

## CAPELA DE S. TIAGO E PARQUE DE LAZER DA SERRA DO ARESTAL CHAPEL OF SAINT JAMES ("SÃO TIAGO") AND LEISURE PARK OF THE ARESTAL MOUNTAIN RANGE

A Capela de S. Tiago e o Parque de Lazer da Serra do Arestal localizam-se no limite dos concelhos de Vale de Cambra e Sever do Vouga, num local isolado e marcadamente rural.

Integrada no muro do adro do lado Oeste observa-se uma pedra afeiçãoada colocada na vertical que tem sido interpretada como fragmento de menhir. A Norte da capela localiza-se o coreto e o edifício de apoio à festa da capela, em honra de S. Tiago e da Santíssima Trindade, realizada anualmente a 25 de Julho. Na mesma data realiza-se também uma conhecida feira de gado de raça arouquesa. Não são conhecidas ao certo as origens destas celebrações, mas ao que tudo indica serão anteriores à actual capela (séc. XVII), que terá sido construída no local da capela velha.

Em 2001 foi concluído o projecto de criação de um Parque de Merendas e de Lazer na área envolvente da capela, pelas Juntas de Freguesia de Junqueira, Dornelas e Rocas do Vouga.

The Chapel of Saint James ("São Tiago") and Leisure Park of the Arestal Mountain Range are located at the border of the municipalities of Vale de Cambra and Sever do Vouga, in an isolated and markedly rural area.

Embedded in the west side wall of the churchyard, it is possible to observe a carved stone placed vertically. This stone has been interpreted as a fragment of a menhir. North of the chapel, there is the bandstand and the support building to the chapel's annual festivity in honour of Saint James ("São Tiago") and the Holy Trinity ("Santíssima Trindade"), held on the 25th of July. On the same date, there is also a well-known fair of "arouquesa" breed cattle. The origins of these celebrations are unknown, but they seem to predate the edification of the present chapel (17th century), which would have been built on the site of the old chapel.

In 2001, the project to create a Picnic and Leisure Park, in the area surrounding the chapel, was completed by the Parish Councils of Junqueira, Dornelas and Rocas do Vouga.

## PATRIMÓNIO NATURAL | NATURAL HERITAGE

Situada a sul de Vale de Cambra, a Serra do Arestal apresenta uma altitude máxima de 830 metros, estendendo-se também ao concelho vizinho de Sever do Vouga. Nesta serra, resistem importantes vestígios megalíticos, e avistam-se paisagens deslumbrantes que incluem o litoral, de Espinho até à serra da Boa Viagem, e o interior montanhoso, da serra de Montemuro até à serra da Estrela. Faz parte do Maciço da Gralheira, juntamente com a Serra da Arada, São Macário e Freita.

Paraduça is a small village in the parish of Arões, municipality of Vale de Cambra, located between the Located south of Vale de Cambra, the Arestal Mountain Range has a maximum altitude of 830 meters, extending into the neighbouring municipality of Sever do Vouga. Here, it is possible to observe important megalithic remains as well as breathtaking landscapes that include the coastline, from Espinho to the Boa Viagem Mountain Range, and the mountainous interior, from the Montemuro 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.

## CURIOSIDADES | CURIOSITIES

De acordo com o Inventário Preliminar dos Monumentos Megalíticos da Serra do Arestal, existem na área onde este percurso se desenvolve várias Mamoas (cerca de nove monumentos), no entanto não poderão ser visitadas devido ao seu avançado estado de degradação que inviabiliza a sua visita e interpretação.

"Percorrer este caminho pode ainda tornar-se numa experiência gastronómica única, pois existem vários restaurantes e tasquinhas na proximidade, onde se pode merendar e também degustar da melhor carne arouquesa. O percurso permite ainda um desvio a um conhecido talho local onde o cliente pode comprar a carne e grelhá-la nas instalações do estabelecimento para consumo na hora. Uma experiência verdadeiramente genuína!"

According to the Preliminary Inventory of the Megalithic Monuments of the Arestal Mountain Range, there are several "Mamoas" (burial mounds - mounds of earth and stones raised over a grave or graves) in the area where this route is set (about nine monuments). However, these monuments cannot be visited due to their advanced state of degradation which makes the visit and their interpretation impossible.

Choosing this route can also become a unique gastronomic experience, as there are several restaurants and little bars near, where you can lunch and also taste the best arouquesa meat. The route also allows a diversion to a well-known place where the customer can Buy the meat and grill it on the premises for immediate consumption. A truly genuine experience!

## INÍCIO DO PERCURSO | START POINT

GPS: 40°48'4.98"N 8°22'56.97"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)
- 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)
- O Martinho: +351 256 402 431 (Junqueira)
- Serra Mar: +351 914 085 673 (Gestoso, S. Pedro de Castelões)
- 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

PR5  
VLC

## ALDEIAS DO ARESTAL ARESTAL VILLAGES PERCURSOS PEDESTRES DE VALE DE CAMBRA



  
**VALE DE CAMBRA**  
O VALE MÁGICO





## PERCURSO | ROUTE

Este percurso tem início em Gestoso, no Santuário da Senhora da Saúde, dando ligação ao PR2 "A Senhora da Saúde, por caminhos do antigamente".

Depois de percorrer o Parque florestal, nas traseiras do Santuário, o percurso dirige-se para leste, na direcção da Capela de S. Tiago, no topo da Serra do Areal (a 830m). Nesta cumeeada encontram-se os concelhos de Vale de Cambra e Sever do Vouga, sendo este um local de culto e convívio para ambas as populações. A área envolvente à capela está dotada de um Parque de Lazer com mesas de piquenique e é daqui que parte um outro percurso pedestre PR1 Caminhos de S. Tiago (Sever do Vouga).

O nosso percurso continua pelo caminho principal, e poucos metros depois da Capela, toma um caminho à esquerda para as aldeias de Folhense, Agros e Cabanes. Aos poucos a paisagem começa a transformar-se, apresentando agora fortes traços de ruralidade, dos quais se destacam os socalcos com hortas domésticas e pequenas aldeias que salpicam a paisagem. Passamos ao lado das aldeias de Folhense e Carvalhal e seguimos para Agros, percorrendo o casário que nos conduz para um caminho rural de ligação a Cabanes. Aí encontramos a EM 552, que rapidamente abandonamos para, metros à frente, a voltar a cruzar e seguir por caminhos rurais para Chã. Desta aldeia ao Santuário da Senhora da Saúde são 2,4km, sempre por caminho florestal, inicialmente a subir, e terminando com uma descida generosa de regresso ao ponto de partida.

This route begins in Gestoso, at the Sanctuary of the Lady of Health ("Senhora da Saúde"), connecting with the PR2 – "Walking the old paths to Our Lady of Health"

After going through the forest park, behind the Sanctuary, the route proceeds east, towards the Chapel of Saint James ("São Tiago"), at the top of the Areal Mountain Range (at 830m). The municipalities of Vale de Cambra and Sever do Vouga are joined in this ridge, a place of worship and social interaction for both populations.

The surrounding area of the chapel is equipped with a leisure park with picnic tables and it is from here that another pedestrian route begins, the PR1 Ways of Saint James ("Caminhos de São Tiago") (Sever do Vouga).

Our route continues along the main road, and a few meters after the Chapel, it proceeds along a path, to the left, towards the villages of Folhense, Agros and Cabanes.

Gradually, the landscape begins to change, now presenting strong features of rurality, of which it is possible to highlight the terraces with vegetable gardens and small villages that dot the landscape.

The route passes by the villages of Folhense and Carvalhal and continues to Agros, going through the houses that lead to a rural path connecting to Cabanes. There, the EM (municipal road) 552 is reached and quickly abandoned, only to be crossed again, a few meters ahead by the route, which then proceeds through rural paths towards Chã.

The distance from this village to the Sanctuary of the Lady of Health ("Senhora da Saúde") is of 2.4km, always through forest paths, which initially ascend but then finish with a generous descent back to the starting point.



Capela de S. Tiago | Chapel of Saint James

### PONTOS DE INTERESSE | PLACES OF INTEREST

- 1 Santuário de Nossa Sra da Saúde e Parque de Lazer  
Sanctuary of Our lady of Health ("Nossa Senhora da Saúde") and Leisure Park
- 2 Capela de S. Tiago e Parque de Lazer do Areal  
Chapel of Saint James ("São Tiago") and Areal Leisure Park

- Aldeias Serranas | Mountain Villages:
- 3 Agros
  - 4 Cabanes
  - 5 Chã

## FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET



**15km**  
distância  
distance



**Circular**  
contrário ao dos  
ponteiros do relógio  
counter-clockwise



**4h**  
duração  
time



**830/652m**  
altitude máx/min  
altitude max/min



**410m**  
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



**1**  
adversidade do meio  
environmental adversity

**2**  
orientação  
orientation

**1**  
tipo de piso  
type of ground

**2**  
esforço físico  
physical effort

### SINALÉTICA | SIGNAGE



caminho certo  
right way



caminho errado  
wrong way

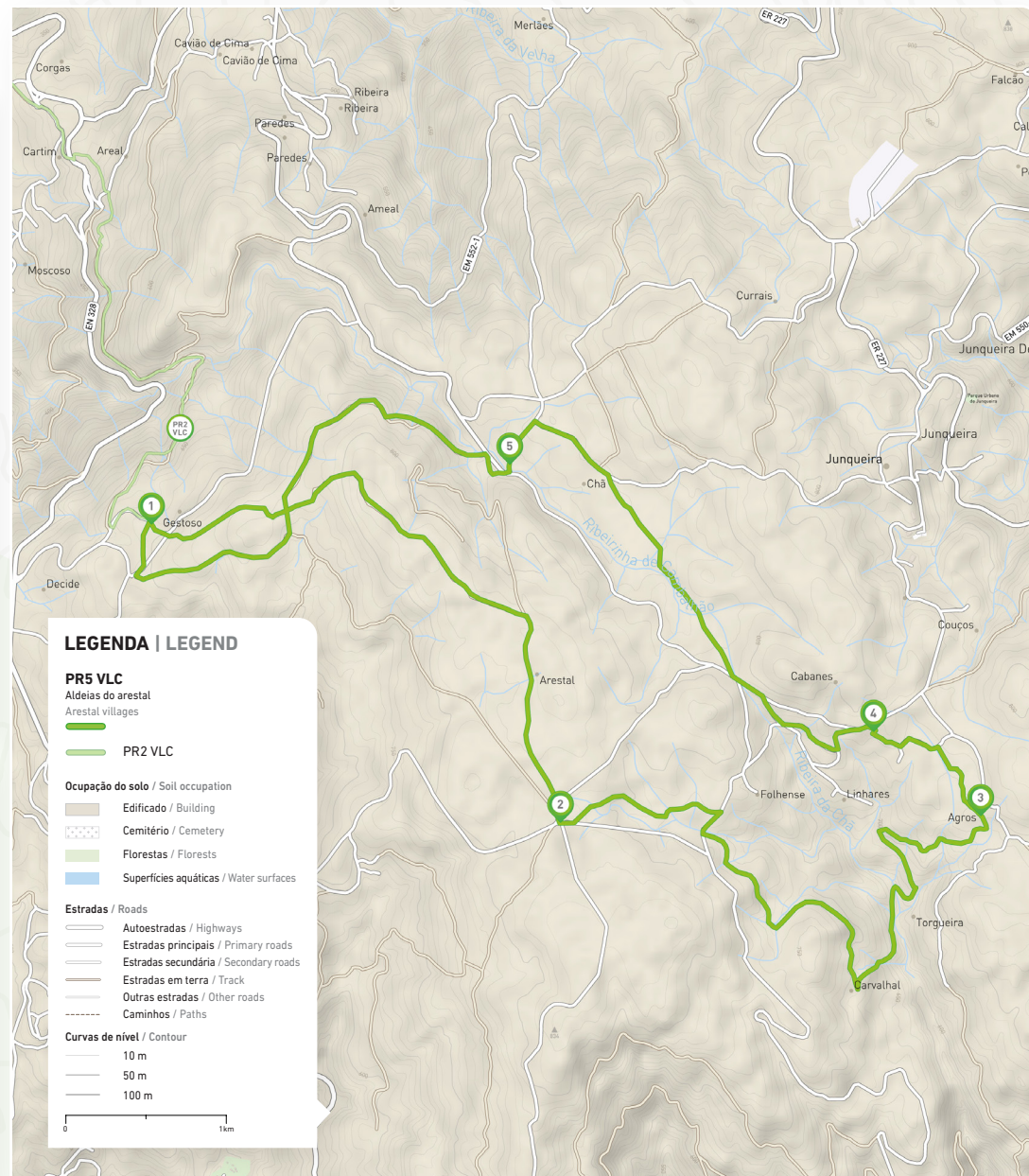


virar à esquerda  
turn left



virar à direita  
turn right

### ALTIMETRIA | ALTIMETRY



### 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