



Miguel Judas

CONHECER Portugal A PE



DESASSOSSEGO
LIVROS PARA PENSAR

Legenda

 NOME DA ROTA

 PARTIDA

 CHEGADA

 EXTENSÃO

 DIFICULDADE

NOTA DO AUTOR

13

NORTE

15

Grande Rota

17

Grande Rota Peneda-Gerês (Tourém, Montalegre)

17

Com História

19

Trilho da Cova da Moura (Cambeses, Monção)

19

Trilho do Megalitismo do Planalto de Castro Laboreiro

(Castro Laboreiro, Melgaço)

20

Caminhos do Pão, Caminhos da Fé

(Soajo, Arcos de Valdevez)

23

À Volta do Castelo e Villa de Basto

(Castelo, Celorico de Basto)

24

Pelos Trilhos do Monte do Facho (Alheira, Barcelos)

25

Rota da Citânia (Briteiros São Salvador, Guimarães)

26

Trilho de Pitões das Júnias (Pitões das Júnias, Montalegre)

26

Da Monumental Basílica Menor de Santo Cristo de Outeiro

à Imponência do Rio Sabor (Outeiro, Bragança)

27

Caminhos do Zé do Telhado (Penha Longa,

Marco de Canaveses)

28

Rota de São Bento (Aboadela, Amarante)

29

Desafiantes

30

Romeiros da Peneda / Rota do Soajo

(Soajo, Arcos de Valdevez)

30

Trilho de Entre Ambos-os-Rios (Entre Ambos-os-Rios,

Ponte da Barca)

32

Trilho da Cidade da Calcedónia (Covide, Terras de Bouro)

34

Trilho do Monte D'Assaia às Terras de D. António

Barroso (Chavão, Barcelos)

35

Trilho do Rio (Fiães do Rio, Montalegre)

36

Moinhos de São Lourenço (São Lourenço, Chaves)

37

Caminho do Porto Velho (Campanhó, Mondim de Basto)

38

Trilho da Serra de Bornes (Marco Geodésico de Bornes, Alfândega da Fé)	38
Vale da Ribeira do Mosteiro (Foz da Ribeira do Mosteiro, Freixo de Espada à Cinta)	39
O Lado Português de Rio de Onor (Rio de Onor, Bragança)	40
<i>Para Toda a Família</i>	41
Trilho Interpretativo do Mezio (Mezio, Arcos de Valdevez)	41
Trilho Interpretativo da Ribeira de Covas (Covas, Vila Nova de Cerveira)	43
Trilho do Fojo do Lobo (São Lourenço da Montaria, Viana do Castelo)	44
Trilho do Sistema Solar (Vascões, Paredes de Coura)	45
Trilho das Sete Pontes (Portela do Homem, Terras de Bouro)	46
Monte do Merouço (Carreira, Póvoa do Lanhoso)	48
Percurso da Costa dos Castanheiros (Agra, Vieira do Minho)	49
Trilho de Foz-Tua (Carrazeda de Ansiães)	49
Rota da Cigadonha (Carviçais, Torre de Moncorvo)	50
Rota do Marancinho (Gondar, Amarante)	51
<i>Com Vista de Mar</i>	52
Entre o Mar e a Montanha (Praia do Camarido, Caminha)	52
Trilho dos Canos de Água (Santa Luzia, Viana do Castelo)	54
Trilho do Forte de Paçô (Carreço, Viana do Castelo)	55
Trilho dos Palheiros de Sargaço (Castelo do Neiva, Viana do Castelo)	56
Entre o Neiva e o Atlântico (Guilheta, Esposende)	57
Pela Arriba Fóssil: da Senhora da Guia ao Monte de Faro (Esposende)	57
Trilho da Natureza: Entre o Cávado e o Atlântico (Fão, Esposende)	58
Trilho das Masseira (Apúlia, Esposende)	59
Rota da Reserva Ornitológica do Mindelo (Azurara, Vila do Conde)	59
Rota do Castro de São Paio (Castro de São Paio, Vila do Conde)	60
<i>Ao Som da Água</i>	61
Trilho da Ínsua do Crasto (Melgaço)	61

Trilho da Mistura das Águas (Beleiral, Arcos de Valdevez)	62
Trilho dos Moinhos da Parada (Parada, Ponte da Barca)	63
Trilho dos Moinhos do Pontido (Póvoa do Lanhoso)	63
Percurso da Água (Arcos, Ponte de Lima)	65
Trilho das Fiskas do Ermelo (Ermelo, Vila Real)	67
Ecovia do Rabaçal (Possacos, Valpaços)	67
Trilhos do Tua (Abreiro, Mirandela)	68
Pelas Ladeiras do Rio Sabor (Matela, Vimioso)	69
Rio Leça (Monte Córdova, Santo Tirso)	70

CENTRO

Grande Rota

Grande Rota do Zêzere (São Pedro, Manteigas)	73
--	----

Com História

Rota dos Três Trilhos (Espadanal, Viseu)	75
Os Povos das Ribeiras de Piodam (Piódão, Arganil)	76
Caminho do Xisto da Lousã – Rota das Aldeias (Castelo de Arouce, Lousã)	76
Rota de Conímbriga (Condeixa-a-Nova)	78
Caminho do Xisto da Barroca – Rota das Gravuras Ruprestes (Barroca, Fundão)	80
Caminho do Xisto de Álvaro – Mui Nobre Vila (Álvaro, Oleiros)	81
Percurso da Aldeia Histórica de Belmonte (Belmonte)	82
Caminhos da Pré-História (Fratel, Vila Velha de Ródão)	84
Dornes – Vigia do Zêzere (Dornes, Ferreira do Zêzere)	85

Desafiantes

Rota das Poldras (Souto de Lafões, Oliveira de Frades)	86
Rota das Cruzes (Caramulo, Tondela)	87
Rota da Garganta de Loriga (Loriga, Seia)	88
Rota dos Penedos Mouros (Nespereira, Gouveia)	89
Rota do Maciço Central (Torre, Manteigas)	91
Rota do Sicó (Casmilo, Condeixa-a-Nova)	91
Caminho do Xisto de Benfeita (Benfeita, Arganil)	92
Caminho do Xisto de Gondramaz (Gondramaz, Miranda do Corvo)	93
Georota do Orvalho (Orvalho, Oleiros)	94

Caminho do Xisto do Vale do Cobrão (Foz do Cobrão, Vila Velha de Ródão)	97
<i>Para Toda a Família</i>	98
Da Pateira ao Águeda (Óis da Ribeira, Águeda)	98
Entre a Ria e a Floresta Ílhavo (Gafanha da Encarnação, Ílhavo)	99
Rota das Faias (Manteigas)	99
Mata da Margaraça (Arganil)	100
Caminho do Xisto de Fajão – Subida aos Penedos (Fajão, Pampilhosa da Serra)	101
Mata Nacional de Vale de Canas / Praia Fluvial de Palheiros e Zorro (Vale de Canas, Coimbra)	102
Rota dos Fósseis (Penha Garcia, Idanha-a-Nova)	103
Percurso da Fórnea (Alcaria, Porto de Mós)	103
Trilho do Monumento Natural das Pegadas de Dinossáurios (Bairro, Ourém)	105
Rota dos Olhos de Água do Alviela (Louriceira, Alcanena)	106
<i>Com Vista de Mar</i>	107
Passadiços da Ria de Aveiro (Aveiro)	107
Percurso Entre a Ria e o Mar (Torreira, Murtosa)	108
Entre a Ria e o Mar – Trilho Natureza (Barra, Ílhavo)	109
Rota das Dunas de Mira (Palheiros de Mira, Mira)	110
Rota das Salinas (Figueira da Foz)	110
Rota da Boa Viagem (Buarcos, Figueira da Foz)	111
Entre a Terra e o Mar, Nazaré (Famalicão, Nazaré)	112
Passadiços da Foz do Arelho (Foz do Arelho, Caldas da Rainha)	113
Ecovia da Lagoa de Óbidos (Bom Sucesso, Óbidos)	114
Dos Dinossáurios à Rocha (Ribamar, Lourinhã)	115
<i>Ao Som da Água</i>	116
Rota dos Cabeços (Varzelas, Oliveira de Frades)	116
Rota do Glaciar (Manteigas)	118
Trilho do Poço do Inferno (Poço do Inferno, Manteigas)	119
Da Pedra da Ferida à Louçainha (Ribeira da Azenha, Penela)	121
Rota dos Abutres (Salvaterra do Extremo, Idanha-a-Nova)	121
À Descoberta da Ribeira, Trilho do Cabrito e Rota do Callum (Açude Pinto, Oleiros)	122

Caminho do Xisto de Janeiro de Cima – Ó da Barca (Fundão)	124
Trilho do Zêzere (Pedrógão Pequeno, Sertã)	124
Trilho das Cascatas (Vila de Rei)	126
Caminho do Xisto de São Simão – Descida às Fragas (Casal de São Simão, Figueiró dos Vinhos)	128
Rota da Ortiga Sul (Ortiga, Mação)	129

SUL

Grande Rota

Grande Rota do Guadiana (Vila Real de Santo António)	133
--	-----

Com História

Marinhas de Sal de Rio Maior (Marinhas de Sal, Rio Maior)	135
Percurso Pedestre de Marvão (Portagem, Marvão)	135
Caminho do Monge (Sintra)	136
Juromenha, a Sentinela do Guadiana (Juromenha, Alandroal)	137
Percurso das Antas (Aldeia do Freixo, Redondo)	138
Escritas de Pedra e Cal (Monsaraz, Reguengos de Monsaraz)	138
Azenhas e Fortins do Guadiana (Quintos, Beja)	139
Minas de Aljustrel (Aljustrel)	140
Rota do Minério (Mina de São Domingos, Mértola)	141
Percurso do Castelo de Paderne (Paderne, Albufeira)	143

Desafiantes

Rota dos Moinhos da Ribeira da Margem (Vale de Gaviões, Gavião)	144
Trilho do Reguengo (Reguengo, Portalegre)	145
Fantástica Serra d'Ossa (São Tiago de Rio de Moinhos, Borba)	146
Alto do Formosinho (Vila Nogueira de Azeitão, Setúbal)	147
Rota da Serra de Grândola (Grândola)	148
Senhora das Neves (Monte da Estrada, Odemira)	148
Do Escalda ao Pulo do Lobo (Mértola)	149
Azinhal dos Mouros (Azinhal dos Mouros, Loulé)	150
Caminho das Caldas à Picota (Caldas de Monchique, Monchique)	152
Endiabrada e os Lagos Escondidos (Bordeira, Aljezur)	153

<i>Para Toda a Família</i>	154
Percurso dos Grous (Ouguela, Campo Maior)	154
Duna da Cresmina (Guincho, Cascais)	155
Caminhos da Serra de Carnaxide (Carnaxide, Oeiras)	156
Trilhos e Caminhos da Tapada da Ajuda (Lisboa)	156
Percurso da Mata dos Medos (Fonte da Telha, Almada)	157
Percurso do Gameiro (Gameiro, Mora)	158
De Santa Clara à Barragem (Santa Clara-a-Velha, Odemira)	159
Ao Ritmo das Águas do Vascão (Mesquita, Mértola)	161
Percurso das Hortas (Monchique)	162
À Descoberta de Marim (Quinta de Marim, Olhão)	162
<i>Com Vista de Mar</i>	163
Cabo da Roca (Cabo da Roca, Sintra)	163
Rota do Litoral do Guincho (Malveira da Serra, Cascais)	164
Maravilhas do Cabo (Cabo Espichel, Sesimbra)	164
Percurso da Serra de São Luís (Barris, Palmela)	165
Dunas do Almogrove (Almogrove, Odemira)	166
Pontal da Carrapateira (Carrapateira, Aljezur)	166
Pelas Encostas da Raposeira (Raposeira, Vila do Bispo)	168
Percurso dos Setes Vales Suspensos	
(Vale de Centianes, Lagoa)	169
Varandas Sobre o Mar (Vau, Portimão)	170
Trilho da Ilha Barreta (Ilha Barreta, Faro)	170
<i>Ao Som da Água</i>	172
Arribas do Tejo (Belver, Gavião)	172
Trilhos do Conhal (Arneiro, Nisa)	173
Do Lizandro ao Forte do Zambujal (Carvoeira, Mafra)	174
Rota da Tapada (Porto de Muge, Cartaxo)	174
Troviscais ao Mira (Troviscais, Odemira)	175
Trilhos do Guadiana (Pedrógão, Vidigueira)	176
Ao Longo da Ribeira de Odelouca	
(São Barnabé, Almodôvar)	177
Percurso Pedestre das Cascatas (Fóia, Monchique)	177
Odeceixe-ao-Rio (Odeceixe, Aljezur)	178
Rocha Delicada (Mexilhoeira Grande, Portimão)	181

ILHAS

Grande Rota

Caminho Real 23 (Funchal, Madeira) 183

Com História

Lagoa das Furnas (Furnas, São Miguel) 185

Ribeirinha (Horta, Faial) 187

Fajã dos Vimes – Fragueira – Portal (Calheta, São Jorge) 188

Vinhas da Criação Velha (Madalena, Pico) 189

Caminhos de Santa Luzia (Madalena, Pico) 190

Calheta do Nesquim (Lajes do Pico, Pico) 191

Algar do Carvão – Furna do Enxofre (Angra do Heroísmo, Terceira) 192

Das Vinhas ao Mar (Santa Cruz da Graciosa, Graciosa) 193

Levada dos Cedros (Madeira) 195

Vereda do Pico do Castelo (Porto Santo, Porto Santo) 196

Desafiantes

Pico Alto (Vila do Porto, Santa Maria) 197

Trilho dos 10 Vulcões (Horta, Faial) 198

Ponta da Ilha (Pico) 199

Serra do Topo – Caldeira da Fajã de Santo Cristo – Fajã dos Cubres (Calheta, São Jorge) 200

Trilho dos Mistérios Negros (Angra do Heroísmo, Terceira) 201

Miradouro das Lagoas – Poço do Bacalhau (Lajes das Flores, Flores) 202

Fajã Grande – Ponta Delgada (Lajes das Flores, Flores) 203

Vereda do Areeiro e do Pico Ruivo (Santana, Madeira) 204

Caminho Real da Encumeada (Câmara de Lobos, Madeira) 205

Vereda do Larano (Machico, Madeira) 206

Para Toda a Família

Chá Gorreana (Ribeira Grande, São Miguel) 207

Vista do Rei – Sete Cidades (Ponta Delgada, São Miguel) 208

Caldeira (Horta, Faial) 209

Caminho dos Burros (São Roque do Pico, Pico) 210

Volta à Caldeira – Furna do Enxofre (Santa Cruz da Graciosa, Graciosa)	215
Vereda dos Balcões (Santana, Madeira)	216
Vereda de Chão dos Louros (São Vicente, Madeira)	218
Levada do Risco (Calheta, Madeira)	218
Vereda da Ponta de São Lourenço (Machico, Madeira)	218
Vereda do Fanal (Porto Moniz, Madeira)	219
<i>Com Vista de Mar</i>	222
Santo Espírito à Maia (Vila do Porto, Santa Maria)	222
Entre a Serra e o Mar (Santa Bárbara, Santa Maria)	223
Costa Sul (Vila do Porto, Santa Maria)	224
Rumo ao Morro de Castelo Branco (Horta, Faial)	226
Trilho do Monte da Guia (Horta, Faial)	226
Baía da Folga (Santa Cruz, Graciosa)	227
Fajã de Lopo Vaz (Lajes das Flores, Flores)	228
Cara do Índio e Caldeirão (Vila do Corvo, Corvo)	228
Vereda das Funduras (Machico, Madeira)	229
Vereda do Pico Branco e Terra Chã (Porto Santo, Porto Santo)	230
<i>Ao Som da Água</i>	232
Rota da Água – Janela do Inferno (Lagoa, São Miguel)	232
Caldeiras da Ribeira Grande – Salto do Cabrito (Ribeira Grande, São Miguel)	232
Praia – Lagoa do Fogo (Vila Franca do Campo, São Miguel)	233
Sanguinho (Povoação, São Miguel)	234
Padrão das Alminhas – Salto da Farinha (Nordeste, São Miguel)	235
Levada (Horta, Faial)	235
Levada das 25 Fontes (Calheta, Madeira)	236
Caminho do Pináculo e do Folhadal (São Vicente, Madeira)	237
Levada do Caldeirão Verde (Santana, Madeira)	238
Levada do Rei (Santana, Madeira)	239

NOTA DO AUTOR

Mais que um guia em jeito de «o melhor de», *Conhecer Portugal a Pé* apresenta-se como uma escolha pessoal, resultante de um sem-fim de quilómetros palmilhados por esse país fora nos últimos anos, em lazer ou em trabalho, a caminhar e a correr. O foco é a qualidade e a abrangência, daí a organização dos percursos por regiões e temáticas – com história, desafiantes, em família, com vista de mar e ao som da água –, com opções para todo o tipo de caminhantes.

Mas façamo-nos ao caminho. Afinal, seja inverno ou verão, de manhã, à tarde, com sol ou com nuvens, o mais importante é ir. Não custa nada, basta apenas dar um passo a seguir ao outro e como recompensa ganha-se um novo país, cada vez mais imenso na variedade das paisagens, dos ambientes e das pessoas que o habitam. Vamos?





NORTE



 *Grande Rota Peneda-Gerês
(Tourém, Montalegre)* : Tourém ou Ameijoeira : Ameijoeira ou Tourém : 200 km : Média

É junto a Espanha, na aldeia de Tourém, concelho de Montalegre, que esta jornada de 19 etapas tem início, em direção ao Alto do Pisco, onde se vislumbra uma primeira amostra das vistas panorâmicas que se sucederão a partir daqui. O estradão percorre a linha de fronteira, como se percebe pela presença do marco fronteiro n.º 67, junto ao qual é possível ter um pé em Portugal e outro em Espanha. Já falta pouco para a aldeia de Pitões das Júnias, onde é obrigatória uma paragem, não só para apreciar o típico casario em pedra, como para repor energias na padaria da aldeia, famosa na região pelos brioches e bolas de Berlim.

O trajeto continua em direção a Paredes do Rio, uma das mais bem preservadas aldeias das Terras de Barroso e, já depois de ultrapassada a Barragem da Paradela, inicia-se outro bonito troço desta etapa, que inclui um pequeno desvio até à Cascata de Cela do Cavalo. Em Fafião, aconselha-se novo desvio à rota, para subir até ao miradouro, um dos mais impressionantes de todo o Parque Nacional, situado no topo de um gigantesco bloco de granito e ligado a outro rochedo por uma pequena ponte de ferro. Na envolvente da Vila do Gerês, locais como a Cascata do Arado ou o Miradouro da Pedra Bela atraem verdadeiras

multidões, num cenário bem diferente do que pode ser encontrado no Mirante Velho, um dos muitos miradouros situados no bonito caminho entre a Vila do Gerês e a aldeia de Campo do Gerês. Mais acima, na Portela do Homem, entra-se em território espanhol, para subir até ao Miradouro de Santa Eufémia e aí apreciar a vista de 360 graus sobre o Rio Lima e a albufeira da Barragem do Alto-Lindoso. Segue-se até à histórica aldeia de Lindoso, famosa pelo castelo e pelos espigueiros. E daí, depois de cruzado o paredão da barragem, até à não menos monumental vila do Soajo, conhecida pelo imponente conjunto de espigueiros centenários. Sempre serra acima, chega-se ao imponente Miradouro do Tibo, a cerca de 800 metros de altitude.

Ao longe, encaixado no topo do vale, avista-se o secular santuário da Senhora da Peneda, anunciando mais uma vigorosa subida. Bem mais descansada é a descida para Lamas de Mouro, onde o frondoso bosque e o som da água corrente convidam a uma breve paragem. Atingido Castro Laboreiro, já se anuncia o final da aventura, mas mesmo assim

ainda se arranja tempo para um último desvio, para visitar a pitoresca Ponte Nova da Cava Velha, que, ali, no meio de nenhures, mais parece saída de um qualquer episódio d'A *Guerra dos Tronos*. Até à aldeia da Ameijoeira, a meta desta travessia, já só faltam agora um punhado de quilómetros – a subir.



COM HISTÓRIA

Trilho da Cova da Moura (Cambeses, Monção)

 : Santuário dos Milagres

 : 14,5 km

 : Baixa

Em plena região demarcada do Vinho Verde, este percurso é como uma autêntica viagem no tempo, desde os primórdios da ocupação humana até aos dias de hoje, que por entre vestígios da ocupação romana, marcas dos povos castrejos ou diversas pinturas rupestres, dá a conhecer o riquíssimo património histórico e arqueológico do Vale do Gadanha, habitado desde o alvor da Humanidade. Deve o nome à lenda da “Cova da Moura”, um túnel que ligaria os castelos de Longos Vales e de Lapela, por baixo de um penedo, onde, segundo a crença local, os mouros se teriam abrigado durante a reconquista cristã. O ponto de partida é o Santuário dos Milagres, em Cambeses, construído no início do século xvii, entrando-se quase em seguida nos vastos

vinhedos das castas Alvarinho e Trajadura que tanta fama dão aos néctares desta zona, como os produzidos no vizinho Palácio da Brejoeira, construído no início do século xix, Monumento Nacional desde 1910 e, portanto, merecedor de uma visita mais demorada.

O passeio continua depois pelo bem mais atual Parque de Lazer Fluvial de Sendim, onde se impõe uma nova paragem, para retemperar forças, enquanto se aprecia a paisagem, antes de seguir caminho em direção à ponte medieval de Sendim, em pedra e com dois arcos assentes na rocha, que aqui cruza o Rio Gadanha. De novo numa zona de bosque, pejada de carvalhos e pinheiros, avista-se um velho forno telheiro comunitário, utilizado até à década de 70 do século passado. Já na freguesia de Pinheiros, o Rio Gadanha volta a ser o cenário principal do passeio, com passagem por mais uma praia fluvial, outra ponte medieval, uma igreja paroquial e diversos moinhos de água. Apesar de o rio ser o principal cartão de visita do trilho, ao longo do caminho cruzam-se pequenos lugares com muita história, aos quais convém

dar alguma atenção, como Vila Nova, Funde Vila e Carregal, este último conhecido pelo pelourinho e quinta, ambos mandados construir no século XVIII pelo mesmo patrono. De novo em Cambeses, já se avista, ao longe, a torre sineira do Santuário dos Milagres, anunciando o final desta caminhada, que, em apenas 15 quilómetros, percorre muitos séculos de história.

Trilho do Megalitismo do Planalto de Castro Laboreiro (Castro Laboreiro, Melgaço)

 : Rodeiro

 : Outeiro do Ferro

 : 13 km

 : Alta

Ocupado pelo Homem desde a pré-história, o território do Parque Nacional da Peneda-Gerês é fértil em vestígios megalíticos, onde este património cultural convive harmoniosamente com uma paisagem natural quase intocada. Um dos monumentos mais importantes desta área protegida é a Necrópole Megalítica do Planalto de Castro Laboreiro,

uma das maiores da Península Ibérica, por onde este trilho se desenvolve, em direção à Branda do Rodeiro e passando pelos vários núcleos deste conjunto megalítico, o mais setentrional de Portugal e o que se encontra a cotas mais elevadas. O percurso permite ao caminhante embrenhar-se no planalto da Serra do Laboreiro, até à chamada “raia seca”, a linha de fronteira com a Galiza, onde diversos espaços sagrados pré-históricos, como dólmenes ou antas, são testemunha da importância coletiva e simbólica deste lugar nesse passado tão distante.

Dos cinco núcleos percorridos pelo trilho, apenas o do Alto da Portela do Pau foi objeto de investigação arqueológica. Como resultado desta intervenção, um dos monumentos foi reconstituído para visitação, sendo possível vislumbrar alguns motivos gravados e ténues vestígios de pintura nos esteios ainda visíveis. Além deste património cultural e arqueológico, o percurso permite igualmente observar outro tesouro, mas neste caso natural, como o são as Turfeiras Atlânticas, que só podem ser encontradas em







zonas de montanha encharcadas acima dos 800 metros. Outrora abundantes, são hoje um *habitat* raro em Portugal, de enorme importância ecológica.

Caminhos do Pão, Caminhos da Fé (Soajo, Arcos de Valdevez)

  : Soajo

 : 4,5 km ou 5,5 km

 : Baixa

Uma das portas de entrada do Parque Nacional da Peneda-Gerês, a Serra do Soajo é um local de paisagens únicas e tradições milenares, que este percurso com partida e chegada na histórica vila do Soajo dá a conhecer, através do ciclo do pão e dos caminhos percorridos desde tempos imemoriais pelos peregrinos e romeiros em direção aos Santuários do Senhor da Paz, da Senhora da Peneda, de São Bento do Cando ou a Santiago de Compostela. Famosa pelo vasto conjunto de espigueiros (o mais antigo é de 1782), situados sobre uma enorme laje de granito, que em tempos também era usada como eira comunitária, a vila do Soajo é habitada desde o século I e foi, até 1852, sede de concelho. Desde muito cedo que os habitantes da vila se destacaram como caçadores, o que levou, ainda na Idade Média, a Serra do Soajo a ser transformada numa Coutada Real, onde os nobres caçavam ursos, javalis, cabras-bravas, lobos e raposas. Segundo a lenda, os “monteiros”, como eram então conhecidos os habitantes da vila, ter-se-ão cansado dos abusos da fidalguia e queixaram-se ao rei D. Dinis, que ordenou aos cavaleiros não se demorarem ali mais que «o tempo de um pão esfriar na ponta de uma lança» – uma história recordada na curiosa forma do pelourinho da

vila, situado no largo principal, cuja coluna simboliza a lança e a pedra, no topo, um pão.

O percurso começa por percorrer a calçada de Pena Curveira, para depois acompanhar a levada que antigamente regava os campos de milho e fazia funcionar os velhos moinhos de água onde os grãos eram transformados em farinha. Um pouco mais à frente, pode optar-se pela versão curta ou longa do caminho. Se a opção for a segunda, podem-se ainda apreciar as bem preservadas brandas de Murço e de Ínsuas antes de se regressar ao ponto de partida.

A Volta do Castelo e Villa de Basto (Castelo, Celorico de Basto)

  : Aldeia do Castelo

 : 11 km

 : Baixa/Média

Este percurso circular tem como ponto alto o Castelo de Arnoia, monumento que integra a Rota do Românico e merecedor de visita atenta. A partida e a chegada acontecem na aldeia do Castelo (Arnoia), antiga Villa de Basto, que foi sede do concelho de Celorico de Basto até ao ano de

1719, mas o caminho divide-se em duas partes, que podem ser percorridas em separado.

O primeiro anel, com pouco mais de 4 quilómetros, liga o centro da aldeia ao vizinho monte do Calvelo, no cimo do qual existe uma pequena capela, de onde se obtém uma vista panorâmica sobre o castelo. Ao longo da primeira parte do itinerário e antes do caminho florestal que dá acesso ao monte, passa-se por diversos edifícios de interesse histórico, como o conjunto das Alminhas do Castelo, a Cadeia e Casa das Audiências, a Casa das Boticas (antiga farmácia), o pelourinho ou a fonte com tanque comunitário. O regresso faz-se contornando o alto do Calvelo até chegar ao caminho florestal já antes percorrido com destino ao Centro Interpretativo do Castelo de Arnoia, localizado na antiga escola primária, onde tem início a segunda parte do percurso, mais longa, com quase 7 quilómetros, um pouco mais exigente em termos físicos. Depois de cruzado um vale com vinhas, avista-se a Casa de Sequeiros, um solar oitocentista, famoso pela imponente capela. Depois de ultrapassada

uma pequena linha de água, segue-se uma subida íngreme até ao Miradouro da Penícia, de onde se pode contemplar novamente o castelo, agora de outro ângulo. Depois deste local, o regresso à aldeia faz-se novamente sem dificuldades de maior, destacando-se um troço em calçada tradicional antes de chegar ao lugar de Chelo. No topo da colina já se vislumbra outra vez o castelo, aconselhando-se, se as forças ainda o permitirem, uma subida à torre de menagem, para daí apreciar a bonita paisagem que acabámos de cruzar.

Pelos Trilhos do Monte do Facho (Alheira, Barcelos)

  : Capela de São Lourenço

 : 11 km

 : Alta

Com ponto de partida e chegada na Capela de São Lourenço, local de culto e também de lazer, é por caminhos ladeados por velhos sobreiros e carvalhos que se prossegue em direção à Capela de Nossa Senhora do Facho, um local de forte devoção e vastas peregrinações, como ainda hoje se comprova na grande peregrinação anual,

realizada sempre no primeiro domingo de julho.

Ao longo do caminho, podem-se ainda visitar locais como o penedo do sino, a eira comunitária, a loja das cabras ou a fonte verde, que ficam junto ao traçado do percurso e que tão bem atestam a importância económica e social deste monte para as populações de outrora. Ainda junto à Capela de Nossa Senhora do Facho, rodeada de uma mancha de vegetação autóctone, além de visitar a Capela, é também possível percorrer as ruínas de uma citânia da Idade do Ferro. E como se isto não fosse suficiente, o trajeto inclui ainda uma das melhores vistas do Minho, num anfiteatro panorâmico sobre o vale do Cávado, onde foi erguido em 1942 um curioso monumento de homenagem ao Santo Condestável D. Nuno Álvares Pereira. Já no sopé do monte, na freguesia de Galegos, onde se acredita ter nascido o popular Galo de Barcelos, somos ainda surpreendidos pelo Balneário Castrejo da Pena Grande, um monumento da Idade do Ferro destinado a banhos e sauna, classificado como Monumento