

**FICHA TÉCNICA DO PERCURSO**  
**TRAIL FACTSHEET**  
**FICHE TECHNIQUE DU PARCOURS**

*Nome do percurso:* Caminhos do Pão,  
 Caminhos da Fé  
*Name:* Paths of Bread, Paths of Faith  
*Nom:* Chemins du Pain, Chemin de la Foi

*Entidade promotora:* Ardal  
*Promoter:* Ardal  
*Promoteur:* Ardal

*Localização do Percurso:* Freguesia de Soajo  
*Location:* Parish of Soajo  
*Localisation:* Village de Soajo

*Tipo de percurso:* Pequena rota  
*Classification:* Short Route  
*Type de parcours:* Petit Parcours

*Âmbito do Percurso:* Paisagístico-  
 -Etnográfico  
*Type:* Landscape - Local History  
*Contexte:* Paysagiste-ethnographique

*Ponto de partida:* Lage – Vila de Soajo  
*Start point:* Lage - Parish of Soajo  
*Point de départ:* Lage - Village de Soajo

*Distância percorrida:*  
*Distance / Distance parcourue:*  
**Percurso Longo: 5,4 Km**  
 Long Trail: 5,4 Km  
 Long Parcours: 5,4 Km

**Percurso curto: 4,9 Km**  
 Short Trail: 4,9 Km  
 Petit Parcours: 4,9 Km

*Duração do percurso:*  
*Duration of the trail / Durée:*  
**Percurso Longo: 3 h**  
 Long Trail: 3h00  
 Long Parcours: 3h00

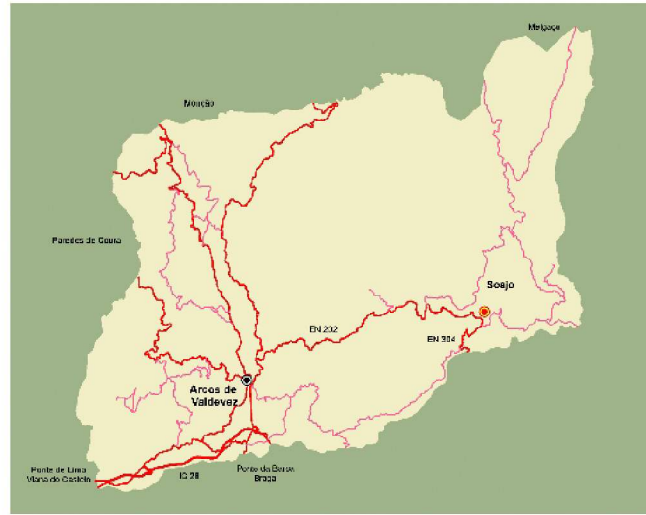
**Percurso curto: 2 h**  
 Short Trail: 2h00  
 Petit Parcours: 2h00

*Grau de dificuldade:* Fácil  
*Degree of difficulty:* easy  
*Degré de difficulté:* facile

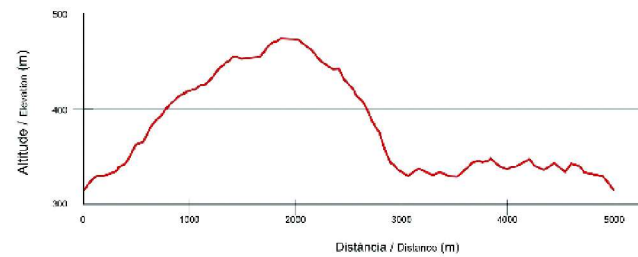
*Cota máxima atingida:* 596 metros (Arieiro)  
*Maximum height attained:* 596 metres (Arieiro)  
*Hauteur maximum atteinte:* 596 mètres (Arieiro)

*Nota: Informações geográficas para PDA em:*  
**www.ardal.pt**  
*Note:* Geographical information for PDA at  
**www.ardal.pt**  
*Information géographiques pour PDA dans*  
**www.ardal.pt**

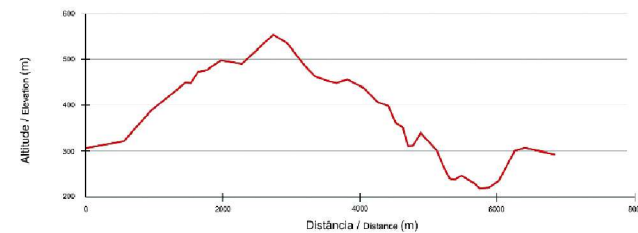
**LOCALIZAÇÃO DO PERCURSO**  
**LOCATION / LOCALISATION**



**PERFIL DO PERCURSO CURTO**  
**SHORT TRAIL PROFILE / PROFIL DU PETIT PARCOURS**



**PERFIL DO PERCURSO LONGO**  
**LONG TRAIL PROFILE / PROFIL DU LONG PARCOURS**



**REGULAMENTO DO PERCURSO**

- \* 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.
- \* Não incomode os animais. Cuidado com o gado.
- \* Não recolha plantas, animais ou rochas. Deixe a natureza intacta.
- \* Faça fogo apenas nos locais destinados para o efeito.
- \* Evite andar sozinho na montanha.
- \* Guarde o máximo cuidado nos dias de nevoeiro.
- \* Utilize sempre botas de montanha, impermeável e um chapéu.

**ENTIDADES PROMOTORAS**



**ARDAL - Associação  
 Regional de Desenvolvimento  
 do Alto Lima**



**Município de Arcos de Valdevez**



**Santa Casa da Misericórdia  
 de Arcos de Valdevez**

**FINANCIADO POR**



**TRAIL REGULATIONS**

- \* Do not stray from the marked and sign-posted trail. Pay attention to trail markers.
- \* Do not make loud noises.
- \* Respect private property. Close all gates behind you.
- \* Do not leave litter; deposit it in the respective refuse collection points.
- \* Do not disturb animals. Be careful with live-stock.
- \* Do not remove plants, animals, or rocks. Leave nature intact.
- \* Only light fires in locations specifically designated for this purpose.
- \* Avoid walking alone in the mountains.
- \* Take special care in fog.
- \* Always use proper walking boots, raingear and a hat.

**RÈGLEMENT DU PARCOURS**

- \* Ne pas sortir du parcours signalé et balisé. Être attentif aux balisages.
- \* Eviter de faire du bruit.
- \* Respecter les propriétés privées. Fermer les portails et barrières.
- \* Ne pas abandonner les déchets, emmenez-les jusqu'au respectif lieu de collecte.
- \* Ne pas déranger les animaux. Faire attention avec le bétail.
- \* Ne pas recueillir des plantes, des animaux ou des roches. Laisser la nature intacte.
- \* Faire du feu seulement dans les lieux destinés à cet effet.
- \* Eviter de marcher seul dans la montagne.
- \* Faire attention les jours de brouillard.
- \* Utiliser toujours des bottes de montagne, un imperméable et un chapeau.

Marcação: Sinalização, Fotos e Design: ELOS DA MONTANHA, CRL  
 Telef. 00351 251 822 130 \* Email: elosdamontanha@gmail.com  
 Texto: Prof. Joaquim Barreira

Proibida a Reprodução



**Caminhos do Pão,  
 Caminhos da Fé**  
*percurso pedestre sinalizado*



**CONTACTOS ÚTEIS**  
**USEFUL CONTACTS / CONTACTS UTILES**

- ARDAL - 258 520 503
- Bombeiros Volunt. de A. de Valdevez - 258 520 300
- Câmara Municipal de Arcos de Valdevez - 258 520 500
- Arcos de Valdevez Municipal Council
- Mairie de Arcos de Valdevez
- Central de Reservas ADERE-PG - 258 452 250/450
- Reseraton Centre ADERE - Peneda-Gerês
- Central de Reservas ADERE-Soajo - 258 576 427
- Reseraton Centre ADERE - Soajo
- Central de Saúde de A. de Valdevez - 258 520 120/330
- Arcos de Valdevez Health Center
- Hôpital de Arcos de Valdevez
- GNR - 258 521 510
- Country Police
- Junta de Freguesia de Soajo - 258 576 747
- Soajo Parish Council
- Village de Soajo
- Parque Nacional da Peneda-Gerês - 258 515 338
- Peneda-Gerês National Park
- Posto de Turismo de A. de Valdevez - 258 510 260
- Office du Tourisme
- Protecção à Floresta - 117
- Forest Protection
- SOS - 112
- Protection de la Forêt

## DESCRIÇÃO DO PERCURSO

### Caminhos do Pão, Caminhos da Fé

Pelas calçadas que lhe propomos percorrer passaram, ao longo dos séculos, vários ritmos de vida e de festividades religiosas, resultantes do sincretismo entre as divindades e a luta pela sobrevivência (pão).

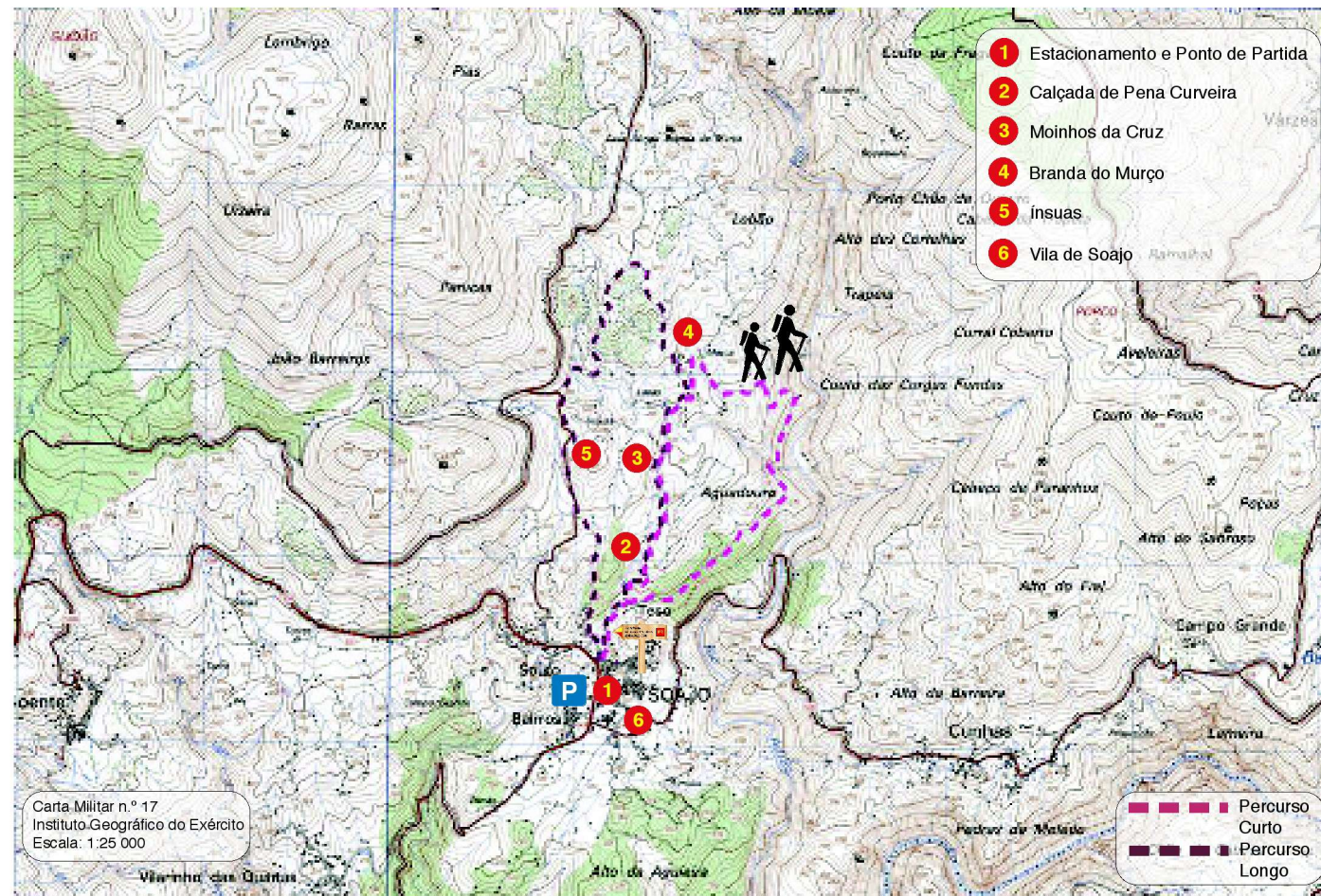
O ciclo do pão acompanha, de geração em geração, o ciclo da vida.

Mas, a importância do pão, nesta comunidade, reflecte-se nas calçadas, na paisagem e numa diversidade de ecossistemas que se complementam, nomeadamente a cultura do milho e a criação de gado.

Testemunho disso é a extensa levada que iremos procurar, sem chegar à sua origem (Teixo), e que noutros tempos regava os imensos campos de milho de Soajo. São os moinhos que, como cogumelos, se atravessam na levada para aproveitar a força imensa da água e transformarem o grão em farinha.

As calçadas que vamos percorrer são caminhos da fé que, desde sempre, levam os romeiros ao Senhor da Paz, à Senhora da Peneda, ao S. Bento do Cando e, até, a Santiago de Compostela. Era, também, por estas calçadas (calçada do Portinho, calçada de Pena Curveira, calçada de Lages, calçada dos Estrevelhadoiros) que as manadas de gado bovino se deslocavam, em Maio, época da transumância ascendente, para Cova, Chã da Cabeça, Pedrada e, mais tarde, 10 de Julho, para os montes da Peneda, de onde regressavam a 8 de Setembro, depois da Romaria da Senhora da Peneda.

Enfim, por estes caminhos, centenários, passaram romeiros com fé infinita e promessas para cumprir; passaram namorados, feitos romeiros, com juras de amor eterno; passaram milhares de carros de tojo, para as camas dos animais e, em Abril e Maio, adubo orgânico para os campos que iriam receber as sementes que mais tarde, em Setembro, enchem os canieiros (espigueiros) de espigas de milho, que mais tarde subiriam esta calçada para, nos moinhos, os grãos serem transformados em farinha.



## MARCAÇÃO DO PERCURSO SIGN-POSTING SIGNALISATION DU PARCOURS

Este percurso é parte integrante da Rede de Percursos Pedestres da Carta Municipal de Animação em Montanha de Arcos de Valdevez.

This trail forms part of Municipal Mountain Activities network of walking trails in Arcos de Valdevez.

Ce parcours fait partie du reseau de randonnées de la Carte Municipale d'Animation en Montagne de la ville de Arcos de Valdevez.



### Paths of bread, Paths of faith

Along the granite pavements that we suggest you follow, have passed, throughout the centuries, many life cycles and religious festivities, resulting from the fusion between divinity and the struggle for survival, the very bread of life. The cycle of bread accompanies the cycle of life, from generation to generation. But the importance of bread in this community is also shown through these pavements, in the landscape and in a diversity of ecosystems that complement one another such as cultivating corn and breeding cattle. One example of this is the long "levada" that we will be following, although not getting as far as its source (Teixo). This "levada" used to irrigate the cornfields in Soajo. Another evidence of the importance of bread is to be found in the watermills that appear like mushrooms near the "levada", which, through taking advantage of waterpower, transformed grain into flour.

The pavements we are going to walk along are paths of faith, that since time began have led pilgrims to Senhor da Paz, Senhora da Peneda, S. Bento do Cando and even to Santiago de Compostela. It was also along these pavements and paths (Portinho, Pena

Curveira, Lages, Estrevelhadoiros) that the herds of cattle moved in May, the season of transhumance, up the mountain to Cova, Chã da Cabeça, Pedrada and, later, by the 10<sup>th</sup> of July, even higher, up to the mountains of Peneda, from where they returned on the 8<sup>th</sup> of September, after the pilgrimage of Senhora da Peneda.

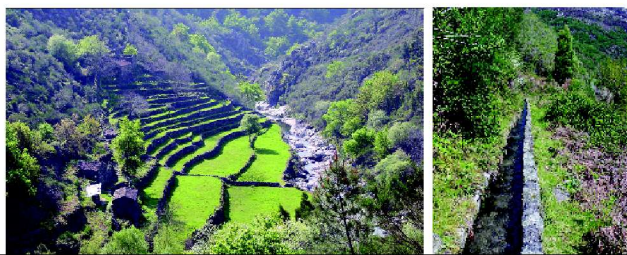
On these centuries-old paths have walked pilgrims with endless faith and with their promises to fulfil, have also walked lovers, converted into pilgrims, swearing their eternal love, have passed by thousands of wagons laden with gorse and broom used for cattle bedding. These same carts would then transport, in April and May, the same material converted into a natural compost for the fields, that would then encourage the growth of maize from seeds that would, in September, fill the granaries (espigueiros) with corn-cobs. This corn in turn would later on go up this same path, to the watermills, in order to be turned into flour.

### Chemins du pain, Chemins de la foi

Par les sentiers que nous vous proposons de parcourir ont passés, au long des siècles, plusieurs rythmes de vie et de festivités religieuses, résultant d'un mélange entre les divinités et la lutte pour la survie (pain). Le cycle du pain accompagne, de génération en génération, le cycle de la vie. Mais l'importance du pain, dans cette communauté, se reflète dans les sentiers, dans le paysage et dans une diversité d'écosystèmes qui se complètent, notamment la culture du maïs et la création de bétail. Le long court d'eau que nous allons rechercher en est le témoignage, sans arriver à son origine (Teixo), qui jadis arrosait les immenses champs de maïs de Soajo. Ce sont les moulins qui, comme des champignons, traversent le cours d'eau pour profiter de la force immense de l'eau et transformer le grain en farine.

Les sentiers que nous allons parcourir sont des chemins de foi qui, depuis toujours, mènent les pèlerins au « Senhor da Paz », à la « Senhora da Peneda », au « S. Bento do Cando » et également jusqu'à Saint Jacques de Compostelle.

C'était, aussi, par ces sentiers (sentier de Portinho, sentier de Pena Curveira, sentier de Lages, sentier de Estrevelhadoiros) que les troupeaux de bétail bovin se déplaçaient, en Mai, saison de la transhumance ascendante, en direction de Cova, Chã da Cabeça, Pedrada et, plus tard, 10 Juillet, en direction à la montagne de Peneda, d'où ils revenaient le 8 Septembre, après le Pèlerinage à « Senhora da Peneda ». Enfin, par ces chemins, centenaires, sont passé des pèlerins avec une foi infinie et des promesses à accomplir; des amoureux faits pèlerins, avec des promesses d'amour éternel; des milliers de charrues de bœufs chargées de fourrages, pour les lits des animaux et, en Avril et Mai, des engrais organiques pour les champs qui allaient recevoir les semences, qui plus tard, en Septembre remplissaient les greniers à grains (espigueiros) d'épis de maïs, qui finalement, remonteraient ce sentier pour que, dans les moulins, les grains soient transformés en farine.



Right way  
Bon chemin



Wrong way  
Mauvais Chemin

