

Ficha Técnica

::: Caminhos: antigos e florestais; junto às aldeias alguns asfaltados, de trânsito muito reduzido;

::: Desníveis: um descendente e outro ascendente, ambos de dificuldade média/alta; o primeiro apresenta-se escorregadio em alguns troços, especialmente nos períodos chuvosos.

::: Cota mais alta: 392; Cota mais baixa: 72

::: Distância a percorrer: 11.000 m

::: Época aconselhada: todo o ano

::: Nível de dificuldade: médio/alto



Cuidados Especiais e Normas de Condutas

- ::: Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- ::: Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz local;
- ::: Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- ::: Não danificar a flora;
- ::: Não abandonar o lixo, levando-o até ao local onde haja serviço de recolha;
- ::: Respeitar a propriedade privada;
- ::: Não fazer lume;
- ::: Não colher amostras de plantas ou rochas;
- ::: Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à atividade em curso e às marcas do PR.

Dados de Interesse

GNR: 256 940 150

CTT : 256 946 169

Táxis: 256 944 424

Centro Saúde : 256 940 330

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE AROUCA

URGÊNCIAS: 256 944122

EMERGENCIA
SOS - 112

FLORESTA
SOS - 117

ALOJAMENTO:

S. Pedro Hotel 256 944 580

Quinta de Novais 256 940 100/8

Casa de Cela 256 946 831

Casa do Pinto 256 949 455

Quinta da Mestra reservas@quintadamestra.com

Quinta do Pomarinho 256 948 198

Quinta da Vila 918 528 478

Vila Guiomar 256 951246

Casa do Paúl 938336017

Casa do Passadiço 915499171

Parque de Campismo do Merujal 256 947723

Casa/Palheiro Recuperado 964702119

Hospedaria Silva 256955443

Casa Alegria 256943173

AGA – ASSOCIAÇÃO GEOPARQUE AROUCA

Rua Alfredo Vaz Pinto, 4540 – 118 Arouca

Telefone: 256 940254 ::: www.geoparquearouca.com

E-mail: geral@geoparquearouca.com

LOJA INTERATIVA DE TURISMO

Rua Abel Botelho, Nº 4, 4540 - 114

Telefone: 256940258

E-mail: lojaturismo@geoparquearouca.com

CÂMARA MUNICIPAL DE AROUCA

Praça do Município, 4540-001 AROUCA

Telefone: 256 940 220 FAX: 256 943 045

www.cm-arouca.pt

PR
10

ROTA DOS AROMAS

PERCÚRSOS PEDESTRES DE AROUCA

O PR10 – “Rota dos Aromas” é um percurso pedestre, de pequena rota, em circuito, que decorre entre os lugares da antiga freguesia da Espiunca.

O percurso inicia-se em Vila Cova, junto à paragem do autocarro.

Percorre cerca de 400 m da estrada de asfalto que se dirige para a Espiunca. Numa curva apertada desta toma, à esquerda, um caminho antigo que decorre ao longo de um muro que protege campos de cultivo. Sempre a descer, passa pelo lugar das Carvalhas até ao ribeirinho que atravessa numa antiga ponte de arco seguindo, agora, por caminhos de floresta.

Imediatamente antes da antiga escola primária, toma um caminho, à esquerda, que a contorna entrando, de seguida, no lugar de Melres.

Daqui, por caminhos asfaltados, dirige-se para as Cavadas onde toma, à direita, o caminho antigo para a igreja da Espiunca onde chega depois de atravessar o Paúl.

Junto ao coreto, toma a estrada de asfalto para Serabigões. Passa o núcleo de moinhos e o edifício da Junta de Freguesia, adivinhando-se pelo murmurinho, a presença do rio Paiva. 400 m após o cemitério, abandona o asfalto tomando, à direita, o antigo caminho que sobe para Serabigões, por entre floresta e pequenos bosques de carvalhos e loureiros.

Após descanso no miradouro da capela de Serabigões, com grande panorâmica sobre o rio Paiva, sobe o percurso pedestre por umas escadinhas até à estrada de asfalto. Após travessia desta sobe, outra vez, para a parte mais cimeira do lugar onde existem belas construções em xisto.

Após este lugar, sobe até ao cruzeiro onde toma caminhos de floresta até Vila Cova.

Passados uns 1 700 m, o percurso decorre pelo que resta de uma antiga levada - carreiro de ir à presa - utilizada pela população de Serabigões.

Seguindo este trilho, por caminhos ancestrais, alguns exibindo as marcas dos séculos, rapidamente se atinge Vila Cova, obtendo-se também uma bela panorâmica desta aldeia, lá no alto, rodeada de floresta.

Ao longo de todo o percurso podemos sentir e fruir os odores das ervas aromáticas e frutos silvestres existentes na paisagem envolvente.



URTIGA (*Urtica dioica* L.)
O chá de Urtigas melhora o sistema imunitário e é bom para problemas nos rins. Usado também para reumatismo. Se usar o chá de Urtiga frio no couro cabeludo, serve para retirar caspa e tornar o cabelo brilhante.



CORRIJÓ (*Tanchagem menor*)
Expectorante, anti-diarréico (folha), cicatrizante, adstringente, emoliente e depurativo. Usada no tratamento das inflamações buco-faríngeas, dérmicas, gastrintestinais e das vias urinárias.



CARQUEJA (*Baccharis trimera*)
Planta diurética e depurativa. As flores da Carqueja são indicadas para constipações, dores de estômago, má disposição e ainda para baixar o nível de colesterol. As flores da Carqueja são utilizadas para os guisados, e também para mascarar o sabor de infusões de outras plantas, ficando os chás com o sabor mais agradável.



FUNCHO (*Foeniculum vulgare*)
Tradicionalmente utilizado para tratamento de cólicas; má digestão e secreção das vias respiratórias superiores.



ALECRIM (*Rosmarinus officinalis*)
O chá de Alecrim está indicado para os casos de stress físico e mental, depressão, gota e reumatismo. É recomendado para baixar o colesterol e aliviar as constipações. É bom para o metabolismo e facilita a digestão. É uma planta muito aromática, com características tonificantes, estimulantes e anti-sépticas. Na culinária utiliza-se, seco, para temperar carnes.



ROSMANINHO (*Lavandula pedunculata*)
O Rosmaninho tem propriedades idênticas às da Alfazema, tais como, insecticida, anti-séptica, anti-reumática, digestiva, diurética e para acalmar a tosse. É uma planta muito aromática que desde sempre foi usada para perfumar banhos e loções. As rocas de Rosmaninho são utilizadas para a protecção da roupa contra a traça. Na culinária utiliza-se para dar sabor à carne.



SILVAS (*Rubus* sp.)
As pontas da Silva possuem uma acção anti-diabética, depurativa, diurética e tonificante. Bastante conhecida pelos seus frutos aromáticos, muito saborosos e ricos em vitamina C. Com eles podem-se confeccionar compotas, doces e licor. As suas folhas, quando jovens, são indicadas para fazer chá, que é utilizado para combater inflamações internas e diarreias.



LEGENDA

	Escola		Cruzeiro		Estrada
	Igreja		Fósseis		Caminhos
	Povoação		Minas		Início/fim
	Casa isolada		Ponte		PR10
	Ruína		Fonte		Linha de água
	Cemitério		Avifauna		Rafting
			Arvoredo		