

REVISTA

outdoor

Torna-te fã [facebook](#)

GREDOS E MEDITERRÂNEO

Palcos de Aventura extrema

por Aurélio Faria

AVENTURA

Ascensão ao Monte Branco
por Luísa Tomé

ENTREVISTA

com Diogo Miguel

PROJETO

Cabo a Cabo

DESPORTO ADAPTADO

Sara Duarte,
Uma Cavaleira por Paixão

EVENTO

Porto City Race 2013

DESCOBRIR

10 Perguntas a
Miguel Lacerda

POR TERRA

Brasil Ride 2012

EXPLORAR O GERÊS





GERÊS

8 PEQUENAS ROTAS PARA EXPLORAR

Este concelho que engloba dois maciços montanhosos de grande Beleza, a Serra Amarela e a famosa Serra do Gerês, e dois vales verdejantes formados pelos rios Homem e Cávado, constitui uma referência turística significativa a nível nacional. Os seus atrativos são sobejamente conhecidos e reconhecidos desde há várias décadas:

O Parque Nacional da Peneda-Gerês; o Santuário de S. Bento da Porta Aberta; as Termas do Gerês, as suas albufeiras; a Marina de Rio Caldo, a Via Romana (Geira), as suas paisagens, os seus miradouros, a sua gastronomia.

Com a implementação dos Percursos Pedestres “Na senda de Miguel Torga”, no ano 2001, pretendeu-se, por um lado, dar a conhecer e a fruir o património natural e patrimonial do concelho, bem como a sua história, os usos e costumes de um povo que soube tirar da serra o seu sustento e o seu modo de vida e, por outro lado, homenagear Miguel Torga que era um apaixonado pelo Gerês e pelo concelho de Terras de Bouro, tendo percorrido as serranias desta terra por mais de 40 anos e tendo-lhe dedicado várias poesias nas quais exalta a sua magnificência. 📖

“Há sítios no mundo que são como certas existência humanas: tudo se conjuga para que nada falte à sua grandeza e perfeição. Este Gerês é um deles.” In Miguel Torga, Diário VII



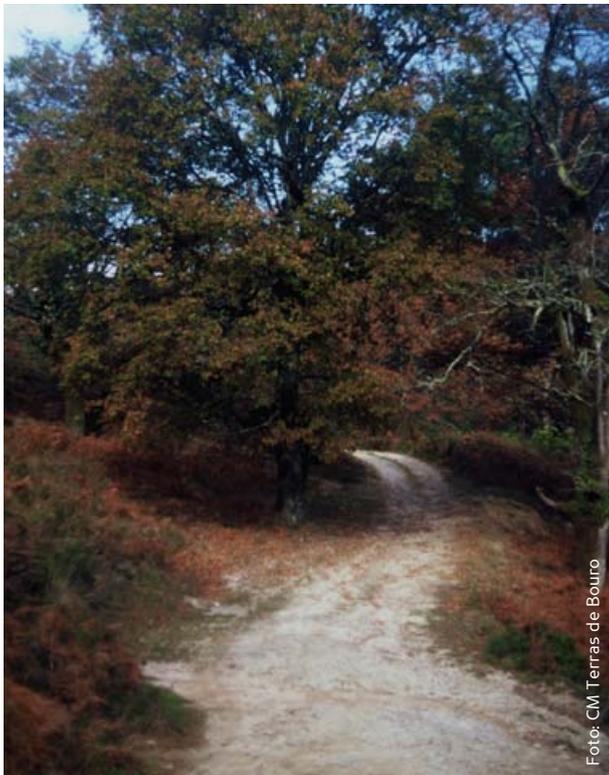


Foto: CM Terras de Bouro

PR1 – TRILHO DA CALCEDÓNIA

Cidade da Calcedónia é um Trilho pedestre denominado pequena rota (PR), constituído por traçados declivosos, que o tornam de elevada dificuldade.

Este Trilho desenvolve-se nos territórios de Covide e de Campo do Gerês, os quais apresentam um enredo histórico-cultural marcante, pelas suas tradições comunitárias e antiguidades arqueológicas. Este traçado circular, pretende atingir o mítico sítio arqueológico denominado “Fraga da Cidade”, que os eruditos seiscentistas imortalizaram com o clássico topónimo de Calcedónia.

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 7 km

Duração média do percurso: 4 horas

Local de saída/chegada: Lugar do Calvário (Covide)

Dificuldade: Alta

Mais Informações: CM Terras de Bouro



Foto: CM Terras de Bouro

PR2 TRILHO DO CASTELO

O Trilho do Castelo - o Castelo de Bouro ou de Covide - estende-se pelas chãs e cumeadas da memorável e histórica serra de Santa Isabel.

O seu percurso, de 16.376 metros, atinge uma cota altimétrica de 990 metros e percorre-se com dificuldade média, por veredas singulares, ladeadas pelos maciço montanhosos da Amarela e do Gerês.

Ao longo do seu traçado apresentam-se notavelmente, as modalidades de organização da paisagem natural e construída, oriundas da época medieval.

Não é de estranhar o embate natural com que tudo aparece no seu lugar. Aqui, o Homem ainda não desfez!

O Trilho do Castelo abrange o território de três freguesias: Sta Isabel, Chamoim e Covide. O seu traçado apresenta dois pontos de início:

1. Igreja de Sta Isabel do Monte até ao Monte do Castelo;
2. Lugar do Calvário, em Covide, até ao Monte Castelo.

Desta forma, o pedestrianista ou visitante tem duas opções para calcorrear o Trilho do Castelo: a primeira, mais longa, possibilita um contacto direto com a riqueza arquitetónica rural, com a comunidade e tradição agro-silvo-pastoril da freguesia de Sta Isabel e a segunda, mais curta, poderá contemplar a natureza paisagística e o Castelo de Covide.

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 16,4 Km

Duração média do percurso: 6 horas

Local de saída/chegada:

Santa Isabel do Monte e Covide

Dificuldade: Média

Tipo de Percurso: Circular

Mais Informações: CM Terras de Bouro

PR3 - TRILHO DOS CURRAIS

O Trilho dos Currais, inserido na temática “tradições comunitárias”, percorre uma área de singular beleza natural da Serra do Gerês.

Percorre-se ao longo de três currais do Baldio de Vilar da Veiga: o Curral da Espinheira, o Curral da Carvalha das Éguas e o Curral da Lomba do Vidoeiro, constituindo um percurso de pequena rota (PR) cuja distância a percorrer é de 10 km, sendo o grau de dificuldade média a elevada.

Inserido no âmbito Cultural e Paisagístico, o Trilho dos Currais proporciona um contacto direto com o espírito e tradições comunitárias locais, a partir da organização silvo-pastoril na forma de vezeira.

Esta prática comunitária, peculiar da Serra do Gerês, decorre de maio a setembro, sendo o gado bovino da comunidade encaminhado pelos caminhos carreteiros até à serra alta, onde se situam os currais.

Os vezeiros - proprietários do gado - acompanham durante dias ou semanas o gado, consoante o número de cabeças que possuem, transportando os utensílios para a alimentação e estadia nas cabanas dos currais.

A manutenção destas estruturas comunitárias é assegurada anualmente. Todos os anos, previamente à subida do gado para a serra, no dia dos cubais, os proprietários limpam os caminhos carreteiros, arranjam as cabanas e as fontes.

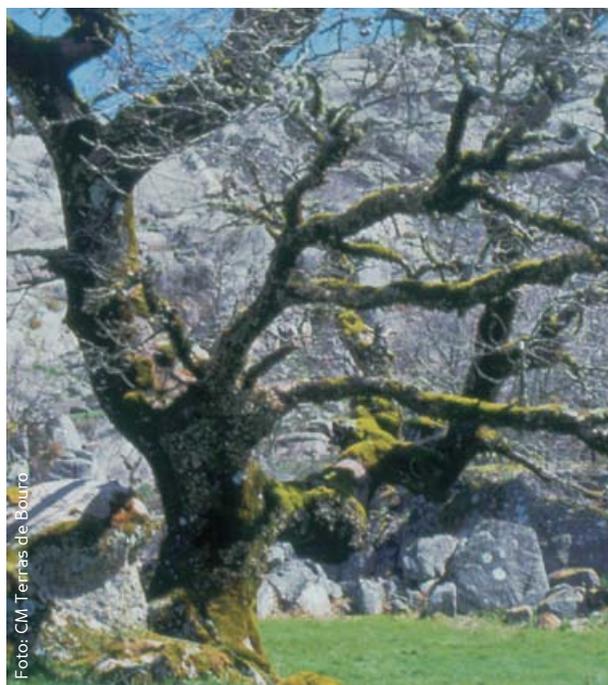


Foto: CM Terras de Bouro

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 10 km

Duração média do percurso: 4 horas

Local de saída/chegada: Parque de Campismo do Vidoeiro - Gerês

Dificuldade: Média e Elevada

Mais informações: CM Terras de Bouro

PR4 TRILHO DOS MOINHOS E REGADIOS TRADICIONAIS

O Trilho dos Moinhos e Regadios Tradicionais percorre as aldeias rurais de Lagoa, Sequeirós e Pergoim, pertencentes à freguesia de Chamoim. Apresenta uma extensão de 9 km, com um tempo de 4 horas de duração e ostenta um grau de dificuldade média a elevada. A cota altimétrica máxima de 590m será atingida no sítio do Espigão, identificado como miradouro, sendo a cota mais baixa de 140m, na margem do Rio Homem.

Este trilho traduz-se num percurso rural que confere um reconhecimento da utilidade e valor das antigas redes viárias caídas em desuso, tais como os caminhos de pé posto e os caminhos agrícolas lajeados. As linhas de água, as levadas, os poços, os regadios e os moinhos-de-água, no seu conjunto, constituem autênticas relíquias da arquitetura popular de tempos remotos.

O Trilho dos Moinhos e Regadios Tradicionais inclui um pequeno troço da Via Militar Romana XVIII do Itinerário Antonino, entre as milhas XXI e XXII. A calçada, em excelente estado de conservação, encontra-se murada em alvenaria granítica.

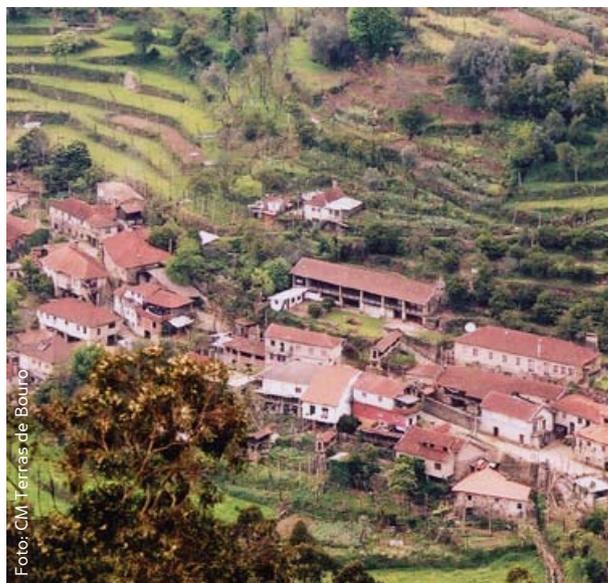


Foto: CM Terras de Bouro

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 9 km

Duração média do percurso: 4 horas

Local de saída/chegada: Lugar da Lagoa - Chamoim

Dificuldade: Média

Mais informações: CM Terras de Bouro



Foto: CM Terras de Bouro

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 9 km

Duração média do percurso: 3 horas

Local de saída/chegada: Museu Etnográfico de Vilarinho das Furnas

Dificuldade: Média

Mais Informações: CM Terras de Bouro

PR5 TRILHO DA ÁGUIA DO SARILHÃO

O Trilho da Águia do Sarilhão, localizado na freguesia do Campo do Gerês, possui um património de fortes tradições culturais e etnográficas. Este trilho pedestre de pequena rota (PR), de âmbito histórico e cultural, tem uma extensão de 9 km, com cerca de 3 horas de duração e apresenta um grau de dificuldade Média. Estende-se por terrenos aplanados de um vale alargado, por onde passa o Ribeiro de Rodas, entre o Museu Etnográfico e a margem esquerda da albufeira de Vilarinho das Furnas, sendo esta a sua extremidade Norte.

Percorre os aglomerados rurais deste antigo povoado e descortina, por entre os arruados estreitos, os espigueiros e habitações com as suas cruces cimeiras e varandas com madeiramentos costumeiros abertas ao logradouro.

Do legado patrimonial realça-se, com distinção, a Via Nova XVIII (Geira), com passagem pelas milhas XXVII, XXVIII e XXIX e pelo núcleo de padrões romanos. Nas proximidades da milha XXIX avultam vestígios indeléveis da trincheira do Campo que, na Idade Média, serviu de defesa da raia portuguesa nas invasões hostis.

Inserido numa importante área do Parque Nacional da Peneda Gerês, este trilho aproxima-se de outros locais de interesse, como a fraga do Sarilhão, a Mata Nacional de Albergaria e a extinta aldeia comunitária de Vilarinho das Furnas.



Foto: CM Terras de Bouro

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 10.5 km

Duração média do percurso: 4 horas

Local de saída/chegada: Lugar da Seara - Rio Caldo

Dificuldade: Média a elevada

Mais Informações: CM Terras de Bouro

PR7 TRILHO DE SÃO BENTO

O Trilho do São Bento, de âmbito cultural e paisagístico, apresenta-se como um percurso pedestre de pequena rota (PR), tem uma extensão de aproximadamente 10,5 km, com um tempo de duração de 4 horas, sendo o grau de dificuldade Média, com alguns desníveis acentuados.

Este percurso estende-se ao longo da encosta sudoeste do vale do Rio Caldo sendo interceptado, em dois locais, pelo troço da E.N 304, que liga as freguesias de Rio Caldo e Covide. O seu traçado caracteriza-se por locais de interesse histórico-cultural, de cariz religioso, que despertam curiosidade ao pedestrianista e visitante. Um dos principais atrativos deste trilho são os antigos fornos de fabrico de carvão, denominados de furnas, o fojo do lobo - locais de captura do animal e as rochas graníticas com as pegadas de Santa Eufémia, representando vestígios que remetem às tradições e mitologias da freguesia de Rio Caldo. O fojo do lobo e a furna são estruturas que demonstram e confirmam a relação de coexistência vivencial, com benefícios e malefícios, entre o homem e determinados animais, inclusive o urso e o lobo.

PR8 TRILHO DO COUTO DE SOUTO

O Trilho do Couto de Souto, de âmbito histórico-cultural, é um percurso pedestre de pequena rota (PR) que apresenta uma extensão real de 9,5 km, com um tempo de duração de 4 horas e um grau de dificuldade média. Desenvolve-se em áreas situadas na encosta sudeste do vale do Rio Homem, em que atravessa povoações rurais pertencentes às freguesias de Souto e Ribeira. Este traçado circular, com início e fim na freguesia de Souto, região que outrora foi conhecida por Couto e Vila de Souto, visita vestígios edificadas pertencentes ao Couto atribuído por D. Afonso III, no ano de 1254, tendo-se extinguido no ano de 1836.

Do valioso património cultural enredado neste trilho, faz-se referência à aldeia de St.^a Cruz, sendo o local que principia, com a milha XIV, os 30 km de via romana (Geira) que se alonga pela extensa área do concelho de Terras de Bouro.

CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 5 km

Duração média do percurso: 4 horas

Local de saída/chegada: Lugar do Paço, Souto

Dificuldade: Média

Mais Informações: CM Terras de Bouro



PR9 TRILHO DA GEIRA

O Trilho da Geira, um percurso pedestre de pequena rota (PR), de âmbito histórico e paisagístico, apresenta uma extensão de 9,5 km, com um tempo de duração de 4 horas, sendo o grau de dificuldade média.

Este percurso alonga-se pelos caminhos agrícolas das freguesias de Choreense e da Balança, que encerram em si vestígios históricos de elevado interesse turístico e cultural.

Esse interesse advém, sobretudo, da existência de marcas da atividade romana, a Geira e as Milhas: XV, no sítio de Cantos ou Bico da Geira, XVI no lugar do Penedo dos Teixugos, XVII junto à ribeira de Cabaninhas, XVIII Mutatio Saliniana, na Chãos de Vilar. O conjunto de miliários reunidos nas referidas milhas patenteiam epigrafia a homenagear os imperadores da época.

O interesse da mesma região pode, obviamente, estender-se ao ambiente arquitetónico das aldeias típicas em granito, onde subsiste um ambiente rural bastante acolhedor, e ao ambiente físico e natural que é facilmente perceptível em muitos dos locais do trilho.



CARACTERÍSTICAS:

Extensão: 9,5 km

Duração média do percurso: 4 horas

Local de saída/chegada: São Sebastião da Geira

Dificuldade: Média

Mais Informações: CM Terras de Bouro



TRILHO DO LINDOSO AO SOAJO



Foto: Oficina da Natureza

Lindoso e Soajo são o ponto de partida para conhecer a cultura, o património e a natureza deslumbrante desta área de montanha, no coração do Parque Nacional da Peneda-Gerês. Chegue mais perto da natureza da melhor maneira... Longe do reboliço da cidade estes são os ingredientes que lhe vão garantir um dia.

Partindo da aldeia de Lindoso, mesmo na fronteira com Espanha, irá percorrer trilhos ancestrais que rasgam a exuberante paisagem serrana, tendo como destino a vila do Soajo. Ao longo do percurso terá oportunidade de visitar alguns aglomerados rurais, deslumbrar-se com paisagens de uma imensidão sem fim, conhecer algumas das tradições e modos de vida local bem como provar da sua gastronomia. Este é um percurso carregado de história!

Ficha Técnica

Duração (Tempo de atividade): 3H30

Grau de dificuldade: Fácil

Distância aproximada: 11 Km

Tipo de Percurso: Circular

Preço: 25€ por pessoa

Mais Informações: [Oficina da Natureza](#)

PASSEIO DE JIPE

Passeio de jipe com monitor pela serra do Gerês, onde os participantes poderão desfrutar de toda a paisagem envolvente, bem como visitar aldeias ancestrais com usos e costumes tradicionais, fazendo transparecer toda uma vivência rural. Por vezes encontram-se animais selvagens, como cavalos (Garrano), corça, esquilos, e outros.

Os passeios têm o objetivo de dar a conhecer aos participantes locais que seriam de difícil acesso com transporte normal, pois são, na sua maioria realizados em caminhos de terra batida, por entre a flores e bosques de Rio Caldo – Gerês.

Ficha Técnica

Duração: Mínimo 1 hora

Número Mínimo Participantes: 2

Preços: Sob Consulta

Mais Informações: [Clik Outdoor](#)



CANYONING NO RIO ARADO

Uma descida emocionante através de cordas no Rio Arado!

Para quem experimenta pela primeira vez ou para quem já conhece trata-se de um espetáculo sempre diferente. A beleza natural do Parque Nacional Peneda Gerês, a pureza da água do Rio Arado, as grutas, a descida das cascatas em rapel, os saltos para água...

Pelo leito do Rio, caminhando, nadando, descendo as cascatas em rapel (cascatas com altura máxima de 50 m).

Ficha Técnica

Dificuldade: Baixo

Duração: N/D

Preços: Sob Consulta.

Mais Informações: [Javsport](#)



Descobrir

■ Atividades Outdoor no Gerês

TRAVESSIA NA PENEDA

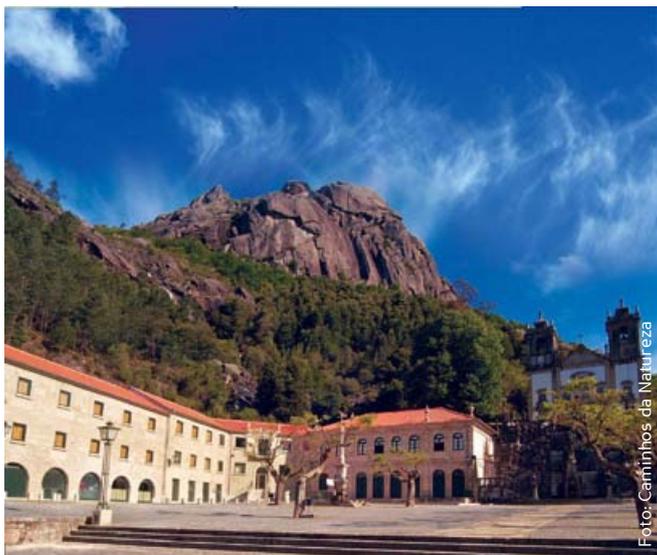


Foto: Caminhos da Natureza

Esta é uma travessia no Parque Nacional da Peneda-Gerês, situado bem a norte de Portugal. É uma oportunidade de caminhando ligar dois lugares de especial beleza no nosso único Parque Nacional.

Por entre caminhos, veredas e calçadas antigas iremos redescobrir um património muitas vezes esquecido, nos confins da nossa terra.

Ficha Técnica

Dificuldade: Moderado. Desníveis acentuados e um dia de 6-7h

Duração: 2 dias / 2 noites

Tipo de Percurso: Fim de semana em travessia

Preços: Sob Consulta.

Mais Informações: [Caminhos da Natureza](#)



PASSEIO A CAVALO



Foto: Gerês EquiDesafios

“Um contacto de excelência com a natureza”

A relação de amizade e companheirismo que se estabelece entre o homem e o cavalo torna-se uma componente aliciante nos momentos de lazer e descoberta, e nada melhor que as paisagens do Gerês para que esta conjugação atinja o seu esplendor.

Proporcionamos aos clientes inesquecíveis passeios a cavalo pela serra, servindo-se de um leque variado de raças equestres, incluindo o Garrano, raça autóctone do Gerês em vias de extinção.

Dóceis e portadores de grande tolerância no desempenho do seu trabalho, os nossos cavalos permitem a vivência desta experiência até àqueles que não tiveram até então qualquer contacto com o animal.

O Batismo de Cavalo e os passeios pela serra com duração compreendida ente 1 hora e 6 dias, são as propostas que colocamos aos nossos clientes, fornecendo-lhes ainda o acompanhamento de guia que fará destes percursos um momento único e personalizado.

Dificuldade: Baixa

Preços: Desde 8€

Local : Campo do Gerês

Mais informações: [Gerês EquiDesafios](#)

■ Alojamento

CASA BEIRA RIO



Foto: Casa Beira Rio



Foto: Casa Beira Rio

O alojamento da Casa Beira Rio é uma opção mais económica e caracteriza-se pelo seu ambiente familiar. Está situado naquela que é conhecida como uma das mais belas serras de toda a Europa e no único Parque Nacional.

Os amantes da natureza podem visitar diversos cenários ainda inalterados pela mão do Homem, podem apreciar uma fauna e flora únicas. É uma oportunidade de conhecer o Parque Nacional Peneda-Gerês pelas nossas mãos.

Venha conhecer e amar o Gerês.

Dispõe: 12 Quartos confortáveis equipados com TV, Aquecimento, WC Privativo, Ar Condicionado, Acesso ao Rio, Wi-Fi Grátis e Esplanada com vista para a Albufeira da Caniçada.

Serviços: Bar, Esplanada e Pequeno almoço

Contactos:

Morada: Lugar de Alqueirão nº650
4845-062 Gerês

Telefone: +351 253 391 197

E-mail: geral.cbr@gmail.com

Mais Informações: [Casa Beira Rio](#)

CASA DE ÉMAUS



Foto: Casa de Émaus



Foto: Casa de Émaus

A proximidade do Parque Nacional da Peneda Gerês e de um contexto de Natureza no seu estado mais puro, fazem da Casa de Émaus um excelente local para uma fuga da rotina.

Com seis quartos com WC privativo e aquecimento central, pode ainda usufruir de uma magnífica piscina, campo de ténis, e zonas exteriores com Wi-Fi.

Serviço standard: Dormida e pequeno almoço. Pode trazer os seus amiguinhos de quatro patas!

Aguardamos pela sua visita!

Contactos:

Morada: Lugar de Émaus, nº 85 Chorense,
4840-060 Terras de Bouro

Tel: +351 253 351 570 | 912 543 468

Email: info@casa-de-emaus.com

Mais Informações: [Casa de Émaus](#)

MERREL TRANSPORT RUCK



Descrição: Uma mochila altamente funcional em todos os sentidos. Atualizações e modernizações acrescentam uma vibe urbana a esta mochila clássica. Simples mas ao mesmo tempo repleta de detalhes, possui um compartimento na parte superior da mochila, para além de um espaço para o portátil (até 13 polegadas) com acolchoamento e um fecho à prova de água.

Com compartimentos expansíveis no exterior, organização dos espaços interiores bastante intuitiva e um fecho do género cinto para uma adaptação mais confortável e que se pode esconder nas laterais da mochila, este modelo é ideal para “trazer a casa às costas”.

Materiais: 100% Polyester com acabamento encerado, detalhes em pele genuína e costuras em Nylon 210D

Volume: 25L

TIMBERLAND BENTON 3 IN 1



Descrição: Blusão impermeável multifunções com blusão polar interior destacável, produzido com 70% de algodão orgânico e materiais reciclados amigos do ambiente.

TIMBERLAND BAYFIELD STRAIGHT CARGO



Descrição: Calças cargo de algodão orgânico com joelhos articulados para uma melhor movimentação.

TIMBERLAND PATHROCK



Descrição: Ténis com membrana gore-tex para uma impermeabilização total, sola intermedia em EVA comprimido que proporciona maior amortecimento e absorção de choques, placa TPU anti-torção, sola green-rubber e com desenho específico para uma tração superior.

GARMIN FÉNIX



Descrição: O novo Fénix inclui um abrangente conjunto de ferramentas de navegação que permite aos utilizadores planearem viagens, criarem rotas e registarem pontos de direção. Os amantes do desporto de ar livre podem navegar segundo as coordenadas GPS ao longo de um percurso ou de uma rota, em direção a waypoints ou ao longo de qualquer outra opção selecionada.

GARMIN OREGON 550T



Descrição: O Oregon 550t é um equipamento de navegação por GPS que combina navegação em ecrã táctil resistente para exterior com uma câmara digital e mapas da Europa pré-carregados. É perfeito para todas as atividades Outdoor, em qualquer clima, em qualquer terreno e, ainda assim, suficientemente simples para ser dominado por principiantes.

CASACO ORBEA



Descrição: Passar horas em cima de uma bicicleta é sinónimo de liberdade, paixão. Para isso necessita de um casaco Orbea para a máxima proteção. Este casaco é cómodo, absorve o suor e com um desenho inovador que poderá ser escolhido consoante o seu peso e tamanho. o casaco possui um zip integral com bloqueio automático, aba interior de isolamento e proteção do pescoço. Tem um bolso traseiro com três bolsos e bolso com zíper central adicional reflexivo selados. Para que o casaco fique ajustado na cintura existe um silicone elástico.

ORBEA CULOTE LARGO AUTHENTIC



Descrição: Um material antibacteriano de alta proteção. 2 interiores camadas laminadas para assegurar a elasticidade e ergonomia óptima durante a sua utilização. Tecido exterior com fibra de carbono, que reduz a acumulação de humidade na sua superfície. Ajuste ergonómico com elástico nos tornozelos. Tiras laterais reflexivas para a visibilidade.

Equipa-te para a Neve



PARA ELE



↑ CALÇA BERG
PVP: <xxxxxx€



↑ LUVAS BERG
PVP: 8,99€



↑ CALÇA BERG
PVP: 69,99€



↑ CASACO BERG
PVP: 99,99€



↑ CASACO BERG
PVP: 49,99€



PARA ELA



↑ **CASACO BERG**
PVP: 79,99€



↑ **CALÇA BERG**
PVP: 44,99€



↑ **CASACO BERG**
PVP: 49,99€



↑ **LUVAS BERG**
PVP: 8,99€



↑ **CASACO BERG**
PVP: 79,99€



↑ **CASACO BERG**
PVP: 69,99€



PARA CRIANÇA

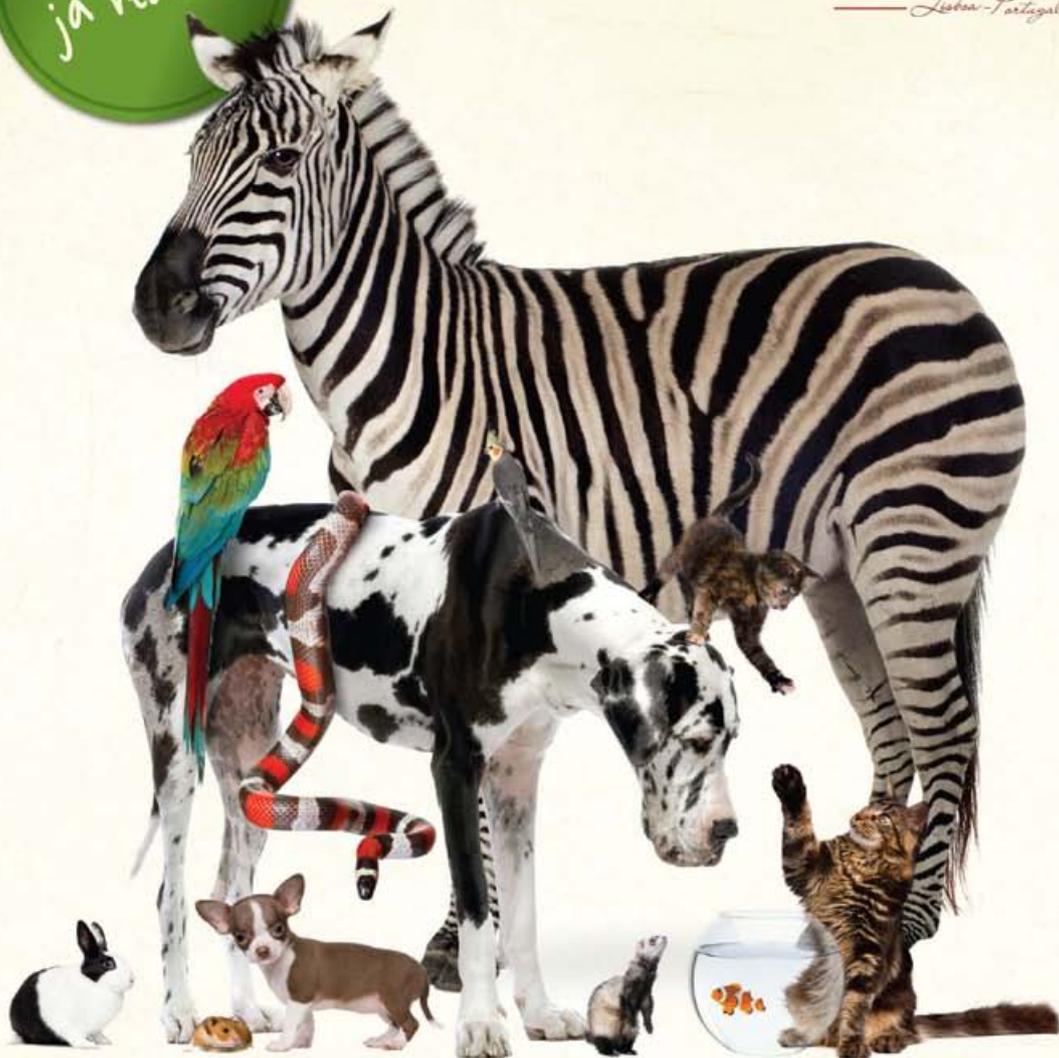


↑ **Luvras Berg**
PVP: 9,99€

O Pet Hotel
já reabriu!



PET HOTEL
JARDIM ZOOLOGICO
Lisboa - Portugal



No Pet Hotel do Jardim Zoológico,
recebemos o seu melhor amigo como parte da família

Foi a pensar em si que reabrimos o Pet Hotel, um espaço onde pode deixar o seu animal em qualquer altura. Aqui, com uma equipa de veterinários, um vasto conhecimento na área e um carinho muito especial por todos os animais, tomamos conta do seu animal como se fosse nosso.