



Ponte sobre a ribeira de Carapito, em Pontão dos Moinhos / Bridge over the Carapito stream, at Pontão dos Moinhos



Parque de Lazer de Antas Antas Leisure Park

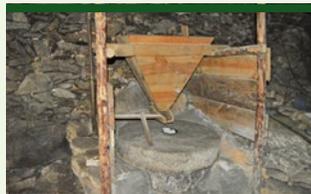
## MUSEU ETNOGRÁFICO E ALBERGUE DE ANTAS ANTAS ETHNOGRAPHIC MUSEUM AND HOSTEL

A Escola Primária de Antas, foi requalificada em 2024/2025. Numa das salas funciona agora o Museu Etnográfico que imortaliza as raízes e tradições da população. A outra sala funcionará como Albergue, proporcionando aos praticantes de Caminhada, Trail e BTT condições para pernoitar durante a visita à localidade. O Albergue de Antas vai oferecer camas / beliches em dormitório, casas de banho, duches, espaço de lavandaria, espaço de convívio e mini cozinha comunitária onde se podem preparar refeições. Será também uma mais-valia e um apoio à rede de percursos culturais de Penalva do Castelo.

The Antas Primary School was refurbished in 2024/2025. One of its rooms now houses the Ethnographic Museum, which showcases the roots and traditions of the local population. The other room will function as a Hostel, providing hiking, trail, and BTT enthusiasts with accommodation during their visit to the area. The Antas Hostel will offer dormitory beds, bathrooms, showers, laundry facilities, a lounge area, and a communal mini-kitchen for meal preparation. It will also serve as an added value and support to the cultural route network of Penalva do Castelo.



Moinho de rodízio (ruínas), junto à ponte da Várzea / Rotary mill (ruins), near Várzea bridge



Detalhe de sistema de moagem, em Pontão dos Moinhos / Detail of grinding system, at Pontão dos Moinhos

## MOINHOS DE RODÍZIO ROTARY MILLS

Ao longo das linhas de água é possível contemplar diversos conjuntos de moinhos de rodízio, alimentados por levadas que transportam a água desde os açudes. A moagem de cereais resultante da fricção das mós, resultava na produção de farinha, fundamental para a feitura de pão e broa que, em associação aos produtos endógenos de excelência do território (Vinho do Dão, Maçã Brava de Esmolfe ou Queijo Serra da Estrela, entre outros), fazem parte do património material e imaterial dos lugares.

Along the watercourses, one can admire various sets of rotating mills, fed by canals that transport water from the dams. The grinding of grains resulting from the friction of the millstones produced flour, essential for making bread and broa, which, in association with the excellent endogenous products of the territory (Dão Wine, Brava de Esmolfe Apple or Serra da Estrela Cheese, among others), are part of the material and immaterial heritage of these places.

## 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 them
- Não danificar a flora**  
Do not damage the flora
- Não deixar lixo ou outros vestígios de passagem**  
Do not leave trash or traces of your visit
- Não fazer lume**  
No open fires
- 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 meet along the way

## CONTACTOS ÚTEIS USEFUL CONTACTS

- SOS Emergência | Emergency: 112**
- Centro de Saúde de Penalva do Castelo | Health Center:**  
(+351) 232 640 060
- GNR Penalva do Castelo | Local Police:**  
(+351) 232 640 070
- Bombeiros Voluntários de Penalva do Castelo | Fire Station:**  
(+351) 232 641 444
- Posto de Turismo | Tourism Office:**  
(+351) 232 640 020

## SINALÉTICA SIGNAGE



Caminho certo  
Right way



Caminho errado  
Wrong way



Virar à esquerda  
Turn left



Virar à direita  
Turn right

PERCURSO REGISTADO E HOMOLOGADO POR  
HIKING TRAIL REGISTERED AND CERTIFIED BY



COFINANCIADO POR  
CO-FINANCED BY



Design by: Floema, 2025



←→ 27,7 km  
Distância  
Distance

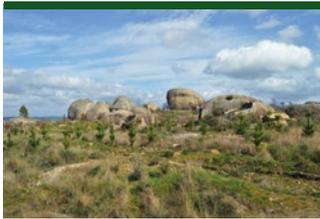
🕒 7h45  
Duração  
Duration

# TRILHOS DAS ANTAS ANTAS TRAILS





Açude na ribeira de Carapito, junto à ponte da Várzea / Dam on the Carapito stream, near Várzea bridge



Batólitos graníticos, junto ao percurso pedestre / Granite Boulders, near the hiking trail

## DESCRIÇÃO TÉCNICA TECHNICAL DESCRIPTION

O percurso tem início em Antas, junto ao Complexo Desportivo. Seguindo em sentido horário, atravessando o casario, o trilho circunda os limites da pedreira, marcados por blocos graníticos aparelhados e por batólitos de rocha virgem, conduzindo ao parque de lazer de Antas e ao monumento evocativo da sua origem toponímica. Transpondo a ribeira de Ludares, irrompendo pela floresta, as primeiras casas denunciam a chegada a Miusela, à qual regressamos após percorrer os trilhos seculares que circundam o lugar. Depois da Capela de Santo Amaro, a cumeada coroada por batólitos graníticos, revela uma paisagem admirável. Aqui uma variante (PR 8.1) permite encurtar o percurso. Mergulhando no interior do vale, ao longo das encostas ora suportadas por socalcos ora cobertas por floresta, junto ao asfalto, nova variante (PR 8.2) possibilita abreviar o percurso. Seguindo o trilho principal, a descida desagua na ribeira de Carapito, e no açude da Ponte da Várzea, desvendando um cenário único, onde património natural e cultural se fundem numa tela viva. Atravessando a ponte e percorrendo a floresta, avista-se um conjunto de casas no topo do monte, que correspondem a "Matela Velha", que será a origem primitiva da localidade de Matela. Após alcançar Moradia e a Capela de Nossa Senhora da Saúde, inicia-se a ascensão até Matela para, após nova incursão na mancha verde, regressar à ribeira de Carapito e descobrir os moinhos de rodízio que se prolongam ao longo da levada. A ascensão final em direção a Antas cruza-se com as ruínas do antigo moinho de vento e, já no interior da malha urbana, com a Igreja de São Vicente, antes do regresso ao ponto de partida.

The route begins in Antas, next to the Sports Complex. Following a clockwise direction, crossing the village, the trail surrounds the limits of the quarry, marked by granite blocks and virgin rock boulders, leading to the Antas leisure park and the monument commemorating its toponymic origin. Crossing the Ludares stream, bursting through the forest, the first houses announce the arrival in Miusela, which we return to after traversing the centuries-old trails surrounding the village. After the Chapel of Santo Amaro, the granite boulder-crowned ridge reveals an admirable landscape. Here, a variant (PR 8.1) allows you to shorten the route. Diving into the valley, along the slopes supported by terraces or covered by forest, next to the asphalt, another variant (PR 8.2) enables you to abbreviate the route. Following the main trail, the descent flows into the Carapito stream and the Ponte da Várzea dam, unveiling a unique scenario where natural and cultural heritage blend into a living canvas. Crossing the bridge and traversing the forest, a cluster of houses on top of the hill comes into view, corresponding to "Matela Velha", the primitive origin of the village of Matela. After reaching Moradia and the Chapel of Nossa Senhora da Saúde, the ascent to Matela begins, and after another incursion into the green area, returns to the Carapito stream and discovers the rotating mills along the canal. The final ascent towards Antas crosses the ruins of the old windmill and, already within the urban grid, the Church of São Vicente, before returning to the starting point.

## FICHA TÉCNICA TECHNICAL SHEET

↔ 27,7 km  
Distância  
Distance

↗ 674/482 m  
Altitude máx./mín  
Elevation max./min

↗ 910 m  
Desnível acumulado  
Altitude variation

↻ Circular  
Sentido horário  
Clockwise

🕒 7h45  
Duração (aproximada)  
Duration (approximate)

🏔️ Difícil (nível IV)  
Grau de dificuldade  
Hard (level 4)  
Difficulty level

### ÉPOCA ACONSELHADA RECOMMENDED SEASON

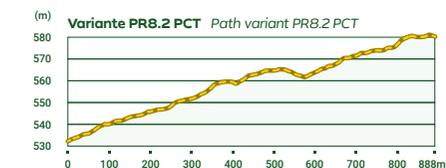
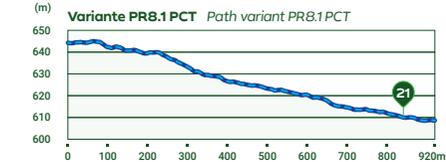
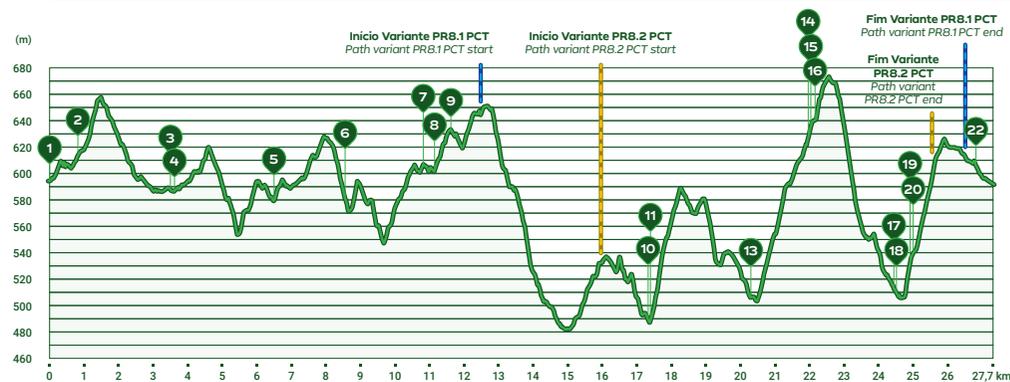
☀️ O percurso pode ser efetuado em qualquer época do ano, tendo os seus utilizadores que tomar algumas precauções face às elevadas temperaturas e à elevada exposição solar que se podem fazer sentir durante o verão. Durante os períodos de maior precipitação recomenda-se algum cuidado com as águas escorremenciais e com algumas zonas alagáveis.

The route can be taken at any time of the year, but users should take some precautions due to the high temperatures and intense sunlight that can occur during the summer. During periods of heavy rainfall, caution is advised regarding running water and flood-prone areas.

### PONTOS DE INTERESSE POINTS OF INTEREST

- |  |   |
|--|---|
| 1. Complexo desportivo<br>Sports complex                                     | 12. Quinta da Matela Velha<br>Matela Velha farm                             |
| 2. Pedreira de Antas<br>Antas quarry   | 13. Capela de Nossa Senhora da Saúde<br>Chapel of Our Lady of Health        |
| 3. Parque de Lazer de Antas<br>Antas Leisure Park                            | 14. Capela de São Nicolau<br>Chapel of Saint Nicholas                       |
| 4. Ribeira de Ludares<br>Ludares stream                                      | 15. Forno comunitário<br>Community oven                                     |
| 5. Moinho de rodízio (ruínas)<br>Rotary mill (ruins)                         | 16. Igreja Matriz de Matela<br>Matela Parish Church                         |
| 6. Arvoredo Monumental<br>Monumental grove                                   | 17. Pontão dos Moinhos<br>Pontão dos Moinhos                                |
| 7. Arvoredo Monumental<br>Monumental grove                                   | 18. Moinhos de rodízio (ruínas)<br>Rotary mill (ruins)                      |
| 8. Capela de Santo Amaro<br>Chapel of Saint Amaro                            | 19. Quinta do Carvalhal Redondo<br>Carvalhal Redondo farm                   |
| 9. Antigo campo de futebol<br>Old football field                             | 20. Moinho de vento (ruínas)<br>Windmill (ruins)                            |
| 10. Moinho de rodízio (ruínas)<br>Rotary mill (ruins)                        | 21. Museu Etnográfico e Albergue de Antas<br>Ethnographic Museum and Hostel |
| 11. Ponte da Várzea (ribeira de Carapito)<br>Várzea bridge (Carapito stream) | 22. Igreja de São Vicente<br>Church of Saint Vincent                        |

### PERFIL ALTIMÉTRICO ELEVATION PROFILE



### LEGENDA DO MAPA MAP LEGEND

- 📍 Início do percurso  
Starting point
- 🟢 PR8 PCT - Trilhos das Antas  
PR8 PCT - Antas Trails
- 🟦 Variante PR8.1 PCT  
Path variant PR8.1 PCT
- 🟡 Variante PR8.2 PCT  
Path variant PR8.2 PCT
- 🛣️ Estradas  
Roads
- 🛤️ Estradas de terra  
Dirt roads
- 🌊 Linhas de água  
Waterways
- 📏 Curvas de nível  
Contour lines

