

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
10,0 km	3h45m	+437m -437m	281m 561m

**PR1 ALJ**

A Pequena Rota “Trilho das Fragas Más” tem o seu início e fim junto ao painel informativo localizado no jardim das Laranjeiras, na aldeia de São Mamede de Ribatua. Segue em direção à aldeia de Safres, passando por diversos troços da Calçada Romana. Em Safres, destaca-se a paisagem sobre o rio Tua e sobre a Microrreserva de Amieiro - Safres - São Mamede de Ribatua. No regresso à aldeia de São Mamede de Ribatua, o trilho aproxima-se do rio Tua onde se pode admirar o vale e as plantações das famosas laranjeiras de São Mamede de Ribatua intercaladas com sobreiros e oliveiras. Do miradouro contempla-se a imponência das Fragas Más. Antes de chegar a São Mamede de Ribatua, atravessa a ribeira de S. Mamede, acompanhando a sua margem direita, voltando novamente a atravessá-la sobre a Ponte Romana.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
14,1 km	5h30m	+700m -700m	172m 750m

**PR2 ALJ**

A Pequena Rota “Trilho da Senhora da Cunha” tem o seu início e fim junto ao painel informativo localizado na aldeia de Amieiro, próximo da Igreja Matriz, dedicada a Santa Luzia. Segue em direção ao rio Tua e acompanha-o, cerca de um quilómetro, ao longo da sua margem direita. De seguida, afasta-se e sobe uma vertente declivosa com uma vista deslumbrante para um extenso vale retilíneo onde o rio Tua está encaixado. A subida continua até ao Monte da Senhora da Cunha sendo possível observar a Microrreserva de Amieiro - Safres - São Mamede de Ribatua. Este monte, em forma de “cunha”, é encimado por uma Capela dedicada à Senhora dos Prazeres e a vista do seu topo proporciona um cenário verdadeiramente grandioso. O trilho segue rodeando a base do Monte da Senhora da Cunha, desce e cruza o CM596, regressando, por um acesso pedonal, entre casas e quintais, novamente à Igreja Matriz da aldeia de Amieiro.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
12,0 km	4h15m	+448m -448m	155m 507m

**PR1 CRZ**

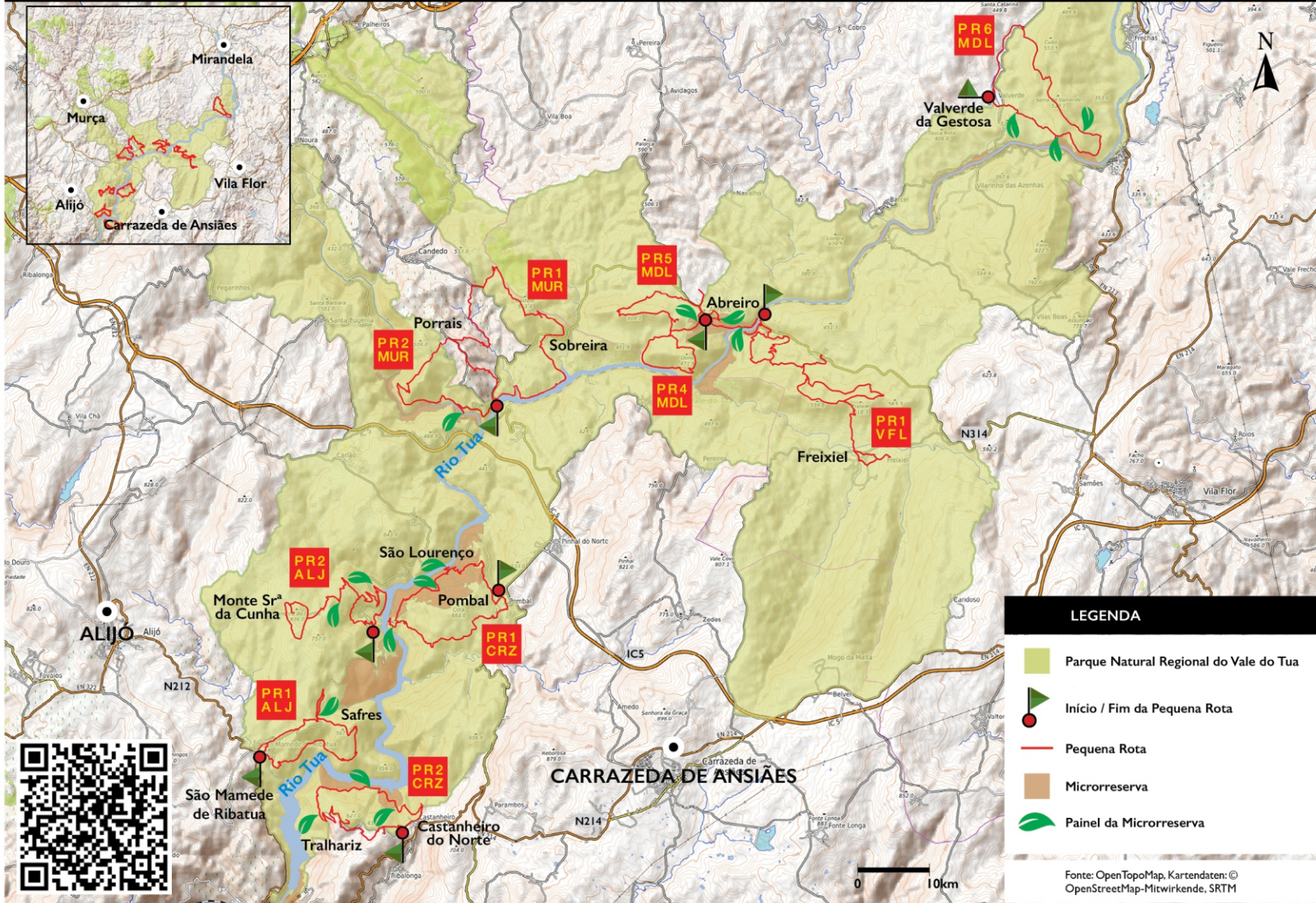
A Pequena Rota “Trilho de São Lourenço” tem início e fim no painel informativo localizado na aldeia de Pombal, próximo da Igreja de S. Lourenço de Pombal. Segue em direção ao Miradouro da Calçada de S. Lourenço e percorre toda a Calçada até ao lugar de São Lourenço. Neste lugar, conhecido pelas suas Termas de águas quentes medicinais, existe uma derivação até à antiga estação de São Lourenço, atualmente um cais utilizado pelos barcos que efetuam a ligação entre a barragem de Foz Tua e a aldeia da Brunheda. Saindo de São Lourenço, o trilho segue em direção ao miradouro de Barrabáz. Ao longo deste troço existe a possibilidade de seguir por uma derivação até muito próximo do rio Tua, onde outrora existia a estação de Santa Luzia. Esta Pequena Rota percorre a microrreserva de São Lourenço, onde florestas e afloramentos rochosos são o habitat de uma enorme variedade de espécies de plantas e de animais.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
9,6 km	3h45m	+510m -510m	210m 587m

**PR2 CRZ**

A Pequena Rota “Trilho do Senhor da Boa Morte”, tem o seu início e fim no painel informativo localizado perto da Junta de Freguesia da União das Freguesias de Castanheiro do Norte e Ribalonga. O trilho atravessa a aldeia e dirige-se para o Miradouro Olhos do Tua onde é possível ter uma vista privilegiada sobre o vale e o rio Tua. Deste local, o trilho desce em direção ao rio Tua, entrando na Microrreserva Castanheiro - Ribalonga, podendo observar-se bosques de castanheiros bravos. Na subida para a aldeia de Tralhariz, podem já observar-se bosques de sobreiro e azinheira, com zimbro e um antigo forno usado para secar figos. De Tralhariz, o trilho segue em direção à Ermida do Souto, onde se pode conhecer a Igreja Matriz dedicada a São Brás, a Capela e o Miradouro do Senhor da Boa Morte. Na descida para o ponto inicial é possível observar duas fontes, conhecidas localmente como a fonte D'Aqui e a fonte D'Além.

## REDE DE PERCURSOS PEDESTRES PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA



A Rede de Percursos do Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT) abrange os cinco municípios que integram esta área protegida: Mirandela, Vila Flor, Carrazeda de Ansiães, Alijó e Murça. O “desenho” para cada percurso foi definido em função da paisagem, do valor patrimonial e cultural mas também da riqueza e diversidade biológica, passando alguns dos trilhos pelas Microrreservas existentes no PNRVT. São sete as Microrreservas devidamente definidas e indetificadas,

que guardam e exibem os habitats mais emblemáticos do Vale do Tua, assim como as espécies da flora e da fauna com mais interesse do ponto de vista da conservação: Foz Tua (Carrazeda de Ansiães); São Lourenço (Carrazeda de Ansiães); Amieiro - Safres - São Mamede de Ribatua (Alijó); Rio Tinhela (Murça e Alijó); Abreiro - Freixiel - Pereiros (Mirandela, Vila Flor e Carrazeda de Ansiães); Alto Tua (Mirandela e Vila Flor); e Castanheiro - Ribalonga (Carrazeda de Ansiães).

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
12,3 km	4h30m	+507m -507m	167m 413m

**PR4 MDL**

A Pequena Rota “Trilho do Vale do Tua” tem início e fim junto ao painel informativo localizado na estação de Abreiro. Segue para a ponte de Abreiro, local de paragem obrigatória onde pode avistar uma paisagem de vale encaixado, onde ainda resistem dois pilares da Ponte Velha, localmente conhecida por Ponte do Diabo. Chegando a Abreiro, pode ver o Pelourinho e visitar a Igreja Matriz e o Museu Dr. Adérito Rodrigues. O trilho segue em direção ao Miradouro do Vale do Tua, com vistas privilegiadas sobre o rio Tua e a Linha do Tua. Descendo, aproxima-se das águas do rio Tua e segue ao longo da sua margem direita, para de seguida se afastar e retornar à estação de Abreiro.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
7,4 km	2h50m	+238m -238m	284m 492m

**PR5 MDL**

A Pequena Rota “Trilho de Santa Catarina” tem início e fim no painel informativo localizado junto ao Museu Dr. Adérito Rodrigues. Segue em direção ao Miradouro de Santa Catarina onde, para além da magnífica paisagem, pode ver as ruínas de uma antiga capela. Este local, também designado por Poço dos Mouros, foi outrora um povoado fortificado ocupado entre a Idade do Ferro e o Período Romano. Continua em direção ao Miradouro do Bilhardo, onde pode desfrutar de uma espetacular vista panorâmica de 360°. Chegando a Abreiro, há um desvio para um lugar de azeite biológico que poderá visitar e marcar uma prova de azeite. Pode ainda ver o Pelourinho, classificado como Imóvel de Interesse Público, a Igreja Matriz e visitar o Museu Dr. Adérito Rodrigues.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
14,9 km	5h30m	+638m -618m	157m 465m

**PR1 MUR**

A Pequena Rota “Trilho da Sobreira - Casa da Floresta - Porrais” tem o seu início e fim junto ao painel informativo localizado no cruzamento entre a EN314 e a EM582, num local com vista para a estação de Brunheda. Deste local, pode percorrer-se o Vale do Tua pelas vias fluvial ou ferroviária. O trilho segue ao longo da margem direita do rio Tua até à aldeia de Sobreira e, de seguida, dirige-se ao Miradouro Casa da Floresta. O acesso a este miradouro é feito por uma derivação de 200 metros que vale a pena percorrer pois a paisagem sobre o rio Tua é deslumbrante. De regresso, o trilho segue para a aldeia de Porrais, ao longo da ribeira de Barroco e do ribeiro do Vale de Manhuscal. Em Porrais, o trilho desce e termina junto ao painel informativo.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
8,6 km	3h20m	+401m -401m	170m 473m

**PR2 MUR**

A Pequena Rota “Trilho do Tinhela” tem o seu início e fim junto ao painel informativo localizado no cruzamento entre a EN314 e a EM582, num local com vista para a estação de Brunheda. Deste local pode percorrer-se o Vale do Tua pelas vias fluvial ou ferroviária. O trilho segue em direção à aldeia de Porrais, permitindo conhecer a sua Capela, dedicada a Santa Bárbara e a Sociedade Agrícola Quinta de Porrais. Saindo de Porrais, o trilho segue acompanhando a margem esquerda do rio Tinhela até perto da sua foz, passando junto das Termas de Santa Maria Madalena, indicadas para o tratamento de doenças de pele, reumáticas, respiratórias e do aparelho digestivo. Este trilho está inserido na Microrreserva do Rio Tinhela, onde podem ser apreciados bosques, galerias ripícolas e habitats aquáticos.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
22,2 km	7h30m	+712m -712m	171m 552m

**PR1 VFL**

A Pequena Rota “Trilho do Tua - Vieiro - Freixiel” tem o seu início e fim junto ao painel informativo localizado na antiga estação de caminhos-de-ferro de Abreiro, na Linha do Tua, onde outrora paravam os comboios vindos de Bragança ou de Foz Tua. Desde este ponto, o trilho segue em direção à aldeia de Vieiro, onde é possível visitar a Igreja Matriz do Vieiro, a Capela de São Tomé, o Cruzeiro e a Escola-Centro de Convívio e Memória (antiga escola primária) que, entre outras, inclui uma sala dedicada à famosa pintora Graça Morais. Desde a derivação para Vieiro, o trilho sobe até à derivação que faz ligação à aldeia de Freixiel, onde se pode visitar a antiga Forca, classifi cada como Imóvel de Interesse Público, a Igreja de Santa Maria Madalena, a Capela de São Sebastião, a Fonte Romana e o Pelourinho, também classifi cado como Imóvel de Interesse Público. Partindo da derivação que liga a Freixiel, o trilho segue ao longo do alto da Serra Tinta permitindo, desde o Miradouro da Serra Tinta, ter uma visão de 360° para o território envolvente, podendo avistar as aldeias de Vieiro e Freixiel, bem como o Santuário de Nossa Senhora da Assunção. Passando no miradouro do Rio Tua, onde se avista o rio Tua e as suas deslumbrantes margens, o trilho regressa em direção ao ponto inicial. Neste local, junto à antiga estação de caminhos-de-ferro de Abreiro, existe uma derivação do trilho até ao Rio Tua, convidando a um refrescante mergulho nas suas águas.

DISTÂNCIA	DURAÇÃO	DESNÍVEL ACUMULADO	ALTITUDE
11,1 km	3h45m	+357m -357m	231m 426m

**PR6 MDL**

A Pequena Rota “Trilho da Serra do Cubo” tem o seu início e fim junto ao painel informativo localizado na sede da União de freguesias de Barcel, Marmelos e Valverde da Gestosa. O percurso deriva para a Fonte de Mergulho e, ao longo de 2 km, acompanha a ribeira de Vale Verde e a Estrada Municipal 15-4. Continua em direção à Serra do Cubo e à Serra de Valverde, destacando-se o Miradouro da Fraga da Cristina, de onde se podem avistar a Fraga da Cristina e as Fragas Altas, e o Miradouro do Canal, que permite uma vista privilegiada sobre o rio Tua e toda a lindíssima paisagem envolvente. O percurso aproxima-se agora do rio Tua e da Microrreserva de Alto Tua, passando pelo Miradouro da Fraga Velha antes de regressar a Valverde da Gestosa.

**ÉPOCA ACONSELHADA**  
Os percursos podem ser efetuados em qualquer altura do ano, mas devem ser tomadas algumas precauções no verão, devido às elevadas temperaturas, e no inverno, devido às baixas temperaturas e possibilidade de nevoeiros e queda de neve.



Parque Natural Regional do Vale do Tua

## Rede de Percursos Pedestres

### CONTACTOS ÚTEIS

SOS: 112

Hospital: (+351) 278 260 500

Bombeiros: (+351) 278 201 080

GNR: (+351) 278 201 000

Rua Fundação Calouste Gulbenkian  
Edifício GAT 5370-340 Mirandela  
Telf. +351 278 201 430  
E-mail: [parquenatural@valetua.pt](mailto:parquenatural@valetua.pt)  
[www.parque.valetua.pt](http://www.parque.valetua.pt)  
[www.facebook.com/parquevaletua/](https://www.facebook.com/parquevaletua/)  
[@parquenaturaldovaldotua](https://www.facebook.com/parquenaturaldovaldotua/)

Entidade Promotora:



Coordenação técnica  
e implantação:



Percursos pedestres registados  
e homologados por:

