





PR3 OFR

Rota dos Cabeços

Oliveira de Frades

Distância / Distance: 17,3 km

Duração / Duration: 7h

Código de conduta / Walking code

Siga o trilho traçado; Respeite a Natureza, as pessoas e a propriedade privada; Leve mapa ou dispositivo GPS com traçado do percurso a realizar; Leve companhia; Informe alguém sobre a realização do percurso; Tenha presente as condições meteorológicas e avisos da Proteção Civil. Follow the predetermined trail; Respect nature, people and private property; Take a map or GPS device with the track of the route you will take; Bring company along; Inform someone about the route you will take; Keep in mind the weather conditions and Civil Protection warnings.

Contactos úteis / Useful contacts

Oliveira de Frades
Centro de Saúde / Healthcare Centre: (+351) 232 760 400
GNR / Police: (+351) 232 761 236
Bombeiros / Fire Brigade: (+351) 232 761 115
Município / Municipality: (+351) 232 760 300
www.cm-ofrades.com

SOS: 112

Comunidade Intermunicipal Viseu Dão Lafões
www.cimvdl.pt



Onde comer
Where to eat





Onde ficar
Where to stay





Sinalética / Path signage

© FCMF

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

Coincidência temporária de PR e GR
Concurrence of GR and PR path



PROMOTOR





CO-FINANCIAMENTO















As pedras preciosas do Caramulo

Caramulo precious stones

Eira e espigueiros em Bezerreira / Threshing floor and grannaries at Bezerreira

A Serra do Caramulo emerge na Região Centro do País, delimitada a norte pelo Vouga e a sul pelo Mondego, abrangendo uma vasta área da Cordilheira Central. A encosta ocidental, onde se desenvolve a Rota dos Cabeços, alonga-se suavemente, quase em escada, até à plataforma litoral da zona de Aveiro, contrastando assim com a vertente oriental da serra, marcada por um corte abrupto e escarpado que forma um autêntico muro que separa a Beira Litoral da Beira Alta.

O dorso da serra é caracterizado e reconhecido pelos seus numerosos e curiosos cabeços graníticos, o foco central deste trilho, e na vertente ocidental, onde se encontram as aldeias serranas de Varzielas e Bezerreira, tornam-se mais evidentes os xistos do Complexo Xisto-Grauváquico, notórios nas paredes das casas de Varzielas. A natureza do relevo, mais suave, permite um maior desenvolvimento dos cursos de água, acompanhando este percurso a corga da Ribeira, entre Bezerreira e Varzielas, num espetacular trilho ribeirinho repleto de segredos a descobrir.

Descobrir em Oliveira de Frades

- . Oliveira de Frades
- . Carvalheda da Gândara
- . PR4 – Rota dos Caminhos Com Alma

Caramulo Mountain Range emerges in the country's Centre Zone, bordered in the north by Vouga river and in the south by Mondego river, covering a large area of the Central Mountain Range. The western slope where the Hilltops' Route evolves, stretches smoothly, almost as a staircase, till the coastal platform of Aveiro region, thus contrasting with the eastern slope, marked by a sharp and steep cut, forming a true wall separating *Beira Litoral* from *Beira Alta*.

The mountain range back is defined and recognized by its numerous and peculiar granitic hilltops (*Cabeços*), the central point of this route; on the western slope where the mountain villages of Varzielas and Bezerreira are located, become more evident the schists of the Schist-Grauvachic Complex, prominent on the walls of the houses of Varzielas. The softer nature of the relief, allows a better development of water courses, and this route accompanies Ribeira path, between Bezerreira and Varzielas, in a spectacular waterside trail, full of secrets to discover.

Discovering in Oliveira de Frades

- . Oliveira de Frades
- . Carvalheda da Gândara
- . PR4 – The Route of Paths with Soul

PR3
OFR

Rota dos Cabeços



Início / Starting point
Varzielas
GPS: 40°35'26.52"N; 8°11'8.75"W



Distância / Distance
17,3 km



Duração / Duration
7h



Tipo de percurso / Type of path
Circular



Desnível Acumulado / Cumulative Gap
+900 m



Descrição do percurso

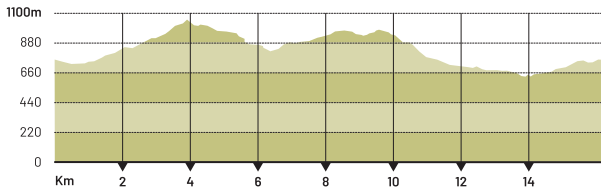
De Varzielas, o percurso parte rumo ao Alto das Pinoucas (1062m), o ponto mais alto do concelho de Oliveira de Frades. Mas antes, visita a Igreja de S. Pedro e percorre as pitorescas ruas da aldeia, afastando-se depois por entre os seus campos de cultivo, que passo a passo vão dando lugar a bosques dominados por carvalhos, em alguns momentos intercalados com manchas de pinheiro-bravo. À medida que se sobe a encosta a vegetação arbórea dá lugar a uma vegetação arbustiva, típica destes solos graníticos e onde predomina o tojo, a giesta e a queiró, que nos meses primaveris formam uma multicolor e vibrante paisagem natural. No dorso da serra encontram-se os primeiros grandes cabeços como o da Feiticeira ou o do Zimbro, já no percurso descendente rumo a Bezerreira, aldeia onde sobressaem os lameiros que a bordejam, famosos por estarem sempre bem cuidados, verdes e viçosos, formando com os seus longos muros de granito uma rara e antiga paisagem agropastoril [1]. Antes de descer até à corga da Ribeira, visita o Cabeço Furado (ou Cabeço da Peste), a norte da aldeia, e permite um desvio até ao célebre Cabeço que Abana. Já nas proximidades de Varzielas, passa a acompanhar o leito do rio Águeda, sob a sua densa galeria ripícola, até ao Cabeço da Solheira. O troço final, de regresso a Varzielas, faz-se por caminhos florestais.

Description of the route

From Varzielas, the route leaves towards Alto das Pinoucas (1062), the highest point in Oliveira de Frades municipality. Before that it visits S. Pedro Church and strolls through the villages' picturesque streets, leaving then through its farming fields which, step by step, give way to woods dominated by oaks, sometimes intercropped with sections of maritime pine. As it goes up the slope, the arboreal vegetation gives way to a shrub vegetation, typical of these granitic soils where gorse, broom and the common heather dominate and which in the spring months offer a multicoloured and vibrant natural landscape. At the back of the mountain range are found the first large hilltops as Feiticeira or Zimbro Hills, on the descending route towards Bezerreira, a village where the surrounding meadows stand out, being famous for appearing always well kept, fresh and green, thus forming with their lengthy granite walls a rare and ancient agro-pastoral landscape. Before descending till Ribeira path, it visits Cabeço Furado (or Cabeço da Peste), at the village's north side and allows for a detour till the famous Cabeço que Abana. In the vicinity of Varzielas, it follows the riverbed of Águeda River, under its thick riparian gallery, till Cabeço da Solheira. The final section, back to Varzielas, is made through forest paths.

Pontos de interesse / Points of interest

- 1 ▶ Igreja de São Pedro / S. Pedro Church – 2 ▶ Cruzeiro de Varzielas / Varzielas Wayside Cross – 3 ▶ Cabeço das Feiticeiras
4 ▶ Miradouro do Alto das Pinoucas / Alto das Pinoucas Viewpoint – 5 ▶ Cabeço do Zimbro e (and) Cabeço da Jabardeira – 6 ▶ Eira e Espigueiros
6 ▶ Threshing floor and grannaries – 7 ▶ Cabeço que Abana – 8 ▶ Cabeço Furado – 9 ▶ Casula do Vale da Dona / Vale da Dona sheltering hut
10 ▶ Capela de Nª Srª de Fátima - Miradouro / Nª Srª de Fátima Chapel - Viewpoint – 11 ▶ Moinhos dos Pousios / Pousios Mills
12 ▶ Cabeço da Ireira – 13 ▶ Cabeço da Solheira – 14 ▶ Inscrições da Solheira / Solheira Inscriptions



Legenda / Caption

- PR3 OFR**
Início do percurso
Starting point of the walking path
- Estrada asfaltada / Paved road**
- Marco geodésico**
357m
Geodesic landmark
- Sentido aconselhado do percurso**
Advised direction of the path

Cabeços

Qualquer dicionário nos dirá que um cabeço é um cume arredondado de um monte ou um pequeno monte arredondado. Mas na Serra do Caramulo, um cabeço tem mais que se lhe diga além das geometrias e das formas. Há muito que as gentes da serra vêm algo mais nestas pedras, figuras antropomórficas e zoomórficas esculpidas pelo tempo, pelos ventos e pela água nos seus distintos estados. Diz-se que, entre muitos mistérios, guardam segredos de pastores e de agricultores, de lendas e de tradições...

Hilltops (Cabeços)

Any dictionary will define that a hilltop is the rounded summit of a hill or a small round mount or hill. However at Caramulo Mountain Range, a hilltop has more to it besides geometry and forms. For a long time, people from the mountain range see something more in these stones: anthropomorphic and zoomorphic figures, carved by time, wind and water in its different states. It is said, that among many mysteries, they keep secrets of shepherds and farmers, of tales and traditions...



Época aconselhada Recommended season

O percurso pode ser efetuado em qualquer época do ano, tendo os seus utilizadores que tomar algumas precauções face às elevadas temperaturas que se podem fazer sentir durante o verão. Durante os períodos de maior precipitação recomenda-se algum cuidado na travessia de alguns troços alagadiços e das passagens sobre cursos de água.

The tour can take place in every season; however, participants are advised to take some precautions regarding high temperatures which may occur in summer. During periods of heavy rainfall, care must be taken when crossing some marshy sections or passing over watercourses.

Nível de dificuldade / Grading

MÉDIO / MODERATE

O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).
The difficulty level is represented by 4 different symbols each of which ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult)

- advertência do meio
environmental
warning
1
- orientação
orientation
2
- tipo de piso
type of ground
1
- esforço físico
physical effort
3

Localização Location

