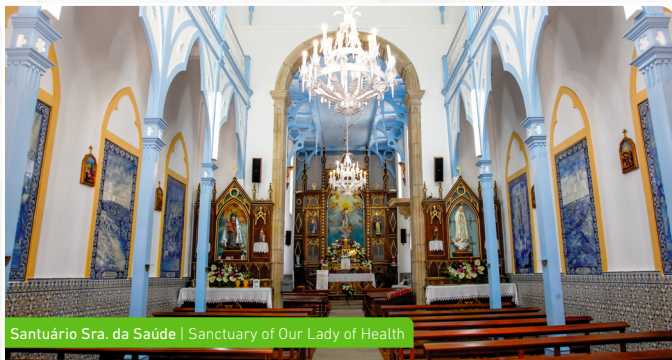


PATRIMÓNIO NATURAL | NATURAL HERITAGE

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.

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.



Santuário Sra. da Saúde | Sanctuary of Our Lady of Health

POR CAMINHOS DE ANTIGAMENTE... THE OLD PATHS TO OUR LADY OF HEALTH

No alto de Castelões, na Serra de Gestoso, a Sra. Da Saúde de “vinte e quatro janelas” guia os aflitos, é confidante de desabafos, desgostos e causas prementes.

O Santuário, erguido em sua honra, é ladeado por um Parque Verde, povoado por frondosos carvalhos e sobreiros, que servem de sombra às longas merendas ali realizadas na altura da romaria de 15 de Agosto.

A história da Sra. da Saúde foi construída como os percursos que nos levam até ao altar mor da capela: de forma ascendente, ao longo de caminhos, por vezes sinuosos, trilhados porromeiros que, em pequenos ou grandes grupos, faziam-se chegar ao Santuário nas décadas de 30, 40 e 50 da forma que mais encurtasse a distância.

O percurso que aqui apresentamos, pretende dignificar as rugas de antigamente, sendo um caminho sem trânsito automóvel e que deseja homenagear quem por ele passou, passa e continuará a passar, para pagar promessas à Sra. da Saúde.

A Estrada Velha, tal como é denominada, foi construída por volta do ano de 1924, com o intuito de melhorar o acesso dosromeiros ao Santuário, entre Cartim e o alto da Serra.

Façamos desta caminhada uma romaria. Por caminhos de antigamente aprendamos, nos tempos modernos, como chegar à Sra da Saúde “no alto de Castelões”.

At the top of Castelões, in the Gestoso Mountain Range, the Lady of Health of “twenty-four windows” (Senhora da Saúde “de vinte e quatro janelas”) guides the afflicted and listens to their grievances, sorrows and pressing causes.

The Sanctuary, built in her honour, is flanked by a Green Park, home to leafy oaks and cork oaks, which serve as a shade for the long picnics held there, on the 15th of August pilgrimage.

The story of the Lady of Health (Senhora da Saúde) evolved in the same way as the very paths that lead the travellers to the main altar of the chapel: upward, along sinuous trails, walked by pilgrims who, in small or large groups, using the shortest way possible, headed towards the Sanctuary in the 30s, 40s and 50s of the 20th century.

The route, presented here, intends to dignify the old pilgrimages. Being a car-free path, it seeks to honour those who did it, those who do it and those who will do it, in order to pay their promises to the Lady of Health (Senhora da Saúde).

The Old Road, as it is called, was built around 1924, to improve the access of pilgrims to the Sanctuary, between Cartim and the top of the Mountain Range.

Let us make this journey a pilgrimage. Let us learn, using old paths in modern times, how to reach the Lady of Health (Senhora da Saúde) on the top of Castelões..

INÍCIO DO PERCURSO | START POINT

S. Pedro de Castelões | Saint Peter (S. Pedro) of Castelões: 40°49'41.35"N 8°23'52.89"W
Santuário de N. Sra da Saúde | Sanctuary of Our Lady of Health: 40°48'5.53"N 8°22'56.64"W

ONDE FICAR | PLACES TO STAY

- 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

- Adega Regional Caneca e Meia: +351 914 064 791 (S. Pedro de Castelões)
- Cantinho da Europa: +351 256 472 939 (S. Pedro de Castelões)
- O João: +351 911 036 645 (Formiga, S. Pedro de Castelões)
- Serra Mar: +351 914 085 673 (Gestoso, S. Pedro de Castelões)

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

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: +351 256 428 400

Promotor:



Percurso pedestre registado e homologado pela:



Design: floema

PR2
VLC

À N. SRA DA SAÚDE POR CAMINHOS
DE ANTIGAMENTE
WALKING THE OLD PATHS TO OUR
LADY OF HEALTH

PERCURSOS PEDESTRES DE VALE DE CAMBRA



Pracça S. Pedro de Castelões | S. Pedro de Castelões Square


VALE DE CAMBRA
O VALE MÁGICO



PERCURSO | ROUTE

O percurso pedestre PR2 "À N. Sra da Saúde por caminhos de antigamente", inicia-se junto à Igreja Matriz de S. Pedro de Castelões e pretende refazer o antigo caminho de romaria para o Santuário de Nossa Senhora da Saúde.

Após a saída da Igreja Matriz, ruma para o lugar de Côvo e, depois, para Mourio, onde atravessa a EN328.

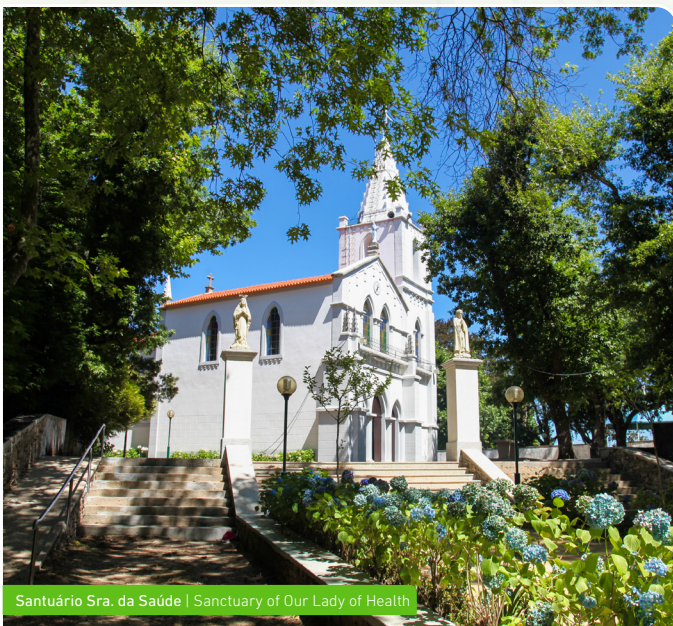
No lugar de Cartim volta a atravessar a EN328 e envereda por um estreito caminho, inicialmente empedrado, que sobe para o lugar de Areal por baixo de ramadas de videiras.

Chegado a um cruzamento de caminhos empedrados continua pelo que sobe. No fim desta subida, na bifurcação, toma-se o caminho da direita e, após a passagem por um bosque de carvalhos e castanheiros chega à "estrada velha" para a N. Sra da Saúde. É um caminho largo que não permite enganar.

The pedestrian route PR2 – "Walking the old paths to Our Lady of Health" – starts at the Main Church of Saint Peter (São Pedro) of Castelões and has as main objective the recreation of the old pilgrimage route towards the Sanctuary of Our Lady of Health (Nossa Senhora da Saúde). Beginning at the Main Church, the route proceeds towards the place of Côvo and then to Mourio, where it crosses the EN (National Road) 328.

At Cartim, the route crosses again the EN328 and continues through a narrow path, initially paved, which ascends to the place of Areal, under branches of vines.

Upon reaching a crossing of cobbled paths, the route continues up. At the end of this ascent, at the fork, the route proceeds along a path to the right and, after passing through a grove of oaks and chestnut trees, arrives at the "old road" towards Our Lady of Health (Nossa Senhora Da Saúde). It is a wide road that cannot be missed.



Santuário Sra. da Saúde | Sanctuary of Our Lady of Health

PONTOS DE INTERESSE | PLACES OF INTEREST

- 1 São Pedro de Castelões | Saint Peter (São Pedro) of Castelões
- 2 Ribeira de Cambalhão | Cambalhão River
- 3 Santuário de Nossa Srª da Saúde e Parque de Lazer
Sanctuary of Our Lady of Health (Nossa Srª da Saúde) and Leisure Park

FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

5km
distância
distance

Linear
Sentido recomendado: De S. Pedro de Castelões para o Santuário
From Saint Peter (São Pedro) of Castelões towards the Sanctuary

3h30m
duração
time

692/227m
altitude máx/min
altitude max/min

+528/-65m
desnível acumulado
altitude variation

grau de dificuldade | difficulty level
Algo difícil (Nível III)
Somewhat difficult (level 3)
Fácil (Nível II)
Easy (level 2)

Todo o ano
época aconselhada
recommended season

MIDE

1
adversidade do meio
environmental adversity

2
orientação
orientation

1
tipo de piso
type of ground

2
esforço físico
physical effort

SINALÉTICA | SIGNAGE

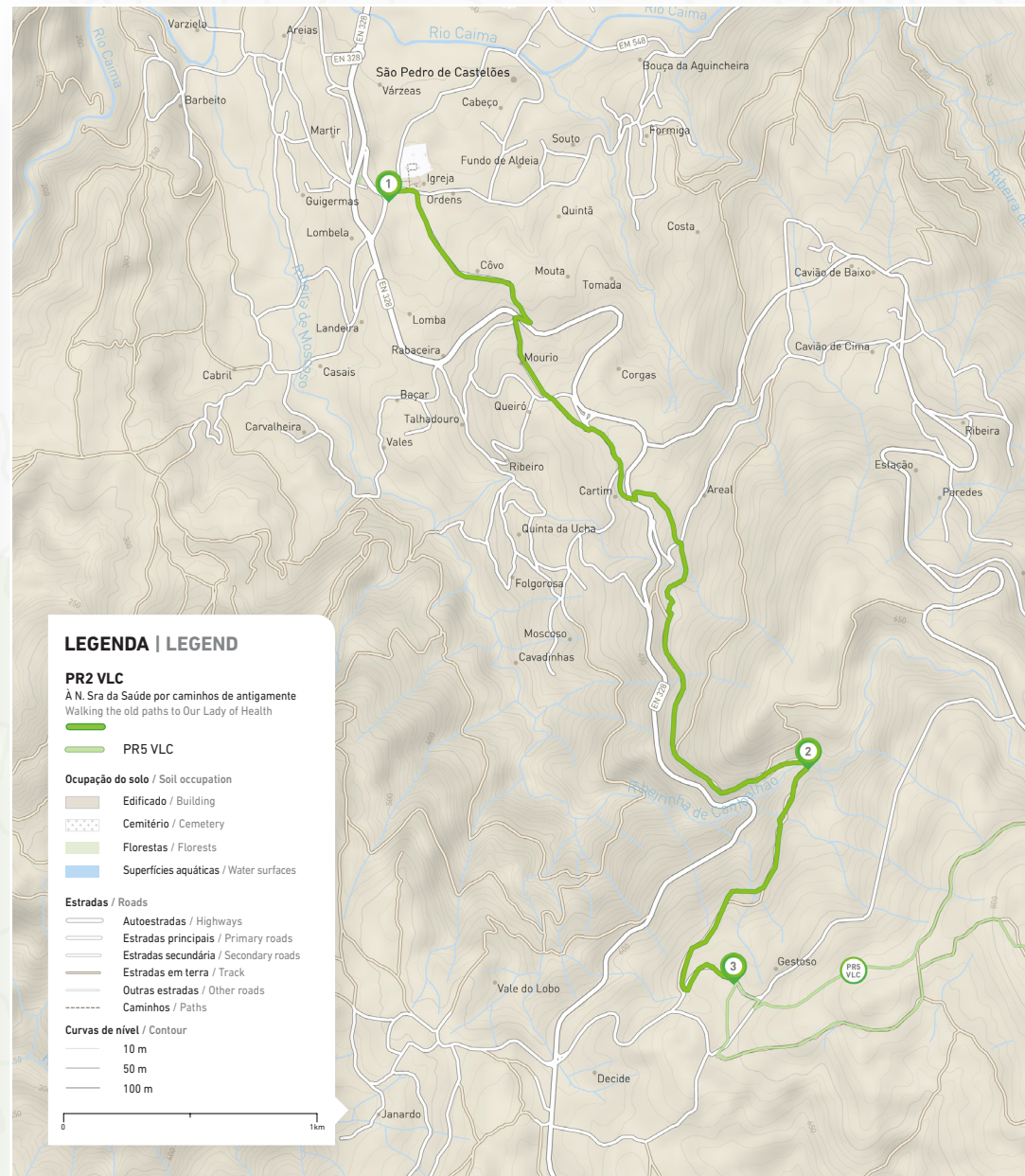
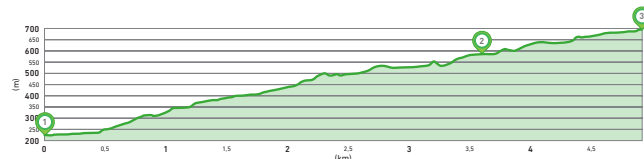
caminho certo
right way

caminho errado
wrong way

virar à esquerda
turn left

virar à direita
turn right

ALTIMETRIA | ALTIMETRY



LEGENDA | LEGEND

PR2 VLC
À N. Sra da Saúde por caminhos de antigamente
Walking the old paths to Our Lady of Health

PR5 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

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