

Descrição

Este percurso tem início junto ao Parque de Campismo do Camarido, no concelho de Caminha. Iniciamos o percurso percorrendo um caminho junto ao rio para, logo depois, atravessarmos a estrada nacional n.º 13. Uma vez cruzada, seguimos pelo interior do casario para continuarmos até às muralhas. Paramos no primeiro miradouro para apreciar e desfrutar da belíssima paisagem sobre o Estuário dos rios Minho e Coura. Daqui seguimos em direcção a um segundo miradouro, denominado Miradouro da Fraga. Depois de uma breve paragem seguimos por um caminho florestal, passamos pelo parque eólico e

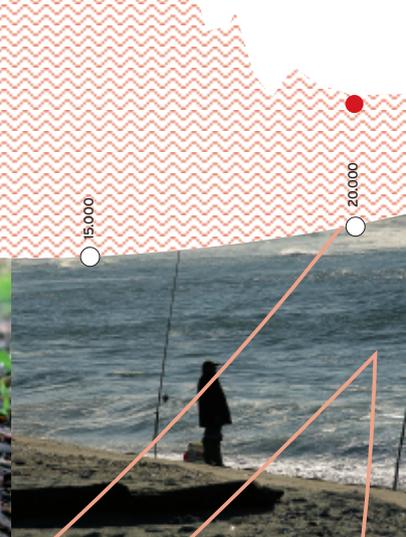
chegamos ao Alto da Espiga - o ponto mais elevado deste itinerário (410 metros acima do nível das águas do mar). Continuamos pelo caminho florestal para, pouco depois, virarmos à direita e visitarmos a ermida românica de S. Pedro de Varais. Daqui seguimos pelo caminho florestal, observando uma magnífica paisagem sobre o vale do rio Âncora e sobre a costa atlântica. Passado algum tempo alcançamos o marco geodésico de Cobertorinho e, de seguida, um cruzeiro que culmina no penedo do Sino dos Mouros. Depois de

passarmos sobre a estrada nacional n.º 13, atravessamos pelo interior do aglomerado urbano e turístico de Moledo até chegarmos à praia de Moledo. Bordeamos esta afamada praia minhota para, posteriormente, nos embrenharmos na Mata Nacional do Camarido. Por entre o denso pinhal, cujo objectivo era travar o avanço das areias, seguimos quase em linha recta até alcançarmos o campo de futebol. Pouco depois, chegamos ao ponto onde teve início este percurso.

Regulamento

- Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações.
- Evite fazer ruídos e barulhos.
- Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas.
- Não abandone o lixo, leve-o até ao respectivo local de recolha.
- Cuidado com o gado. Não incomode os animais.
- Deixe a natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas.
- Faça fogo apenas nos locais destinados para este efeito.
- Evite andar sozinho na montanha.
- Guarde o máximo de cuidado nos dias de nevoeiro.
- Utilize sempre botas de montanha, impermeável e um chapéu.
- Para sua segurança solicite um guia.

Perfil



**Câmara Municipal de Caminha**

• Telf.: 258 710 300

Posto de Turismo de Caminha

• Telf.: 258 921 952

Valimar ComUrb

• Telf.: 258 909 340

Linha de Apoio ao Turista

• Telf.: 800 296 296

Bombeiros Voluntários de Caminha

• Telf.: 258 719 500

Centro de Saúde de Caminha

• Telf.: 258 719 300

Centro Hospitalar do Alto Minho

• Telf.: 258 829 081

GNR

• Telf.: 258 721 427

Protecção à Floresta • Telf.: 117**SOS • Telf.: 112**

verso
Capa

Nome do Percurso: Trilho por entre o Mar e a Montanha**Entidade Promotora:** VALIMAR ComUrb**Localização do Percurso:** Vila Verde**Tipo de Percurso:** Pequena Rota**Âmbito do Percurso:** Paisagístico, Ecológico e Cultural**Ponto de Partida:** Parque de estacionamento do Camarido**Distância Percorrida:** 19,3 km**Duração do Percurso:** 5h30m**Grau de Dificuldade:** Moderado**Cota Máxima Atingida:** 410 metros (Alto da Espiga)**Textos e Fotos:** Elos da Montanha, CRL**Gráfico:** Edições Afrontamento**Sinalização e marcação do percurso**

Este percurso é parte integrante da rede de percursos pedestres da Valimar - ComUrb. Foi marcado e sinalizado pela «Elos da Montanha, CRL».



Placa de indicação de início do Percurso. «PR» significa que se trata de um percurso pedestre de Pequena Rota.



Virar à esquerda Virar à direita



Caminho certo



Caminho errado

..... Percurso marcado

- 1 Fortaleza de Caminha
- 2 Vista panorâmica
- 3 Capela de S.to Antão
- 4 Marco geodésico da Espiga
- 5 Capela de S. Pedro de Varais
- 6 Marco geodésico do Cobertorinho
- 7 8 Núcleo de interesse arquitectónico
- 9 Moinho de vento
- 10 Espaço de interesse florestal

Capa

