

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO
TRAIL FACTSHEET
FICHE TECHNIQUE DU PARCOUR

Nome do percurso: Trilho do Urzal
- Ciclo do Pão
Name: Glaciär e do Urzal Trail ???????
Nom: Parours du Glaciär e do Alto Vez ?????

Entidade promotora: Ardal
Promoter: Ardal
Promoteur: Ardal

Localização do Percurso: Freguesia de Rio Frio
Location: Parish of Rio Frio
Localisation: Village de Rio Frio

Tipo de percurso: Pequena rota
Classification: Short Route
Type de parcour: Petit Parours

Âmbito do Percurso: Paisagístico/Etnográfico
Type: Landscape - Local History
Contexte: Paysagiste-ethnographique

Ponto de partida: Grijó
Start point: Grijó - Parish of Rio Frio
Point de départ: Grijó - Rio Frio

Distância percorrida: 6,4 Km
Distance: 6,4 Km
Distance parcourue: 6,4 Km

Duração do percurso: 3h
Duration of the trail: 3h
Durée du parcour: 3h

Grau de dificuldade: Fácil
Degree of difficulty: easy
Degré de difficulté: facil

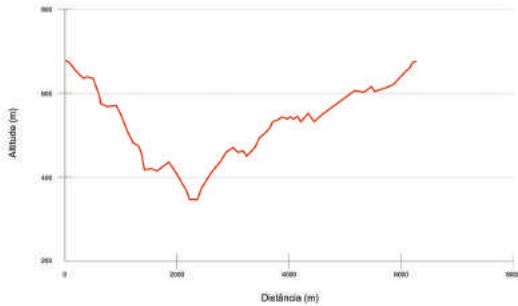
Cota máxima atingida: 690 metros (Grijó)
Maximum height attained: 690 metres (Grijó)
Hauteur maximum atteinte: 690 mètres (Grijó)

Nota: Informações geográficas para PDA em:
www.ardal.pt
Note: Geographical information for PDA at www.ardal.pt
Information géographiques pour PDA dans www.ardal.pt

LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO
LOCATION / LOCALISATION



PERFIL DO PERCURSO
TRAIL PROFILE / PROFIL DU PARCOURS



REGULAMENTO DO PERCURSO

- * Não saia do percurso marcado e sinalizado.
- * Preste atenção às marcações.
- * Evite fazer ruídos e barulhos.
- * Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas.
- * Não abandone o lixo, leve-o até ao respectivo local de recolha.
- * Não incomode os animais. Cuidado com o gado.
- * Não recolha plantas, animais ou rochas. Deixe a natureza intacta.
- * Faça fogo apenas nos locais destinados para o efeito.
- * Evite andar sozinho na montanha.
- * Guarde o máximo cuidado nos dias de nevoeiro.
- * Utilize sempre botas de montanha, impermeável e um chapéu.

ENTIDADES PROMOTORAS



ARDAL
Associação Regional
de Desenvolvimento
do Alto Lima



Município de
Arcos de Valdevez



Santa Casa da Misericórdia
de Arcos de Valdevez

TRAIL REGULATIONS

- * Do not stray from the marked and sign-posted trail. Pay attention to trail markers.
- * Do not make loud noises.
- * Respect private property. Close all gates behind you.
- * Do not leave litter; deposit it in the respective refuse collection points.
- * Do not disturb animals. Be careful with live-stock.
- * Do not remove plants, animals, or rocks. Leave nature intact.
- * Only light fires in locations specifically designated for this purpose.
- * Avoid walking alone in the mountains.
- * Take special care in fog.
- * Always use proper walking boots, raingear and a hat

RÈGLEMENT DU PARCOURS

- * Ne pas sortir du parcours signalé et balisé. Être attentif aux balisages.
- * Eviter de faire du bruit.
- * Respecter les propriétés privées. Fermer les portails et barrières.
- * Ne pas abandonner les déchets, emmenez-les jusqu'au respectif lieu de collecte.
- * Ne pas déranger les animaux. Faire attention avec le bétail.
- * Ne pas recueillir des plantes, des animaux ou des roches. Laisser la nature intacte.
- * Faire du feu seulement dans les lieux destinés à cet effet.
- * Eviter de marcher seul dans la montagne.
- * Faire attention les jours de brouillard.
- * Utiliser toujours des bottes de montagne, un imperméable et un chapeau.

Marcação: Sinalização: ELOS DA MONTANHA, CRL

Fotos e textos: ARDAL - Traduções: Paul Burton e Isabel Dantas - Design: Jotassá

Proibida a Reprodução

Trilho do Urzal - Ciclo do Pão

percurso pedestre sinalizado



PR

CONTACTOS ÚTEIS
USEFUL CONTACTS / CONTACTS UTILES

ARDAL/Porta do Mezio - 258 510 100

Porta do Mezio

Bombeiros Volunt. de A. de Valdevez - 258 520 300

Arcos de Valdevez Fire Brigade

Câmara Municipal de Arcos de Valdevez - 258 520 500

Mairie de Arcos de Valdevez

Central de Reservas ADERE-PG - 258 452 250/450

Reservaton Centre ADERE - Peneda-Gerês

Central de Reservas ADERE-Soajo - 258 576 427

Centrale de Réservations ADERE - Soajo

Centro de Saúde de A. de Valdevez - 258 520 120/330

Arcos de Valdevez Health Center

GNR - 258 521 510

Country Police

Junta de Freguesia de Rio Frio - 932 424 467

Rio Frio Parish Council

Parque Nacional da Peneda-Gerês - 258 515 338

Peneda-Gerês National Park

Posto de Turismo de A. de Valdevez - 258 510 260

Office du Tourisme

Protecção à Floresta - 117

Forest Protection

SOS - 112



DESCRIÇÃO DO PERCURSO

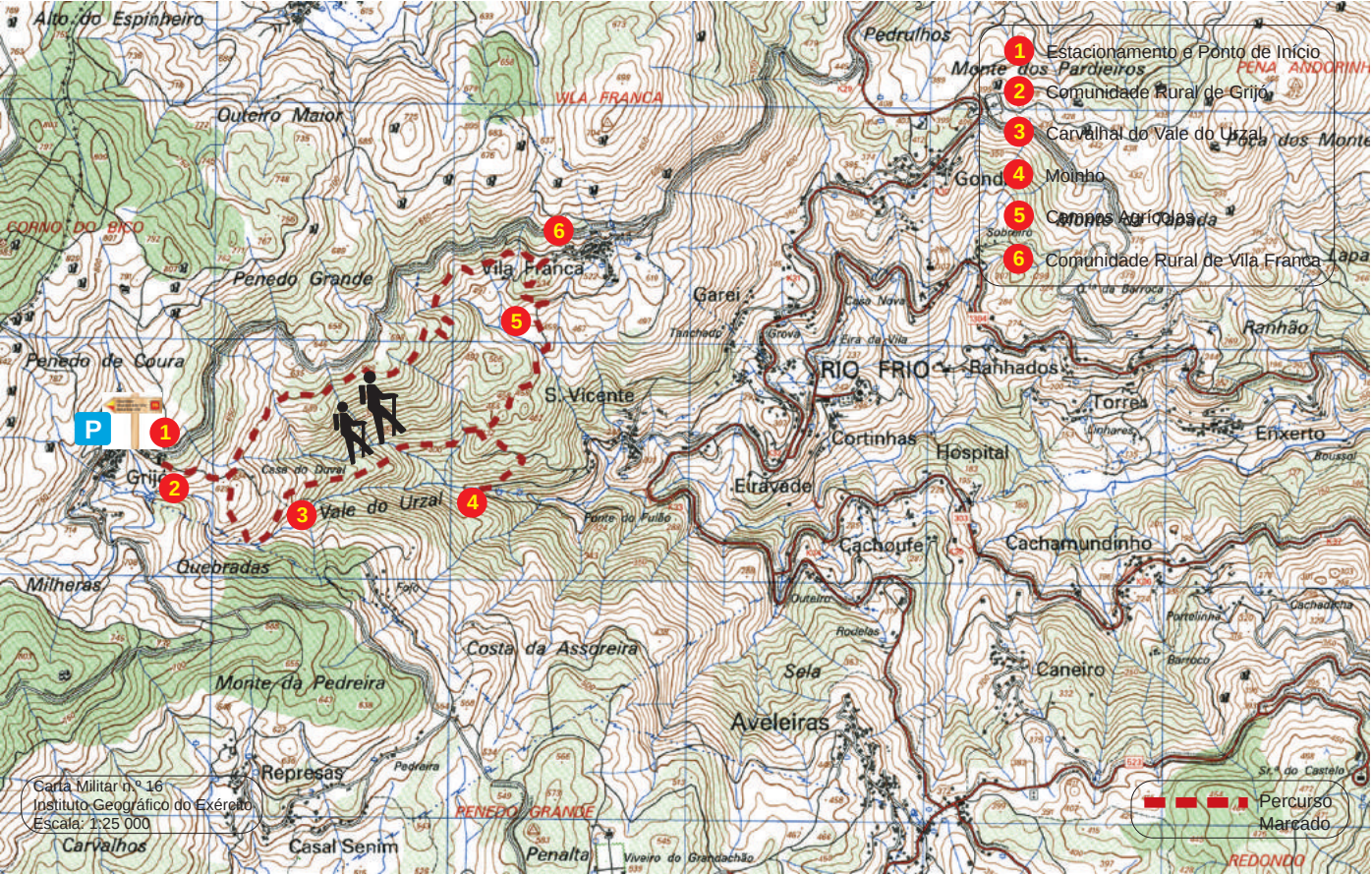
Trilho do Urzal - Ciclo do Pão

O Trilho do Urzal – Ciclo do Pão é um percurso pedestre denominado de Pequena Rota (PR), cuja marcação e sinalização cumpre as directrizes internacionais. Este percurso localiza-se, no extremo oeste do concelho de Arcos de Valdevez e envolve território da freguesia de Rio Frio, percorrendo parte dos lugares de Grijó, S. Vicente e Vila Franca. Partindo do local de estacionamento junto ao bucólico lugar de Grijó, iniciamos este trilho por um caminho agrícola, bastante lajeado. À medida que caminhamos, no sentido descendente, vamos observando uma peculiar paisagem, na qual se destaca o vale do Urzal e mais distante o vale do Vez, assim como uma extensa malha de campos agrícolas de montanha, armados em socalcos, onde se pratica uma agricultura tradicional de subsistência, destacando-se, pela sua importância, o cultivo de variedades regionais de milho, branco ou amarelo, com os quais se produz a famosa Broa de Milho Tradicional de Arcos de Valdevez.

Seguindo o trajecto, penetramos num vasto carvalhal constituído por carvalho-alvarinho (*Quercus robur*). Nesta mancha florestal inserida em pleno Vale do Urzal, podemos observar e sentir o esplendor deste ecossistema, ao nível dos seus 3 estratos principais: arbóreo, arbustivo e herbáceo. Presenciamos, para além dos já referidos carvalhos, castanheiros (*Castanea sativa*), amieiros (*Alnus glutinosa*), azevinho (*Ilex aquifolium*), gilbardeira (*Ruscus aculeatus*) e os fetos (pertencentes ao grupo *pteridophyta*). A diversidade faunística, tem também uma forte e diversificada presença. Não menos espectacular, são as inúmeras quedas de água que ao longo do percurso vamos observando. Sempre pela margem esquerda do Rio Frio, podemos acompanhar as suas bravas e cristalinas águas, que no seu percurso rumo ao Rio Vez, são responsáveis pela força motriz que põe em funcionamento um impressionante complexo de moinhos, outrora fundamentais para a subsistência da pequena agricultura familiar.

Deixando para trás este éden autóctone e transitando por uma pequena área florestal de produção (eucalíptal), alcançamos o lugar de S. Vicente. Aqui, o trilho faculta-nos uma visita a um moinho de rodízio, banhado pelo Rio Frio, onde visualizamos as diferentes partes que o constituem e descobrimos os segredos das técnicas de moagem, transmitidas de geração em geração ao longo de séculos de história. Depois de observarmos este engenho de água, palmilhamos o caminho de uma forma ascendente e circulamos novamente por uma mancha de campos agrícolas até atingir as imediações do lugar de Vila Franca. Tal como nos campos atrás citados, nestes também se destaca o cultivo de milho regional, uma actividade laboriosa e dotada de várias fases, tais como: preparação do terreno, sementeira, sacha, monda, rega, colheita, desfolhada e secagem nos tradicionais espigueiros. Aqui, a probabilidade de observarmos magníficos exemplares de raças autóctones em pastoreio livre pelos caminhos e campos é grande, destacando-se os bovinos da raça barrosã, os caprinos da raça bravia e os ovinos da raça bordaleira de Entre-Douro e Minho.

Gradualmente vamos abandonando o lugar, até encontramos o trilho onde teve início este percurso pelo ciclo do pão, precisamente no lugar de Grijó, local onde é possível assistir ao fabrico de broa de milho e saborear um dos produtos mais emblemáticos da Região Minhota.



Associated legends, stories and numerous adventures all form part of the collective memory of the inhabitants. After passing to the other side of the stream, still under the same forest of oak trees, one arrives at Oucias, where one can see a group of flat fields and a series of steep terraces in the direction of the above mentioned creek. Nearby there is another small group of fields, the *Branda de Azevedo*, also for growing crops, the whole presenting a wonderfully coherent and harmonious landscape. Along the track there is an enormously rich and diverse heritage, one walks and sees granite pavements, bridges, stepping stones over creeks, granite buildings with roofs made of tile, straw thatch and fake cupolas together with a well developed irrigation system. At any time one might meet a shepherd and his flock, this presenting a wonderful opportunity to get to know in a more detailed way about the oldest and most important community job, which is still a reality in these mountain communities.

Parcours de la « Lombadinha »

Entre le lieu-dit de « Lombadinha » (Gondoriz) e le lieu-dit de Oucias (Carralcova), sur le versant ouest du relief montagneux des montagnes de Peneda et Soajo, nous vous proposons un parcours pédestre court qui a comme objectif d'associer la marche aux usages et coutumes des communautés de montagne encore présentes sur le territoire de Valdevez.

Dès l'aube, le lieu-dit de « Lombadinha » fait l'objet d'une agitation frénétique caractéristique des communautés de montagne, c'est le rassemblement des troupeaux et le départ de la « Vezeira ». : des centaines d'animaux forment une vaste et belle vague vive de petites créatures de couleurs douces, parfaitement intégrées dans le paysage,

qui par les inhospitalières montagnes, parcourent chaque plant de terre, avides de pâturages. Les parcours de pasteurs et leur durée sont conditionnés par l'époque de l'année, néanmoins, le retour au point initial, quand le soleil se couche, au delà du « Couto de Pena », est une certitude.

Ayant comme point de départ la Chapelle de S. Lourenço, le parcours commence par longer une partie d'un vieux chemin, qui autrefois représentait l'unique liaison de « Lombadinha » au siège du village et à la ville de Arcos de Valdevez. Par ce parcours, et intégré dans un vaste bois de chênes, qui s'étant au long de la vallée de « Ribeira de Porto Avelar », ont circulé personnes, biens et idées, tout comme les morts à chemin de leur dernière demeure. Légendes, histoires et d'innombrables péripéties, associées aux voyages de ce parcours font partie de l'imaginaire du collectif local.

Après le passage du court d'eau, et encore sous le même bois de Chênes, nous arrivons au lieu-dit de Oucias, où l'on peut remarquer un ensemble de champs plats près du même lieu et un terrassement accentué du terrain en direction à la ligne d'eau déjà indiquée. A proximité, surgit un petit noyau de champs de céréales qui constituent la « Branda de Azevedo », branda de cultures, laquelle présente une grande cohérence paysagiste. Au long du parcours la diversité de patrimoine est vaste, depuis les chaussées, ponts, « poldres » et les constructions en granite avec une couverture de tuiles, paille et fausse coupole, ainsi qu'un sélectif système d'irrigation.

À tout moment le contact avec un pasteur et son troupeau est une forte probabilité, et si tel se vérifie, il ne faut surtout pas perdre l'opportunité de connaître en détail le plus ancien travail communautaire qui, aujourd'hui encore, se vérifie dans le sein des communautés de montagne.

MARCAÇÃO DO PERCURSO
SIGN-POSTING
SIGNALISATION DU PARCOURS

Este percurso é parte integrante da Rede de Percursos Pedestres da Carta Municipal de Animação em Montanha de Arcos de Valdevez.

This trail forms part of Municipal Mountain Activities network of walking trails in Arcos de Valdevez.

Ce parcours fait partie du réseau de randonnées de la Carte Municipale d'Animation en Montagne de la ville de Arcos de Valdevez.

Trilho da Lombadinha - 7,1 km
Oucias - 4 km

