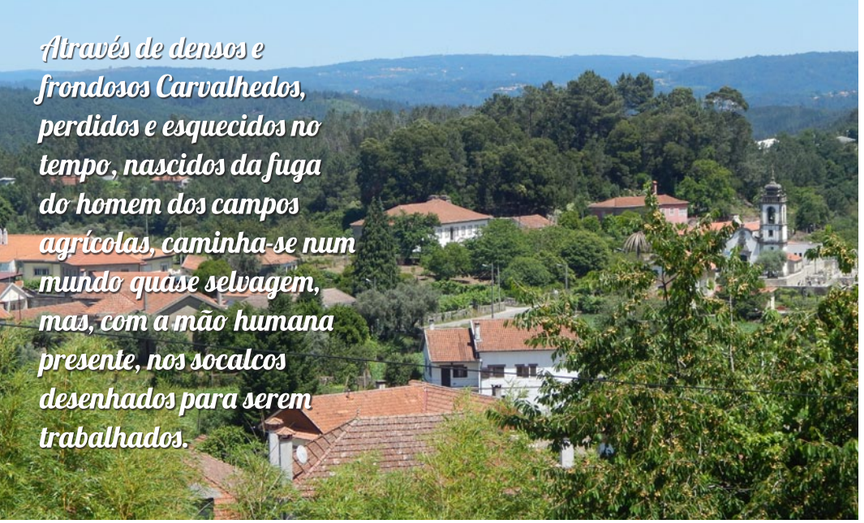


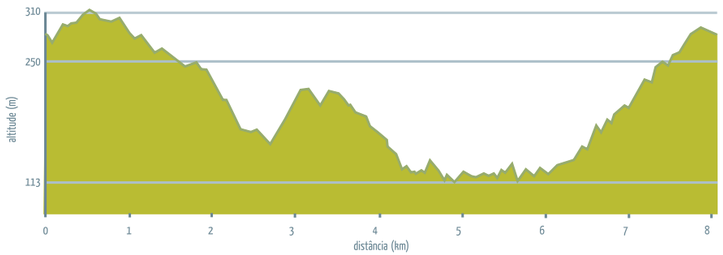
*Através de densos e frondosos Carvalhedos, perdidos e esquecidos no tempo, nascidos da fuga do homem dos campos agrícolas, caminha-se num mundo quase selvagem, mas, com a mão humana presente, nos socalcos desenhados para serem trabalhados.*

**PR 5**

TIPO DE PERCURSO Circular
GRAU DE DIFICULDADE III - algo difícil
EXTENSÃO 8,5 Km

DURAÇÃO 02h30
ÉPOCA ACONSELHADA Todo o ano
DADOS DE INTERESSE Património natural, edificado e religioso

ALTIMETRIA




## CONSELHOS PARA UMA BOA MARCHA

- Usar calçado cómodo e habituado ao pé;
- Meias macias e sem costuras;
- Roupa adequada à época;
- Fazer o percurso preferencialmente em grupo.

## NORMAS DE CONDUTA

- Seguir apenas os trilhos sinalizados;
- Ter cuidado com os declives e escarpas;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a fauna local, observando-a à distância;
- Não danificar nem colher amostras da flora;
- Não deixar lixo;
- Não foguear;
- Respeitar as propriedades privadas;
- Fechar as cancelas e portelos.

## ONDE COMER

O Solar - Oliveira de Frades 232 761 382
Pizzaria La Piazzeta - Oliveira de Frades 232 762 399
Mirante - Oliveira de Frades 232 762 711
São Pelágio - Oliveira de Frades 232 767 704
O Girassol - Oliveira de Fardes 232 761 192
Os Lafonenses - Oliveira de Frades 232 762 259
O Cantinho - Feira, Oliveira de Frades 232 761 197
Tasquinha das Sopas - Feira, Oliveira de Frades 232 761 662
O Grande - Feira, Oliveira de Frades 232 763 475
O Pelicano - Feira, Oliveira de Frades 232 761 662
O Pipas - Feira, Oliveira de Frades 927 789 301
Grelha da Rocha - Vilarinho, Souto de Lafões 964 543 121
Zip Zip 3 - Vilarinho, Souto de Lafões 936 794 012
Luciana - Sejães 232 799 9343
A Viela - Oliveira de Frades 232 762 085
La Pérola - Oliveira de Frades 232 781 867
Dom Confrade - Oliveira de Frades 232 762 105

## ONDE PERNOITAR

T. Rural "Casa d'Aldeia" - Souto de Lafões 232 762 970
Quinta do Cunhedo - Cunhedo, Souto de Lafões 961 896 168
Hotel "Ulveira" - Largo da Feira, Oliveira de Frades 232 760 070
Pensão Avenida B&B - Oliveira de Frades 912 212 205
Residencial "Pelicano" - Largo da Feira, Oliveira de Frades 232 761 662
Residencial Silva - Feira, Oliveira de Frades 232 761 904
Residencial "Luciana" - Casal de Sejães 232 799 343
C. Rural "O Cantinho da Serra" - Casal de Sejães 934 777 666
Quinta das Delícias - São Vicente de Lafões 232 763 323 / 914 720 682
T. Rural "Casa do Aido Santo" - Nespereira 232 762 763
T. Rural "Quinta dos Caibrais" - Póvoa da Ussa, Arcozelo das Maias 934 777 666

## CONTACTOS ÚTEIS

G.N.R. 232 761 236
Bombeiros V. de Oliveira de Frades 232 761 115
S.O.S. 112

Município Oliveira de Frades

**projeto financiado por**
União das Freguesias de Oliveira de Frades, Souto de Lafões e Sejães
Câmara Municipal de Oliveira de Frades

**t** 232 760 300 | **f** 232 761 727 | **email** turismo@cm-ofrades.pt

www.cm-ofrades.com

**textos e fotografias**
Câmara Municipal de Oliveira de Frades

**produção gráfica:** trapezioideideias.com

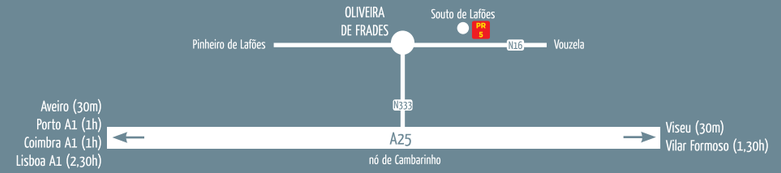
# PERCURSO PEDESTRE OLIVEIRA DE FRADES

**PR 5**

# Rota das POLDRAS

## COMO CHEGAR

Partindo de Oliveira de Frades, seguir a EN16 no sentido de Viseu e após 1Km aproximadamente, virar à esquerda para Souto de Lafões. Descendo esta via facilmente identifica a igreja matriz de São João Baptista junto da qual se encontra o painel informativo do PR5.



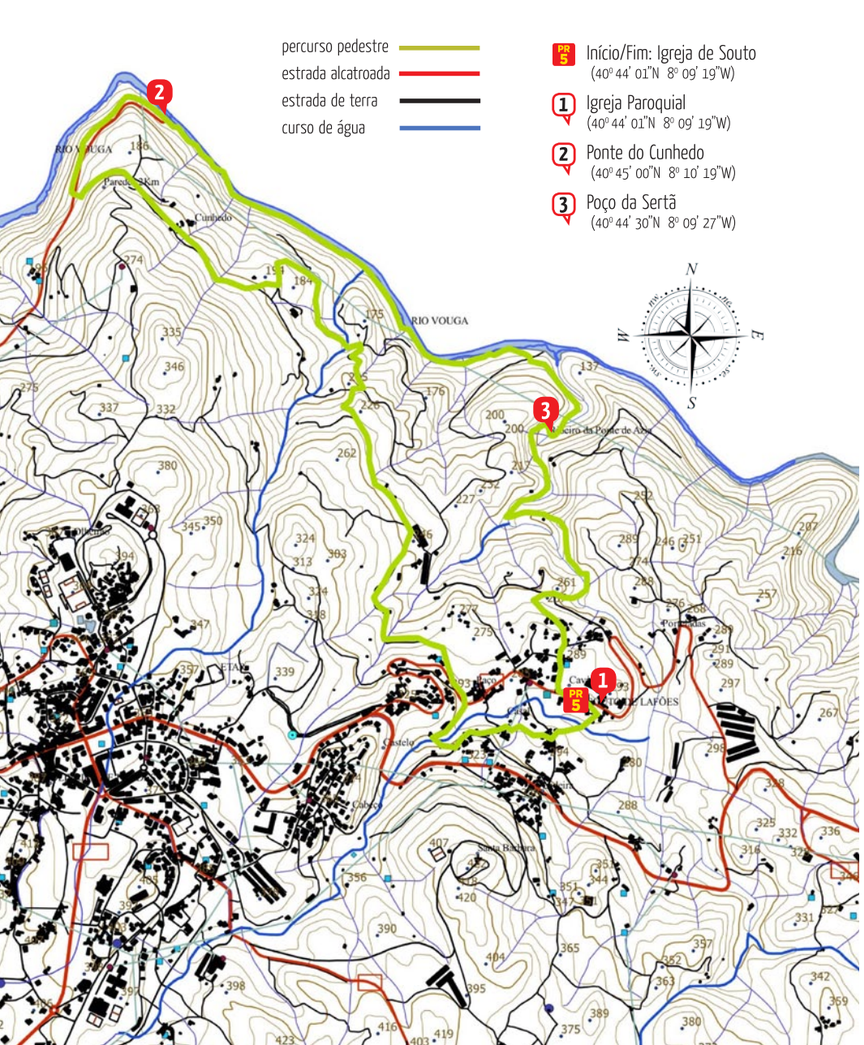

## SINALÉTICA

## EM CASO DE ACIDENTE

Mantenha a calma e ligue 112

Indique a sua posição utilizando os locais e referências inscritos no mapa

Indique a gravidade do acidente e aguarde por auxílio



Igreja de São João Baptista

Salgueiral

Percurso circular de aproximadamente 8,5km, com início e fim na aldeia de Souto de Lafões (União das Freguesias de Oliveira de Frades, Souto de Lafões e Sejães), junto à igreja de São João Baptista. Este monumento histórico assume, entre as demais do concelho, uma importância acrescida, devido à sua riqueza artística. A empreitada medieval é testemunhada na cabeceira e na cachorrada, os afrescos no altar-mor são obra do século XVI, mas é a obra barroca, a exuberância da talha dourada, a torre sineira e o coro que mais se evidenciam no templo atual.

O trilho percorre vias rurais, do início do século XX, ladeadas por muros de pedra talhada, sinónimo de riqueza e da existência de famílias abastadas.

As poldras da igreja e os carreiros antigos, que ficaram até aos nossos dias, sobressaem entre as casas apalaçadas com registos de ligação à família real (casa de Bragança), como marca de tempos gloriosos e de poder.

Deixando a aldeia, percorrem-se antigos caminhos que conduzem a quintas tomadas pela floresta de folhosas, onde predominam carvalhos e castanheiros.

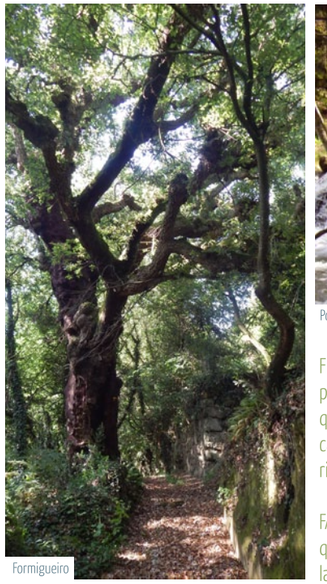
À sombra das árvores, junta-se a frescura dos ribeiros e nascentes, lugares para repouso e observação da biodiversidade.

Os habitantes mais velhos recordam, com nostalgia, estes lugares, de onde saía o sustento das numerosas famílais rurais que dependiam totalmente da agricultura e que hoje são recantos de uma beleza única, que renascem em cada curva, interrompida, por vezes, pela ação do homem.

O Cunhedo foi, outrora, lugar de passagem obrigatória para as deslocações à outra margem do rio Vouga, utilizando-se como ponto de passagem carreiros ou caminhos que conduziam à antiga ponte do Cunhedo, associada a lendas e aos frades do Mosteiro de São Cristóvão de Lafões.

Segue-se na margem do rio, para montante, pelo Percurso Interpretativo do Cunhedo, até Porto de Areias, que foi, também, um importante ponto de passagem, para chegar à povoação de Covelas, visível ainda nas poldras que as unem. Ao longo deste Percurso Interpretativo, o pedestrianista encontra toda a informação relativa à fauna e flora desta área geográfica, ilustrada com imagens nos painéis informativos.

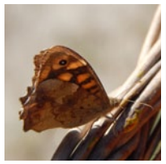
A última etapa do trilho faz-se nas margens da Ribeira de Varzielas, passando pelo poço da Sertã, onde a paisagem é dominada pelo verde, percorrendo levadas e carreiros, vincados pelo homem, que por ali passava, diariamente, suportando o peso da ida e vinda aos moinhos, agora em ruínas, e onde o canto dos pássaros é hoje a única companhia.


Formigueiro

Poldras do "coixo"

FLORA - Pode encontrar-se, embora em áreas muito limitadas, o pinheiro bravo. Nas faixas graníticas predominam o tojo, a giesta, a queiró o carvalho, o sobreiro e também algumas plantações de eucalipto. Junto aos rios encontramos a vegetação própria das zonas ribeirinhas, sobressaindo o freixo, o salgueiro e o amieiro.

FAUNA - Própria de zonas de montanha, sendo avistadas com frequência, aves de rapina, perdizes, javalis, coelhos bravos, raposas, lagartos e víboras. Das margens dos rios avistam-se com frequência várias espécies de peixes.



Trata-se de um trilho cheio de história evidenciado nos nomes pitorescos dos sítios de passagem, tais como: Arrabaldinho, Formigueiro, Salgueiral, Cunhedo, Lagarticha, Coirela, Bouçarrinha, entre outros.

As poldras do "Coixo", denominação popular para a ribeira de Varzielas, rematam a passagem na linha de água, deixando para trás os densos bosques, de onde sobressaem os carvalhos e a frescura dos rios, entrando, por fim, na aldeia de Souto de Lafões, e chegando, novamente, à igreja.