

PERCURSO

No frondoso e biodiverso parque de merendas de Capela, damos os primeiros passos em direção aos campos que sempre revelaram o caráter laboral das gentes de Capela.

Continuando entre floresta local variada, entramos numa pequena levada localmente chamada de Rego Fureiro, ladeado por exuberante e magnífica flora biodiversa, nomeadamente souts exemplificativos do quase esquecido e ancestral uso da castanha.

Em breve alcançamos o núcleo molinológico de Cabroelo, com possibilidade de paragem no parque de merendas.

Segue-se a Capela de S. Mateus, protetor da dura e bela aldeia de Cabroelo, erguida em granito milenar cujo destaque se revela na arquitetura típica, particularmente na pequena “canada” de água, escondida entre as vinhas e os campos de rega de outrora.

Pormenor particularmente curioso de observar é o “rego fureiro de galeria” que nos acompanha em certos pontos do percurso.

Entre casario típico, passamos pelo alto do Calvário e restauração local, com retorno à ruralidade do início do percurso em Capela.

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

ROUTE

In the leafy and biodiverse Capela picnic park, we take the first steps towards the fields that have always revealed the working character of the people of Capela.

Continuing through the varied local forest, we enter a small irrigation channel locally called Rego Fureiro, flanked by exuberant and magnificent biodiverse flora, namely chestnut groves that exemplify the almost forgotten and ancestral use of chestnuts.

Soon we will reach the molinological center of Cabroelo, with the possibility of stopping at the picnic area.

Next, the Chapel of St. Matthew, protector of the hard and beautiful village of Cabroelo, built in millenary granite whose highlight is revealed in the typical architecture, particularly in the small irrigation channel, hidden between the vineyards and the irrigation fields of once.

A particularly interesting detail to observe is the “irrigation gallery” that accompanies us at certain points along the route.

Among typical houses, we pass by the top of Calvário and local restaurant, returning to the rurality of the beginning of the route in Capela.

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

FAUNA

Sapo parteiro, Rã, Lagartixa, Vaca loura, Salamandra pintas amarelas, Lagarto de água, Lontra, Abelhão, Pisco peito ruivo, Metro, Pardal, Chapim azul, Alvéola, Pato real, Gaio, Garça, Mergulhão, Corvo marinho, Milhafre, Ouriço cacheiro, Javali, Coelho bravo, Toupeira, etc.

Midwife Toad, Frog, Gecko, European stag beetle, Fire Salamander, Lizard, Otter, Bumblebee, Robin, Blackbird, Sparrow, Blue Tit, Wagtail, Mallard, Jay, Egret, Grebe, Cormorant, Kite, Hedgehog, Boar, Wild Rabbit, Mole, etc.



FLORA

Carvalho, Castanheiro, Pinheiro bravo, Sobreiro, Eucalipto, Carvalho americano, Tojo, Urze, Giesta, Mimososa, Acácia, Azevinho, Medronheiro, etc.

Oak, Chestnut, Cluster Pine, Cork oak, Eucalyptus, Northern red oak, Gorse, Heather, Broom, Mimososa, Wattles, European Holly, Strawberry tree, etc.

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.

Só 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 atividade 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



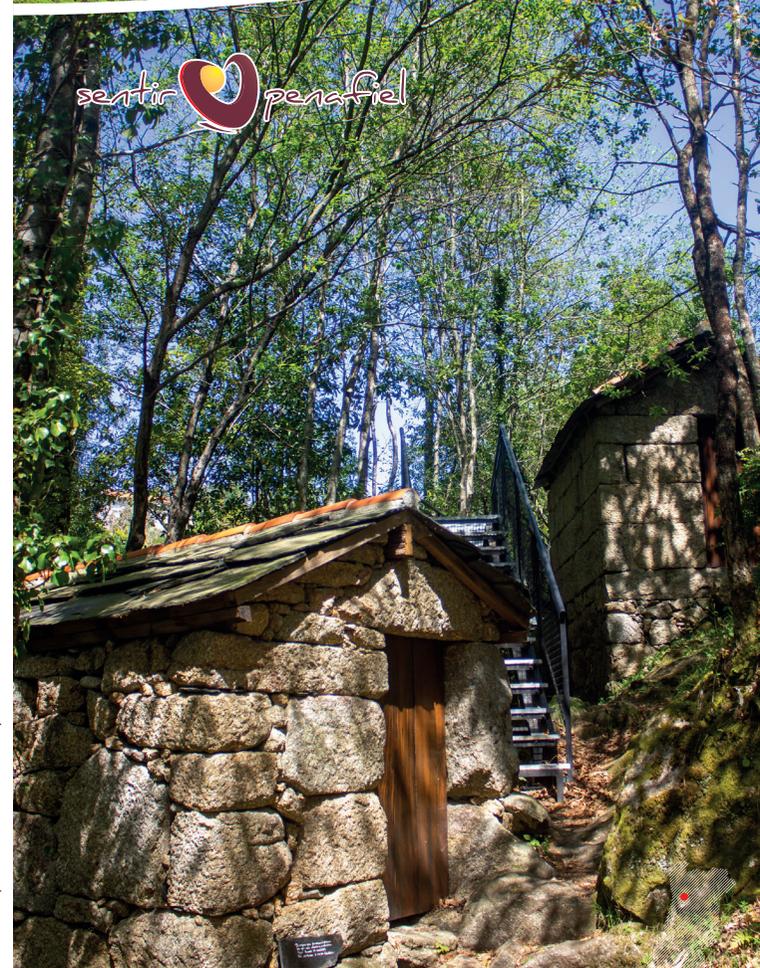
PR7
PNF

MOINHOS DE CAPELA A MOINHOS DE CABROELO

CAPELA WATERMILLS TO CABROELO WATERMILLS



sentir  penafiel



PERCursos PEDESTRES DE PENAFIEL / Penafiel walking paths

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

Carta militar: 123, 134 – 1/25000 – Série M888

**PR7
PNF**

PERCURSO PEDESTRE DE PEQUENA ROTA / SHORT ROUTE WALKING PATH

MOINHOS DE CAPELA A MOINHOS DE CABROELO

CAPELA WATERMILLS TO CABROELO WATERMILLS

DISTÂNCIA / DISTANCE

8,3Km

SÓ IDA / One way

TEMPO / TIME

2h40

SÓ IDA / One way

CIRCULAR

DESNIVEL ACUMULADO
CUMULATIVE GAP

+353m / -356m

ALTITUDE MÁXIMA
MAXIMUM ALTITUDE

355m

ALTITUDE MÍNIMA
MINIMUM ALTITUDE

197m

NÍVEL DE DIFICULDADE / GRADING

MODERADO / MODERATE

GRAU FCMP / FCMP GRADE

1 fácil / easy

5 difícil / difficult



2



2



3



3



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

— Junta Freguesia Capela / Parish Council:
(+351) 255 615 363



Pontos de Visita Waypoints

- 1 Parque de lazer de Capela
Capela leisure park
- 2 Junta de Freguesia Capela
Capela Parish Council
- 3 Parque de lazer do Calvário
Calvário leisure park
- 4 Rego fureiro
Irrigation channel
- 5 Capela de S. Mateus
Chapel of St. Matthew
- 6 Moinhos de Cabroelo
Cabroelo watermills
- 7 Engenho do linho
Linen mill
- 8 Fonte de S. Tiago
St. Tiago Fountain
- 9 Igreja de Capela
Church of Capela
- 10 Eira
Threshing floor

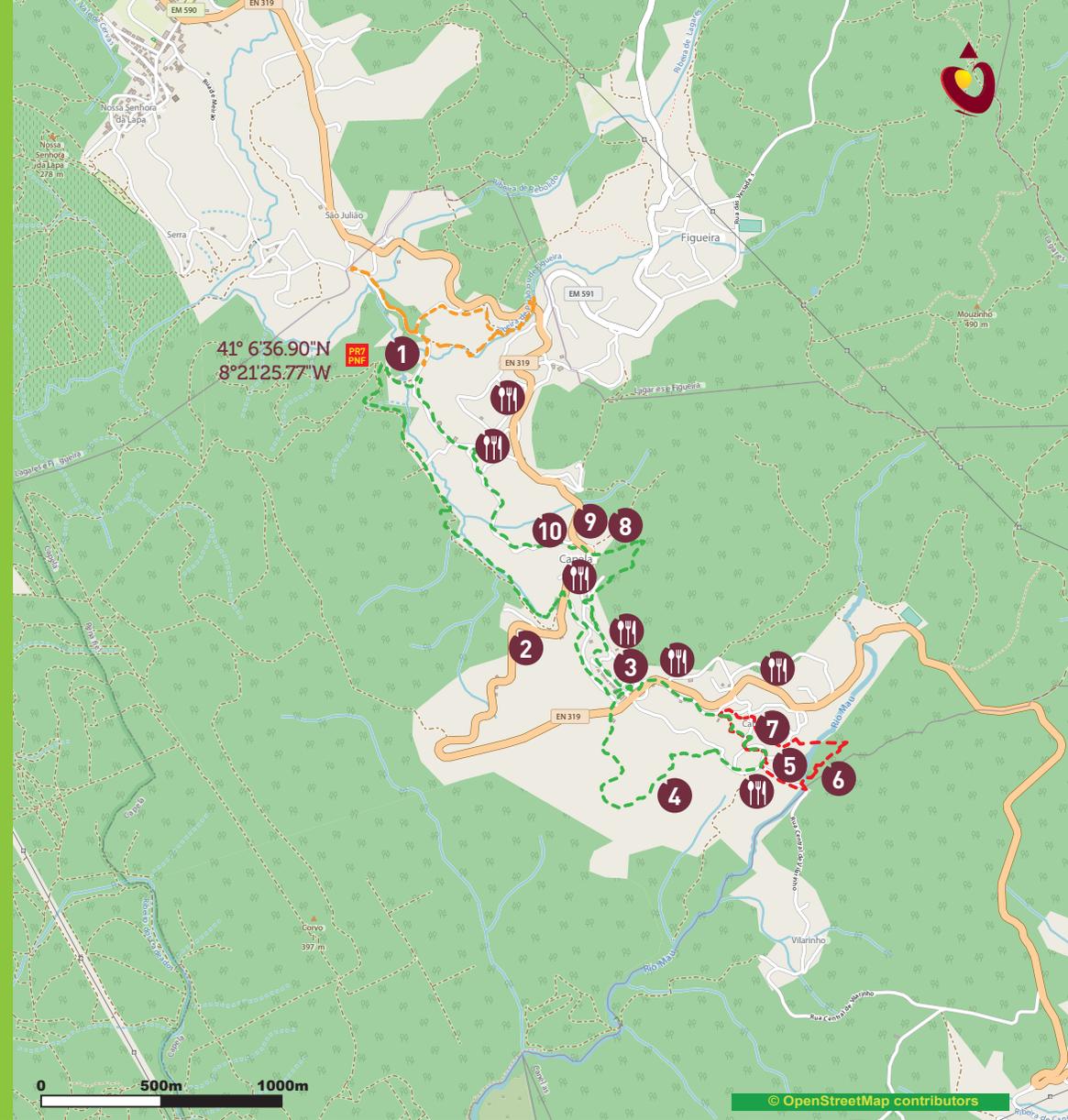
- Restauração
Restaurant
- Alojamento
Accommodation

**PR7
PNF** Início
Start

PR7 - Moinhos
PR7 - Watermills

PR1 - Caminho dos moinhos
PR1 - Watermills path

PR3 - Trilho das mós
PR3 - Millstone path



PERFIL DE ALTIMETRIA / GRADIENT PROFILE

