved road, cross the asphalt road and go around a modern house to the right. The trail continues through patches of oaks, crossing two small waterlines. When we reach an area of bush, we take a path to our right, keeping to the stone wall. Pulling away from the wall a little to our left to cross a stream, we re-join it on the other side. The path is not clearly marked here, but after going up, we take a path that appears on the right. Shortly afterwards we reach the EN 202, and a few metres on, to the left, we are once again in Mezio.*



Fiteira (*Cordyline australis*)

Fiteira (*Cordyline australis*)





## INFORMAÇÕES TURÍSTICAS

As informações turísticas que apresentamos neste guia estão organizadas por categorias, são elas: Instituições de Apoio ao Turismo; Alojamento Turístico; Cultura e Lazer; Instituições; Emergência e Segurança.

Dentro de cada uma das categorias, a informação está ordenada alfabeticamente, inicialmente por subcategorias e em seguida por concelho e por freguesia.

A título de exemplo, se um visitante procura informações sobre um estabelecimento de Turismo de Habitação em Arcos de Valdevez, deverá proceder da seguinte forma: inicialmente começa por procurar a categoria de Alojamento Turístico, segue-se a pesquisa dentro do capítulo da subcategoria do Turismo de Habitação e, finalmente, procura o concelho de Arcos de Valdevez e a freguesia do mesmo nome, onde irá encontrar a informação desejada. Relativamente às centrais de reserva, a cada uma delas foi atribuído um código: [1], [2], [3], [4] e [5].

Se uma casa estiver inscrita numa destas centrais, as reservas poderão ser feitas através dos proprietários ou contactando a central de reserva na qual está inscrita. Refira-se que existem outras informações turísticas que não são contempladas neste guia mas que estão referenciadas no “Cores, Sabores e Tradições”, nomeadamente, a restauração, o artesanato e as festas, feiras e romarias da totalidade das freguesias dos concelhos. Para além da coleção “Passeios no Vale do Lima”, o visitante poderá sempre recorrer aos Postos de Turismo de cada um dos concelhos ou contactar a Região de Turismo do Alto Minho.

## TOURIST INFORMATION

The tourist information provided in this guide is organized by categories, namely: Tourism support institutions; Tourist lodging; Culture and Leisure; Institutions and Emergency and Security.

Within each category, the information is ordered alphabetically, firstly by subcategories then by municipalities and boroughs. For instance, if a visitor is looking for a manor house in Arcos de Valdevez, he should proceed according to the following: first look under the category Tourist Lodgement for the subcategory Manor houses, then search for the municipality of Arcos de Valdevez and, afterwards, for the borough of the same name.

As far as lodging is concerned, to each reservation office a code was given: [1], [2], [3], [4] and [5].

If a house is registered in a reservation office, reservations can be made either by contacting the owners or the corresponding reservation office – in these cases, in front of the house’s name, the corresponding code was placed.

Note that additional information can be found in the guide named “Colours, Tastes and Traditions” - first volume of the collection “Routes Through the Lima Valley” – namely restaurants, traditional crafts as well the totality of the Lima Valley’s boroughs and feasts.

Aside from the collection “Routes through the Lima Valley, tourist information can be found in the town’s tourism information offices or in the Região de Turismo do Alto Minho.

## 1- INSTITUIÇÕES DE APOIO AO TURISMO / TOURISM SUPPORT INSTITUTIONS

### 1.1- Centrais de reservas /

#### Reservations

##### **Concelho de Arcos de Valdevez**

###### **[Soajo]**

ADERE Soajo – Associação do  
Desenvolvimento da Região do Soajo -  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo  
Telf. 258 576 427  
Código / Code [1]

##### **Concelho de Ponte da Barca**

###### **[Ponte da Barca]**

ADERE Peneda-Gerês – Associação do  
Desenvolvimento das Regiões do Parque  
Nacional da Peneda Gerês  
Largo da Misericórdia, 10  
4980-613 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 250 / 452 450  
Web: [www.adere-pg.pt](http://www.adere-pg.pt)  
Código / Code [2]

##### **Concelho de Ponte de Lima**

###### **[Ponte de Lima]**

ADRIL – Associação do Desenvolvimento  
Rural Integrado do Lima  
Praça da República  
4990-062 Ponte de Lima  
Telf. 258 741 417 / 741 458  
Web: [www.adril.pt](http://www.adril.pt)  
Código / Code [3]

CENTER – Central Nacional de Turismo no  
Espaço Rural

TURIHAB – Associação do Turismo de  
Habitação

Praça da República  
4990-062 Ponte de Lima  
Telf. 258 741672 / 258 931 750  
Web: [www.center.pt](http://www.center.pt)  
Web: [www.turihab.pt](http://www.turihab.pt)  
Código / Code [4]

PRIVETUR – Associação Portuguesa de  
Turismo de Habitação

R. Dr. Francisco Sá Carneiro

Lote C, Loja AC R/C

4990-024 Ponte de Lima

Telf. 258 743 923

Código / Code [5]

### 1.2- Postos de Turismo / Tourism

#### **Posto de Turismo de Arcos de Valdevez**

Campo do Transladário

4970-593 Arcos de Valdevez

Telf. 258 516 001 (Informações, local de  
exposições e venda de artesanato)

#### **Posto de Turismo de Ponte da Barca**

Largo da Misericórdia

4980-613 Ponte da Barca

Telf. 258 452 899 (Informações, local de  
exposições e venda de artesanato)

#### **Posto de Turismo de Ponte de Lima**

Praça da República

4990-062 Ponte de Lima

Telf. 258 942 335 (Informações, local de  
exposições e venda de artesanato)

#### **Posto de Turismo de Viana do Castelo**

R. do Hospital Velho - Praça da Erva

4900-540 Viana do Castelo

Telf. 258 822 620 / 824 971

(Informações, local de exposições e  
venda de artesanato)

#### **Região de Turismo do Alto Minho**

Castelo de Santiago da Barra

4900-360 Viana do Castelo

Telf. 258 820 271 / 820 272

Web: [www.rtam.pt](http://www.rtam.pt)

## 2. ALOJAMENTO TURÍSTICO / TOURIST ACCOMODATION

### 2.1 - Agro-Turismo / Farm Houses

#### Concelho de Arcos de Valdevez

##### [Jolda São Paio]

Casa da Breia  
4970-630 São Paio Jolda  
Telf. 258 751 751 / 96 574 2594  
Fax 258 751 751  
Web: [homepage.oninet.pt/344mhb](http://homepage.oninet.pt/344mhb)

#### Concelho de Ponte da Barca

##### [Bravães]

Quinta do Morgado da Roda  
Quinta da Roda  
4980-134 Bravães  
Telf. 258 455 084 / 452 942  
/ 91 9517506 - Fax 258 45 5103  
Web: [www.quintamorgadoroda.com](http://www.quintamorgadoroda.com)

#### Ponte da Barca

Quinta da Prova [4]  
4980-604 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 163 / 453 186

#### Concelho de Ponte de Lima

##### [Arcozelo]

Azenha da Rebimba  
Lugar de Sabadão  
Arcozelo  
4990-256 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 963

Quinta de Pomarchão  
Arcozelo  
4990-068 Ponte de Lima  
Telf. 258 741 742 - Fax 258 742 742  
Web: [www.casadepomarchao.com](http://www.casadepomarchao.com)

##### [Brandara]

Quinta do Bom Jesus do Canadelo  
Lugar de Canedo  
4990-560 Brandara  
Telf. 258 947 227

##### [Calheiros]

Quinta do Paço de Calheiros [4]  
Paço de Calheiros  
4990-575 Calheiros  
Telf. 258 947 164

##### [Gandra]

Casa de Abades  
Lugar de Abades  
4990-062 Gandra  
Telf. 258 948 227 / 96 384 8717  
Fax 258 948 444

#### Concelho de Viana do Castelo

##### [Areosa]

Quinta da Boa Viagem  
Além do Rio  
4900-036 Areosa  
Telf. 258 835 835 - Fax 258 836 836

##### [Cardielos]

Quinta D. Sapo  
Lugar de Salgueiro, 34  
4900-040 Cardielos  
Telf. 258 839 080 - Fax 258 839 082  
Web: [www.quintadomsapo.cjb.net](http://www.quintadomsapo.cjb.net)

##### [Meadela]

Quinta do Ameal  
R. do Ameal, 119  
4900-204 Meadela  
Telf. 258 822 403

##### [Vila Nova de Anha]

Quinta do Paço d'Anha  
4900-032 Vila Nova de Anha  
Telf. 258 322 459  
Fax 258 323 904

## 2.2 - Apartamentos Turísticos / Tourist Apartments

### Concelho de Viana do Castelo

#### [Afife]

Apartamentos Turísticos Quinta do  
Piroleiro

Quinta do Piroleiro

4900-012 Afife

Telf. 258 981 571

## 2.3 - Casas de Abrigo / Shelter Houses

### Concelho de Arcos de Valdevez

#### [Adrão]

Casa de Abrigo de Adrão [2]

#### [Gavieira]

Casa de Abrigo de Baleiral [2]

#### [Soajo]

Casa de Abrigo de Branda de Mursa [2]

### Concelho de Ponte da Barca

#### [Britelo]

Casa Abrigo da Penha [2]

#### [Entre Ambos os Rios]

Casa Abrigo de Penadoeiro [2]

## 2.4 - Estalagens / Inns

### Concelho de Viana do Castelo

#### [Santa Maria Maior]

Estalagem Casa Melo Alvim \*\*\*\*\*

Av. Conde da Carreira, 28

4900-343 Viana do Castelo

Telf. 258 808 200

## 2.5 - Hotéis / Hotels

### Concelho de Viana do Castelo

Hotel Aliança (Residencial)\*\*

Avenida dos Combatentes da Grande Guerra

4900-544 Viana do Castelo

Telf. 258 829 498

Hotel do Parque (Residencial)\*\*\*

Praça da Galiza

4900-476 Viana do Castelo

Telf. 258 828 605

Hotel Rali (Residencial)\*\*\*

Avenida D. Afonso III, 180

4900-477 Viana do Castelo

Telf. 258 829 770

Hotel Viana Sol (Residencial)\*\*\*

Largo Vasco da Gama

4900-322 Viana do Castelo

Telf. 258 828 995

## 2.6 - Móteis / Motels

### Concelho de Viana do Castelo

#### [Darque]

Motel Abrigo Postilhão\*\*\*

Cais Novo

4900-064 Darque

Telf. 258 331 031

## 2.7 - Parques de Campismo / Camping

### Concelho de Ponte da Barca

#### [Entre Ambos os Rios]

Parque de Campismo

Entre Ambos os Rios\*\*

4980-311 Ponte da Barca

Telf. 258 588 361 (15 de Maio a 30 de Setembro)

/ 258 452250 (1 de Outubro a 14 de Maio)

**Concelho de Viana do Castelo**  
**[Darque]**

Parque de Campismo  
do Cabedelo (Orbitur)\*\*\*  
Cabedelo  
4900-056 Darque  
Telf. 258 322 167  
Web: www.orbitur.pt

Parque de Campismo do INATEL  
- Cabedelo\*\*\*  
Cabedelo  
4900-056 Viana do Castelo  
Telf. 258 322 042 Fax 258 331 502

**2.8 - Pensões, Albergarias,  
Residências /  
Pensions and Lodging Houses**  
**Concelho de Arcos de Valdevez**

Pensão Costa do Vez - 2ª Cat.  
4970-482 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 521 190  
Web: planeta.clix.pt/costa.do.vez

Pensão D. António (Residencial) - 2ª Cat.  
R. Padre Luís Gonzaga Azevedo  
4970-605 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 521 010 / 521 065

Pensão Tavares (Residencial) - 2ª Cat.  
4970 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 516 253

**Concelho de Ponte da Barca**  
Pensão Os Poetas (Residencial) - 3ª Cat.  
R. Dr. Alberto Cruz  
4980-629 Ponte da Barca  
Telf. 258 453578

Pensão S. Fernando (Residencial)  
- 3ª Cat.  
Maceiras  
4980 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 580

**Concelho de Ponte de Lima**  
**[Arcozelo]**

Pensão O Marquês de S. Gonçalo  
(Residencial) - 2ª Cat.  
S. Gonçalo  
4990-150 Ponte de Lima  
Telf. 258 742 410

**[Ponte de Lima]**  
Albergaria Império do Minho  
Avenida dos Plátanos  
4990-030 Ponte de Lima  
Telf. 258 741 510

Pensão São João (Residencial) - 3ª Cat.  
R. do Rosário, 6  
4990-104 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 288

**[Vitorino das Donas]**  
Pensão Solar das Arcadas (Residencial) -  
3ª Cat.  
Cais do Rio Lima  
4990-042 Ponte de Lima  
Telf. 258 731 351

**Concelho de Viana do Castelo**  
**[Afife]**  
Pensão Restaurante Compostela - 2ª Cat.  
E.N. 13, km 79 - Afife  
4900-012 Afife  
Telf. 258 981 590

**[Chafé]**

Pensão Amorosa (Residencial) - 1ª Cat.  
Praia da Amorosa  
4900-631 Chafé  
Telf. 258 351 014 / 6

**[Darque]**

Pensão D. Augusto Residencial - 3ª Cat.  
Quinta do Sequeira  
4900-114 Darque  
Telf. 258 322 491

**[Monserate]**

Pensão Magalhães (Residencial) - 3ª Cat.  
R. Manuel Espregueira, 62  
4900-318 Viana do Castelo  
Telf. 258 823 293

Pensão Restaurante Alambique - 2ª Cat.  
R. Manuel Espregueira, 86  
4900-318 Viana do Castelo  
Telf. 258 823 894

**[Santa Maria Maior]**

Pensão Calatrava (Residencial) - 1ª Cat.  
R. Manuel Fiúza Junior, 157  
4900-458 Viana do Castelo  
Telf. 258 828 911

Pensão Jardim (Residencial) - 2ª Cat.  
Lg. 5 de Outubro, 68  
4900-515 Viana do Castelo  
Telf. 258 828 915

Pensão Laranjeira (Residencial) - 2ª Cat.  
R. General Luís Rego, 47  
4900-344 Viana do Castelo  
Telf. 258 822 261

Pensão Viana Mar (Residencial) - 3ª Cat.  
Av. dos Combatentes da Grande Guerra,  
215  
4900-544 Viana do Castelo  
Telf. 258 828 962

**2.9 - Pousadas / Hostels****Concelho de Viana do Castelo****[Areosa]**

Pousada do Monte de S.ta Luzia  
Monte de Santa Luzia  
4900-408 Viana do Castelo  
Telf. 258 828 889

**2.10 - Pousadas da Juventude / Youth Hostels****Concelho de Viana do Castelo****[Santa Maria Maior]**

Pousada da Juventude  
Azenhas D. Prior – R. da Argaçosa  
4900-394 Viana do Castelo  
Telf. 258 800 260

**2.11 - Turismo de Aldeia / Rural Accommodation****Concelho de Arcos de Valdevez****[Soajo]**

Casa da Barreira [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa da Eira do Rego [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa da Laranjeira [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo



Casa da Porta da Mina [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa de Carreiras [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa de Rio Bom [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa do Souto [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa do Ti Viúva [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa dos Videiras [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

Casa João Fidalgo [1]  
Lugar de Bairros  
4970-653 Soajo

**Concelho de Ponte da Barca  
[Lindoso]**

Casa da Fonte da Tornada  
Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telf. 258 576 142

Casa da Porta da Loja  
Lugar de Parada  
4980-453 Lindoso  
Telf. 258 577 375

Casa do Amparo  
Lugar de Parada  
4980-453 Lindoso  
Telf. 258 577 140

Casa do Assento (ao lado do caminho)  
Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telf. 258 577 041

Casa do Assento (ao lado do Castelo)  
Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telf. 258 577 041

Casa do Castanheiro  
Lugar do Castelo  
4980-451 Lindoso  
Telf. 258 576 164

Casa do Pomar  
Lugar de Parada  
4980-453 Lindoso  
Telf. 258 576 189 / 93 626 1593

**2.12 - Turismo de Habitação /  
Rural Accommodation**

**Concelho de Arcos de Valdevez  
[Giela]**

Casa da Coutada  
Lugar de Coutada  
4970-155 Giela  
Telf. 258 515 167  
Fax 258 520 106

Casa de Requeijo  
Lugar de Requeijo  
4970-155 Giela  
Telf. 258 651 272  
Fax 258 653 310

Paço da Glória  
Lugar de Portela  
4970-155 Guela  
Telf. 258 947177 - Fax 258 947 497

### **[Paçô]**

Quinta de Cortinhas  
Lugar de Cortinhas  
4970-244 Paçô  
Telf. 258 522 190 - Fax 258 515 188

### **Concelho de Ponte da Barca**

#### **[Nogueira]**

Torre de Quintela  
Lugar de Quintela  
4980-475 Nogueira PTB  
Telf. 258 452 238

#### **[Ponte da Barca]**

Casa dos Lacerdas ou Casa Nobre do  
Correio Mor  
Rua Atrás do Forno  
4980-623 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 129

#### **[São Pedro de Vade]**

Casa da Agrela  
4980-771 Vade (S. Pedro)  
Telf. 258 452 313

### **Concelho de Ponte de Lima**

#### **[Arcozelo]**

Casa de Pomarchão  
Arcozelo  
4990-068 Ponte de Lima  
Telf. 258 741 742 - Fax 258 742 742  
Web: [www.casadepomarchao.com/](http://www.casadepomarchao.com/)

Casa de Sabadão  
Arcozelo  
4990-256 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 963

Casa do Arrabalde [4]  
Arcozelo  
4990-256 Ponte de Lima  
Telf. 258 742 442 / 96 251 8609  
Fax 258 741 472  
Web: [www.casadoarrabalde.com](http://www.casadoarrabalde.com)

Casa do Outeiro [4]  
Lugar do Outeiro  
Arcozelo  
4990-246 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 206

Convento Val de Pereiras  
Arcozelo  
4990-261 Ponte de Lima  
Telf. 258 742 161 - Fax 258 742 047

#### **[Ardegão]**

Quinta de Vermil [4]  
4990-535 Ardegão PTL  
Telf. 258 761 595 - Fax 258 761 801

#### **[Beiral do Lima]**

Solar da Várzea  
4990-545 Beiral do Lima  
Telf. 258 948 603 - Fax 258 948 412

#### **[Calheiros]**

Paço de Calheiros [4]  
4990-575 Calheiros  
Telf. 258 947 164 - Fax 258 947 294

#### **[Facha]**

Casa das Torres [4]  
Lugar de Arribão  
4990-601 Facha  
Telf. 258 941 369 - Fax 258 941 369

**[Fontão]**

Casa de Fontão [4]  
Lugar de Carvalhal  
4990-610 Fontão  
Telf. 258 731 147 - Fax 258 615 893

**[Fornelos]**

Quinta do Anquião  
Lugar de Anquião  
4990-620 Fornelos PTL  
Telf. 258 749 535 - Fax 258 743 414

**[Gemieira]**

Casa do Barreiro [4]  
Lugar de Pousada – E.N. 203, km 27  
4990-645 Gemieira  
Telf. 258 948 137 - Fax 258 948 665

**[Ponte de Lima]**

Casa das Pereiras  
Largo das Pereiras  
4990-047 Ponte de Lima  
Telf. 258 942 939

**[Queijada]**

Casa do Baganheiro  
4990-685 Queijada  
Telf. 258 749 612 - Fax 258 749 016

**[Refoios]**

Torre de Refóios  
4990-690 Refóios do Lima  
Telf. 258 751 030 - Fax 258 751 030

**[Ribeira]**

Casa de Crasto [4]  
Lugar da Ribeira  
4990-408 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 156

**[Santa Comba]**

Quinta da Costinha [4]  
Lugar do Carro  
4990-740 Santa Comba PTL  
Telf. 258 941 040

**Concelho de Viana do Castelo  
[Barroselas]**

Casa da Torre de Nossa Senhora das  
Neves  
Lugar das Neves  
4905-408 Barroselas  
Telf. 258 771 300 - Fax 22 619 7391

**[Castelo do Neiva]**

Casa de Monteverde  
Sendim de Cima  
4900-051 Castelo do Neiva  
Telf. 258 871 134

**[Lanheses]**

Paço de Lanheses  
4900-185 Lanheses  
Telf. 258 731 134 - Fax 258 733 868  
Web: [www.pacolanheses.com](http://www.pacolanheses.com)

**[Meadela]**

Casa do Ameal [4]  
R. do Ameal, 119  
4900-204 Meadela  
Telf. 258 822 403

**[Santa Maria Maior]**

Casa dos Costa Barros  
R. de S. Pedro, 22/28  
4900-538 Viana do Castelo  
Telf. 258 823 705 - Fax 258 824 383

Casa Grande da Bandeira [4]  
Lg. das Carmelitas, 488  
4900-463 Viana do Castelo  
Telf. 258 823 169

**[Subportela]**

Solar da Cortegaça  
Lugar de Cortegaça, E.N. 203  
4905-631 Subportela  
Telf. 258 811 939

**2.13 - Turismo Rural / Rural****Accommodation****Concelho de Arcos de Valdevez****[Cabreiro]**

Casa de Avelar [4]  
Lugar de Avelar  
4970-100 Cabreiro  
Telf. 258 564 400 / 515 228

Quinta dos Abrigueiros  
Lugar da Igreja  
4970-100 Cabreiro  
Telf. 258 947 115 / 947 884  
Fax 21 353 8918

**[Soajo]**

Casa do Adro  
Lugar de Eiró  
4970-660 Soajo  
Telf. 258 576 327  
Fax 258 576 327

**[Távora de Santa Maria]**

Casa de Calvos  
Lugar de Calvos  
4970-513 Távora (Santa Maria)  
Telf. 258 529 465

Quinta de Parada do Vez  
Parada, Apartado 129  
4970-267 Parada AVV  
Telf. 258 520 360 / 93 9052 665  
Fax 258 520 369  
Web: [www.quintadeparada.com](http://www.quintadeparada.com)

**Concelho de Ponte de Lima****[Arcozelo]**

Casa de São Gonçalo [4]  
Arcozelo  
4990-150 Ponte de Lima  
Telf. 258 942 365

Casa do Antepaço  
Arcozelo  
4990-231 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 702

Quinta do Arquinho [4]  
Arcozelo  
4990-232 Ponte de Lima  
Telf. 258 742 306 - Fax 21 483 7625

Quinta do Arrabalde [4]  
Casa do Arrabalde  
Arcozelo  
4990-256 Ponte de Lima  
Telf. 258 742 442 / 96 251 8609  
Fax 258 741 472

Quinta do Salgueirinho  
Lugar de Salgueirinho  
Arcozelo  
4990-257 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 206

**[Beiral do Lima]**

Casa de Barreses [4]  
4990-545 Beiral do Lima  
Telf. 258 948 435

**[Brandara]**

Quinta de Canadelo  
4990-560 Brandara  
Telf. 258 947 670 / 947 203

**[Cabaços]**

Casa do Outeiro [4]  
Lugar do Outeiro  
4990-565 Cabaços PTL  
Telf. 258 941 204

**[Calheiros]**

Casa de Prazeres Malheiro  
Lugar do Portal  
4990-575 Calheiros  
Telf. 258 941 380 / 751 411

Quinta de Martim  
Lugar de Martim  
4990-575 Calheiros  
Telf. 258 941 677 - Fax 258 941 677

Quinta do Portal  
Lugar do Portal  
4990-575 Calheiros  
Telf. 258 941 380

Correlhã  
Quinta da Roseira [4]  
Correlhã  
4990-297 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 354 - Fax 258 944 890

Estorãos  
Azenha de Estorãos [4]  
Lugar da Ponte  
4990-590 Estorãos  
Telf. 258 941 546 / 941 916  
Fax 258 941 546

Casa da Quinta do Rei [4]  
Lugar da Igreja  
4990-590 Estorãos  
Telf. 258 941 916 - Fax 258 941 546

Casa de Gaiba [4]  
Lugar da Ponte  
4990-590 Estorãos  
Telf. 258 941 916 - Fax 258 941 546

Casa do Tamanqueiro [4]  
Lugar das Penas  
4990-590 Estorãos  
Telf. 258 941 916 - Fax 258 941 546

**[Feitosa]**

Quinta da Igreja  
Lugar da Igreja  
Feitosa  
4990-341 Ponte de Lima  
Telf. 258 743 620

**[Moreira do Lima]**

Casa de Covas [4]  
Lugar das Lages  
4990-670 Moreira do Lima  
Telf. 258 941 711

**[Queijada]**

Casa da Oliveira  
Lugar da Bouça  
4990-685 Queijada  
Telf. 258 749 612

**[Ribeira]**

Casa do Lagar  
S. João da Ribeira  
4990-408 Ponte de Lima  
Telf. 22 941 8720 / 96 636 3631  
Fax 22 941 8720  
Web: [www.casadolagar.com](http://www.casadolagar.com)

Quinta da Aldeia [4]  
Lugar de Crasto  
Ribeira  
4990-408 Ponte de Lima  
Telf. 258 741 355 / 941 485

**[Santa Comba]**

Quinta do Rio  
4990-740 Santa Comba PTL  
Telf. 258 943 684 - Fax 258 943 684

Quinta da Pousada  
4990-800 Vitorino das Donas  
Telf. 258 732 327

**Concelho de Viana do Castelo****[Afiŕe]**

Casa de Santa Ana  
Lugar de Armada  
4900-012 Afiŕe  
Telf. 258 981 774 / 21 778 3133  
Fax 258 981 774

Casa de Santa Filomena  
Estrada de Cabanas  
4900-012 Afiŕe  
Telf. 258 981 619 / 22 617 4161  
Fax 258 617 593

Casa do Penedo  
Lugar de Gateira  
4900-012 Afiŕe  
Telf. 258 980 000 / 981 474  
Fax 258 981 474

**[Freixieiro de Soutelo]**

Casa do Camilo  
Lugar do Cruzeiro, 108  
4900-108 Freixieiro de Soutelo  
Telf. 258 911 259

**[Geraz do Lima (Santa Maria)]**

Casa de Santa Maria  
Lugar do Xisto – Geraz do Lima  
4905-215 Alvarães  
Telf. 258 732 396 - Fax 258 732 396

**[São Romão do Neiva]**

Casa do Carmo  
Aldeia de Cima  
4900-230 Neiva  
Telf. 258 871 133

**[Serreleis]**

Quinta das Tuias  
Lugar de Moreno  
4900-272 Serreleis  
Telf. 258 830 636 - Fax 258 832 840

**3. CULTURA E LAZER / CULTURE  
AND LEISURE****3.1 - Desportos e Aventura /  
Sports and Adventure****Concelho de Arcos de Valdevez**

Centro Hípico do Mezio  
Vilar Suente  
4970-672 Soajo  
Telf. 258 526 452

Clube Náutico de Arcos de Valdevez  
Pedrosas  
4970-431 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 631 138

E-mail: [cnav@clix.pt](mailto:cnav@clix.pt)  
Actividades fluviais, pedestrianismo

**Concelho de Ponte da Barca**

Clube de Canoagem  
Centro Cultural Frei Agostinho da Cruz e  
Diogo Bernardes  
Lg. 25 de Abril  
4980-612 Ponte da Barca  
Telf. 258 453 168

### **Concelho de Ponte de Lima**

Clube Hípico do Hipódromo de Ponte de Lima

S. Julião Freixo

4990-448 Freixo PTL

Telf. 258 762 784

Clube Náutico de Ponte de Lima

S. Gonçalo - Arcozelo

4990-150 Arcozelo PTL

Telf. 258 944 899

Golfe da Quinta das Pias (18 Buracos)

Quinta das Pias, Fernelos

4990-620 Ponte de Lima

Telf. 258 743 414

### **Concelho de Viana do Castelo**

Amigos do Mar – Associação Cívica da Defesa do Mar

Edifício da Marina- Apartado 533

4900 – Viana do Castelo

Telf. 258 827 427 / 829 326

Web: [www.amigosdomar.online.pt](http://www.amigosdomar.online.pt)

Associação de Windsurf do Norte - AWN

Apartado 102

4901-910 Viana do Castelo

E-mail: [awn@servisoft.pt](mailto:awn@servisoft.pt)

Cavaleiros do Mar

R. dos Rubins, 56/58

4900-331 Viana do Castelo

Telf. 967 039 844

Grupo BTT Rampinhas

R. do Poço, 42

Apartado 19

4900-519 Viana do Castelo

Telf. 258 811 588 / 96 566 0844

Web: [www.geocities.com/rampinhas](http://www.geocities.com/rampinhas)

Marina de Viana do Castelo - Instituto

Portuário do Norte

Doca de Recreio de Viana do Castelo, Rua de Límia

4900-405 Viana do Castelo

Telf. 258 359 500 / 258 359 546

Surf Clube de Viana

R. dos Cravos, 45 B

4900-123 Darque

Telf. 258 826 274 / 96 622 1092

E-mail: [surfclubeviana@nortenet.pt](mailto:surfclubeviana@nortenet.pt)

### **3.2 - Cinemas e Teatros /**

#### **Cinemas and Theaters**

#### **Ponte de Lima**

Cinema Rio Lima

Centro Comercial Rio Lima, Largo Dr.

Ferreira Carmo

4990-065 Ponte de Lima

Telf. 258 742 783

Teatro Diogo Bernardes

R. Agostinho José Taveira

4990-082 Ponte de Lima

Telf. 258 900 414

#### **Viana do Castelo**

Cinema Verde Viana

Prç. 1º de Maio

4900-534 Viana do Castelo

Telf. 258 829 931

Teatro Municipal Sá de Miranda

R. Sá de Miranda

4900-529 Viana do Castelo

Telf. 258 809 382



### **3.3 - Galerias de Arte / Art Galleries**

#### **Ponte da Barca**

Galeria Martins da Silva  
R. Dr. Carlos Araújo, Bl. 2, 1º - lj 56  
4980-631 Ponte da Barca  
Telf. 258 455 783

#### **Ponte de Lima**

Galeria d'Arte David Perez L<sup>da</sup>.  
R. João Mor, 11/3  
4990-121 Ponte de Lima  
Telf. 258 944 535

Galeria Municipal  
Passeio 25 de Abril - Torre da Cadeia  
Velha  
4990-058 Ponte de Lima  
Telf. 258 900 414

#### **Viana do Castelo**

Galeria Arte do Tempo  
R. Manuel Espregueira, 179  
4900-318 Viana do Castelo  
Telf. 258 820 489

Galeria Barca D'Artes  
Lg. de S. Domingos, 46  
4900-535 Viana do Castelo  
Telf. 258 824 819

Galeria do Instituto Português  
da Juventude  
R. do Poço  
4900-519 Viana do Castelo  
Telf. 258 808 800

Galeria Espaço Branco  
R. Prior de Crato, 48  
4900-550 Viana do Castelo  
Telf. 258 825 050

Galeria Soarte  
R. General Luís Rego  
4900-344 Viana do Castelo  
Telf. 258 821 583

Sentidos - Espaço de Arte e Artesanato  
R. General Luís Rego  
4900-344 Viana do Castelo  
Telf. 258 823 260

### **3.4 - Museus e Centros Culturais / Museums and Cultural Centres Concelho de Arcos de Valdevez**

Casa das Artes  
Jardim dos Centenários  
4970-033 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 520 280

#### **Concelho de Ponte da Barca**

Centro Cultural Frei Agostinho da Cruz e  
Diogo Bernardes  
4980-613 Ponte da Barca  
Telf. 258 453 104 / 453 116

Museu dos Cristais de Quartzo  
Nossa S<sup>a</sup> da Paz Barral – Vila Chã (S.  
João)  
4980-741 Ponte da Barca  
Telf. 258 588 268

Núcleo Museológico da Ermida  
4980-320 Ermida  
Telf. 258 588 214

#### **Lindoso**

Núcleo Museológico do Castelo  
do Lindoso  
Castelo do Lindoso  
4980-451 Lindoso  
Telf. 258 576451

### **Concelho de Ponte de Lima**

Centro de Arte e Cultura  
R. Agostinho José Taveira  
4990-072 Ponte Lima  
Telf. 258 944 977

Museu Rural do Parque do Arnado  
4990-153 Ponte Lima  
Telf. 258 900 400

Museu dos Terceiros – Instituto Limiano  
Av. dos Plátanos  
4990-028 Ponte de Lima  
Telf. 258 942 563

### **Concelho de Viana do Castelo**

Museu do Traje  
Pç. da República  
4900-520 Viana do Castelo  
Telf. 258 821 079 / 811 036

Museu Municipal de Viana do Castelo  
Pç. da República  
4900-520 Viana do Castelo  
Telf. 258 800 170

Navio Museu Gil Eanes  
Fundação Gil Eanes  
Doca Comercial  
4900-363 Viana do Castelo  
Telf. 258 809 710

## **3.5 - Festas e Feiras das Sedes de Concelho / County Fairs and Feasts**

### **3.5.1 - Feiras / Fairs:**

#### **Arcos de Valdevez**

Expovez – Geralmente na primeira semana de Agosto (Informações na Associação Comercial e Industrial de Arcos de Valdevez e Ponte da Barca - 258 515 455)

#### **Ponte da Barca**

Feira Anual do Linho - 22 de Agosto  
Feira de Ponte da Barca - Quarta-Feira (Quinzenal)  
Feira de Rusgas - 23 de Agosto  
Feira do Mel - Dezembro

#### **Ponte de Lima**

Feira de Ponte de Lima - Segunda-Feira (Quinzenal)

#### **Viana do Castelo**

Feira da Cidade - Sextas-feiras (Semanal)

### **3.5.2 - Festas e Romarias / Feasts and Festivals:**

#### **Arcos de Valdevez**

Festa da Senhora do Castelo - 40 dias após a Páscoa / 40 days after Easter  
Festas do Concelho - De 9 a 11 de Agosto no ano de 2002 (Informações no Posto de Turismo de Arcos de Valdevez, para os anos seguintes, uma vez que não existe uma data fixa).

#### **Ponte da Barca**

Festas do Concelho (Romaria de S. Bartolomeu – Feira do Linho) - De 19 a 24 de Agosto

## **Ponte de Lima**

Carnaval em Ponte de Lima - Fevereiro  
Feiras Novas - Festas do Concelho - 3º fim-de-semana de Setembro (3 dias)  
Festa do Corpo de Deus - Dia do Corpo de Deus.

Festa do Vinho Verde e dos Produtos Regionais – 3º fim-de-semana de Junho  
Os Maios ou as Maias - 1º de Maio  
Romaria de S. Lourenço - 10 de Agosto  
Vaca das Cordas - Véspera do Corpo de Deus.

## **Viana do Castelo**

Festa da Sr.<sup>a</sup> da Agonia - De 16 a 20 de Agosto no ano de 2002 (Informações no Posto de Turismo de Viana do Castelo, para os anos seguintes uma vez que não existe uma data fixa).

## **5. INSTITUIÇÕES / INSTITUTIONS**

Câmara Municipal de Arcos de Valdevez  
Pç. Municipal  
4970-003 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 520 500 - Fax 258 520 510  
Web: [www.cm-arcos-valdevez.pt](http://www.cm-arcos-valdevez.pt)

Câmara Municipal de Ponte da Barca  
R. Conselheiro Rocha Peixoto  
4980-626 Ponte da Barca  
Telf. 258 480 180 - Fax 258 480189

Câmara Municipal de Ponte de Lima  
Pç. da República  
4990-062 Ponte de Lima  
Telf. 258 900 400 - Fax 258 900410

Câmara Municipal de Viana do Castelo  
R. Cândido dos Reis  
4900-532 Viana do Castelo  
Telf. 258 809 300 - Fax 258 809318  
Web: [www.cm-viana-castelo.pt](http://www.cm-viana-castelo.pt)

Escola Superior Agrária de Ponte de Lima – IPVC  
Refóios do Lima  
4990-706 Ponte de Lima  
Telf. 258 909 740  
Web: [www.esapl.pt](http://www.esapl.pt)

Parque Nacional da Peneda Gerês  
R. P<sup>o</sup> Manuel Himalaia  
4970-462 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 515 338

VALIMA - Associação de Municípios do Vale do Lima  
Pç. da República, Edifício dos Antigos Paços do Concelho- 2º  
4990-062 Ponte de Lima  
Telf. 258 909 340 - Fax 258 909 349  
Web: [www.valima.pt](http://www.valima.pt)

## **6. EMERGÊNCIA E SEGURANÇA / EMERGENCY AND SECURITY**

Protecção à Floresta - 117  
SOS - 112

**Concelho de Arcos de Valdevez**  
Bombeiros Voluntários de Arcos de Valdevez  
R. Soares Pereira  
4970 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 520 300

Centro de Saúde  
R. Eng.º Adelino Amaro da Costa  
4970-458 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 520 120 / 521 330

Cruz Vermelha Portuguesa  
R. Eng.º Adelino Amaro da Costa  
4970-458 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 521 615

Guarda Nacional Republicana  
Av. Dr. António Caldas  
4970-630 Arcos de Valdevez  
Telf. 258 521 510

#### **Concelho de Ponte da Barca**

Bombeiros Voluntários de Ponte da Barca  
Av. Nova  
4980 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 107 / 454 311

Centro de Saúde  
R. Dr. Francisco Sá Carneiro  
4980-633 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 134

Guarda Nacional Republicana  
R. José Lacerda  
4980-636 Ponte da Barca  
Telf. 258 452 141

Hospital da Santa Casa da Misericórdia  
Pç. República  
4980-618 Ponte da Barca  
Telf. 258 480 300

#### **Concelho de Ponte de Lima**

Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima  
R. Dr. Luís da Cunha Nogueira  
4990-113 Ponte de Lima  
Telf. 258 909 200

Centro de Saúde de Ponte de Lima  
Urbanização do Olho Marinho  
4990-145 Ponte de Lima  
Telf. 258 909 280 / 909 282

Guarda Nacional Republicana - GNR  
R. Dr. Francisco Sá Carneiro  
4990-024 Ponte de Lima  
Telf. 258 900 240

Hospital de Ponte de Lima  
R. Conde de Bertandos  
4990-078 Ponte de Lima  
Telf. 258 909 500 / 942 024

Polícia de Segurança Pública  
R. Dr. Luís da Cunha Nogueira  
4990-113 Ponte de Lima  
Telf. 258 941 113 / 743 768

#### **Concelho de Viana do Castelo**

Bombeiros Municipais de Viana do Castelo  
R. S. José  
4900-308 Viana do Castelo  
Telf. 258 840 400

Bombeiros Voluntários de Viana do Castelo  
Av. Emídio Navarro  
4900-531 Viana do Castelo  
Telf. 258 822 613

Centro de Saúde  
R. Nova de Santana  
4900-530 Viana do Castelo  
Telf. 258 829 398

Cruz Vermelha  
Av. dos Combatentes da Grande Guerra  
4900-544 Viana do Castelo  
Telf. 258 821 821

Guarda Nacional Republicana  
Lg. João Tomás Costa 14-A  
4900-509 Viana do Castelo  
Telf. 258 822 345

Hospital de Santa Luzia  
Estrada de Santa Luzia  
Av. 25 de Abril  
4900-496 Viana do Castelo  
Telf. 258 829 081 / 828 888

Polícia de Segurança Pública  
R. de Aveiro  
4901-875 Viana do Castelo  
Telf. 258 809 880 / 813 570

- Almeida, C. A., 1996. *Povoamento romano do litoral minhoto entre o Cávado e o Minho*. Vol. 1 - Inventário Arqueológico do concelho de Ponte de Lima. Dissertação de doutoramento em Pré-História e Arqueologia. Faculdade de Letras, Universidade do Porto.
- Almeida, M. A., 1987. *Aplicação de Métodos de Engenharia Biofísica na Estabilidade do Sistema Dunar*. Instituto Superior de Agronomia, Lisboa.
- Araújo, I., 1986. *Gestão do Litoral em Portugal*. Direcção Geral de Ordenamento, Porto.
- Araújo, J. P., 1996. *Estudo sobre algumas características de produção e reprodução do bovino Barrosão*. Tese de Mestrado. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Bernardo de Lima, 1875. *Recenseamento Geral dos Gados no Continente do Reino de Portugal em 1870*. Lisboa - Imprensa Nacional.
- Bertiandos, Conde de, 1898. *Lendas*. Fac-Sim (1993) da 1ª Ed. Hospital Conde de Bertiandos, Ponte de Lima.
- Cabrita, A., 1996. *Os mais belos rios de Portugal*. 2ª Ed., Editora Verbo.
- Caldas, E. C., 1994. *Terra de Valdevez e Montaria do Soajo*. Ed. Verbo.
- Caldeira Cabral, F. e Ribeiro Telles, G., 1999. *A Árvore em Portugal*. Ed. Assírio & Alvim, Lisboa.
- Câmara Municipal de Arcos de Valdevez, 1999. *Roteiro – Arcos de Valdevez*. Património Histórico. Ed. Câmara Municipal de Arcos de Valdevez.
- Carvalho, G. S., Alves, C. e Granja, H., 1986. *A Evolução e o Ordenamento do Litoral do Minho*. Parque Nacional da Peneda-Gerês, Braga.
- Centro de Interpretação e Animação da Serra da Cabreira, 1998. *Serra da Cabreira – Guia dos Trilhos Pedestres da Serra da Cabreira*. Ed. Centro de Interpretação e Animação da Serra da Cabreira.
- Cerveira, M., 1990. *Os Elementos Verdes nos Aglomerados Urbanos*. Ed. Comissão de Coordenação da Região Centro, Coimbra.
- Chambel, 2000. *Guia de Percursos Pedestres*. Site disponível: Chambel (Última actualização: 2000), URL: <http://www.terravista.pt/Bilene/5288/Page00.htm>. Consultado em 14 Mai. 2001.
- Chanes, R., 2000. *Arboles y Arbustos de Jardín en Clima Templado*. Ed. Blume, Barcelona.
- Comissão de Coordenação da Região Norte, 1982. *Carta Europeia do Litoral*. Ed. Comissão de Coordenação da Região Norte, Porto.
- Comissão Nacional do Ambiente, 1975 a 1982. *Cartas - Atlas do Ambiente*. Ed. Comissão Nacional do Ambiente.

- Corbellini, G., 1998. *Manual de Orientación – El Mapa, La Brújula, El Cielo, El GPS*. Ed. Coronel Tapioca.
- Cuiça, P. e Madeira, S., (coord.), 2000. *Cores, Sabores e Tradições. Passeios no Vale do Lima*. Ed. Valima – Associação de Municípios do Vale do Lima.
- Direcção Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais, 1947. *Igreja de Bravães*. Boletim XLIX, Setembro.
- Direcção Geral dos Edifícios e Monumentos Nacionais, 2000. *Inventário do Património Arquitectónico*. Site disponível: DGEMN, URL: [www.monumentos.pt](http://www.monumentos.pt). Consultado em 15 Mai. 2001.
- Everard, P., 1984. *Árboles y Arbustos de Europa*. Ed. Omega, Barcelona.
- Federação Portuguesa de Campismo, 2000. *Percursos Pedestres – Normas para Implantação e Marcação*. Ed. Federação Portuguesa de Campismo.
- Fundação Calouste Gulbenkian, 1986. *Guia de Portugal – Entre Douro e Minho – II*. Minho. 2ª Ed., Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- García, J. E. (Coord.) 2000. *Catálogo de razas autóctonas de Castilla y León (España) – Región Norte de Portugal - Espécies bovina y equina*. Ed. Fundación Rei Afonso Henriques – Série Monografías y Estudios.
- Gil, C. e Rodrigues, J., 1990. *Por Caminhos de Santiago – Itinerários portugueses para Compostela*. Ed. Publicações D. Quixote, Lisboa.
- Gouveia, A., Leite, J. V., Dantas, R. (Coord.), 2000. *Os Milénios do Garrano*. Ed. Associação dos Criadores de Equinos de Raça Garrana.
- Henriques, P. C., 2000. *Percursos, Paisagens & Habitats de Portugal*. Ed. Assírio & Alvim, Lisboa.
- Instituto Nacional de Estatística, 1997. *Anuário da Região Norte*, INE.
- Junta de Freguesia de Freixo, 2001. *Conheça-nos*. Site disponível: Junta de Freguesia de Freixo. (Última actualização: 14 Ago. 2000), URL: <http://planeta.clix.pt/Freixo/index.html>. Consultado em 02 Abr. 2001.
- Kremer, B. P., 1998. *Arbustos Silvestres e de Jardim*. Ed. Círculo de Leitores, Lisboa.
- Lanhas, F., 1969. As Gravuras Rupestres de Montedor. *Revista de Etnografia*, Vol. XIII, Tomo 2, Junta Distrital do Porto, Porto.
- Leal, A. J., 1992. *Castro e Castelo do Monte (Castelo do Neiva)*. Roteiro Arqueológico de Viana do Castelo, Câmara Municipal de Viana do Castelo.
- Leite, A. S., 1997. *Ecologia de um carvalhal da serra do Gerês: elaboração de um trilho interpretativo*. Departamento de Biologia da Universidade do Minho, Braga.



- Lej, J. B. (Coord.), 1995. *120 Itinerários por Andalucía en Bicicleta de Montaña*. Ed. Junta de Andalucía, Marbella.
- Lipp, F. J., 1997. *O Simbolismo das Plantas*. Ed. Círculo de Leitores, Lisboa.
- Lopes, C., 1987. *Formações Dunares no Litoral do Alto Minho*. Separata do Boletim 3 do Centro de Estudos Regionais, Viana do Castelo.
- Mattoso, J. (coord.), 1993. *História de Portugal* (8 vols.). Editorial Estampa.
- Mc Manners, H., 1998. *Manual del Excursionista*. Ed. Coronel Tapioca.
- Medeiros, I., 1984. *Estruturas pastoris e povoamento na Serra da Peneda*. Ed. Centro de Estudos Geográficos, Universidade de Lisboa.
- Miranda do Vale, J., 1906. *Bovideos Portuguezes*. Subsídios para o Estudo da Pecuária Nacional, Lisboa.
- Nogueira, A., Reis, A., Fernandes, A., Santos, H. e Lopes, V., 1999. *Manual da Cultura de Azevém Anual (Lolium multiflorum Lam.)*. Coleção Formação Profissional, 1ª Ed., Direcção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho.
- Oliveira E. V., Galhano, F. e Pereira, B., 1983. *Tecnologia Tradicional Portuguesa - Sistemas de Moagem*. Instituto Nacional de Investigação Científica, Lisboa.
- Oliveira, E., Galhano, F. e Pereira, B., 1990. *Actividades Agro-Marítimas em Portugal*. Ed. Publicações Dom Quixote, Lisboa.
- Pacheco, L. F. e Xavier, D., 1999. *Práticas de Pastoreio – Imaginar, Observar e Aprender*. Coleção Estudos, 1ª Ed. Direcção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho.
- Pimenta, C., Pimentel, J., Rey, J., Oliveira, P. e Viana, P., 1999. *Território, Povoamento e Construção – Manual para as regiões do Parque Nacional da Peneda-Gerês*. ADERE Peneda-Gerês, Ponte da Barca.
- Reis, A. M., 1999. *Ponte de Lima no tempo e no espaço*. Ed. Câmara Municipal de Ponte de Lima.
- Ribeiro, O., 1991. *Opúsculos Geográficos*. Ed. Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa.
- Ribeiro, O., Lautensach, H., Daveau, S. (org.), 1987. *Geografia de Portugal IV – A vida económica e social*. Ed. João Sá da Costa, Lisboa.
- Ricoi, H. N. e Silvar, C., 1997. *Guía das árvores de Galicia*. Bahia Edicións.
- Seleccções do Reader's Digest, 1983a. *História dos Grandes Inventos*. Seleccções do Reader's Digest, Lisboa.
- Seleccções do Reader's Digest, 1983b. *Segredos e Virtudes das Plantas Medicinais*. Ed. Seleccções do Reader's Digest, Lisboa.



O seu bem-estar é  
claro  
como  
água

A Água faz parte da nossa vida. E do nosso corpo. Convivemos com a água numa perfeita harmonia.

A Águas do Minho e Lima foi criada para assegurar que esta harmonia perdure. Cuidamos da água desde a sua origem até aos Municípios do Minho e Lima. Trabalhamos para que, depois de utilizada, a água volte à natureza não comprometendo a sua utilização futura. Contribuímos para o melhor ambiente da região.

Trabalhamos para a vida.

 **ÁGUAS do**  
**MINHO e LIMA**

# NA ROTA DO DESENVOLVIMENTO



estaleiros navais

porto comercial

## um porto comercial moderno

aberto 24 horas por dia, 365 dias por ano/  
c/ terminal roll-on / roll-off  
para navios até 180 metros e 8 de calado  
c/ cargas e descargas rápidas



## um estaleiro versátil

com capacidade para construção,  
reconversão ou reparação até 30000 TDW



Não vá  
lá fora ver  
se chove.

Ligue 96 22 403  
e saiba tudo sobre o  
estado do tempo.

Meteorologia

*my:TMN*



# AUTO VIANENSE

## Concessionários Distritais de Viaturas

# VOLKSWAGEN

**Sede:**

Av<sup>a</sup> do Meio, 312 - Areosa

Telefone: 258 839 400

Fax: 258 839 409

4900-036 Viana do Castelo

**Filiais:**

Quinta da Graciosa, Lote 50

Telefone e Fax: 258 743 367

4990 Ponte de Lima

Edifício Ponte Nova - Novelhos

Telefone e Fax: 258 522 199

4970 Arcos de Valdevez

E-mail: [auto-vianense@auto-vianense.com](mailto:auto-vianense@auto-vianense.com)



[www.somaque.pt](http://www.somaque.pt)



*Ao seu dispor para:*



- ✓ **Operação e Manutenção de Sistemas de Abastecimento de Água**
- ✓ **Operação e Manutenção de Sistemas de Drenagem e Tratamento de Águas Residuais**
- ✓ **Remoção e Desidratação de Lamas de ETAR'S**
- ✓ **Análises de Água para Consumo Humano e Águas Residuais**
- ✓ **Gestão de Infraestruturas de Abastecimento de Água e Saneamento em Regime de Concessão**

Rua Dr. António Loureiro Borges, N.º 9 - Arquiparque - Miraflores  
1495-131 Algés Tel.: 21-413 75 63 Fax: 21-413 70 16







O salgado bater do Mar, o sereno balouçar do Rio, o ritmado ondular da Montanha...

O branco das ondas que invade o dourado da praia, lado a lado com o verde da montanha rasgado pelo azul do rio, ponteados pelo branco dos lugares, sulcado pelo castanho dos caminhos, domesticado pelas mãos de quem a terra trabalha e dela colhe proventos... Formas de coabitar com a natureza, de a respeitar e de dela usufruir, aperfeiçoadas pelo tempo, pela perseverança, pela prática...

Todas estas são cores do Vale do Lima. Todas elas se conjugam e formam imagens que encantam todos os que para elas olham.

Fica o convite.

Venha andar connosco.

Venha conhecer este nosso Vale.

Comece pelos oito caminhos que n' "O Mar, o Rio e a Montanha" lhe propomos.

Porque a diversidade cénica é uma inquestionável característica do Vale, e consequentemente a escolha é abundante, rapidamente constatará que muito fica por explorar e que outro tanto fica por dizer... Mas este é apenas um passo de uma longa caminhada de fascínio e exploração por terras do Lima.

The great surge of the Sea, the serene flow of the River, the rhythmic undulation of the Mountain...

The white-flecked waves that invade the golden beach, alongside the green mountain adorned by blue rivers, scattered white villages, brown paths, domesticated by the hands of those who work and harvest the land... Ways of cohabiting with nature, of respecting it and putting it to good use. With the passing of time, perfected through time, through perseverance and through practice ...

All these are the colours of the Lima Valley. And they combine to create images that enchant all those who see them.

Here is our invitation.

Come and visit us.

Come and discover our Valley.

Start with the eight "Sea, River and Mountain" trails we propose.

The unquestionable scenic diversity of the Valley creates an abundance of choice is abundant and you will soon realise that there is a lot more to explore and just as much more to that could be said ... But this is only one stage of a long road of fascination and exploration, in the land of the Lima river.

