

## FICHA TÉCNICA

**Partida e Chegada:** Parque de Campismo do Merujal. **Âmbito:** Desportivo, cultural, ambiental e paisagístico.

**Tipo de Percorso:** De pequena rota, por caminhos de montanha.

**Distância a Percorrer:** 8.000 metros  
**Duração do Percorso:** Cerca de 3h30 m

**Nível de Dificuldade:** Médio/ Alto

**Desníveis:** Descidas e subidas de forte inclinação

**Época Aconselhada:** Todo o ano

O PR7 "Nas escarpas da Mizarela" é um percurso pedestre de pequena rota marcado, nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:

### Altitudes

Parque de Campismo - 890m

Mizarela - 915m

Miradouro natural - 800m

Ribeira - 650m

Escola de escalada - 960m

Desníveis acumulados - 680m



## CUIDADOS ESPECIAIS e normas de conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Cuidado com o gado! Embora manso não gosta da aproximação de estranhos às suas crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a tranquilidade do local;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo; levá-lo até um local onde haja serviço de recolha;
- Fechar as cancelas e portelos;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à actividade em curso e às marcas do PR

No Inverno a Serra da Freita fica sob baixas temperaturas, com queda de neve e formação de gelo, às vezes, de imprevisto, de modo que os praticantes devem tomar as precauções adequadas a estas situações.

**Não aconselhado a pessoas que sofram de vertigens.**

### Aldeia da Mizarela

Pequena aldeia pertencente à freguesia de Albergaria da Serra. É seu principal atractivo, para além do Rio Caima, a Frecha da Mizarela, que aí se forma. Uma das quedas de água de maior altura da Europa, com mais de 60 metros, que, sobretudo em determinadas épocas do ano, proporciona ao visitante um cenário de excepcional beleza. Para os amantes dos desportos de aventura, as suas escarpas são um óptimo local de escalada, servindo, muitas vezes, para a respectiva iniciação e como preparação para provas mais arrojadas.



## Entidade Promotora



**AROUCA**  
Câmara Municipal

### Apoios



COMISSÃO DE COORDENAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO REGIONAL DO NORTE



ON | Valorização Regional  
Programa Operacional da Região do Norte



Comunidade Europeia

Percorso Pedestre em fase de registo  
e homologação



## Dados de interesse

### Festas e Romarias:

**Albergaria da Serra** - N. Sr<sup>a</sup> da Assunção - 15 de Agosto  
- N. Sr<sup>a</sup> da Ascensão - Maio;

**Castanheira** - St<sup>o</sup> António - 13 Junho;

**Merujal** - Festa das Cruzes - 3 de Maio  
- N. Sr<sup>a</sup> da Lage - 15 de Agosto.

### Informações úteis de Arouca

GNR	256 944 220
Táxis	256 944 424
Bombeiros Voluntários	256 944 122
	256 944 800
<b>Alojamentos</b>	
Residencial S. Pedro	256 944 580
Quinta do Bôco	256 944 169
Vila Guiomar	256 951 246
Casa de Cela	919 445 818
Quinta do Pomarinho	256 948 198
Quinta da Guerra	256 944 345
Hotel Rural Quinta de Novais	256 940 100/8
Parque de Campismo do Merujal	256 947 723
	914 847 311

### Câmara Municipal de Arouca

Praça do Município 4544-001 Arouca  
Telefone 256 940220; Fax: 256 943045  
geral@cm-arouca.pt www.cm-arouca.pt

### Posto de Turismo de Arouca

Rua Alfredo Vaz Pinto 4540 - 118 Arouca  
Telefone: 256 943575  
arouca@madaluz.pt

PR  
7

# “Nas escarpas da Mizarela” Percursos Pedestres de Arouca



**AROUCA**  
Câmara Municipal

# PR 7 "Nas escarpas da Mizarela"

Percursos Pedestres de Arouca

## Descrição do PR7:

Este percurso inicia-se no parque de lazer fronteiro ao parque de campismo do Merujal, através de um caminho que se dirige à Mizarela.

Chegando à Mizarela, passa-se pelo miradouro e prossegue-se descendo pela estrada de acesso à aldeia da Ribeira.

300 metros abaixo do miradouro, vir-a-se à esquerda, por um carreiro, entre um carvalhal, com vista soberba sobre a Frecha da Mizarela.

Seguindo este carreiro, toca-se mais a baixo, numa curva, a referida estrada de acesso à aldeia da Ribeira que, logo de seguida, se deixa para continuar por outro carreiro, que desce abruptamente por entre escarpas com a bela cascata da ribeira da Castanheira, do lado de lá, em escadaria.

Chegando ao ponto de confluência desta com o rio Caima, o caminho torna-se suave e, pela margem esquerda do rio rapidamente se chega à aldeia da Ribeira.

Esta aldeia, é constituída por um pequeno aglomerado de casas onde, ainda, resistem dois moradores que vão amanhando os pequenos campos, suportados por socalcos que dão à paisagem um cunho humanizado de singular beleza.

Passada a aldeia, atravessa-se o rio num pequeno pontão aconselha-se a passar somente duas pessoas de cada vez rumando-se à esquerda por um trilho que, subindo ao longo da margem direita do rio, chega à ribeira da Castanheira, acompanhando-a. Transposta esta, atinge-se a crista da escarpa leste e rapidamente se chega à ribeira dos Cabaços e à escola de escalada.

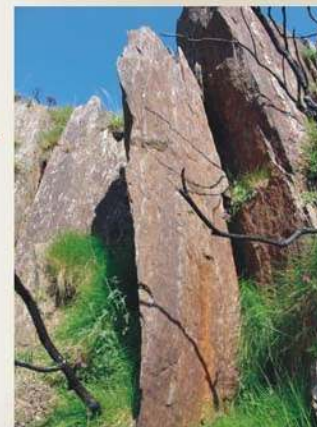
Após a passagem de um colo toca-se o PR15, já junto à estrada de asfalto, que se toma à esquerda, chegando-se à aldeia da Mizarela. Aqui retoma-se o caminho do parque de merendas e do parque de campismo, onde se iniciou.

## Aldeia da Ribeira

Na margem direita do rio Caima, encontra-se a secular, recôndita e bela aldeia da Ribeira, pertencente à freguesia de Albergaria da Serra. Nesta pequena aldeia é possível contemplar ainda alguns moinhos de água, que no passado trabalhavam dia e noite para dar alimento a todos os habitantes do planalto que, por falta de água na época estival, se viam impedidos de moer o seu pão. As suas casas, construídas, em grande parte, com materiais da região, dissimulam-se suavemente em toda envolvente natural e construída, dando, do conjunto, uma imagem de grande beleza.

## Serra da Freita

A Serra da Freita, constitui, com a da Arada e do Arestal, o maciço da Gralheira. Com picos que ultrapassam os 1000 metros de altitude é predominantemente recoberta por um manto de plantas e arbustos rasteiros entrecortado, sobretudo junto às linhas de água, por típicos corredores de folhosas e, aqui e além, por manchas de resinosas. Compõem o referido manto vegetal a urze, a giesta, o tojo, a carqueja, para além de muitas outras espécies, que conferem às encostas da Serra, durante a Primavera, um intenso colorido amarelo, primeiro, e multicolor, depois, transformando o belo agreste serrano numa paisagem de sonho. A Freita é também habitat de espécies vegetais extremamente raras que obrigam todos os que a fruem a terem os maiores cuidados, de modo a evitar a sua extinção. A sua fauna é também muito diversificada, nela se realçando o Javali, a Águia de Asa Redonda, o Gato Bravo e, cada vez mais raro, o Lobo Ibérico.



## Rio Caima

O rio Caima inicia-se na Serra da Freita, a nascente da aldeia de Albergaria da Serra, próximo do Junqueiro, onde se dá a junção de vários riachos e linhas de água que nascem, borbulhando, misteriosamente, do ventre do planalto e por este escorrem até confluírem num só. Com uma extensão de cerca de 50 Km, corre por entre relevo áspero e imponente, despenha-se das escarpas da Mizarela, prossegue por sucessivas e belíssimas cascatas até ao lugar da Ribeira, cujos campos, em socalcos, rega e daí prossegue até entrar no Município de Vale de Cambra e, depois, no de Oliveira de Azeméis, regando terras e movendo fábricas, até entregar as suas águas, no Rio Vouga, em Sernadas, Albergaria-a-Velha. Ao longo do seu curso, na descida da Serra, recortando a paisagem, cavou vales profundos e encaixados, cobertos de espesso arvoredor, grande parte dele autóctone. Nele desaguardam as belas, rebeldes e tumultuosas ribeiras dos Cabaços e da Castanheira, as quais engrossam, em muito, o seu caudal.



## LEGENDA

Rapinas	Povoação	PR7
Avifauna de bosque	Casa isolada	PR15
Carvalhal	Igreja ou Capela	Estrada asfaltada
Pinheiro	Moinho de água	Caminho
Castanheiro	Ponte	Linha de água (ribeira)
Vacas	Parque de Campismo	Início do percurso
Cobras	Escola de Escalada	Fim do percurso
Cascata	Escola de Canyoning	Miradouro

REPRODUÇÃO INTERDITA