



# ALBUFEIRA da CANIÇADA

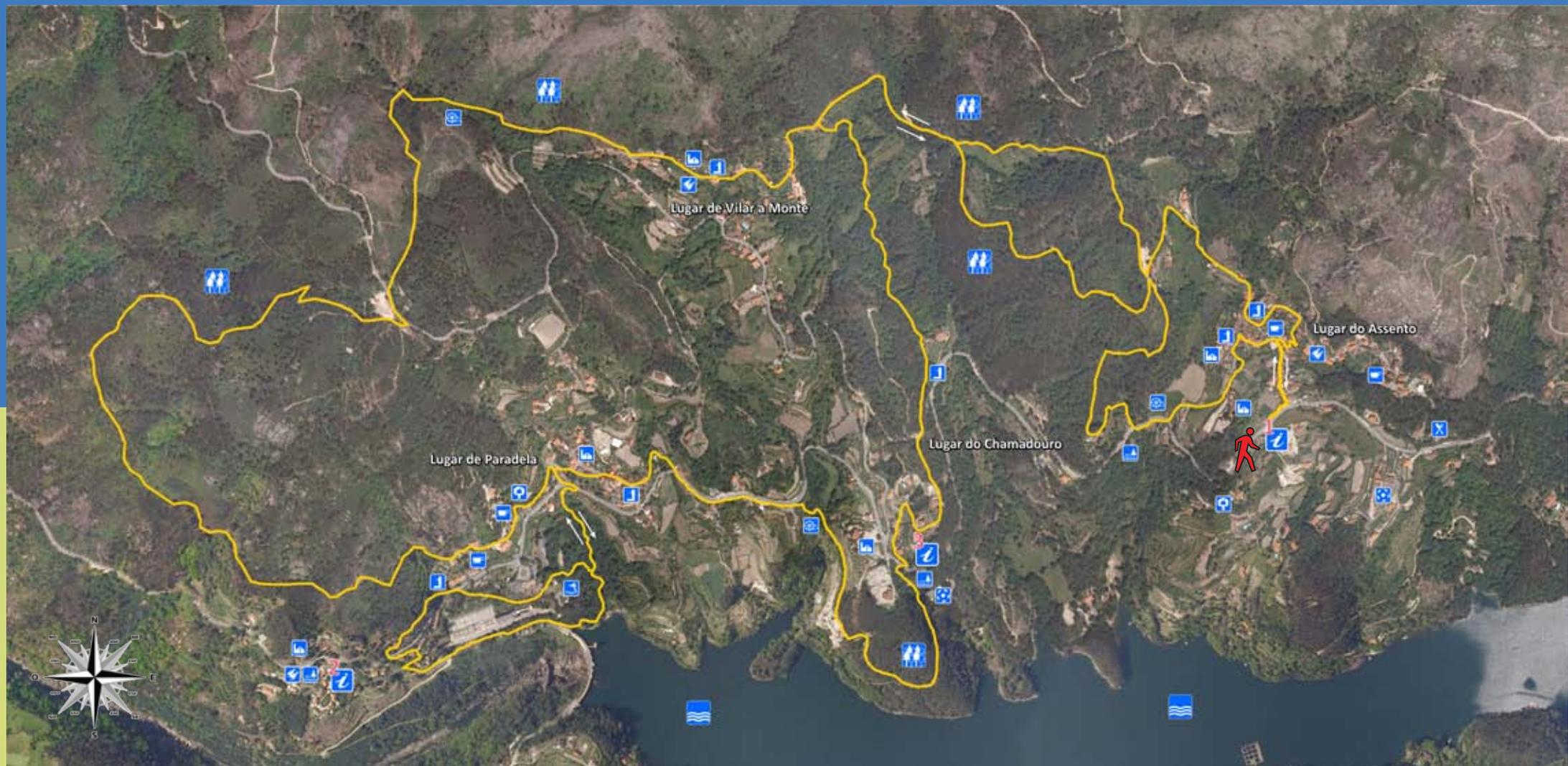
Rede Municipal de Trilhos "Na Senda de Miguel Torga"

www.cm-terrasdeouro.pt



"Cá estou eu repesado como as águas do Cávado. Um espelho humano passivo. A vida reflecte-se em mim, mas sem movimento. (...) Continuo sereno, sem ondulações à superfície. Esgotei durante o ano, lá por baixo, a energia de reacção. Agora, com nove e meio de tensão arterial, apenas tenho forças para manter o espírito aberto às emoções".

12 de Julho de 1967 - Miguel Torga, Diário X



- ### LEGENDA
- Posto de Informação/Área de Descanso (Assento)**  
Information Office / rest area  
Bureau d'information / zone de repos  
Oficina de información / zona de descanso
  - Posto de Informação/Área de Descanso (Paradela)**  
Information Office / rest area  
Bureau d'information / zone de repos  
Oficina de información / zona de descanso
  - Posto de Informação (Chamadouro)**  
Tourist Information Office  
Bureau d'information  
Oficina de Información Turística
- Albufeira da Caniçada**  
Caniçada reservoir - Barrage de Caniçada - Embalse de Caniçada
  - Café/Bar**  
Café / Bar - Café / Bar - Cafeteria / Bar
  - Campo de Futebol**  
Football field - Terrain de football - Campo de fútbol
  - Fontanário**  
Fountain - Fontaine - Fuente
  - Igreja/Capela**  
Church / Chapel - Eglise / Chapelle - Iglesia / Capilla
  - Miradouro**  
View Point - Poste d'Observation - Mirador
  - Moinho de Água/Lagar de Azeite**  
Water Mill/Olive Oil Mill - Moulin d'Eau/Presse à huile - Molino de Agua/Almazara
  - Parque de Merendas**  
Picnic Area - Zone de Pique Nique - Parque de Meriendas
  - Piscina**  
Swimming Pool - Piscine - Piscina
  - Restaurantes**  
Restaurants - Restaurants - Restaurantes
  - Turismo em Espaço Rural**  
Tourism in Rural Areas - Tourisme dans les zones rural - Turismo en áreas rurales
  - Zonas Florestais**  
Forest Areas - Zones Forestières - Zonas Forestales

## contactos úteis

**Município de Terras de Bouro**  
253 350 010

**Posto de Informação Turística**  
Rio Caldo - 253 391 503  
Gerês - 253 391 133

**GNR**  
253 900 100

**Cruz Vermelha Portuguesa**  
253 391 333

**Centro de Saúde de Rio Caldo**  
253 390 130

### Ficha técnica

**Nome:** Trilho da Albufeira da Caniçada  
**Tipologia:** Pequena Rota Circular  
**Promotor:** Município de Terras de Bouro  
**Localização:** Valdosende - Terras de Bouro  
**Âmbito:** Paisagístico  
**Início e Fim:** Lugar do Assento  
**Distância:** 15,4 km  
**Cota Mínima:** 137 m  
**Cota Máxima:** 380 m  
**Grau de dificuldade:** Moderado  
**Época aconselhada:** Todo o ano



### Technical Details:

**Name:** Albufeira da Caniçada Trail  
**Type:** Short Distance Circular Route  
**Promoter:** Município de Terras de Bouro  
**Location:** Village of Valdosende - Terras de Bouro  
**Field:** Landscape  
**Begin and End:** Village of Assento  
**Distance:** 15,4 kms  
**Lowest point:** 137 m  
**Highest point:** 380 m  
**Difficulty:** Moderate  
**Recommended season:** All year



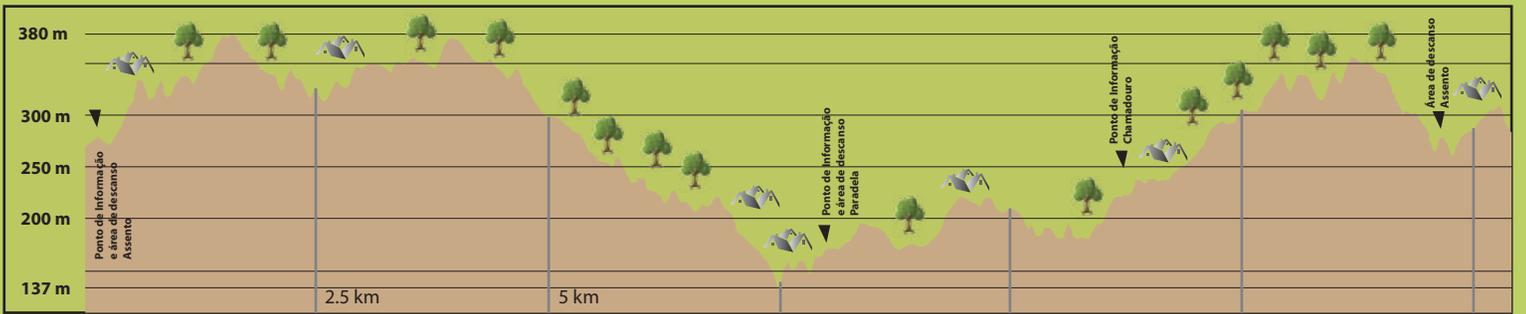
### Ficha técnica:

**Nombre del recorrido:** Sendero da Albufeira da Caniçada  
**Tipologia:** Pequeño Recorrido Circular  
**Promotor:** Ayuntamiento de Terras de Bouro  
**Localización:** Pueblo de Valdosende - Terras de Bouro  
**Tema:** Paisajístico  
**Início e Fin:** Pueblo de Assento  
**Distancia:** 15,4 kms  
**Altitud Mínima:** 137 m  
**Altitud Máxima:** 380 m  
**Dificultad:** Moderada  
**Temporada aconsejada:** Todo el año



### Fiche Technique:

**Nom du parcours:** Sentier du barrage de Caniçada  
**Typologie:** Petit Parcours Circulaire  
**Organisateur:** Municipalité de Terras de Bouro  
**Localisation:** Commune de Valdosende - Terras de Bouro  
**Domaine:** de Paysage  
**Début et Fin:** Lugar do Assento  
**Distance:** 15,4 kms  
**Cote Minimale:** 137 m  
**Cote Maximale:** 380 m  
**Degré de difficulté:** Modéré  
**Saison Conseillé:** Toute l'année



**Elevação:** 137 / 271 / 380  
Min. Méd. Máx.

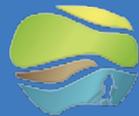
**Declive Máximo:** 32.5% / -34.0%  
Declive médio: 10.3% / -9.4%

**Distância:** 15.4 kms  
Ganho / Perda de elevação: 876m / -863m

Percurso Pedestre registado e homologado pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal



# Trilho da ALBUFEIRA da CANIÇADA



## Descrição Física do Trilho

O trilho da Albufeira da Caniçada é um percurso pedestre de pequena rota (PR), de âmbito paisagístico, de grau de dificuldade moderado, com uma extensão de 15,4 km, a ser percorrido em 4 horas.

A freguesia de Valdosende, no concelho de Terras de Bouro, situa-se no vale do Cávado, no limite com os concelhos de Amares e Vieira do Minho. Demarca-se pela beleza paisagística protagonizada pelos seus vales encaixados que, na década de 50, permitiram a construção da barragem da Caniçada, na Bacia Hidrográfica do Cávado, para produção de energia elétrica.

## Descrição Geral da Flora

A flora existente neste trilho é típica das zonas rurais, procedente da localização do traçado que se divide em duas partes: a vertente das aldeias e das encostas e o traçado das margens da albufeira da Caniçada. Estes fatores determinam o predomínio de camadas de vegetação diversas.

Ao longo trilho e nas imediações dos aglomerados populacionais observa-se um grande número de espécies introduzidas pelo homem, como a oliveira, o loureiro e árvores de



fruto, como a laranjeira, a pereira, a macieira, o castanheiro e a videira.

## Descrição Geral da Fauna

O Trilho da Albufeira da Caniçada desenvolve-se por áreas bastante distintas, como sendo de água, com a presença da albufeira, de floresta, zonas mais abertas de matos e aglomerados habitacionais, possibilitando a observação de animais específicos (aves, répteis e anfíbios) nos vários sítios onde se alimentam, se refugiam e se reproduzem. Nas zonas florestais e orlas dos caminhos observa-se com regularidade a lagartixa-de-bocage a lagartixa-do-mato, o esquilo, o chapim-real, o chapim-azul, a toutinegra e o tentilhão.

Nas zonas de meia encosta encontram-se vestígios de lobo, raposa, fuinha e esquilo, como é o caso dos dejectos, pegadas e restos alimentares. Em zonas mais abertas poderá ser encontrada a cobra-rateira, pequenas aves como a cia, o pisco-de-peito-ruivo, a carriça, o melro, a alvéola-branca, o cartaxo e o tentilhão e aves de rapina como a águia-de-asa-redonda. Na albufeira da Caniçada a predominância é a truta, escalo, boga, barbo, enguia, entre outros.



## Trail Description

The Caniçada Reservoir Trail is a small Pedestrian Route (PR), within the scope of landscape, with a moderate level of difficulty and a length of 15,4 Km, which takes 4 hours to complete.

The parish of Valdosende, in the municipality of Terras de Bouro, is located in the valley of Cávado, touching the municipality of Amares and Vieira do Minho. It stands out for the beautiful landscape that is marked by its joint valleys, which in the 1950s allowed the construction of the Caniçada Reservoir, located in Cávado's hydrographic basin for the production of electrical power.



## La descripción física del camino

El sendero de Caniçada es una ruta peatonal de corto recorrido, de ámbito paisajístico, de grado de dificultad moderado, con una extensión de 15,4 km, para ser recorrido en 4 horas.

La parroquia de Valdosende, en el condado de Terras de Bouro, se sitúa en el valle del Cávado, limitando con los ayuntamiento de Amares y Vieira del Minho. Se distingue por la belleza paisajística protagonizada por sus valles encajados que, en la década de los 50, permitieron la construcción del pantano de Caniçada, en la cuenca del Cávado para la producción de energía eléctrica.



## Description Physique du Sentier

Le sentier du barrage de Caniçada est un petit parcours pedestre (PR), contexte de paysagiste, de difficulté moyenne, d'une longueur de 15,4 km, à faire en quatre heures.

La commune de Valdosende dans la municipalité de Terras de Bouro est située dans la vallée du Cávado, qui confine avec les municipalités de Amares et Vieira do Minho. Se démarque de la beauté des paysages porté par ses vallées que dans les années 50 ont permis la construction du barrage de Caniçada dans le bassin Cávado pour la production d'énergie électrique.

**Óculos de sol**  
Importantes para proteger os olhos do sol de eventuais poeiras.

**Chapéu**  
Com abas largas para uma melhor proteção do pescoço e das orelhas do sol.

**Bandarra**  
Importante para a proteção do sol do pescoço e o nariz do pó (alergias).

**Cuidados com os pés**  
As unhas deverão ser previamente cortadas. No caso de formação de bolhas de água, as mesmas deverão ser furadas com agulhas esterilizadas.

**Bastão**  
Para apoiar subidas de graus de dificuldade superior.

**Vestuário**  
Usar calças de material maleável com possibilidade de transformação em calção. As t-shirts deverão ser de material sintético e com mangas compridas para proteger do sol.

**Calçado e meias**  
As botas são preferíveis aos ténis, independentemente do tipo de

terreno na medida em que protegem os pés e os tornozelos, tornado os entorses menos frequentes.

**Mochila**  
- Deverá conter o essencial evitando que se torne demasiado pesada.  
- Protector solar e batón de cieiro.  
- Kit de primeiros socorros e outros tipos de medicação.  
- Bússola e/ou GPS, lanterna e telemóvel com os números de socorro.  
- Mapa do trilho ou da região e guia do local que esteja a percorrer.  
- Alimentação e bebida (água, frutos secos e barras energéticas).  
- Saco para o lixo.  
- Máquina fotográfica para registar os melhores momentos.

