

## PERCURSO

"Quintandona, a magnífica" serve de ponto de partida.

A arquitetura típica absorve toda a nossa atenção, até ao desvio por pequeno bosque biodiverso, num ponto conhecido por "parque de campismo".

Neste ponto, podemos entrar na Variante da Biodiversidade 11.1, com rica flora e fauna, tanto selvagem como rural.

Seguimos caminho paralelo à ruralidade em laboração, entrando no caminho ao topo da cumeada de acesso às vinhas da Aveleda.

Em poucos passos temos acesso ao ponto mais alto do percurso, o balço e miradouro da Pegadinha.

Descendo a encosta, visitamos as gravuras rupestres que deram origem à Lenda da Pegadinha.

Neste ponto, podemos optar pela Variante do Centro Histórico 11.2, passando pela Igreja da N. Sr<sup>a</sup> da Lapa, o Cruzeiro central, a Igreja Paroquial de Lagares e o Centro Histórico.

Seguindo caminho, entramos em cotas mais baixas para visitamos as ruínas dos Moinhos de Paradela, com posterior passagem no remanescente caminho medieval da Granja.

Na continuação, passamos pela Cisterna em galeria de Monte Santo, a caminho da Cascata de Castelões. No calor do verão, é pouco o caudal, manifestamente maior na época pluvial invernal.

Caminhando por soutos e campos, com seus donos resistentes ao abandono generalizado, seguimos entre a arquitetura rural e pré-moderna de Devesas e Escariz, sob a companhia do curioso Arco de Rosendo.

Desviámos passo para o Rego Fureiro de Caleirões, típica levada dos tempos onde a água preciosa regava os campos das cotas mais baixas.

Em poucos passos voltamos à sedutora e deslumbrante Quintandona, com possível visita ao Centro de Interpretação local ou repasto na gastronomia local.

Por último, relembramos a icónica "Festa do Caldo de Quintandona" no mês de setembro, com sabores e festividades sem igual no país.

Com início no sentido contrário do percurso, toda a informação serve inversamente como descrição.

## ROUTE

"Quintandona, the magnificent" serves as a starting point.

The typical architecture absorbs all our attention, until a detour through a small biodiverse forest, in a spot known as the "campsite".

At this point, we can enter Biodiversity Variant 11.1, with rich, wild and rural flora and fauna.

We follow a path parallel to the rurality in operation, entering the path to the top of the ridge that gives access to the vineyards of Aveleda.

In a few steps we have access to the highest point of the route, the swing and viewpoint of Pegadinha.

Going down the slope, we visit the rock carvings that gave rise to the Legend of the Pegadinha.

At this point, we can opt for the Historic Center Variant 11.2, passing by the Church of Our Lady of Lapa, central Calvary, the Parish Church of Lagares and the Historic Center.

Following the path, we enter at lower levels to visit the ruins of the Paradela waterfalls, with a subsequent passage on the reminiscent of the medieval path of Granja.

Continuing, we pass by the Monte Santo gallery cistern, on the way to the Castelões Waterfall. In the heat of summer, the flow is short, clearly greater in the winter rain season.

Walking through chestnut groves and fields, with their owners resistant to widespread abandonment, we continue between the rural and pre-modern architecture of Devesas and Escariz, under the company of the curious Arch of Rosendo.

We take a detour to the Rego Fureiro de Caleirões, a typical irrigation channel of the old days when precious water irrigated the fields at the lowest levels.

In just a few steps, we return to the seductive and stunning Quintandona, with a possible visit to the local Interpretation Center or feast on the local gastronomy.

Finally, we recall the iconic "Festa do Caldo de Quintandona" in September, with flavors and festivities unparalleled in the country.

Starting in the opposite direction of the route, all the information inversely serves as a description.

## NOÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA E RISCO

As atividades de pedestrianismo decorrem em espaços públicos abertos, maioritariamente de cariz natural, com pavimento irregular e noutras situações várias de menor facilidade na progressão a pé.

So deve percorrer este percurso se estiver em bom estado de saúde, física e psicológica, em boa forma física e reunir os conhecimentos técnicos básicos necessários ao pedestrianismo.

Apenas deve percorrer este percurso quem pratica um comportamento preventivo, para evitar riscos, sem se expor a si, ou terceiros, a perigos desnecessários.

A sua participação envolve assumir o risco associado ao pedestrianismo e atividades de natureza, pelo qual é sempre aconselhável contratar seguro federativo associado à atividade pedestrianista ou seguro de acidentes pessoal que incluam actividade pedestrianista.

**IMPORTANTE:** Em dias de calor extremo é **desaconselhável** qualquer atividade de pedestrianismo.

## AWARENESS OF SAFETY AND RISK

Walking activities take place in open public spaces, mostly on nature ground, with uneven pavement and other circumstances that are less easy to progress on foot.

You should only walk through this route if you are in good health, physical and psychological, in good physical shape and gather the basic technical knowledge necessary for hiking.

Only those who practice preventive behavior should follow this path, to avoid risks, without exposing themselves or others to unnecessary hazards.

Your participation involves taking on the risk associated with hiking and nature activities, which is why it is always advisable to obtain national federation insurance associated with hiking activity or personal accident insurance that includes hiking activity.

**IMPORTANT:** On days of extreme heat, any hiking activity is inadvisable.

## CONSELHOS PARA A CAMINHADA

- Antes do início, consultar a previsão meteorológica para o dia da caminhada.
- Use calçado próprio para terreno irregular. Não use calçado com menos de duas semanas de uso intenso. Preferível botas impermeáveis e semi-rígidas.
- Use roupa leve e larga, para não restringir movimentos. Tenha atenção com a época do ano e as camadas a vestir.
- A mochila deve estar bem ajustada, provida de bebida não açucarada ou não alcoólica, além de alimentação mínima para repor calorias. Prever espaço extra para guardar roupa em excesso de calor por actividade física. Levar pequena lanterna ou frontal; pequeno estojo de primeiros socorros; saco para lixo; chapéu e protector solar.
- Não caminhe sozinho. Leve amigos ou família. Antes de sair, informe familiares sobre a actividade a realizar.
- Na velha máxima montanheira, **"tire apenas fotos, deixe apenas pegadas"**.

## HIKING TIPS

- Before start, check weather forecast for the hiking day.
- Wear shoes suitable for uneven terrain. Do not wear shoes with less than two weeks of intense use. Waterproof and semi-rigid boots are preferable.
- Wear light, loose clothing so as not to restrict movement. Pay attention to the season of year and layers to wear.
- The backpack must be well adjusted, provided with a non-sugary or non-alcoholic drink, in addition to the minimum food to replace calories. Provide extra space to store clothes in excess of heat due to physical activity. Carry small flashlight or headlight; small first kit aid; waste bag; hat and sunscreen.
- Don't walk alone. Take friends or family. Before leaving, inform family members about the activity to be performed.
- In the old national mountain saying, **"take photos, leave footprints"**.

Homologação



Entidade Promotora



Apoio



Projeto  
Xavier Lopes

Grafismo  
Cream

Implementação  
Geolatitude Lda.  
JUNHO 2022

Visitar Penafiel



Loja Turismo



Rota Romântico



Percursos  
Pedestres  
Penafiel



PR11  
PNF  
PRD

# QUINTANDONA TERRA DE MIL CORES, FESTAS E SABORES

LAND OF THOUSAND COLOURS,  
MERRIMENT AND FLAVOURS

sentir  penafiel

PERCURSOS PEDESTRES DE PENAFIEL / Penafiel walking paths

INÍCIO – FIM / Start – Finish: **Quintandona, Penafiel**

Carta militar 123 - 1/25000 Série M888

**PR11**  
**PNF**  
**PRD**

PERCURSO PEDESTRE DE PEQUENA ROTA / SHORT ROUTE WALKING PATH

# QUINTANDONA

**TERRA DE MIL CORES, FESTAS E SABORES**

LAND OF THOUSAND COLOURS, MERRIMENT AND FLAVOURS

DISTÂNCIA / DISTANCE

TEMPO / TIME

**10,4Km**

SÓ IDA / One way

**3h20**

SÓ IDA / One way



**CIRCULAR**

DESNIVEL ACUMULADO  
CUMULATIVE GAP

**+388m / -388m**

ALTITUDE MÁXIMA  
MAXIMUM ALTITUDE

**272m**

ALTITUDE MÍNIMA  
MINIMUM ALTITUDE

**118m**

NÍVEL DE DIFICULDADE / GRADING

**MODERADO / MODERATE**

**GRAU FCMP / FCMP GRADE**

1 fácil / easy

5 difícil / difficult



SINALÉTICA / PATH SIGNAGE

Percurso pedestre PR / Short Distance Walking Path



caminho certo right way  
caminho errado wrong way  
virar à esquerda turn left  
virar à direita turn right  
caminho certo Pequena Rota coincidente com Grande Rota Short Pedestrian Route taking place on a Great Route

CÓDIGO DE CONDUTA / CODE OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado / Follow sign-posted trails only  
Evitar fazer ruídos desnecessários / Avoid making unnecessary noise  
Observar a fauna sem perturbar / Never scare the animals  
Não danificar a flora / Do not damage any vegetation  
Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem / Do not litter and leave no trace of your visit  
Não fazer lume / Do not light fire  
Não recolher amostras de plantas ou rochas / Do not collect or damage plants or rocks  
Ser afável com as pessoas que encontre no local / Be kind to people you find along the way

**i** CONTACTOS ÚTEIS / Useful contacts

— Câmara Municipal Penafiel / Town hall: (+351) 255 710 700  
— Centro Hospitalar Tâmega e Sousa / Tâmega Sousa Hospital: (+351) 255 714 000  
— Posto de Turismo / Tourism office (+351) 255 710 722  
— Proteção à Floresta / Forest Fires: (+351) 117  
— UF Lagares e Figueira / Parish Council: (+351) 255 752 795 Lagares (+351) 255 613 118 Figueira



## Pontos de Visita Waypoints

- 1 Centro Interp. Quintandona Interpretation Center
- 2 Capela Chapel
- 3 Casa do Xiné - Cen. Cultural Cultural Center
- 4 Cascatinha do Agueiro Agueiro little waterfall
- 5 Baloço da Pegadinha Swing of Pegadinha
- 6 Lenda da Pegadinha Legend of Pegadinha
- 7 Parque de merendas Picnic area
- 8 Moinhos de Paradelá Paradelá Watermills
- 9 Caminho medievo da Granja Medieval path of Granja
- 10 Cisterna de Monte Santo Cistern of Monte Santo
- 11 Moinhos de Monte Santo Watermills of Monte Santo
- 12 Moinho dos Senas Senas' Watermill
- 13 Cascata de Castelões Castelões Waterfall
- 14 Moinho do Silva Silva's Watermill
- 15 Centro histórico Historic center
- 16 Arco de Rosendo Arch of Rosendo
- 17 Casario antigo de Devesas Old houses of Devesas
- 18 Rego Fureiro de Caleirões Caleirões irrigation channel
- 19 Casario antigo de Escariz Old houses of Escariz

**20** Igreja N. Sr.ª da Lapa Our Lady of Lapa Church

**21** Igreja Matriz de Lagares Main Church of Lagares

**22** Parque da Igreja de Lagares Lagares church park

Restauração Restaurant

Alojamento Accommodation

**PR11** **PNF** **PRD** Início Start

PR 11 - Quintandona PR 11 - Quintandona

PR 11.1 - Biodiversidade PR 11.1 - Biodiversity

PR 11.2 - Centro Histórico PR 11.2 - Historic Center

