

LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO LOCATION / LOCALISATION



Porto Cova



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

FICHA TÉCNICA DO PERCURSO TRAIL FACTSHEET FICHE TECHNIQUE DU PARCOURS

Nome do percurso: Rota de Sistelo
Name: "Sistelo" Route
Nom: Rote du "Sistelo"

Entidade promotora: Ardal
Promoter: Ardal
Promoteur: Ardal

Localização do Percurso: Serra da Peneda (Sistelo/Gavieira)
Location: "Peneda" Mountain (Sistelo/Gavieira)
Localisation: Montagne de "Peneda" (Sistelo/Gavieira)

Tipo de percurso: Pequena rota
Classification: Short Route
Type de parcours: Petit Parcours

Âmbito do Percurso: Paisagístico e Religioso
Type: Landscape and Religious
Contexte: Paysagiste et Religieuse

Ponto de partida: Igreja - Sistelo
Start point: Igreja - Sistelo
Point de départ: Igreja - Sistelo

Distância percorrida: 20 Km
Distance: 20 Km
Distance parcourue: 20 Km

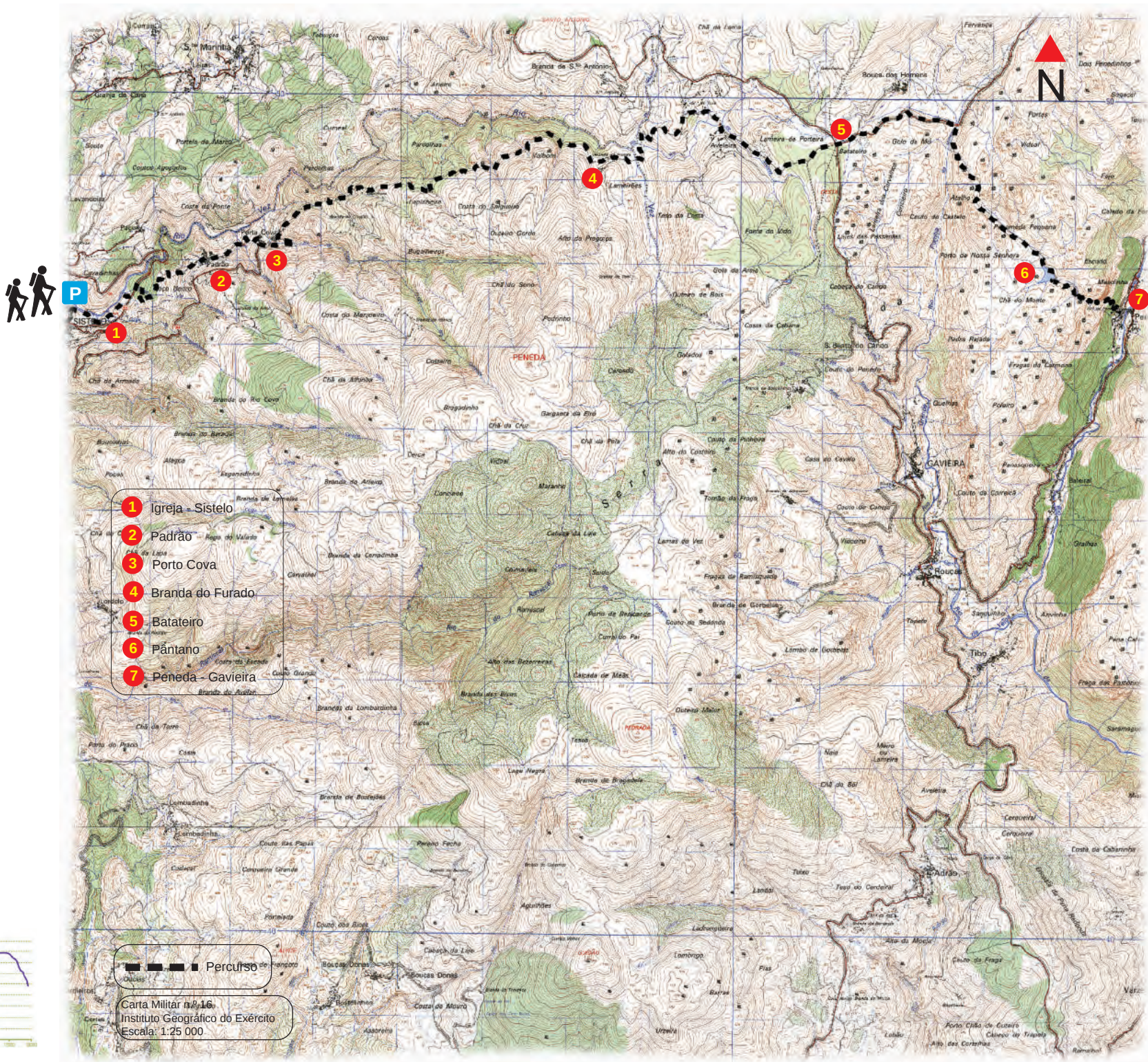
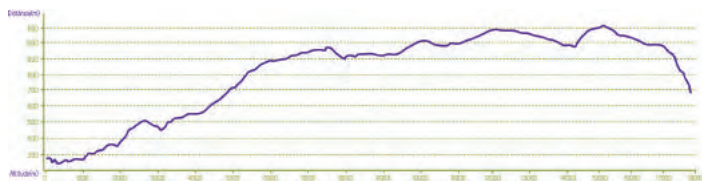
Duração do percurso: 9h
Duration of the trail: 9h
Durée du parcours: 9h

Grau de dificuldade: Médio
Degree of difficulty: Medium
Degré de difficulté: Moyen

Cota máxima atingida: 1100 metros (Porto de N.ª Senhora)
Maximum height attained: 1100 metres (Porto de N.ª Senhora)
Hauteur maximum atteinte: 1100 mètres (Porto de N.ª Senhora)

Nota: Mais informações em www.portadomezio.pt
Note: More informations at www.portadomezio.pt
Note: Plus d'informations à www.portadomezio.pt

Ponto de partida | Start point | Point de départ
41°58'24.14"N
8°22'27.67"W



Proibida a Reprodução



Marcação/finização: NATURE 4 e ARDAL • Fotos e textos: ARDAL - Design: jousá



Rota de Sistelo



CONTACTOS ÚTEIS
USEFUL CONTACTS / CONTACTS UTILES

ARDAL/Porta do Mezio - 258 510 100
Bombeiros Volunt. de A. de Valdevez - 258 520 300
Pompieiros Voluntários de A. de Valdevez
Camara Municipal de Arcos de Valdevez - 258 520 500
Arcos de Valdevez Municipal Council
Mairie de Arcos de Valdevez
Junta de Freguesia de Sistelo - 258 561 192
Sistelo Parish Council
Sede administrativa do vilarejo de Sistelo
Central de Reservas ADERE-PG - 258 452 250/450
Reservation Centre ADERE - Peneda-Geres
Centro de Saúde de A. de Valdevez - 258 520 120/330
Arcos de Valdevez Health Center
Hóspital de Arcos de Valdevez
GNR - 258 510 090/5
Country Police
Parque Nacional da Peneda-Geres - 258 515 338
Parc National de Peneda-Geres
Posto de Turismo de A. de Valdevez - 258 520 530
Tourism Office
Protecção à Floresta - 117
Forest Protection
SOS - 112



Este percurso é parte integrante da rede de percursos “Romeiros da Peneda”. Para melhor interpretação da rota, toda a sinalética está devidamente identificada com o logótipo: “Romeiros da Peneda”.

This route forms part of the “Romeiros da Peneda / Peneda Pilgrims” route network. For improved interpretation of this route, all signposting is duly identified with the logo: “Romeiros da Peneda”.

Ce parcours fait partie du réseau des parcours « Romeiros da Peneda / Les Pèlerins de Peneda ». Pour une meilleure interprétation du parcours, tous les balisages sont correctement identifiés avec le logo: “Romeiros da Peneda”.



Socalcos de Sistelo



Bouça dos Homens



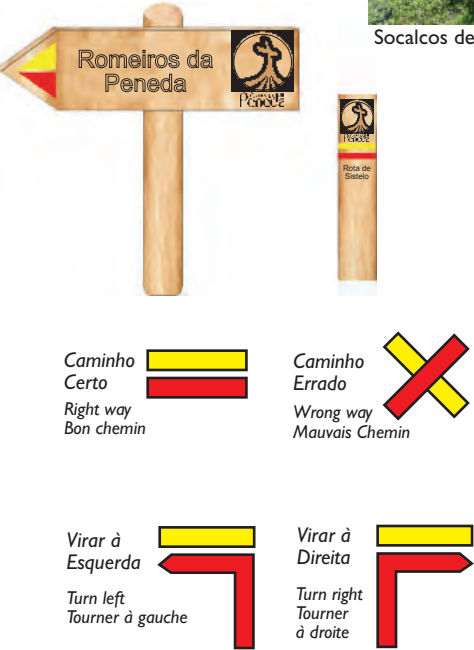
Calçada



Pântano



Santuário de N.ª S.ª da Peneda



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.
- * Cuidado com o gado. Não incomode os animais.
- * Deixe a natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas.
- * Faça fogo apenas nos locais destinados para o efeito.
- * Evite andar sozinho na montanha. Leve água consigo.
- * Guarde o máximo cuidado nos dias de neveiro e neve.
- * Utilize sempre botas de montanha, impermeável e um chapéu.
- * Durante o período crítico de incêndios florestais, em dias de risco elevado ou máximo, o acesso a este percurso poderá ser condicionado. Informe-se pelo 117.

TRAIL REGULATIONS

- * Do not stray from the marked and sign-posted trail. Pay attention to trail markers,
- * Do note 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 and snow.
- * Always use proper walking boots, raingear and a hat.
- * During Summer, on days of high or maximum risk of forest fires, the access to this routes may be forbidden. Find out at 117.

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 cet effet.
- * Eviter de marcher seul dans la montagne.
- * Faire attention les jours de brouillard et neige.
- * Utiliser toujours des bottes de montagne, un imperméable et un chapeau.
- * Pendant l'époque d'incendies, l'accès à ce parcours pourra être conditionné les jours de risque élevé ou maximum. Contacte 117.

ROTA DE SISTELO

A Rota de Sistelo, classificada e sinalizada como pequena rota, de acordo com os normativos FERP/ERA, percorre antigos caminhos de ligação entre os lugares e as brandas de Sistelo, da Aveleira e da Gavieira. Ao longo do trajecto fica-nos na memória o monumental complexo de socalcos entre os lugares da Igreja e Porta Cova, sempre ladeados pelo Rio Vez, todo o vale glaciár do Alto Vez, a serrania da Peneda e o seu pântano, assim como toda a parte final do caminho que desce para o Santuário da Nossa Senhora da Peneda. Caminhamos num único sentido, o do Santuário de Nossa Senhora da Peneda, por antigos caminhos de fé e calçadas que guiaram desde sempre os peregrinos e romeiros ao longo da Serra da Peneda. Ainda trilhados por muitos devotos e forasteiros, permite ao caminhante sentir aspectos geográficos, sociais e religiosos de uma das mais típicas convivências do Minho – Romaria da Peneda, onde o religioso e o profano se conjugam em harmonia. Autênticos testemunhos da importância destes caminhos de “fé”, para as gentes locais, são os relatos de antigos romeiros, que aqui apresentamos alguns dos seus extractos:

“Nasci no lugar de Porto Cova e tenho memórias muito antigas da Romaria à Senhora da Peneda. Quando era pequena o meu pai ia sempre à Peneda de novenas a pão e água. Ia no dia 30 de Agosto, ficava lá os nove dias e vinha embora no dia 8 de Setembro. Eu tinha os meus 10 ou 11 anos e ia com ele logo no primeiro dia e levava-lhe o pão, umas mantas e um monte de colma para ele fazer a cama no quartel da freguesia de Sistelo, onde ficava a dormir... No tempo da minha mãe as promessas eram bem diferentes. Minha mãe, Deus lhe perdoe, estava muito doente então pediu saúde à santinha e prometeu ir num caixão do mosteiro da Senhora da Peneda até ao fundo dos escadórios. E lembro-me de ver quatro homens a levarem o caixão pelos escadórios abaixo com a minha mãe viva lá dentro.”

Maria Alves Costa nascida em 1936
Padrão, 2011

“...A Romaria à Senhora da Peneda é muito importante para mim por causa da santinha. Há muitos anos fui operada à vesícula, mas estive tão mal que me apeguei à Nossa Senhora da Peneda, porque ainda tinha um filho com 14 ou 15 anos, e pedi-lhe que me desse mais uns aninhos de vida para poder confortar o meu filho. E a Nossa Senhora ajudou-me! Depois disso e enquanto pude fui à Peneda a pé de novenas para pagar a minha promessa. Eu acredito nos milagres que a Nossa Senhora da Peneda fez, basta ter fé!”

Preciosa Esteves nascida em 1931
Avelar, 2011

“...Naquele tempo ir à Peneda era já uma peregrinação, porque era custoso. Saíamos da Quebrada, passávamos pela Estrica, Portela de Alvito, íamos pela Urzeira, por cima de Santa Marinha, depois subíamos até ao Cavalinho, que é o nome do sítio onde dizem que a Nossa Senhora da Peneda passou a cavalo de uma mula e ainda lá existem as pegadas numa fraga. Eu ouvia os velhos contarem esta história e eu cheguei a ver essas pegadinhas da mula!....”

Diamantino Alves nascido em 1927
Sistelo, 2011

THE SISTELO TRAIL

The Sistelo Trail, marked in compliance with the FERP/ERA norms as a short route (PR), follows old tracks which provide a link between the hamlets and summer villages of Sistelo, Aveleira and Gavieira. Along the way the monumental complex of terraces between the settlements of Igreja and Porta Cova, flanked by the River Vez, will remain fixed in our memories, as too will the glacial valley of the Upper Vez. We walk in one direction, from the Sanctuary of Nossa Senhora da Peneda, on old paths of faith and granite pavements that have led, since time immemorial, pilgrims and travellers through the Peneda Mountains. Even now followed by many devotees and foresters, the walker is able to see and feel geographical, social and religious aspects of one of the most typical gatherings of the Minho, the Festival of Peneda, where the religious and secular coexist in harmony. Authentic testimony to the importance to local people of these ‘ways of faith’ is provided by the accounts of old pilgrims, some extracts of which we present below:

“I was born in the hamlet of Porto Cova and have very old memories of the Romaria to Senhora da Peneda. When I was small my father always went to Peneda for the ‘novenas’ of bread and water. I would go on the 30th of August and stay there the nine days, returning on the 8th of September. I was 10 or 11 years old and went with him on the first day carrying the bread, some blankets and a pile of straw to make a bed in the dormitory of the parish of Sistelo where we would sleep... In the time of my mother the promises were very different. My mother, God forgive her, was very ill and so asked for health from the saint and promised to go in a coffin from the monastery of Senhora da Peneda to the bottom of the steps in front. I remember seeing four men carrying the coffin down the steps with my mother alive and inside it”

Maria Alves Costa born in 1936
Padrão, 2011

“...The Romaria to Senhora da Peneda is very important to me because of the saint. Many years ago I was operated on the gallbladder, but I was so ill that I became attached to Nossa Senhora da Peneda, because I still had a son of 14 or 15 years and asked that I be given a few more years of life in order to comfort my son. And Nossa Senhora helped me! After this, and whilst I could, I would go on foot to Peneda for the novenas in order to honour my promise. I believe in the miracles that Nossa Senhora da Peneda has done, it only needs faith!”

Preciosa Esteves born in 1931
Avelar, 2011

“...In those days to go to Peneda was truly a pilgrimage, because it was so hard. We left from Quebrada, passed through Estrica, Portela de Alvito, then went on to Urzeira, above Santa Marinha, after which we climbed up to Cavalinho, which is the name of the place where they say that Nossa Senhora da Peneda passed by on a mule and that even now there are its footprints in a cliff. I heard the old folk telling this story and I went and saw these prints of the mule myself!...”

Diamantino Alves born in 1927
Sistelo, 2011

LE PARCOURS DE SISTELO

Le parcours de *Sistelo*, classifié comme petit itinéraire et signalisé, d'après les normes FERP/ERA, parcourt de vieux chemins, qui liaient les villages et les pâturages de Sistelo, de Aveleira et de Gavieire. Au long du parcours, on reste impressionné par le monumental groupement de champs en terrasses entre les villages de Igreja et Porta Cova, toujours flanqués par la rivière Vez, la vallée Glacière de Alto Vez, la Montagne de Peneda et son marécage, mais aussi par la beauté de la fin du parcours jusqu’au Sanctuaire de Notre Dame de Peneda. Nous marchons dans un unique sens, celui du sanctuaire de Notre Dame de Peneda, par d’anciens chemins et des chaussées qui ont toujours guidé les pèlerins et les dévots, tout au long de la montagne de Soajo. Encore parcouru par de nombreux croyants et forains, ce circuit permet au randonneur de découvrir des aspects géographiques, sociaux et religieux, d’une des plus typiques concentrations de la région du Minho- la Fête Religieuse en l’honneur de Notre Dame de Peneda, où le religieux et le profane se lient harmonieusement. Les vrais témoignages de l’importance de ces chemins de foi, pour les habitants locaux, sont les récits d’anciens forains dont nous vous présentons quelques extraits:

“Je suis née dans le village de Porto Cova et je garde d’anciennes mémoires de la fête en l’honneur de Notre Dame de Peneda. Quand j’étais toute petite, mon père se rendait toujours à Peneda pour accomplir des neuvaines, ayant à peine pour aliments du pain et de l’eau. Il y allait le 30 août, il y restait neuf jours et il rentrait le 08 septembre. J’avais 10 ou 11 ans et je l’accompagnais, dès le premier jour, pour lui emmener le pain, des couvertures et beaucoup de chaume pour préparer son lit dans la caserne de la paroisse de Sistelo, où il restait pour dormir... Au temps de ma mère, les promesses étaient très différentes. Ma mère, que Dieu lui pardonne, était très malade. Elle a, alors, imploré à notre Sainte de la santé et elle a promis de descendre dans un cercueil tous les escaliers du Sanctuaire. Je me souviens de voir quatre hommes descendre les escaliers en transportant le cercueil avec ma mère vivante à l’intérieur.

Maria Alves Costa née en 1936
Padrão, 2011

“La fête en l’honneur de Notre Dame de Peneda est très spéciale pour moi à cause de la Sainte. Il y a plusieurs années, j’ai été opérée à la vésicule mais j’ai eu de graves complications et j’ai prié à notre Dame pour qu’elle me vienne en aide puisque j’avais un enfant de 14 ou 15 ans et je voulais vivre pour le voir grandir et le réconforter. Et Notre Dame m’a aidée. Depuis, je suis toujours allée à pied, tant que j’ai pu, en neuvaines pour accomplir ma promesse. Je crois aux miracles de Notre Dame de Peneda, il suffit d’avoir de la foi.

Preciosa Esteves née en 1931
Avelar, 2011

“Jadis, aller à Peneda correspondait déjà à un pèlerinage, car c’était pénible. On partait de Quebrada, on passait par Estrica, Portela de Alvito, on allait jusqu’à Urzeira, situé plus au nord de Santa Marinha, après on montait jusqu’à Cavalinho, le lieu où on raconte que Notre Dame de Peneda est passée montée sur sa mule et où on peut encore y voir les empreintes de sabots gravées sur la roche. J’entendais les personnes âgées raconter cette histoire et, moi-même, j’ai eu l’occasion de voir les empreintes de sabots de mule !... »

Diamantino Alves né en 1927
Sistelo, 2011