

## PATRIMÓNIO NATURAL | NATURAL HERITAGE

A ribeira de Paraduça, afluente do Teixeira, aproveita a fragilidade da falha para escavar o seu vale, separando de forma clara a serra da Freita da serra do Arestal, que começa precisamente na aldeia da Felgueira. O afloramento granítico apresenta algumas pedras Boroas, bem como marcas ancestrais da exploração artesanal desta rocha. A imponente serra da Freita, pontuada pela torre meteorológica da Freita. A estas altitudes são de destacar os lameiros de montanha, com espécies interessantes como a genciana, as campainhas-amarelas e a borboleta fritilária-dos-lameiros. A centáurea, que se encontra nos terrenos mais áridos, surpreende pelas suas pétalas delicadas finamente divididas. Nos pinhais encontramos pequenas manchas de carvalhos onde se pode escutar o canto do dom-fafe, e o matraquear do pica-pau-malhado-grande nos troncos, em busca de alimento. O bufo-real pode também ser ouvido na serra do Arestal, com as suas poderosas vocalizações a ecoarem na noite.

The Paraduça River, a subsidiary of the Teixeira River, takes advantage of the fault line to excavate its own valley, clearly separating the Freita Mountain Range from the Arestal Mountain Range, which begins precisely in the village of Felgueira. The granitic outcrop presents some "boroa" stones (granite blocks that suffered polygonal fracturing, which caused the rock surface to have a distinctive appearance, similar to bread crusts) as well as the ancestral marks of the artisanal exploration of this type of rock. The imposing Freita Mountain Range is punctuated by the meteorological tower of Freita. At these altitudes, it is possible to highlight the mountain grasslands ("lameiros"), with interesting species like the Gentiana, the Petticoat Daffodil (Narcissus bulbocodium) and the Marsh Fritillary (Euphydryas aurinia). The Centaurea, found in more arid terrain, amazes those who observe it with its delicate and finely divided petals. In the pine forests, it is possible to find small patches of oak trees where there is the opportunity to listen to the singing of the Bullfinch (Pyrrhula pyrrhula) and the drumming of the Great Spotted Woodpecker (Dendrocopos major) in the tree trunks, while searching for food. The Eagle Owl can also be heard in the Arestal Mountain Range, due to its powerful vocalizations that echo through the night.



Felgueira "Aldeia de Portugal" | Felgueira - "Village of Portugal"

## FELGUEIRA

Terra de belos recantos, a aldeia da Felgueira, localizada na freguesia de Arões, respira a natureza verde da Serra da Freita e as águas límpidas e azuis do Rio Cabrum.

Quem chega pode passear por caminhos de pedras gastas e percursos antigos, onde as habitações de granito, cobertas de lousa, contam a história de uma vida intensamente rural. A atividade agrícola, muita dela desenvolvida em socalcos, confere um colorido único à paisagem.

Anualmente realizam-se na aldeia duas importantes festas religiosas: a Festa de São Tiago e a de Nossa Senhora da Liberação.

Ao nível da gastronomia destacam-se dois pratos tradicionais: a vitela arouquesa e o cabrito da Gralheira, que podem ser degustados num dos restaurantes da aldeia. Aproveite para visitar o posto de exposição e venda de artesanato ali próximo.

A land of beautiful places, the village of Felgueira, located in the parish of Arões, incorporates the green nature of the Freita Mountain Range and the clear blue waters of the Cabrum River. Those who arrive can stroll along old and worn stone paths, where the granite houses, covered in slate, tell the story of an intensely rural life. The agricultural activity, much of it developed in terraces, provides a unique colour to the landscape.

Annually, two important religious festivals are held in the village: The Festivities of Saint James (São Tiago) and the Festivities of Our Lady of Liberation (Nossa Senhora da Liberação). In terms of gastronomy, emphasis is given to two traditional dishes: the "arouquesa" veal and the "Gralheira" kid, which can be sampled in the village restaurants. There is also the opportunity to visit the nearby arts and crafts exhibition and sales point.

## INÍCIO DO PERCURSO | START POINT

GPS: 40.50°16.45"N 8°17'48.26"W

## ONDE FICAR | PLACES TO STAY

- Casa do Portal de Baixo: +351 964 143 606 (Felgueira - Arões)
- Casa da Nininha: +351 256 428 011 (Marmoeiral - Rôge)
- Casa de Coelhosa: +351 919 143 605 (Coelhosa - 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

- Mira Freita: +351 256 484 140 (Felgueira, Arões)
- Nino da Freita: +351 256 425 029 (Felgueira, Arões)

## 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, white watching over flocks under cold and rainy weather): +351 256 402 611 (Arões)
- Loja de Artesanato da Felgueira: +351 256 484 140 (Felgueira, 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: +351256 423 616
- G. N. R. | Police: +351 256 420 760
- Museu Municipal | Municipal Museum: +351 256 422 016
- Associação Desportiva e Cultural da Felgueira  
Sports and Cultural Association of Felgueira: +351 256 408 019
- Centro Cultural de Macieira de Cambra | Cultural Centre of Macieira de Cambra: +351256 428 400

Promotor:



Percurso pedestre registado e homologado pela:



Design: floema

PR1  
VLC

## VARANDAS DA FELGUEIRA FELGUEIRA'S TERRACES PERCURSOS PEDESTRES DE VALE DE CAMBRA



  
VALE DE CAMBRA  
O VALE MÁGICO





## PERCURSO | ROUTE

Partindo da Felgueira, o percurso tem início junto à paragem de autocarro, seguindo depois para o núcleo daquela localidade constituído por casas antigas de construção tradicional, onde predomina o granito e o xisto.

Por entre o casario, toma-se o sentido Sul e rapidamente se alcança o antigo caminho de ligação a Carvalhal do Chão e Mouta Velha. A atividade agrícola, muita dela desenvolvida em socalcos, confere um colorido único à paisagem. É desta aldeia que se inicia a subida para a zona do "Alto da Carrasqueira", sempre por caminho florestal. Ao alcançar um estradão, segue-se pela esquerda, e pouco depois, desce-se (à direita) para Vilar e Viadal, podendo fazer-se um pequeno desvio à Poça dos Cravos. Em dias claros este caminho oferece excelentes vistas para Norte, sendo possível observar daqui a Frecha da Mizarela.

Dirigimo-nos então ao Santuário de N. Sra. da Ouvida, erigido no local onde N. Sra terá aparecido aos pastores de Cepelos e Rôge, que vinham à serra apascentar os seus rebanhos. O regresso à aldeia de Felgueira faz-se em plano ascendente, seguindo por asfalto até Tabaçó, e tomando um caminho florestal à saída desta aldeia para Felgueira, detentora do título de "Aldeia de Portugal".

In Felgueira, the route starts at the bus stop and heads to the town centre, composed of old houses of traditional construction, where granite and shale predominate. Among the houses, the route continues towards the south and quickly arrives at the old connection path leading to Carvalhal do Chão and Mouta Velha. The agricultural activity, much of it developed in terraces, provides a unique "colour" to the landscape. It is from this village that the ascent towards the "Alto da Carrasqueira" begins, always through a forest path. Upon reaching a dirt road, the route turns left and, shortly after, descends (through the right) to Vilar and Viadal, where it is possible to take a small detour to the "Poça dos Cravos". On clear days, this path offers excellent views to the north, where it is possible to observe the "Frecha da Mizarela".

The route then turns towards the Shrine of Our Lady of Ouvida, built on the site where Our Lady is reported to have appeared to the shepherds of Cepelos and Rôge while they were feeding their flocks in the mountain.

The return to the village of Felgueira is made upwards, first through a paved road up to Tabaçó, and then through a forest path at the exit of this village towards Felgueira, holder of the title of "Village of Portugal".



Raça Arouquesa

## PONTOS DE INTERESSE | PLACES OF INTEREST

- |   |  |
|---|--|
| 1 Felgueira "Aldeia de Portugal"<br>Felgueira - "Village of Portugal"   | 6 Vilar  |
| 2 Agricultura doméstica em socalcos<br>Domestic agriculture in terraces | 7 Viadal   |
| 3 Carvalhal do Chão   | 8 Santuário de Nossa Sra da Ouvida<br>Shrine of Our Lady of Ouvida |
| 4 Mouta Velha   | 9 Tabaçó   |
| 5 Poça dos Cravos   |  |

## FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET



**9,5km**  
distância  
distance



**Circular**  
sentido dos  
ponteiros do relógio  
clockwise



**3h30m**  
duração  
time



**835/612m**  
altitude máx/min  
altitude max/min



**430m**  
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

## MIDE



**1**  
adversidade do meio  
environmental adversity



**2**  
orientação  
orientation



**2**  
tipo de piso  
type of ground



**3**  
esforço físico  
physical effort

## SINALÉTICA | SIGNAGE



**caminho certo**  
right way



**caminho errado**  
wrong way

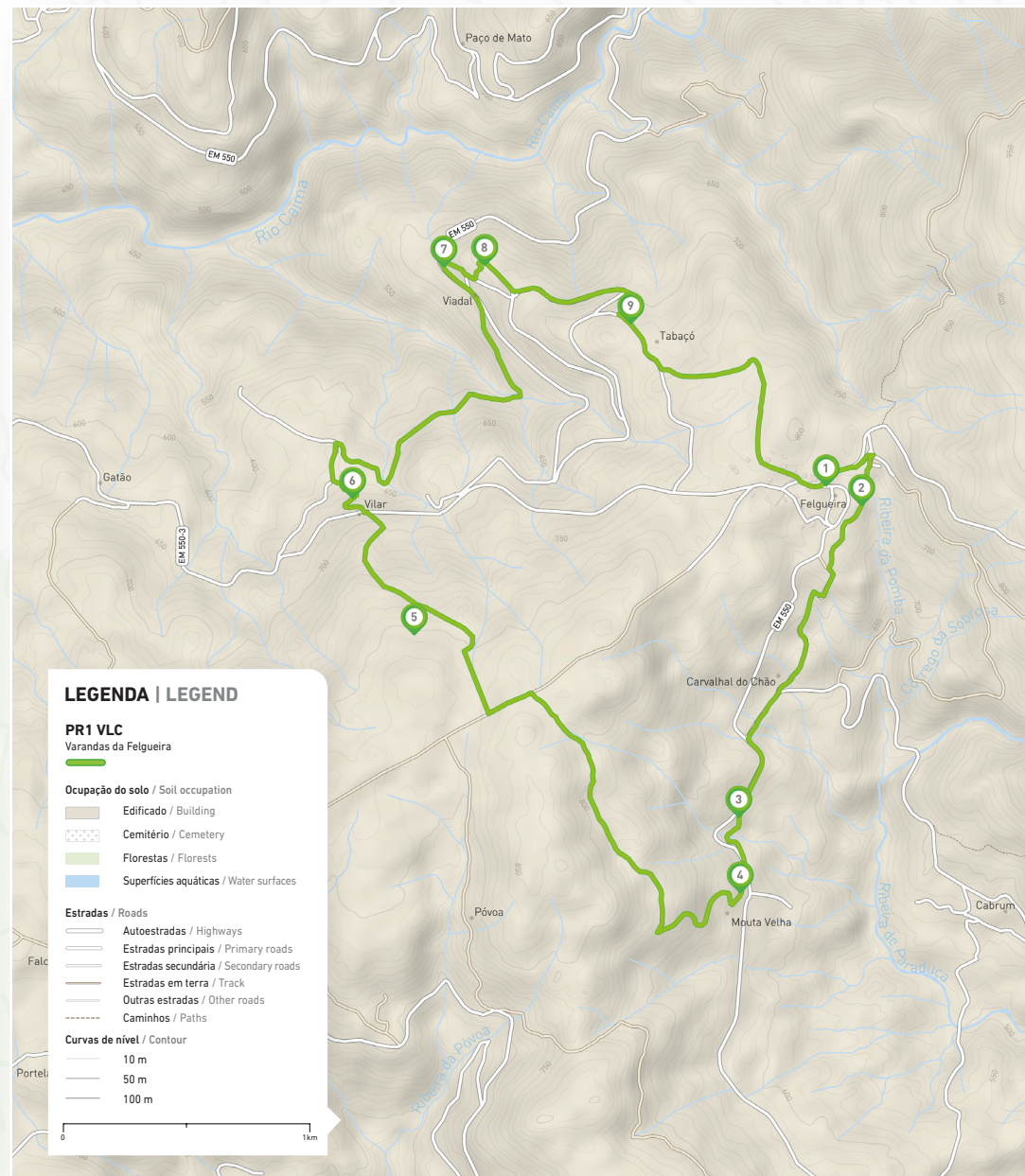


**virar à esquerda**  
turn left



**virar à direita**  
turn right

## ALTIMETRIA | ALTIMETRY



## LEGENDA | LEGEND

**PR1 VLC**  
Varandas da Felgueira

### 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

## 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