

minho
CAMINHOS PARA DESCOBRIR



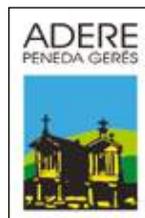
minho
CAMINHOS PARA DESCOBRIR



ROTAS CYCLING & WALKING

CAMINHOS RELIGIOSOS E HISTÓRICOS

CENTROS CYCLIN'PORTUGAL



ADERE Peneda-Gerês

Rua D. Manuel I, s/n
4980-649 Ponte da Barca

Contactos:

258 452 250

geral@adere-pg.pt

www.adere-pg.pt

FICHA TÉCNICA

Textos:

**ADERE Peneda-Gerês, CIM Alto Minho,
CIM Cávado, CIM Ave e respetivos municípios**

Promotor:

**ADERE Peneda-Gerês, em parceria
com a CIM Alto Minho, CIM Cávado e CIM Ave**

Coordenação:

ADERE Peneda-Gerês

Design Gráfico:  anyformsdesign

Fonte bibliográfica:

<http://www.adere-pg.pt/pt/>
<https://walkingpenedageres.pt/pt/>
<https://www.portuguesetrails.com/pt-pt>
<https://www.pathsofffaith.com/pt-pt>
<http://www.caminhoportuguesdacosta.com/pt>
<https://www.caminhodetorres.pt/>
<https://www.caminominotoribeiro.com/pt/camino-minoto-ribeiro.htm>
<https://www.debragaasantiago.com/>
<http://viamarianalusoalaica.eu/>
<https://www.cimcavado.pt/caminhos-de-sao-bento-da-porta-aberta-no-cavado/>
<https://en.eurovelo.com/evi/portugal>
<https://www.cyclinportugal.pt/pt/>

Ano:

2022

ÍNDICE

- 3** Editorial
- 4** Cycling & Walking no Minho.
Equipamento recomendado
- 8** Mapa geral da Região Minho.
Como chegar
- 9** Normas de conduta e boas práticas
- 10** Rotas Walking
- 18** Rotas Cycling & Walking
- 36** Caminhos Religiosos e Históricos
- 52** Centros Cyclin'Portugal
- 60** Centros de Apoio ao Cycling & Walking

FOTOGRAFIA: HUMBERTO ALMENDRA VADERE-PPG

Mata de Albergaria,
Parque Nacional da Peneda-Gerês

EDITORIAL MINHO

minho

Rodeado por um horizonte verde, existe um pequeno território que esconde um mundo inteiro. Um território ideal para amantes da paisagem, que se reveza entre a montanha e o mar, entre o urbano e o bucolismo do espaço rural, entre o frio húmido do inverno e o calor do verão.

É o Minho! Uma região que convida a experiências únicas, a usufruir da natureza nas áreas protegidas, a descobrir aldeias e vilas seculares, a desfrutar da rica gastronomia e do bom vinho verde e a praticar diversos desportos de natureza, como caminhar por trilhos ancestrais e percorrer as fantásticas ecovias em bicicleta.

Descubra o Minho!



CYCLING & WALKING NO MINHO

“O caminho também é um lugar”. JOSÉ LUÍS PEIXOTO

Região de montanhas e declives acentuados, mas também de vales, planícies e rios que se estendem até à costa, o Minho revela uma surpreendente rede de rotas, ecovias, ecopistas e ciclovias, que convidam para passeios a pé ou de bicicleta.

São rotas de paisagens inigualáveis, calçadas que atestam a história, caminhos de fé e de peregrinação, antigas vias militares e rotas comerciais, trilhos de pastores e de contrabandistas, carreiros e ruelas que convocam para conhecer o íntimo dos lugares.

Equipamento recomendado

Primavera	Verão	Outono	Inverno	
Capacete		Gorro		Ciclismo de curta duração
		Gola Impermeável		Água
				Barras energéticas
				Óculos
				Capacete
				Roupa confortável
				Chaves "Allen"
				Bomba de ar
				Ciclismo de longa duração (vários dias)
				Roupa confortável
				Mapa
				Bússula
				Telemovel
				Primeiros Socorros
				Água
				Capacete
				Óculos
				Luvas
				Chaves "Allen"
				Câmara de ar
				Bomba de ar
				Lubrificante
				Papel higiénico
				Capas para sapatos
				Manta térmica
				Escova de dentes
				Barras energéticas
				Comida
				Talheres



FOTOGRAFIA: SOMBRA CHINESA

Sentir o Minho implica pousar o olhar na paisagem e reconhecer a fauna e a flora que sucedem nas áreas protegidas, subir aos picos montanhosos, correr nos extensos areais e cheirar a maresia, sentir as águas refrescantes e cristalinas dos rios, apreciar

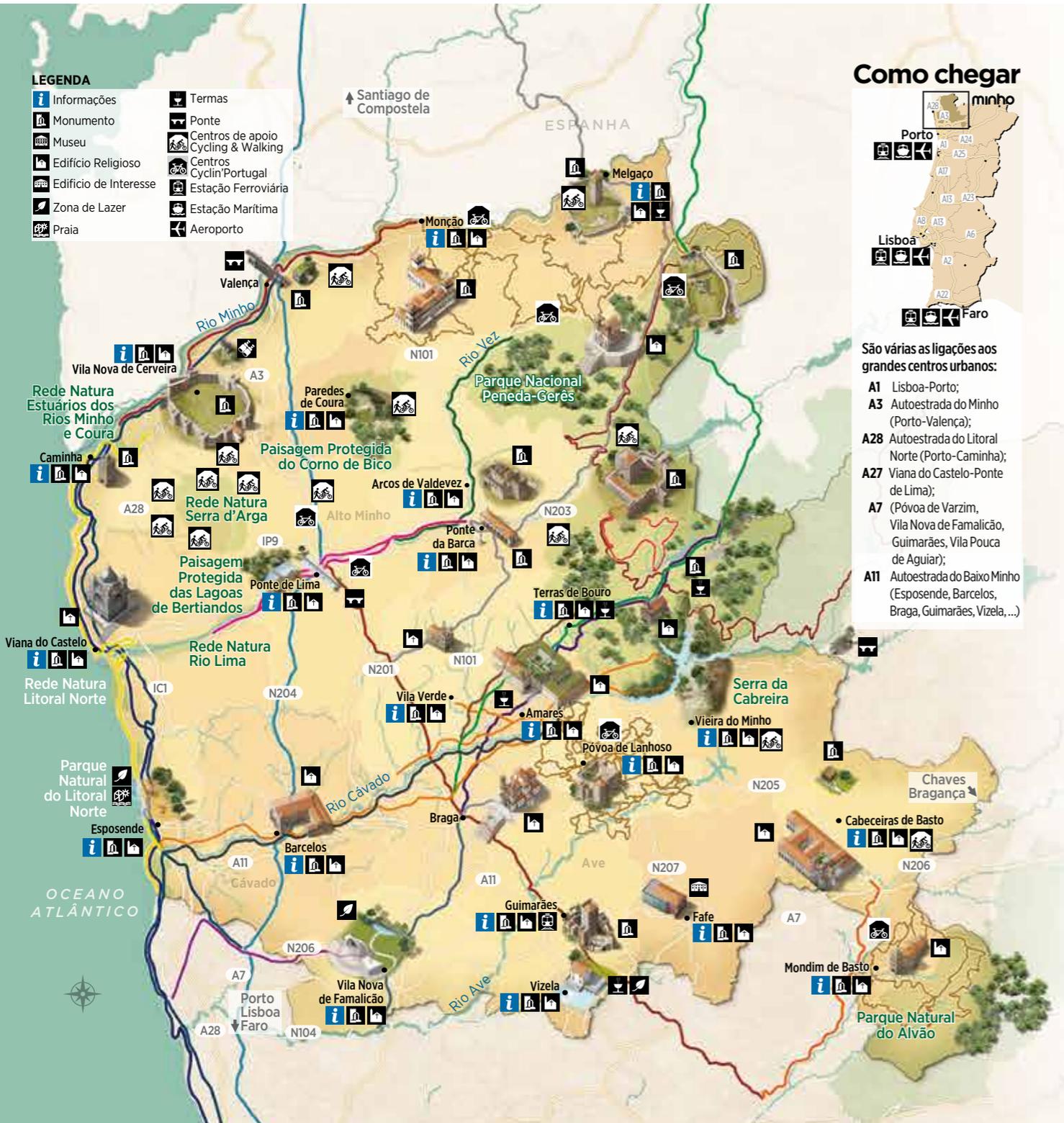
os vinhedos, os milheirais, o casario tradicional... É também obrigatório visitar as aldeias mais bonitas de Portugal, conversar com as suas gentes hospitaleiras, saborear a gastronomia e pernoitar num acolhimento personalizado e autêntico.

Equipamento recomendado

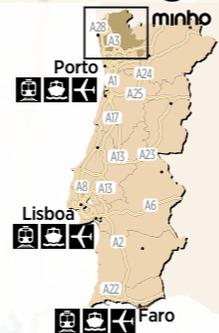
	Primavera	Verão	Outono	Inverno	
Protector Solar					Caminhada de curta duração  Lanterna e pilhas  Água  Barras energéticas  Mapa  Roupa quente
Mochila					
Bastão					
Calças-bermudas					
Calçado confortável					
			Impermeável		Caminhada de longa duração (vários dias)  Lanterna e pilhas  Mapa  Bússula  Telemovel  Primeiros Socorros  Água  Roupa quente  Meias  Impermeável  Papel higiénico  Manta térmica  Escova de dentes  Barras energéticas  Comida  Talheres
			Roupa quente		
			Luvas		

Planalto de Castro Laboreiro, Parque Nacional da Peneda-Gerês

LEGENDA



Como chegar



São várias as ligações aos grandes centros urbanos:

- A1** Lisboa-Porto;
- A3** Autoestrada do Minho (Porto-Valença);
- A28** Autoestrada do Litoral Norte (Porto-Caminha);
- A27** Viana do Castelo-Ponte de Lima);
- A7** (Póvoa de Varzim, Vila Nova de Famalicão, Guimarães, Vila Pouca de Aguiar);
- A11** Autoestrada do Baixo Minho (Esposende, Barcelos, Braga, Guimarães, Vizela, ...)

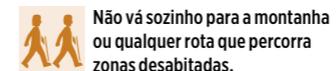
REGRAS E CUIDADOS

NORMAS DE CONDUTA E BOAS PRÁTICAS

Seja responsável e prepare-se adequadamente!

Caminhar e andar de bicicleta são, à partida, atividades de baixo risco. No entanto, há sempre cuidados a ter e regras que não deve descurar para a sua própria segurança. Também não devem ser ignoradas as boas práticas respeitantes ao uso e fruição dos

equipamentos públicos, da propriedade privada, do respeito para com os outros e da proteção da natureza e da biodiversidade. Assim, seja responsável, prepare-se adequadamente e tome nota das seguintes recomendações!



Não vá sozinho para a montanha ou qualquer rota que percorra zonas desabitadas.



Siga sempre o percurso sinalizado e esteja atento às marcas e restante sinalização.



Evite atividades na montanha em dias de temperaturas extremas, chuva, nevoeiro, neve, ventos fortes ou perigo de incêndio.



Se não tem experiência, recorra a um guia local. Não se afaste do grupo.



Antes de partir prepare a sua atividade. Informe-se sobre os locais de dormida e de abastecimento e tenha sempre consigo água e alimentos para um dia.



Use roupa e equipamento adequados.



Leve consigo os tracks e o mapa com o traçado do percurso a realizar. Informe um familiar ou amigo sobre o plano do seu itinerário (datas e percursos a realizar).



Perturbe o menos possível, respeite os outros e a natureza!



Faça a atividade em grupos pequenos e evite barulhos e comportamentos inadequados.



Lembre-se de que algumas rotas podem atravessar áreas privadas (terrenos baldios). Respeite a propriedade, as práticas e usos das comunidades locais. Não invada abrigos e áreas vedadas. Deixe as cancelas ou portões tal como os encontrou (abertos ou fechados).



Não deixe lixo. Colabore na manutenção da rota e contribua para a preservação do meio ambiente!



Não perturbe os animais selvagens ou domésticos. Não danifique a flora nem colha amostras de vegetais ou minerais.



Não acampe em locais não autorizados e nunca acenda fogueiras. Se detetar algum foco de incêndio ligue o 112.



Se detetar alguma situação anómala no percurso (placas degradadas, falta de marcação, lixo, vegetação a impedir a progressão) informe a entidade gestora. A sua ajuda é importante na manutenção das rotas!



Consuma os produtos e serviços locais, contribuindo para a economia dos lugares visitados. As rotas atravessam diversas aldeias, vilas e cidades onde existe uma considerável oferta turística, de grande qualidade.

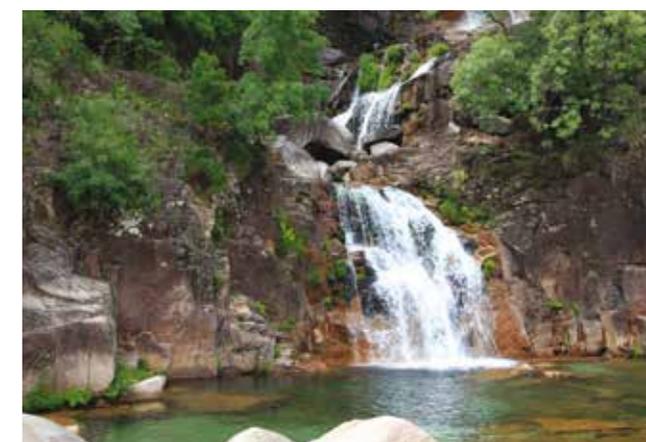
PERIGO DE RISCO DE INCÊNDIO RURAL: Consulte o índice de perigo de risco de incêndio rural: www.ipma.pt. Para medidas de autoproteção e segurança a adotar consulte: www.prociiv.pt. Para mais informações ligue 808 200 520, www.portugalchama.pt. **EM CASO DE ACIDENTE:** Ligue o 112, transmita o sucedido e, se possível, comunique as coordenadas da sua posição

ROTAS WALKING

Aventure-se na (re)descoberta do Parque Nacional da Peneda-Gerês.
Desafie-se a si próprio e viva experiências inesquecíveis neste lugar único.

- 12** GR50, Grande Rota Peneda. Gerês
- 16** GR34, Trilho Interpretativo da Serra Amarela

Serra do Gerês,
Parque Nacional da Peneda-Gerês



GR50

GRANDE ROTA PENEDA-GERÊS



Com cerca de 190 km, distribuídos por 19 etapas que atravessam os montes de Castro Laboreiro, as serras da Peneda, Soajo, Amarela e Gerês e o planalto da Mourela, a GR 50 – Grande Rota Peneda-Gerês é uma das maiores rotas pedestres em Portugal, com a particularidade de se desenvolver totalmente em zona de montanha.

Apresenta um itinerário muito diversificado e inspirado na paisagem, na cultura e nos modos de vida das comunidades que, desde há muito, habitam este território montanhoso. Dá a conhecer calçadas medievais, caminhos das migrações sazonais entre brandas e inverneiras, velhos trilhos do pastoreio e os prados de montanha, caminhos de romeiros, rotas do contrabando, entre outras marcas do passado e da vivência atual.



FOTOGRAFIA: CARLOS PONTES / SOMBRÁ CHINESA



FOTOGRAFIA: HUMBERTO ALMENDRA / ADERE-PG

AS 19 ETAPAS DA GR50

Este percurso atravessa os montes de Castro Laboreiro, as serras da Peneda, Soajo, Amarela e Gerês e o planalto da Mourela





Albufeira de Paradelá Parque Nacional da Peneda-Gerês

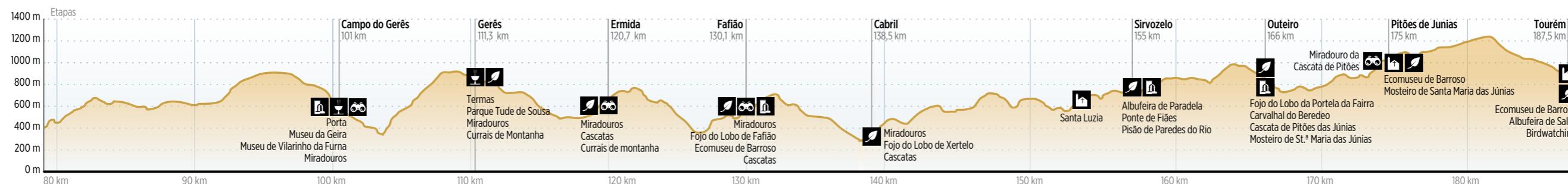
Etapa a etapa vão também sucedendo os motivos de interesse natural, destacando-se os bosques de carvalho, verdadeiros santuários de biodiversidade, onde se refugiam espécies importantes da flora e da fauna portuguesa. Nas cotas mais elevadas a rota aproxima-se das penedias da serra, vencendo os declives para levar os caminhadores à tranquilidade da montanha.

Esta rota oferece uma viagem multifacetada pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês, proporcionando uma experiência íntima com a montanha, no seu contexto natural e paisagístico, histórico-cultural e social. Em cada etapa retira-se uma nova experiência. Em cada estação sucede uma nova vivência, quase como se de outra rota se tratasse. ■



Grande Rota Peneda-Gerês

A GR.50 está sinalizada, em ambos os sentidos, com as marcas recomendadas pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal, bem como através de um conjunto de equipamentos de sinalização vertical, identificados com o logotipo da rota e com um código de referência. Poderá usar esse código se precisar de informar as autoridades sobre a sua localização: indique o código da placa que está mais próxima do local onde se encontra, bem como o sentido da sua deslocação.



GR34

TRILHO INTERPRETATIVO SERRA AMARELA



O trilho interpretativo da serra Amarela desenvolve-se nas duas vertentes da serra Amarela – a vertente Norte, voltada ao rio Lima, no concelho de Ponte da Barca, e a vertente Sul, voltada ao rio Homem e à albufeira de Vilarinho das Furnas, no município de

Terras de Bouro – percorrendo cerca de 35 quilómetros em caminhos de pé posto, carreiros ou calçadas.

É um trilho circular, mas pela sua extensão recomenda-se que seja feito por etapas. ■

Serra Amarela, Parque Nacional da Peneda-Gerês



AS 4 ETAPAS DA GR34

O trilho da Serra Amarela tem um total de 35 Km. É um percurso circular, de 4 etapas repartidas pelos concelhos de Ponte da Barca e de Terras de Bouro.



ROTAS CYCLING & WALKING

Parta à descoberta de paisagens únicas e de um património natural e edificado de montanha de grande valor e singularidade.

- 20** Ecopista do Rio Minho
- 22** Ecovia do Lima
- 24** Ecovia do Vez
- 26** Ecovia Cávado e Homem
- 28** Via ciclo-pedonal
Póvoa de Varzim - Vila Nova de Famalicão
- 30** Ecopista do Tâmega
- 32** Ecovia do Litoral Norte
- 34** Eurovelo 1,
Rota da Costa Atlântica-Norte

FOTOGRAFIA: HUMBERTO ALMEIDA / ADERE.PG

Mata de Albergaria,
Parque Nacional da Peneda-Gerês



FOTOGRAFIAS: CARLOS PONTES / SOMBRAS CHINESES

ECOPISTA DO RIO MINHO



Reconhecida entre as melhores Vias Verdes da Europa, a Ecopista do Rio Minho desenvolve-se pelo antigo troço ferroviário que ligava Monção a Valença, complementando-a um conjunto de ecovias e caminhos paralelos ao rio Minho, entre Caminha, Valença e Vila Nova de Cerveira, numa extensão de 45 quilómetros.

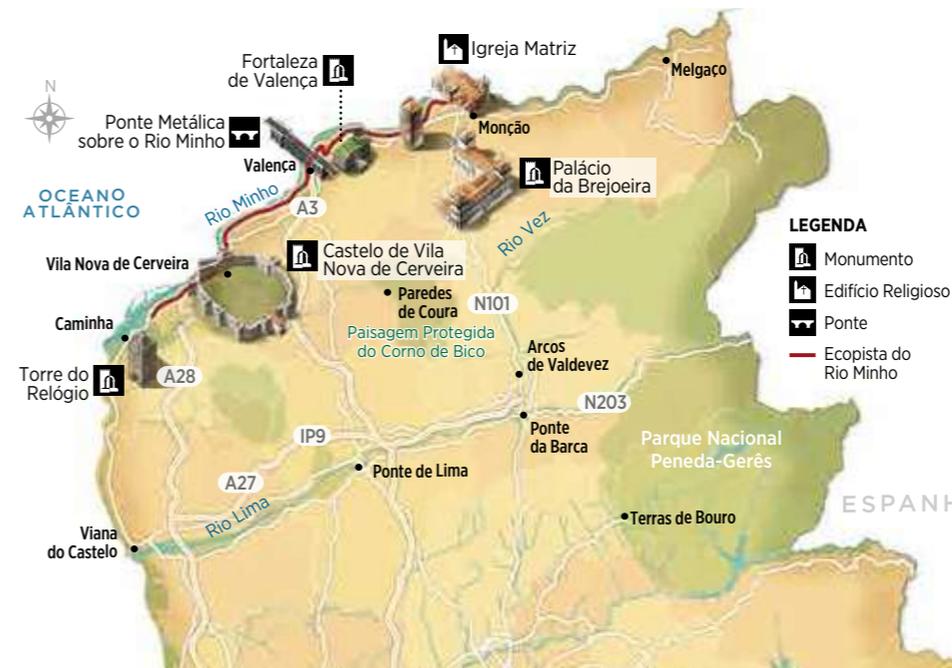
Esta via pedestre e ciclável proporciona passeios por vinhedos, campos de cultivo e o contacto com o rio Minho onde o surpreendem miradouros com vistas panorâmicas.

As pesqueiras, as praias, as ínsuas, a biodiversidade e todo o património edificado testemunho da história de Portugal são mais que motivos para percorrer este percurso que liga a natureza ao património histórico da fronteira do Alto Minho.



Não deixe ainda de aproveitar a excelente gastronomia e os vinhos verdes desta região demarcada. ■

4 ETAPAS Percorrer os encantos da ribeira Minho



FOTOGRAFIAS: SOMBRA CHINESA

ECOVIA DO LIMA



Nas margens do rio Lima a Ecovia possui uma extensão de cerca de 70 quilómetros pelos concelhos de Viana do Castelo, Ponte de Lima, Ponte da Barca e Arcos de Valdevez.

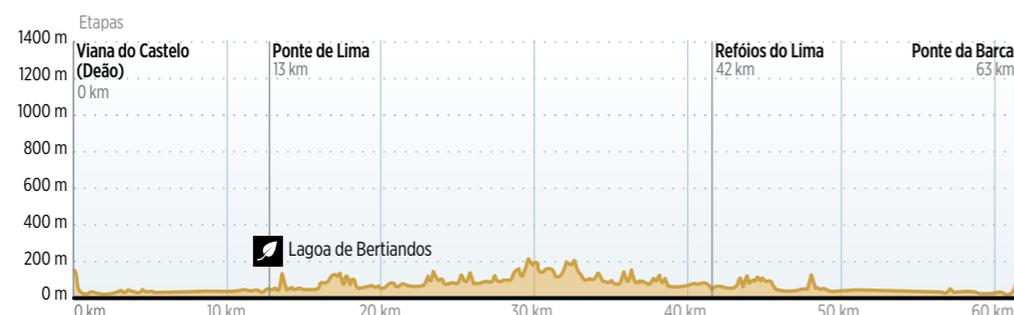
Caminhos rurais de beira-rio, veigas, pesqueiras no percurso para a desova da lampreia e passadiços de madeira atravessam a Área Protegida e Zona Húmida de Importância Internacional das Lagoas de Bertandos e S. Pedro d'Arcos.

Todo este território é Rede Natura 2000, logo um manancial de riqueza natural e cultural. Alguns concelhos integram a Reserva Mundial da Biosfera e outros, o Parque Nacional da Peneda-Gerês. ■



FOTOGRAFIA JOSÉ BARATA

6 ETAPAS Percorrer o Lima, de Viana do Castelo a Ponte da Barca





ECOVIA DO VEZ



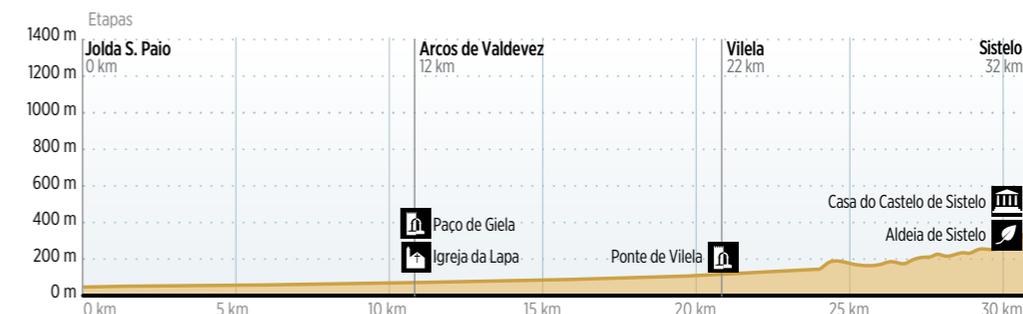
A Ecovia do Vez desenvolve-se ao longo dos Rios Lima e Vez, numa extensão total de 32,5 km. Ao longo, irá passar pela sua silenciosa foz, calcorrear calçadas seculares, atravessar a Vila de Arcos de Valdevez e percorrer passadiços que acompanham paisagens deslumbrantes e que nos levam a locais de outra forma inacessíveis.

Irá ainda cruzar-se com a Ponte Medieval de Vilela, passar ao lado de moinhos de água, conhecer a foz do Rio Cabreiro e refrescar-se numa das várias praias fluviais. Vai terminar a caminhada em Sistelo, Monumento Nacional na categoria de Paisagem Cultural e uma das 7 Maravilhas de Portugal-Aldeias, tudo isto em pleno contacto com a natureza.

A Ecovia do Vez pode ser facilmente feita em família e tem vários pontos de acesso, o que possibilita a realização de pequenos troços, envoltos num enquadramento paisagístico único. ■



3 ETAPAS Conhecer o Vez e a paisagem cultural de Sistelo



ECOVIA CÁVADO E HOMEM



A Ecovia do Cávado e Homem é uma infraestrutura intermunicipal que une os seis municípios do Cávado, num trajeto de cerca de 70km, e que se desenvolve ao longo das magníficas margens de dois importantes rios, o Rio Cávado e o seu principal afluente o Rio Homem.

Percorrendo todo o território do Cávado, esta Ecovia pretende ligar o litoral às montanhas, através da

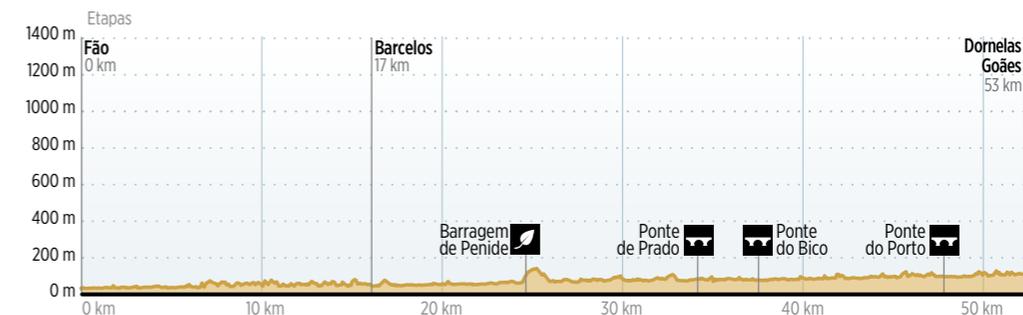
ligação de dois espaços ímpares no nosso território, o Parque Natural do Litoral Norte e o Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Esta infraestrutura permite a visita a espaços de uma beleza singular e de uma biodiversidade muito rica, onde poderá observar a fauna e flora que habitam nestes lugares, e em que cada olhar será uma nova descoberta. ■



- LEGENDA**
- Monumento
 - Edifício Religioso
 - Zona de Lazer
 - Praia
 - Ecovia do Cávado
 - Ecovia do Homem

5 ETAPAS
O caminho que se desenha do mar à montanha



Via Ciclo-Pedonal

PÓVOA DE VARZIM- -VILA NOVA DE FAMALICÃO



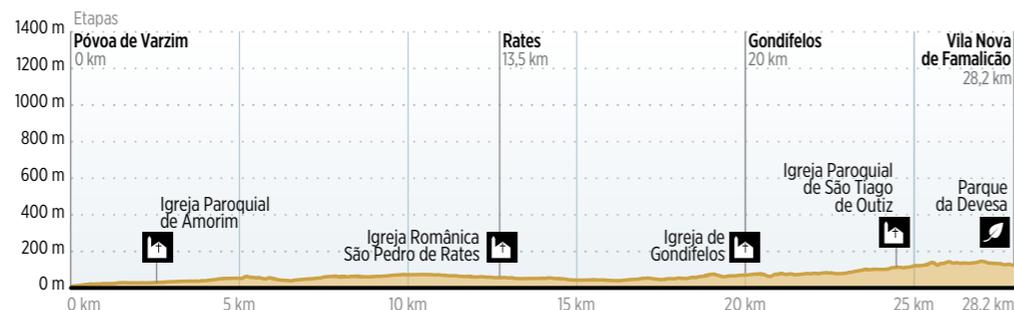
Em direção a Famalicão, oferece-nos um ambiente urbano singular, conjugado com os seus parques e jardins, com destaque para o Parque da Devesa, atravessado pelo rio Pelhe.

Propomos, uma visita ao Mercado, conjugada com animação, cultura, gastronomia e lazer, num ambiente harmonioso, ao longo de todo o ano. Pelo caminho, a via ciclo-pedonal oferece, tanto paisagens de campos de cultivo, como zonas florestais e com a margem ribeirinha do Rio Este. A paisagem verdejante do litoral Minho acompanha-nos entre as duas cidades. Ao longo do caminho, sugerimos visitas ao património edificado, e experiências



de enoturismo e equestres que são imperdíveis. A pé ou de bicicleta, a experiência é única... o prazer é garantido. ■

Vila Nova de Famalicão.
Relaxar em ambiente urbano.



Parque da Devesa, Famalicão

FOTOGRAFIAS: SOMBRA CHINESA



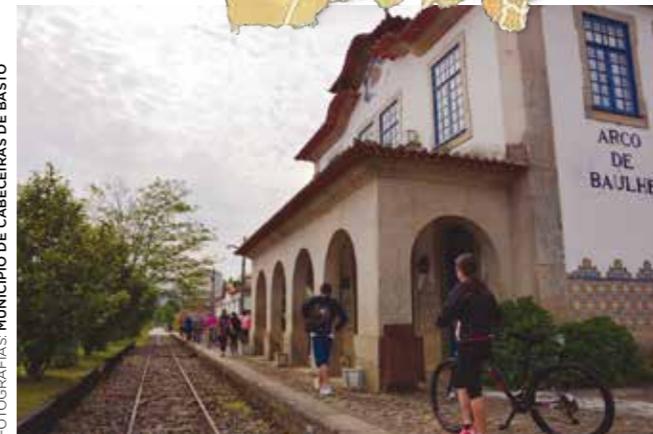


ECOPISTA DO TÂMEGA

Ecopista do Tâmega, Cabeceiras de Basto.



FOTOGRAFIAS: MUNICÍPIO DE CABECEIRAS DE BASTO



Aventure-se pelo interior da região e percorra um dos percursos ferroviários mais emblemáticos do norte do país, desativado desde 1990. A Ecopista do Tâmega com cerca de 40 quilómetros liga Amarante a Cabeceiras de Basto, passando por Celorico de Basto.

Este maravilhoso percurso leva-o a conhecer o Vale do Tâmega, a Serra do Marão, o Parque Natural do Alvão

e as terras de Basto. Os centros históricos, as aldeias, a vinha e a floresta tão peculiares deste norte interior são uma surpresa a cada quilómetro percorrido.

Termine a viagem admirando os painéis azulejares, de 1940 do edifício da estação do Arco de Baulhe, hoje Núcleo Ferroviário. ■

FONTE: [HTTPS://WWW.PORTUGUESETRAILS.COM/PT-PT](https://www.portuguesetrails.com/pt-pt)



3 ETAPAS
Para percorrer entre Amarante e Cabeceiras de Basto, pela antiga linha ferroviária

ECOVIA DO LITORAL NORTE

A ecovia do Litoral Norte desenha um percurso pedonal e ciclável, com pouco mais de 70 km, entre Ramalha - Esposende e Vilar de Mouros - Caminha, que apresenta excelentes condições para descobrir e usufruir da zona costeira. É um percurso relativamente fácil, ideal para fazer em família em qualquer altura do ano.



FOTOGRAFIAS: SOMBRA CHINESA



Litoral de Esposende, Parque Natural do Litoral Norte

Percorrendo a costa Norte, entre os concelhos de Esposende, Viana do Castelo e Caminha, vamos conhecer várias praias, rios e zonas estuarinas onde muitas aves se alimentam, o Parque Natural do Litoral Norte, aldeias e vilas piscatórias tradicionais, atravessar grandes manchas de pinhal e contactar com o vasto património cultural deste território.

O cheiro a maresia é companhia constante, despertando para os sabores que combinam com o mar. Aproveite para saborear a riquíssima gastronomia local e os vinhos verdes da região. ■



3 ETAPAS PRINCIPAIS para percorrer tranquilamente a costa norte



EuroVelo 1 ROTA DA COSTA ATLÂNTICA - NORTE



FOTOGRAFIA: MUNICÍPIO DE VIANA DO CASTELO



A região norte é composta pelas duas últimas secções da Rota EuroVelo nº1 - Rota da Costa Atlântica. Dois percursos relativamente fáceis e com baixa altimetria. Ao longo desta rota, podemos contar com uma diversidade riquíssima de paisagens, sendo elas citadinas ou as mais belas paisagens da orla costeira desta região de Portugal.



FOTOGRAFIA: SOMBRA CHINESA

Praia do Paçô, Viana do Castelo

O património construído pela mão humana, como o caso dos moinhos de ventos, os campos em massieira, as azenhas e os castros, conjugam-se numa harmonia única, constituindo paisagens de elevado valor cénico e ambiental.

Esta Rota concilia todas as vertentes da natureza, com extensos areais e dunas, pinhais e zonas florestais, montes e arriba fósil, rios e mar, tudo enquadrado num equilíbrio dinâmico. ■

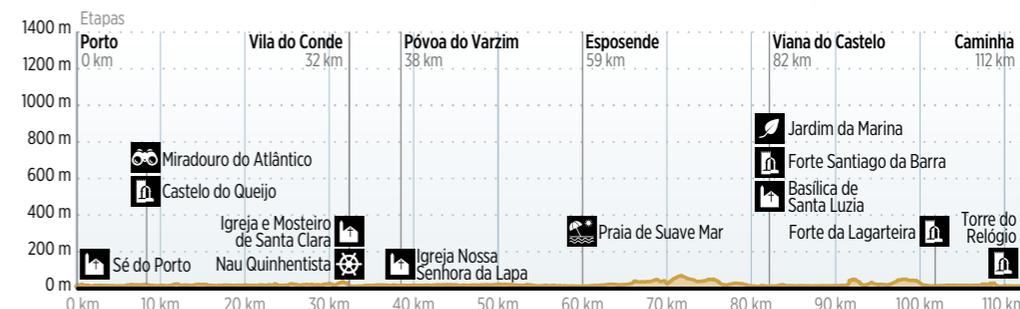
FONTE: [HTTPS://WWW.PORTUGUESETRAILS.COM/PT-PT](https://www.portuguesetrails.com/pt-pt)



LEGENDA

- Monumento
- Edifício Religioso
- Zona de Lazer
- Praia
- Eurovelo 1

SECÇÃO 17 E 18 110 km do Porto a Caminha, pela costa.



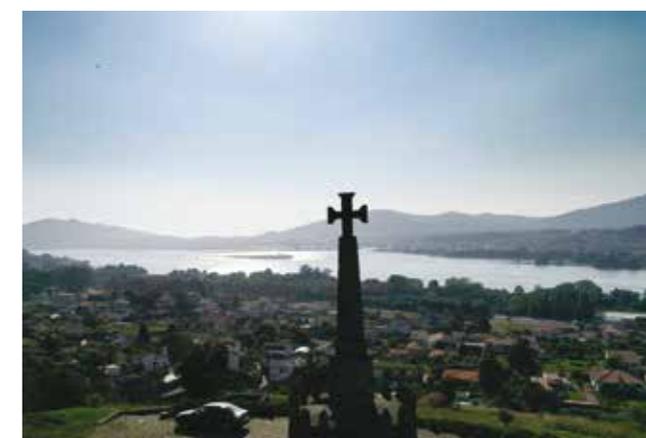
CAMINHOS RELIGIOSOS E HISTÓRICOS

Vários são os caminhos percorridos por peregrinos que repetem os passos de outrora com destino a Santiago de Compostela. Mas muitos outros percursos estão por descobrir por quem os queira visitar seja qual for a sua crença religiosa.

- 38** Mapa Geral dos Caminhos de Santiago
- 39** Caminho Português da Costa
- 40** Caminho Português de Santiago
- 42** Caminho de Braga, variante do Caminho Português de Santiago

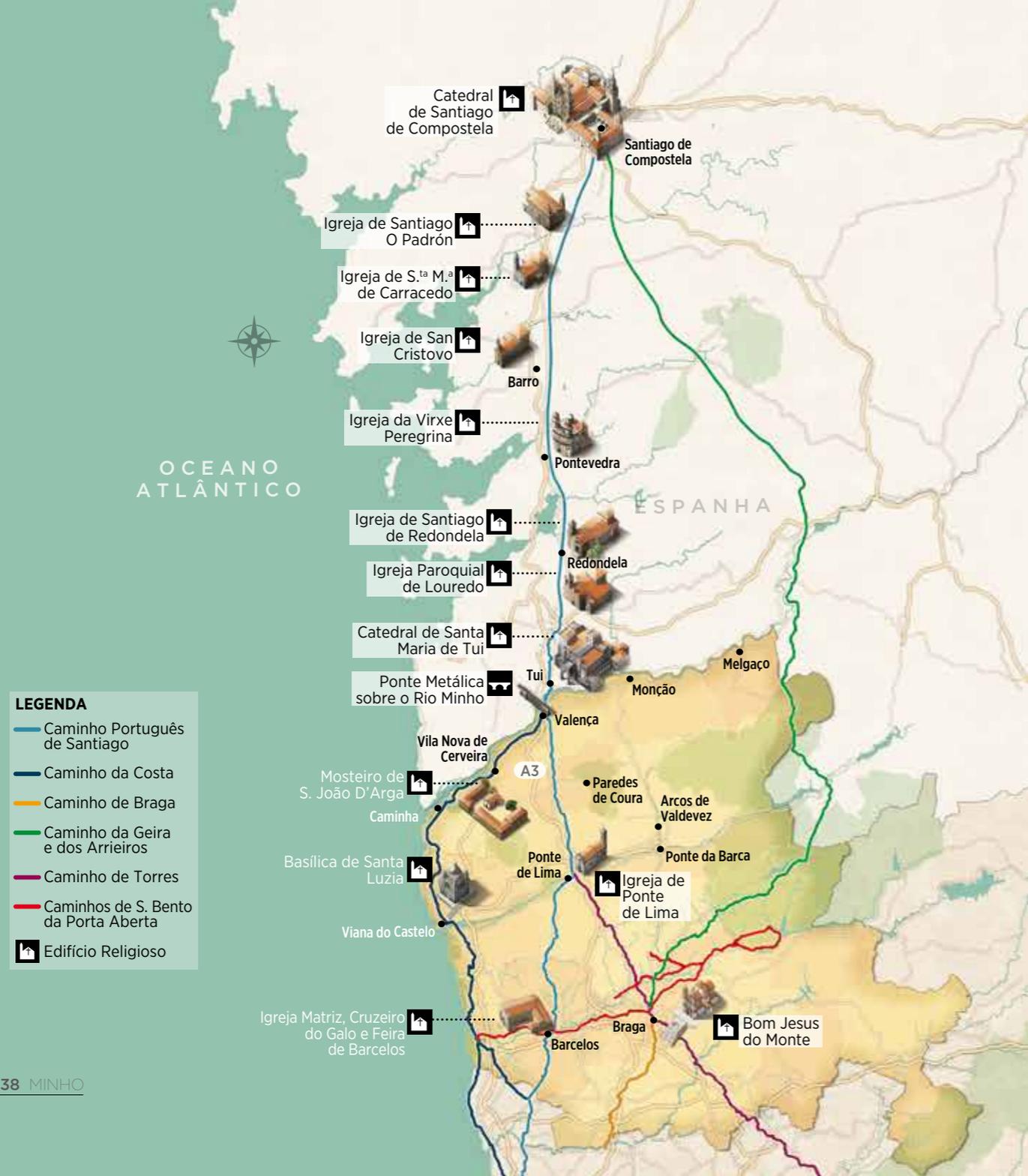
- 43** Caminho de São Bento da Porta Aberta
- 44** Caminho Minhoto Ribeiro
- 46** Caminho de Torres
- 48** Caminho da Geira e dos Arrieiros
- 49** Via Mariana
- 50** Via Romana XVIII

Ponte romana ou ponte velha.
Ponte de Lima



FOTOGRAFIA: JOSÉ BARATA

FOTOGRAFIAS: SOMBRA CHINESA



CAMINHO PORTUGUÊS DA COSTA

O Caminho Português da Costa, que liga o Porto a outros concelhos costeiros, com a alternativa de ligação à Galiza, ultrapassando o rio Minho em La Guardia (frente a Caminha), Goian (através de Vila Nova de Cerveira) ou mesmo Tui (por Valença do Minho) era, segundo alguns historiadores, um dos eixos mais importantes para alcançar a casa do apóstolo em Santiago de Compostela.

Este caminho da orla marítima a partir do burgo português passando por Matosinhos, Maia, Vila do Conde, Póvoa de Varzim, Esposende, Viana do Castelo, Caminha, Vila Nova de Cerveira e Valença surge com a devida importância somente na época moderna, a partir do século XV, sendo utilizado pelas populações costeiras e pelos que desembarcavam nos portos marítimos. ■

Caminho Português da Costa, passagem por Fão, Esposende

FONTE: [HTTP://WWW.CAMINHOPTUGUESDACOSTA.COM/PT/A-INICIATIVA/APRESENTACAO](http://www.caminhoportuguesdacosta.com/pt/a-iniciativa/apresentacao)

CAMINHO PORTUGUÊS DE SANTIAGO



O Caminho Português de Santiago foi valorizado, a partir do século XII, após a independência de Portugal, em meados do século. É um percurso que atravessa trilhos muito antigos, como por exemplo a Via XIX, construída no séc. Id.C., que ligava Braga a Astorga através de Ponte de Lima.

Numa viagem de 14 dias, destaque para alguns percursos pelo Minho como o centro urbano de Barcelos, atravessando a Torre de Menagem da Porta Nova ou a Ponte das Tábuas transposta, sobre a paisagem do Rio Neiva. Seguindo até Ponte de Lima, uma das vilas mais antigas de Portugal, temos a oportunidade de passar pela Avenida dos Plátanos. Já em Paredes de Coura encontramos campos tipicamente cultivados e a paisagem rural prevalece.

A subida da Serra da Labruja é uma das etapas fisicamente mais exigentes, a sua passagem, leva-nos até ao último

município, Valença, uma vila medieval encantadora, que fascina qualquer um com a sua vista do alto da muralha.

Uma aventura de praticamente 240 km que não deixa nenhum peregrino indiferente, e que sobretudo, sugere uma qualidade do caminho e também do legado do país. ■



FOTOGRAFIAS: SOMBRA CHINESA

9 ETAPAS E 240 KMS DE CAMINHO

Também conhecido por Caminho Central, é um dos itinerários mais utilizados pelos peregrinos de todo o mundo para chegar ao Apóstolo Santiago.



CAMINHOS DE SÃO BENTO DA PORTA ABERTA



CAMINHO DE BRAGA

Variante do Caminho Português de Santiago

Ponte da Lagoncinha sobre o rio Ave, em Lousado, Famalicão

Para além do Caminho Português Central, existem outros percursos que podem ser percorridos em Portugal, com destino a Santiago. Destas, destacamos o Caminho de Braga, que une o Porto a Ponte de Lima, passando pela antiga capital da província romana da Gallaecia, Bracara Augusta.

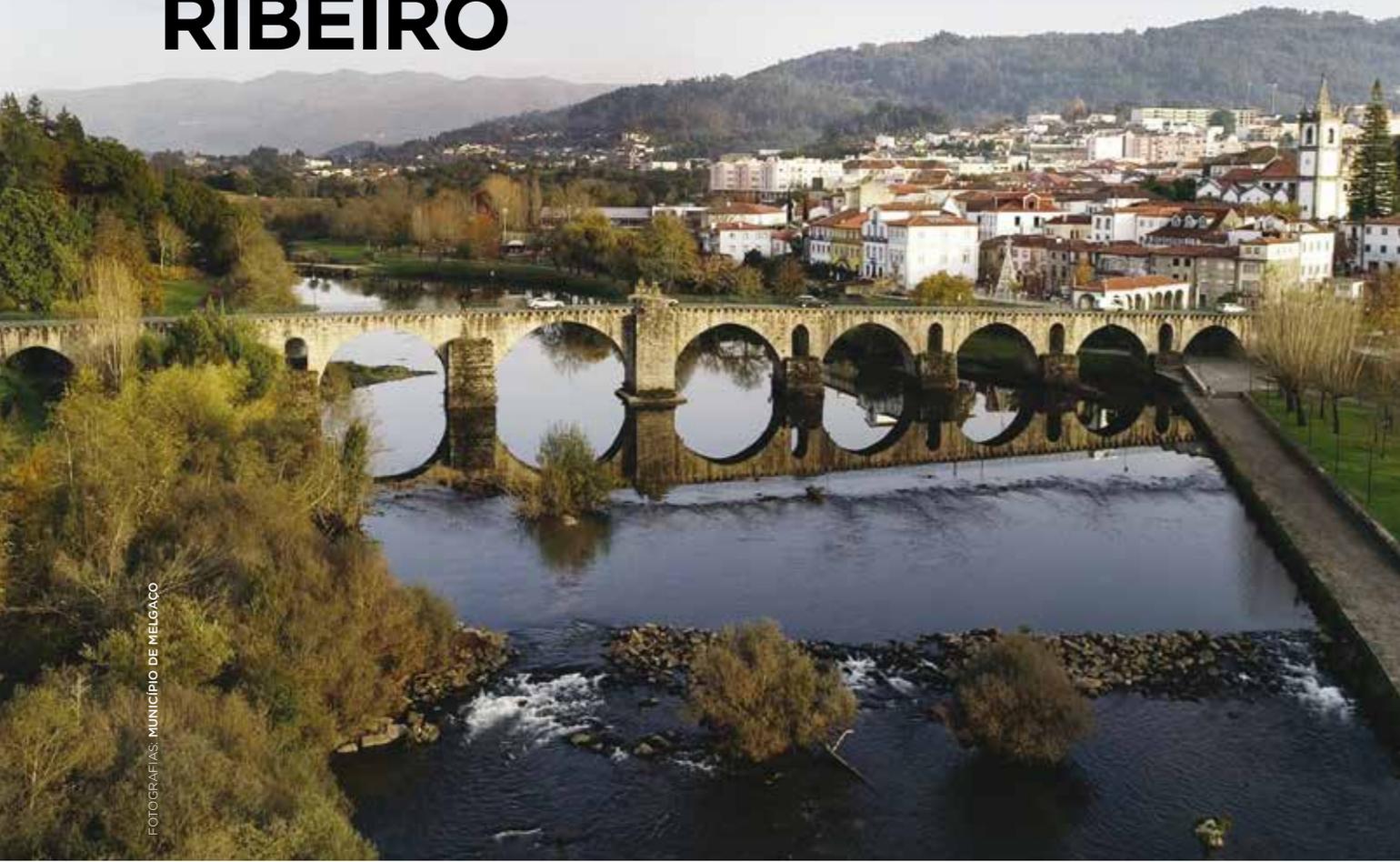
Podemos percorrer esta variante dos caminhos de Santiago desde o Porto, seguindo pela Maia, Trofa e Famalicão, até chegar a Braga, onde o percurso entronca com o Caminho de Torres que faz a ligação a Ponte de Lima, continuando, daqui, pelo Caminho Português de Santiago (caminho central). ■

Os Caminhos de São Bento da Porta Aberta têm origem em todo o Minho, com motivação predominantemente religiosa, mas também lúdica. O percurso realizado pelo caminho principal, com início no litoral atlântico em Esposende e chegada ao Santuário de São Bento da Porta Aberta no Gerês, une o território do Cávado, numa

extensão de cerca de 70km com desníveis que variam entre o suave do litoral e o início das imponentes montanhas do Gerês. São abrangidos 3 caminhos variantes (Vila Verde - Cabanelas, Vila Verde - Figueiredo e Valdozende - S. Bento) que derivam ou afluem no caminho principal, contemplando assim outros pontos de partida do território. ■

São Bento da Porta Aberta caminhos de devoção e superação.

CAMINHO MINHOTO RIBEIRO



O Caminho Minhoto Ribeiro é um dos caminhos mais antigos que liga o Minho, no Norte de Portugal, à cidade do apóstolo Santiago.

Parte do seu percurso segue antigas vias romanas e calçadas medievais, coincidindo em alguns troços com outros caminhos históricos e religiosos.

Durante séculos, o vinho produzido nas terras do Ribeiro foi transportado em burros para as cidades, partilhando desta forma a rota com os peregrinos.

O caminho apresenta três variantes: todas partem de Braga, seguindo por Vila Verde e Terras de Bouro para ligar a Lóbios através da fronteira da Portela do Homem, no Parque Nacional da Peneda-Gerês (troço coincidente com o Caminho da Geira e dos Arrieiros), ou ligando a Vila Verde, a Ponte da Barca e a Ermelo (Arcos de Valdevez), entrando no caminho galego através da fronteira da Madalena, ou prosseguindo até Arcos de Valdevez, passando por Sistelo, Monção e Melgaço, entrando em terras galegas por Cevide, uma das mais antigas fronteiras terrestres. ■





FOTOGRAFIA: SOMBRA CHINESA

CAMINHO DE TORRES



O Caminho de Torres é um itinerário jacobeu que percorre antigas estradas medievais que ligavam Salamanca e o interior de Portugal ao ocidente peninsular e às vias litorais que permitiam o acesso a Santiago de Compostela.

Ao longo de mais de 24 dias de caminhada, os peregrinos desfrutam de um percurso que é diverso e tem identidade própria, que é duro e ao mesmo tempo

fascinante, que é desconhecido e afinal tem tantos pontos de interesse para o culto a Santiago.

Quem se aventura por estes quase 600 km de trajeto total, entre os quais 235 Km em território nacional, enfrenta subidas íngremes e longas jornadas solitárias, mas também passa por centros urbanos inesperados, trechos deslumbrantes de paisagem e tem contacto com um património surpreendente. ■

Uma forma diferente de caminhar até Compostela





FOTO: ESTER HUBERTO ALMENDRA/ADEME.PG

CAMINHO DA GEIRA E DOS ARRIEIROS



Este caminho é mais uma opção para os peregrinos que partem de Braga para Santiago de Compostela, seguindo o traçado da antiga via romana XVIII (Geira ou Via Nova), que unia "Bracara Augusta" a "Astúrica Augusta" e os caminhos dos Arrieiros, como eram conhecidas as pessoas que transportavam o vinho do Ribeiro (provincia de Ourense) até Santiago.

Partindo da Sé Catedral de Braga, o caminho segue pela Geira, passando Caldelas e Terras de Bouro, onde entra no Parque Nacional da Peneda-Gerês.

Na fronteira da Portela do Homem entra em terras galegas, continuando pelo percurso da Geira (Via Nova) até cruzar o rio Lima, em Lóbios.



Entre Braga e Lóbios, o caminho percorre 68 km. Segue-se um troço de 40 km, entre Lóbios e a zona de Castro Laboreiro, onde o caminho volta a entrar em território português, na fronteira da Ameijoira, saindo novamente depois de passar Castro Laboreiro e a aldeia da Portelinha. Daqui, segue pela zona de vinhedos do rio Minho e do Ribeiro, que

se prolonga por mais 40 km, até entrar no designado caminho dos Arrieiros, percorrendo os últimos 92 km até à Catedral de Santiago de Compostela.

O site oficial (www.debragaasantiago.com) disponibiliza um conjunto de informação útil para quem pretende utilizar o caminho. ■

O troço da Geira, no Parque Nacional da Peneda-Gerês. A natureza e a história lado a lado.



VIA MARIANA



A Via Mariana Luso-Galaica é um percurso com cerca de 380 km que liga a Basílica do Sameiro, em Braga, ao Santuário da Virgem da Barca, em Muxia, na Galiza, com passagem por cerca de uma dezena de santuários marianos.

Sintetiza a filosofia do Caminho: “Peregrino, complete uma longa jornada interior, por caminhos quase

esquecidos, reverenciando antigos santuários dedicados à Virgem e à mãe natureza que os une. Seja este reconhecimento uma lembrança dessa ligação divina.”

O percurso está dividido em 17 etapas, percorrendo, do lado português, os concelhos de Braga, Vila Verde, Ponte da Barca, Arcos de Valdevez e Melgaço, incluindo percursos pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês. ■



VIA ROMANA XVIII



Dos caminhos romanos mais bem conservados da península, a Geira Romana revela-nos a essência das estradas percorridas pelas legiões de soldados e imperadores que viajavam desde Bracara Augusta (Braga) até Asturica Augusta (Astorga).

Podemos encontrar esta obra-prima da engenharia militar romana no coração do Parque Nacional da

Peneda-Gerês, nos 40 km mais bem conservados da Via, entre terras Lusãs e Espanholas, onde se encontra a maior coleção de miliários de todo o império.

A milha 0 encontra-se assinalada simbolicamente, como início da via, por um miliário moderno frente ao Museu Pio XII em Braga. Vale a pena conhecer estes recantos de história, numa beleza natural ímpar. ■

FOTOGRAFIAS: HUMBERTO ALMEIDA / ADERE.PG

CENTROS CYCLIN'PORTUGAL

O Minho dispõe de vários Centros Cyclin'Portugal com percursos de diferentes níveis de dificuldade devidamente sinalizados, todos eles inseridos em ambientes naturais paradisíacos. Com amigos ou familiares, descubra o que estes circuitos têm para lhe oferecer.

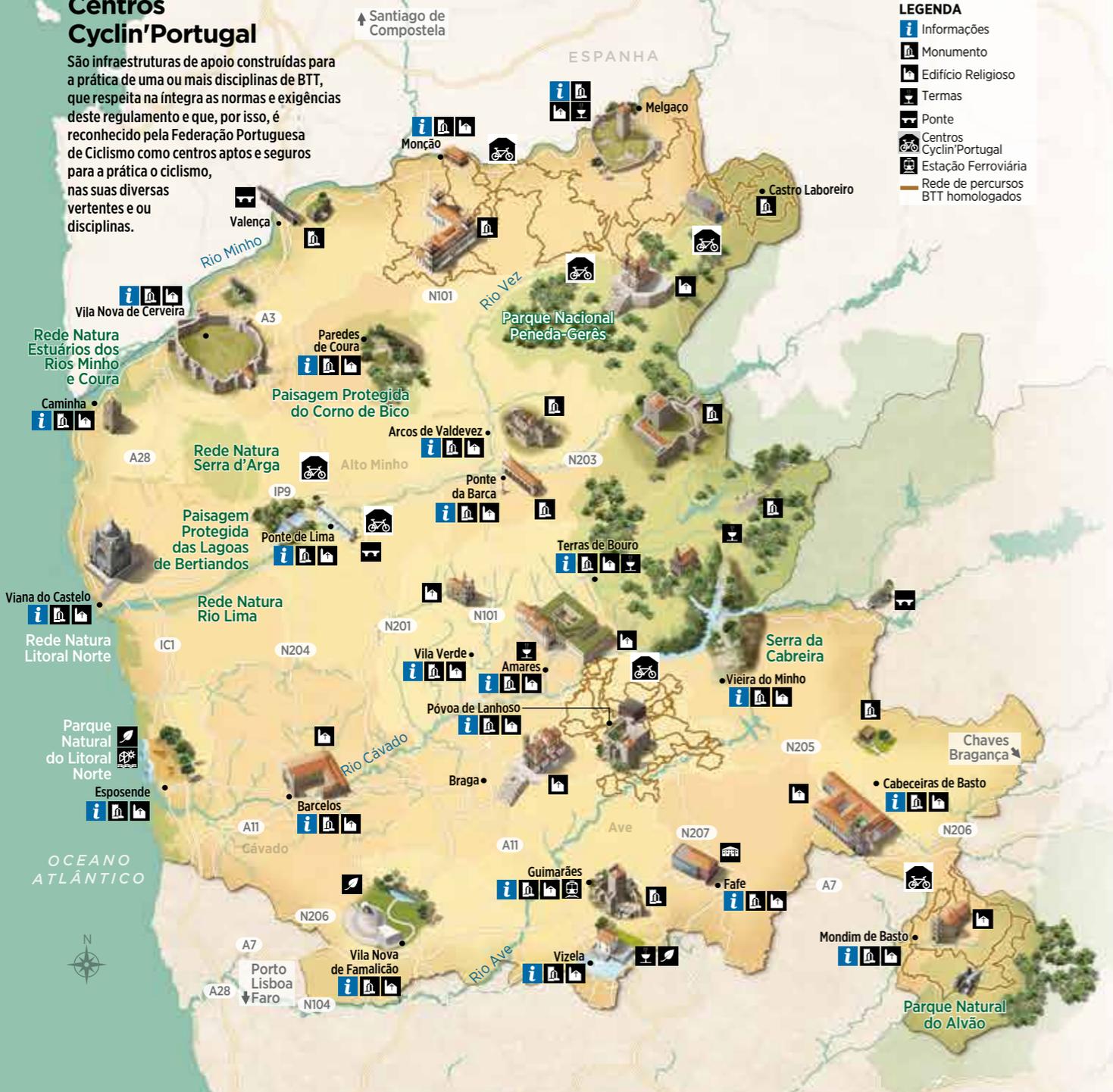
- 54** Mapa dos Centros de Cyclin'Portugal
- 55** Centro Cyclin'Portugal de Mondim de Basto
- 56** Centro Cyclin'Portugal da Póvoa de Lanhoso
- 58** Centro Cyclin'Portugal de Monção
- 59** Centro Cyclin'Portugal de Melgaço

Serra da Cabreira



Centros Cyclin'Portugal

São infraestruturas de apoio construídas para a prática de uma ou mais disciplinas de BTT, que respeita na íntegra as normas e exigências deste regulamento e que, por isso, é reconhecido pela Federação Portuguesa de Ciclismo como centros aptos e seguros para a prática o ciclismo, nas suas diversas vertentes e ou disciplinas.



- LEGENDA**
- Informações
 - Monumento
 - Edifício Religioso
 - Termas
 - Ponte
 - Centros Cyclin'Portugal
 - Estação Ferroviária
 - Rede de percursos BTT homologados



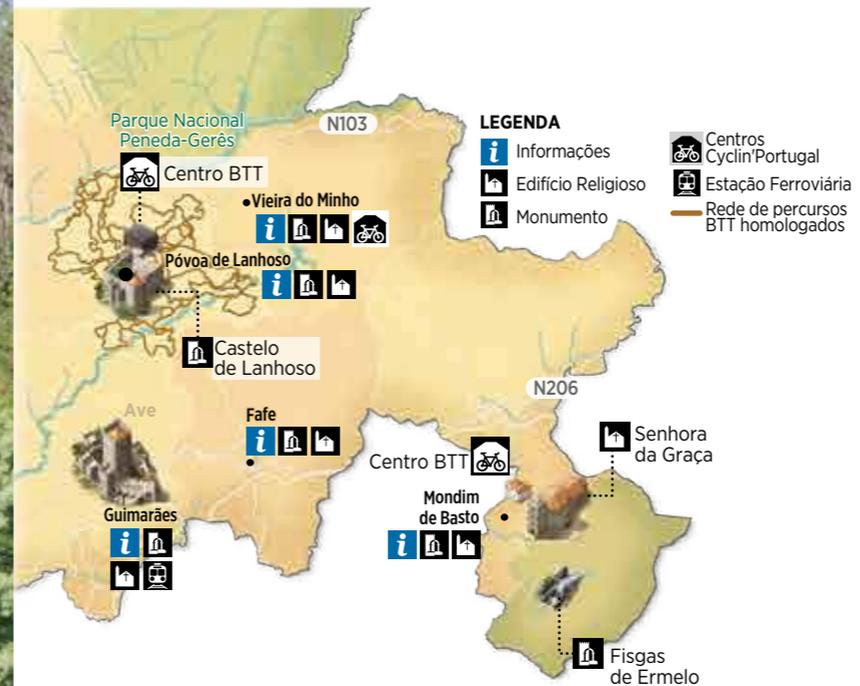
O Centro BTT de Mondim de Basto localiza-se na antiga Casa Florestal de Sobreira, no lugar de Sobreira, freguesia de Atei, concelho de Mondim de Basto.

Os quatro trilhos identificados têm diferentes níveis de dificuldade – com 18, 30, 60 e 100 km - e são internacionalmente reconhecidos pelas cores verde, azul, preto e vermelho.

Os circuitos apresentam um caráter concelhio, uma vez que passam em todas as freguesias do concelho, mas também regional, dada a existência de trilhos que preveem a passagem nos concelhos vizinhos, como é exemplo a ligação à ciclovia do Tâmega, em Celorico de Basto; a ligação ao Pena Aventura Park – infraestrutura de desporto outdoor, em Ribeira de Pena; e a passagem pelo Parque Natural do Alvão. ■

Figs de Ermelo, Mondim de Basto, Parque Natural do Alvão

PÓVOA DE LANHOSO



O Centro Cyclin'Portugal - Póvoa de Lanhoso, junto ao Carvalho de Calvos, é um espaço de apoio aos praticantes de BTT e está equipado com casas de banho, balneários, espaço para lavagem de bicicletas, bar e uma máquina self-service para reparações rápidas nas bicicletas.

A rede de percursos de BTT, que completa este Centro Cyclin'Portugal, cobre todas as freguesias do concelho, num total de aproximadamente 400 quilómetros, com vários graus de dificuldade, física e técnica, e passagem por espaços de grande valor patrimonial, natural e paisagístico, elementos fundamentais para qualquer pessoa apaixonada pela prática do BTT.





MONÇÃO



O Centro de BTT de Monção inclui um conjunto de seis percursos para a prática da modalidade de BTT e passeios turísticos, numa extensão total de 180 km. Com duas portas de entrada, os percursos conseguem abranger todo o território. Três dos percursos estão localizados na área envolvente da Branda de Santo António de Vale de Poldros (Riba de Mouro), em pleno ambiente de montanha, enquanto os restantes se desenvolvem no Parque das Caldas, na vila, proporcionando uma diversidade de paisagens e de atividades complementares. As duas portas estão ligadas entre si com dois trajetos.

Os percursos apresentam diferentes graus de dificuldade, permitindo a sua fruição pelos diferentes tipos de públicos. Inclui um percurso (Porta das Caldas) adequado para famílias e acessível a pessoas com mobilidade reduzida. ■



MELGAÇO

O Centro de BTT de Melgaço inclui cinco percursos devidamente sinalizados, com diferentes níveis de dificuldade, numa extensão total de 170 km. Tem como centro de apoio a Porta de Lamas de Mouro, no Parque Nacional da Peneda-Gerês, uma ampla área de lazer, enquadrada num ambiente natural paradisíaco.

O Centro de BTT de Melgaço, possui instalações de apoio aos praticantes da modalidade que poderão

usufruir de alguns equipamentos, como balneários e uma zona de estacionamento. Recentemente e como complemento a este equipamento foi criada, na área do Centro de Estágios de Melgaço, uma pista de XCO - Cross Country Olímpico, também com diferentes níveis de dificuldade, apta para todas as faixas etárias. Foi criada a ligação desde o Centro de Estágios de Melgaço, ao percurso número 5 do Centro de BTT, permitindo também a visita ao marco nº1. ■

Lamas de Mouro, Melgaço, Parque Nacional da Peneda-Gerês

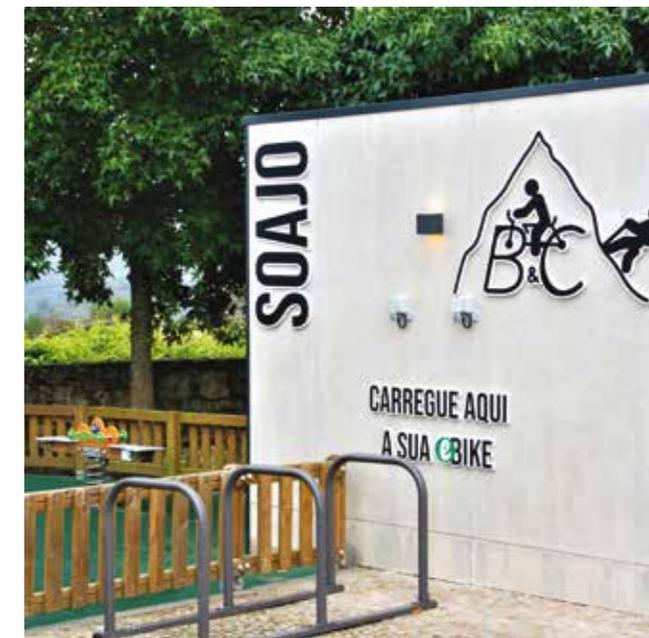
CENTROS DE APOIO AO CYCLING & WALKING

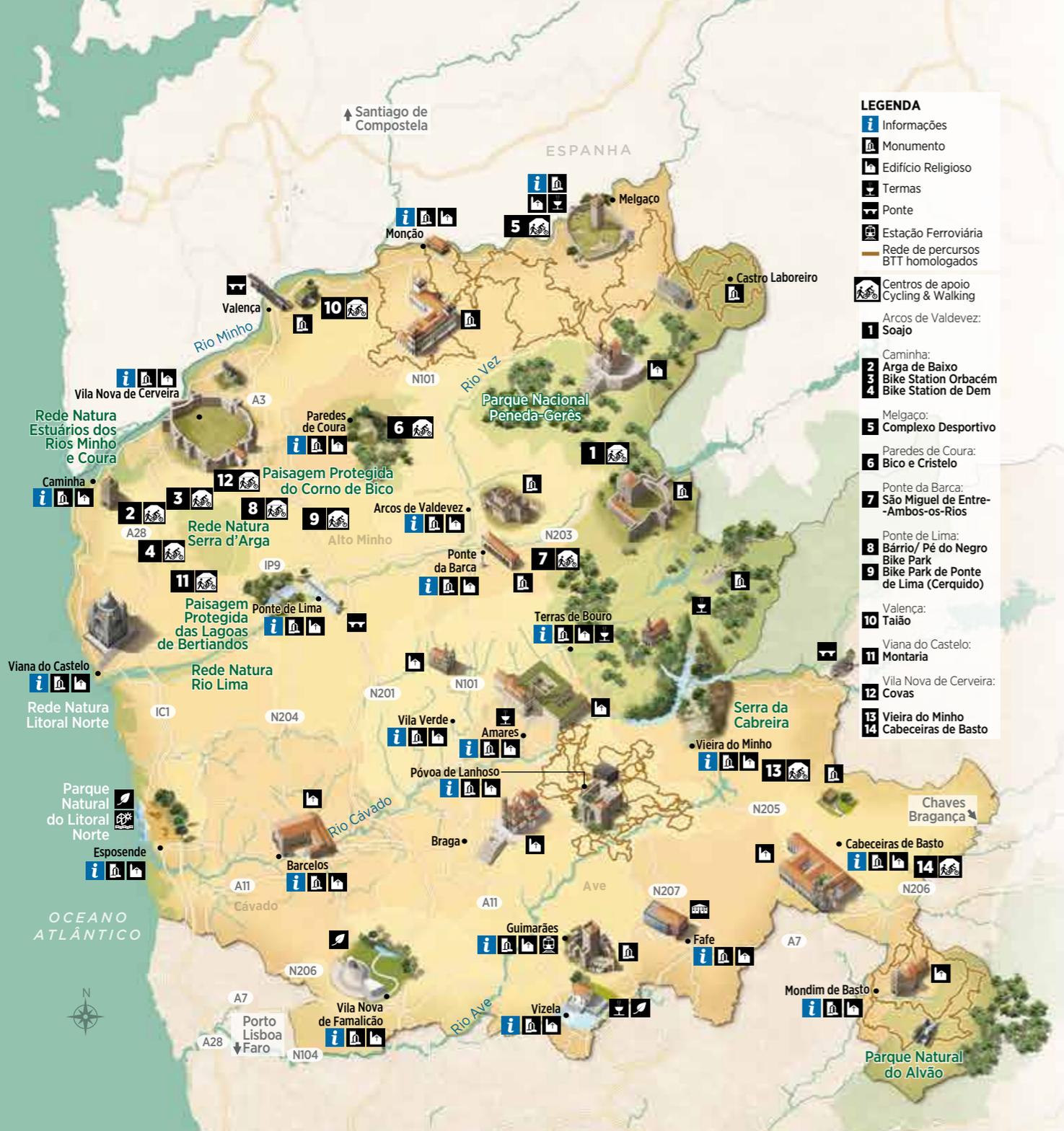
Quem visita o Minho de bicicleta ou a pé, pode agora contar com o apoio de uma rede de pequenos centros de apoio ao cycling & walking.

FOTOGRAFIA: SOMBRAS CHINESAS

- 62 Mapa dos Centros de Apoio ao Cycling & Walking
- 63 A pé ou de bicicleta

Serra da Cabreira





A PÉ OU DE BICICLETA

Para além dos centros de BTT e da imensa variedade de percursos sinalizados e ecovias, o Minho conta ainda com uma rede de pequenos centros cycling & walking, para dar mais apoio àqueles que exploram a região a pé ou de bicicleta.

São espaços que dispõem de algum equipamento básico de apoio aos caminheiros e ciclistas, podendo integrar estação de manutenção de bicicletas e água potável.

Os centros podem combinar-se em rede, através dos inúmeros trilhos e caminhos que os ligam, que podem ou não estar sinalizados. ■



