

## \* PAREDES - ROTA DOS MÓVEIS PERCursos PEDESTRES

### NORMAS DE CONDUTA DO PEDESTRIANISTA

"NA MONTANHA NÃO TIRES MAIS QUE FOTOGRAFIAS NEM DEIXES MAIS DO QUE PEGADAS"

SE POSSÍVEL, NUNCA CAMINHE SOZINHO.  
ACIDENTES ACONTECEM E O PRIMEIRO SOCORRO É DE QUEM ESTIVER CONNOSCO.

1. ANTES DE INICIAR A CAMINHADA, INFORME ALGUÉM DO PERCURSO QUE IRÁ FAZER E QUANDO PRETENDE COMEÇAR;
2. CERTIFIQUE-SE DE QUE POSSUI O EQUIPAMENTO ADEQUADO E OS MANTIMENTOS NECESSÁRIOS;
3. EVITE SAIR DO TRILHO IDENTIFICADO, NÃO UTILIZE ATALHOS;
4. RESPEITE A SINALIZAÇÃO EXISTENTE;
5. QUANDO FIZER MARCHAS GUIADAS, NUNCA ULTRAPASSE O GUIA. OUÇA O QUE ELE TEM PARA DIZER;
6. NÃO PRATIQUE ACTOS QUE COLOQUEM EM RISCO A SUA SEGURANÇA E A DE OUTROS PEDESTRIANISTAS;
7. ESTEJA SEMPRE DISPONÍVEL PARA DAR O ALERTA OU SOCORRER OUTRO PEDESTRIANISTA EM DIFICULDADES;
8. MANTENHA UMA MARCHA ORGANIZADA, EVITANDO PERTURBAR O MEIO QUE O RODEIA. NÃO OCULTE OS SONS DA NATUREZA COM GRITOS OU OUTROS RUÍDOS;
9. AO LONGO DO PERCURSO NÃO ACAMPE NEM ACENDA FOGUEIRAS;
10. NÃO ABANDONE LIXO. TRANSPORTE-O ATÉ AO LOCAL DE RECOLHA MAIS PRÓXIMO;
11. NÃO PERTURBE A VIDA ANIMAL, NEM RECOLHA OU DESTRUA PLANTAS OU FORMAÇÕES GEOLÓGICAS;
12. RESPEITE A PROPRIEDADE PRIVADA. DEIXE-A DEVIDAMENTE VEDADA TAL COMO A ENCONTROU;
13. CONTACTE COM A POPULAÇÃO LOCAL QUE ENCONTRAR, CONHEÇA A SUA CULTURA E A SUA HISTÓRIA.

#### SINALIZAÇÃO



CAMINHO CERTO

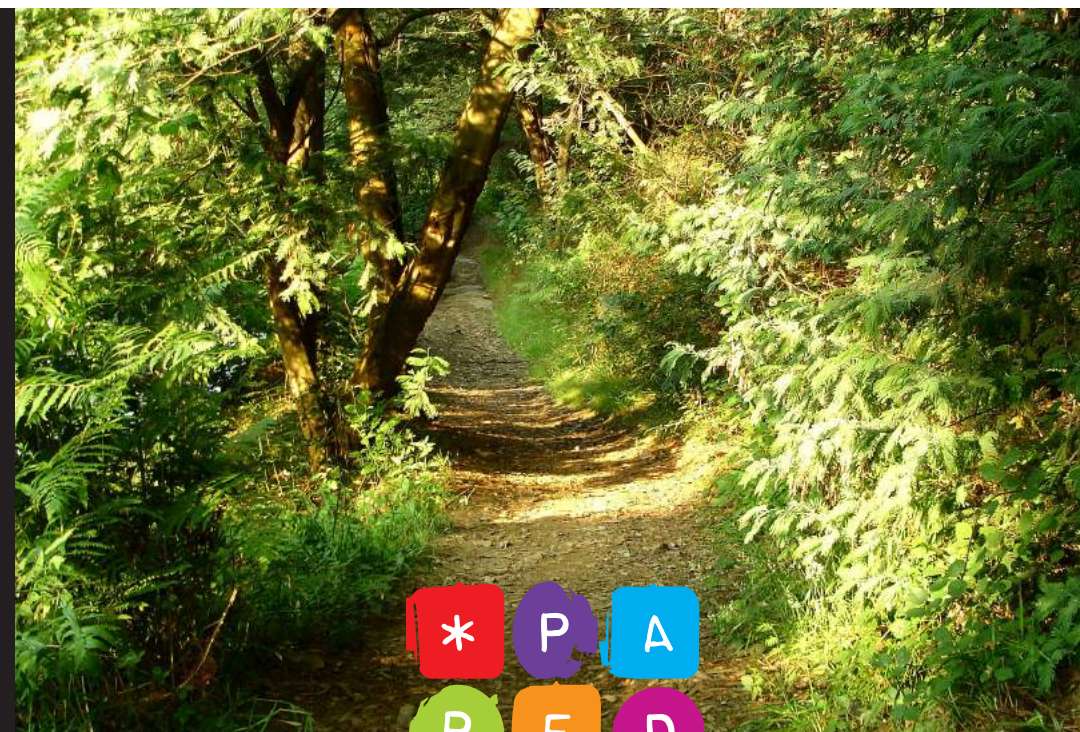


CAMINHO ERRADO

#### PEDIDO DE SOCORRO:

TELEFONES: 112 OU 117

APOIO:



--- TRILHO  
DE ALVRE

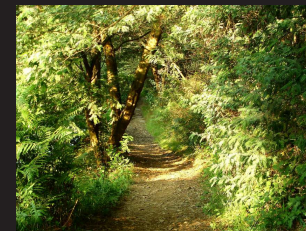
\* ROTA DOS  
MÓVEIS

--- TRILHO DA  
PEREGRINAÇÃO

\* PERCursos  
PEDESTRES



- |   |   |
|---|---|
| 1 CAPELA DA SR.ª DO SALTO                 | 5 VESTÍGIOS DA PONTE DE ACESSO ÀS MINAS |
| 2 BOCA DO INFERNO / ANDORINHAS DAS ROCHAS | 6 PRAIA RIBEIRINHA                      |
| 3 VESTÍGIOS DA TORRE DE AGUIAR DE SOUSA   | 7 RIO SOUSA                             |
| 4 IGREJA MATRIZ DE SENANDE                | 8 RIBEIRA DE ST.ª COMBA                 |



### TRILHO DE ALVRE

NOME: PR 1 - AG - TRILHO DE ALVRE  
 LOCAL: SERRA DE STª IRIA - AGUIAR DE SOUSA, PAREDES  
 TIPO DE PERCURSO: PAISAGÍSTICO / PANORÂMICO / EM CÍRCULO  
 DISTÂNCIA: 3,5 KM  
 DURAÇÃO: 1H30M  
 GRAU DE DIFICULDADE: BAIXO, FÁCIL, ACESSÍVEL A TODOS  
 PONTOS ASSINALÁVEIS: RIO SOUSA, RIBEIRA DE STª COMBA, SALTO, ALVRE

#### DESCRIÇÃO DO PERCURSO

Trata-se de um percurso circular com início e fim no Salto. Fazendo uso de parte de um antigo caminho de ligação entre o Salto e Alvre, este trilho inicia-se junto às margens do Rio Sousa, em direcção à Ribeira de Santa Comba. Este percurso faz-nos atravessar paisagens verdejantes de forte beleza natural.



### TRILHO DA PEREGRINAÇÃO

NOME: PR 2 - AG - TRILHO DA PEREGRINAÇÃO  
 LOCAL: SERRA DE STª IRIA - AGUIAR DE SOUSA, PAREDES  
 TIPO DE PERCURSO: PAISAGÍSTICO / PANORÂMICO / É LINEAR  
 DISTÂNCIA: 2,1 KM (IDA E VOLTA 4,2KM)  
 DURAÇÃO: 2H  
 GRAU DE DIFICULDADE: BAIXO, FÁCIL, ACESSÍVEL A TODOS  
 PONTOS ASSINALÁVEIS: RIO SOUSA, RIBEIRA DE STª COMBA, SALTO, ALVRE

#### DESCRIÇÃO DO PERCURSO

O percurso é denominado "Trilho da Peregrinação" por se tratar do caminho por onde passa a procissão em honra de Nossa Senhora do Salto, todos os anos, no primeiro domingo de Maio. O percurso é linear. Isto significa que os pedestrianistas percorrem o trilho do Salto até à Igreja Matriz de Senande e voltam pelo mesmo caminho em direcção ao Salto. Este percurso para além de permitir aos pedestrianistas um contacto com a natureza e um desfrute da paisagem, permite também um contacto com um aglomerado ainda marcadamente rural como é o de Senande.