

ROTA DOS MOINHOS DE PARADUÇA THE OLD PATHS TO OUR LADY OF HEALTH

Em 2004 foram recuperados 5 dos moinhos que serviam a aldeia de Paraduça (o Moinho do Cabo, o das Bouças, o da Cavada, o do Burmeiral e o do Castelo). Todos eles são alimentados pela mesma levada de água, com origem na Ribeira de Paraduça, localizando-se a Noroeste da Aldeia, em área agrícola.

Em termos estruturais, estes moinhos de rodízio apresentam paredes em granito e telhados de lousa. O engenho é composto por um único casal de mós.

Quando foram recuperados, pela Associação de Desenvolvimento Turístico e Cultural da aldeia, os moinhos estavam, na sua grande maioria abandonados e em acelerado estado de degradação. Atualmente quatro desses moinhos encontram-se em funcionamento, sendo regularmente utilizados pela população, e um quinto moinho foi exteriormente recuperado, no entanto não possui sistema de moagem.

In 2004, five of the water mills that served the village of Paraduça (the Mill of the Cabo and the ones in Bouças, Cavada, Burmeiral and Castelo) were recovered. All of them are powered by the same watercourse ("levada de água"), originating in the Paraduça River, located northwest of the village, in agricultural area.

In structural terms, these water mills feature granite walls and slate roofs. The mills are comprised of a single pair of grindstones.

Before they were recovered by the village's Tourist and Cultural Development Association, the mills had been largely abandoned and in accelerated states of degradation.

Currently four of these mills are in operation, being regularly used by the population. In addition, a fifth mill has been externally recovered. However, this fifth mill does not possess a grinding system.



Moinhos de Rodízio | Mills

PATRIMÓNIO NATURAL | NATURAL HERITAGE

Paraduça é uma pequena aldeia da freguesia de Arões, concelho de Vale de Cambra, situada entre as Serras da Arada e do Arestal, no cimo de um monte onde corre a Oeste a Ribeira de Paraduça e a Nordeste a Ribeira de Aigualva. Ambas as Ribeiras confluem com o Rio Teixeira que corre a Leste da aldeia.

Os vales encaixados e a impressionante biodiversidade destes cursos de água em contraste com os desníveis do maciço montanhoso criam um cenário de excelência, no qual se destacam alguns recantos como a cascata do Poço do Linho, localizada à entrada da aldeia, na Ribeira de Paraduça; as margens do Vale da Ribeira de Aigualva, que alberga uma das mais belas florestas da região, ou os vários Poços do Rio Teixeira, considerado um dos rios mais bem preservados da Europa. Para visitar estes locais consulte mais informações no site da Rota da Água e da Pedra (www.rota-ap.pt).

Paraduça is a small village in the parish of Arões, municipality of Vale de Cambra, located between the Arada and Arestal Mountain Ranges, at the top of a hill where, to the west, there is the Paraduça River and, to the northeast, the Aigualva River. Both rivers converge with the Teixeira River, which runs east of the village.

The deep valleys and the stunning biodiversity of these watercourses, in contrast with the unevenness of the mountain massif, create a scenario of excellence, in which it is possible to highlight places like the waterfall of "Poço do Linho", located at the entrance of the village, in the Paraduça River; the banks of the Valley of the Aigualva River, which shelter one of the most beautiful forests of the region, or the several wells of the Teixeira River, considered one of the best-preserved rivers in Europe. To visit these places, consult the website of the "Rota da Água e Pedra" (the Route of Water and Stone) (www.rota-ap.pt). Mountain Range to the Estrela Mountain Range. The Arestal Mountain Range is part of the Gralheira Massif, together with the Arada, São Macário and Freita Mountain Ranges.

INÍCIO DO PERCURSO | START POINT

GPS: 40°48'16.89"N 8°15'58.13"W

ONDE FICAR | PLACES TO STAY

- Casa da Nininha: +351 256 428 011 (Marmoeiral - Rôge)
- Casa de Coelhoosa: +351 919 143 605 (Coelhoosa - S. Pedro de Castelões)
- Casas dos Avós: +351 918 626 295 (Trebilhadoiro - Rôge)
- Casa do Portal de Baixo: +351 964 143 606 (Felgueira)
- Hotel Solar das Laranjeiras: +351 256 423 977 (Salgueirinhos - Macieira de Cambra)
- Quinta Anna Horvath: +351 256 240 240 (Macieira de Cambra)
- Quinta Progresso: +351 256 410 890 (Macieira-a-Velha - Macieira de Cambra)
- Traços de Outrora: +351 918 795 674 (Trebilhadoiro - Rôge)
- Trebidouro: +351 919 112 610 (Trebilhadoiro - Rôge)

ONDE COMER | PLACES TO EAT

- Andreina: +351 256 403 386 (Cabanes, Junqueira)
- Casa da Tia Alice: +351 933 683 604 (Currais, Junqueira)
- Casa Nova Qualidade: +351 256403514 (Campo de Arca, Arões)
- O Martinho: +351 256 402 431 (Junqueira)
- Talho Confiança: +351 256 402 486 (Cabanes, Junqueira)
- Tasca de Cabanes: +351 933 616 512 (Cabanes, Junqueira)

GASTRONOMIA | GASTRONOMY

- Vitela da Raça Arouquesa | "Arouquesa" veal
- Cabrito | Cabrito
- Rojões | Seasoned pieces of pork loin
- Vinhos Verdes | Vinho Verde
- Broa de Milho | Corn bread
- Leite Creme | Custard milk

ARTESANATO | HANDICRAFT

- Artesãs de Arões (Vestuário artesanal em linho, lã e burel): Craftswomen of Arões (Handmade clothing in linen, wool and "burel" – a traditional Portuguese felt like textile made of tightly woven wool fabric, used by shepherds to keep dry and warm in the mountainside, while watching over flocks under cold and rainy weather): +351 256 402 611 (Arões)

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

- SOS Emergência | Emergency: 112
- Informação Anti-Venenos | Antivenom hotline: +351 808 250 143
- Câmara Municipal de Vale de Cambra | Town Hall / Council of Vale de Cambra: +351 256 420 510
- Câmara Municipal (número verde) | Town Hall / Council (freephone): +351 256 420 555
- Hospital | Hospital: +351 256 410 660
- Centro de Saúde | Medical Centre: +351 256 423 664
- Bombeiros Voluntários | Volunteer Firefighters: +351 256 423 616
- G. N. R. | Police: +351 256 420 760
- Museu Municipal | Municipal Museum: +351 256 422 016

Promotor:



Percurso pedestre registado e homologado pela:



Design: floema



Paraduça



PERCURSO | ROUTE

Percurso pedestre com início no centro da aldeia de Paradaça. O percurso inclui uma variante, a qual permite optar por uma de 3 versões:

- Realizar o percurso completo, numa extensão total de 9,5km;
- Caminhada ao Ribeiro Escuro e regresso pelo Cabeço Redondo, numa extensão total de 6,5km (circular);
- Percurso em torno da aldeia, com destaque para a zona das hortas e visita aos moinhos de rodízio, num total de 4,6km, também circular.

Em qualquer uma das opções o recomendado será fazer o percurso no sentido dos ponteiros do relógio, ou seja, subindo do Largo da Capela e antiga Escola Primária na direcção da estrada principal (EM569), que se atravessa, para depois percorrer o trilho dos moinhos, contemplando assim um conjunto de cinco moinhos de rodízio restaurados em 2004. O trilho volta então a encontrar a EM569 que termina em Paradaça. Cerca de 300 metros depois do final do asfalto, surge uma bifurcação a indicar o início da variante. Se pretender fazer a totalidade do percurso siga pela esquerda. Se optar pela versão mais curta, o caminho faz-se pela direita.

Seguindo pelo percurso principal, sobe-se pelo pinhal e, pouco depois de passar o ribeiro escuro, inicia-se a descida para o vale da Ribeira de Aqualva, desfrutando de excelentes vistas para a aldeia da Lomba, onde passa o PR3. A partir de dada altura o percurso acompanha o rio, sempre a meia encosta, e ao contornar o Cabeço Redondo, começa a avistar-se o Vale do rio Teixeira (um dos mais apreciados rios de Portugal para a prática de canyoning). Voltamos a cruzar o ribeiro escuro e passados poucos metros, encontra-se novamente a sinalização de início/fim da variante 6.1. Continuando em frente, o percurso dirige-se para zona agrícola, subindo entre socalcos e hortas domésticas para o centro da aldeia de Paradaça e regressando ao ponto de partida.

Pedestrian route which starts at the centre of the village of Paradaça. The route includes a variant that allows the possibility to choose one of 3 versions:

- Complete route, in a total length of 9.5 km;
- Hike to Ribeiro Escuro and return through "Cabeço Redondo", in a total length of 6.5 km (circular);
- Route around the village, highlighting the vegetable garden area and the visit to the water mills, in a total of 4.6km (also circular).

In any of the options, it is recommended to go in a clockwise direction, that is, going up from the Chapel's Square ("Largo da Capela") and the old Primary School towards the main road (EM - municipal road - 569). The route crosses the EM569 in order to proceed along the path of the mills and allow the observation of a set of five water mills, restored in 2004. The route then returns to the EM569, which ends in Paradaça. About 300 meters after the end of the paved road, there is a bifurcation indicating the beginning of the variant. If the objective is to do the entire route, the traveller will take the left path. If the shorter version is chosen, then the traveller will take the path to the right. Following the main route, the traveller ascends through the pine forest and, shortly after passing Ribeiro Escuro, starts to descend to the Valley of the Aqualva River ("Ribeira de Aqualva"), enjoying excellent views to the village of Lomba, where the PR3 passes through. From a certain point, the route proceeds along the river, always halfway up the slope, and by going around the "Cabeço Redondo", it is possible to observe the Valley of the Teixeira River (one of the most popular rivers in Portugal for canyoning). The Ribeiro Escuro is crossed once more and, just a few meters ahead, the signalling of the start/end of the variant 6.1 appears. Continuing onwards, the route goes to an agricultural area, ascending, among terraces and vegetable gardens, to the centre of the village of Paradaça and returning to the starting point.



Forno comunitário | Community oven

PONTOS DE INTERESSE | PLACES OF INTEREST

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1 Paradaça | 4 Vale da Ribeira de Aqualva
Valley of Aqualva River ("Ribeira de Aqualva") |
| 2 Moinhos de rodízio Mills | 5 Cabeço Redondo |
| 3 Ribeiro escuro Dark brook | 6 Hortas em socalco
Vegetable gardens in terraces |

FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET



9,5km
distância
distance



Circular
Sentido dos
ponteiros do relógio
clockwise



3h30m
duração
time



540/458m
altitude máx/min
altitude max/min



270m
desnível acumulado
altitude variation



Algo difícil
(Nível III) grau de dificuldade
Somewhat difficult
(Level 3) difficulty level



Todo o ano
época aconselhada
All year round
recommended season



SINALÉTICA | SIGNAGE



ALTIMETRIA | ALTIMETRY



LEGENDA | LEGEND

PR6 VLC

Paradaça

PR6.1 VLC

PR3.1 VLC

Ocupação do solo / Soil occupation

- Edificado / Building
- Cemitério / Cemetery
- Florestas / Forests
- Superfícies aquáticas / Water surfaces

Estradas / Roads

- Autoestradas / Highways
- Estradas principais / Primary roads
- Estradas secundária / Secondary roads
- Estradas em terra / Track
- Outras estradas / Other roads
- Caminhos / Paths

Curvas de nível / Contour

- 10 m
- 50 m
- 100 m

0 1km

PERCURSO PARADAÇA - CABEÇO REDONDO ROUTE PARADAÇA - CABEÇO REDONDO



6km
distância
distance

Circular
Sentido dos
ponteiros do relógio
clockwise

2h30m
duração
time

458/278m
altitude máx/min
altitude max/min

329m
desnível acumulado
altitude variation

Algo difícil
(Nível III)
grau de dificuldade
Somewhat difficult
(Level 3)
difficulty level

PERFIL DE ALTIMETRIA | GAENT PROFILE



PERCURSO PARADAÇA - HORTAS E MOINHOS ROUTE PARADAÇA - VEGETABLE GARDENS AND MILLS



4,6km
distância
distance

Circular
Sentido dos
ponteiros do relógio
clockwise

2h
duração
time

404/272m
altitude máx/min
altitude max/min

242m
desnível acumulado
altitude variation

Fácil (Nível II)
grau de dificuldade
Easy (Level 2)
difficulty level

PERFIL DE ALTIMETRIA | GAENT PROFILE



NORMAS DE CONDUTA | CODE OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado
Keep to the signposted track

Evitar fazer ruídos desnecessários
Avoid making unnecessary noise

Observar a fauna sem perturbar
Observe wildlife without disturbing it

Não danificar a flora
Do not damage the flora

Não deixar lixo ou outros vestígios de passagem
Do not leave rubbish or any other trace

Não fazer lume
No naked flames

Não colher amostras de plantas ou rochas
Do not take samples of plants or rocks

Ser afável com as pessoas que encontre no local
Be nice to the people you might meet along the way