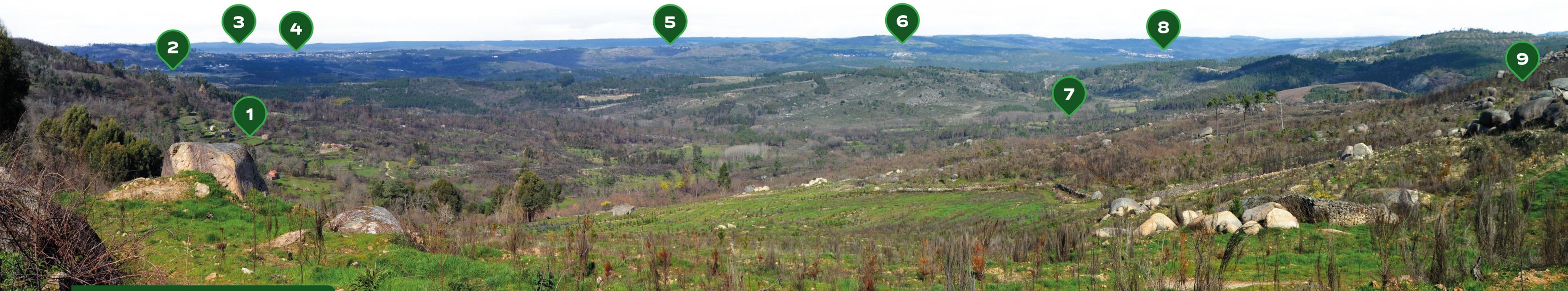




# TRILHOS DAS ANTAS

## TRILHOS DAS ANTAS



### PONTOS DE INTERESSE POINTS OF INTEREST

- 1. Socalcos**  
Socalcos
- 2. Campina**  
Campina
- 3. Serra de Montemuro**  
Serra de Montemuro
- 4. Sezures**  
Sezures
- 5. Vacaria**  
Vacaria
- 6. Colherinhas**  
Colherinhas
- 7. Vale da ribeira de Carapito**  
Vale da ribeira de Carapito
- 8. Dornelas**  
Dornelas
- 9. Batólitos graníticos**  
Batólitos graníticos

### SOCALCOS SOCALCOS

Pedra sobre pedra, os muros construídos nas encostas são parte integrante da paisagem ao longo do percurso pedestre, sendo reflexo do trabalho árduo de várias gerações que conquistaram à natureza o pão de cada de dia. Os socalcos, suportados por blocos graníticos empilhados astutamente, são cruciais para reduzir o declive das vertentes (permitindo trabalhar a terra), para fixar os solos ou para diminuir a erosão das encostas nos períodos de maior precipitação.

*Pedra sobre pedra, os muros construídos nas encostas são parte integrante da paisagem ao longo do percurso pedestre, sendo reflexo do trabalho árduo de várias gerações que conquistaram à natureza o pão de cada de dia. Os socalcos, suportados por blocos graníticos empilhados astutamente, são cruciais para reduzir o declive das vertentes (permitindo trabalhar a terra), para fixar os solos ou para diminuir a erosão das encostas nos períodos de maior precipitação.*

### SERRA DE MONTEMURO SERRA DE MONTEMURO

Abrangendo os concelhos de Arouca, Castro Daire, Cinfães, Lamego e Resende, apresenta uma altitude média de 838 metros. Situada entre as regiões do Douro Litoral e da Beira Alta, encontra-se delimitada pelo rio Douro (a norte) e pelo rio Paiva (a sul), atinge a sua altitude máxima em Talegre, a 1381 metros. A serra é povoada até cerca dos 1100 metros de altitude, e as aldeias encontram-se espalhadas por toda a serra, mas quase sempre perto de cursos de água, como os rios Bestança ou Cabrum.

*Abrangendo os concelhos de Arouca, Castro Daire, Cinfães, Lamego e Resende, apresenta uma altitude média de 838 metros. Situada entre as regiões do Douro Litoral e da Beira Alta, encontra-se delimitada pelo rio Douro (a norte) e pelo rio Paiva (a sul), atinge a sua altitude máxima em Talegre, a 1381 metros. A serra é povoada até cerca dos 1100 metros de altitude, e as aldeias encontram-se espalhadas por toda a serra, mas quase sempre perto de cursos de água, como os rios Bestança ou Cabrum.*

### RIBEIRA DE CARAPITO RIBEIRA DE CARAPITO

A ribeira de Carapito nasce em Aguiar da Beira, na freguesia de Carapito, e corre no sentido sudoeste cerca de 20 quilómetros, desaguando na margem esquerda do rio Dão, no concelho de Penalva do Castelo. Abrigando um conjunto de espécies de fauna e flora relevantes, durante o verão, em alguns setores, a ribeira fica coberta de nenúfares-brancos proporcionando uma paisagem memorável. Ao longo do seu percurso existem diversos açudes, maioritariamente construídos para encaminhar água para rega dos campos de cultivo ou como força motriz para os diversos moinhos de rodízio construídos na margem da linha de água.

*A ribeira de Carapito nasce em Aguiar da Beira, na freguesia de Carapito, e corre no sentido sudoeste cerca de 20 quilómetros, desaguando na margem esquerda do rio Dão, no concelho de Penalva do Castelo. Abrigando um conjunto de espécies de fauna e flora relevantes, durante o verão, em alguns setores, a ribeira fica coberta de nenúfares-brancos proporcionando uma paisagem memorável. Ao longo do seu percurso existem diversos açudes, maioritariamente construídos para encaminhar água para rega dos campos de cultivo ou como força motriz para os diversos moinhos de rodízio construídos na margem da linha de água.*

### NORMAS DE CONDUTA | RULES 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 evidence of your passing  
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 meet along the way

### CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

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

### PERCURSO PEDESTRE REGISTADO E HOMOLOGADO POR

HIKING TRAIL REGISTERED  
AND CERTIFIED BY



### PROMOTOR PROMOTER



### APOIO SUPPORT



### FINANCIAMENTO FINANCING

