

FICHA TÉCNICA

Características do Percurso:

Partida e chegada - Capela de Stª Maria do Monte

Âmbito - Desportivo, panorâmico e ambiental

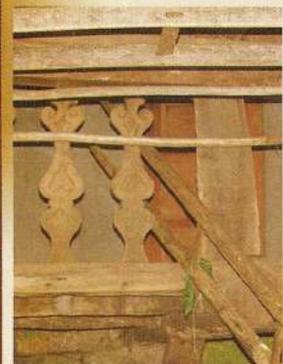
Tipo de percurso - de pequena rota, em circuito, por caminhos tradicionais e de montanha

Distância a percorrer - 13 300 metros

Nível de dificuldade - Médio, requerendo alguma prática

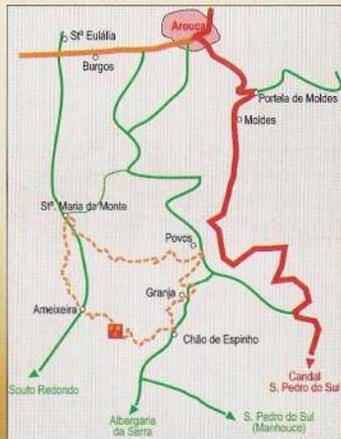
Desníveis - Embora com um desnível acumulado de 840 metros este dissipa-se pela distância não havendo descendentes e ascendentes muito longas. Exceptua-se a ascendente entre a Ameixeira e o estradão dos Viveiros que, além de algo longo, (cerca de mil metros), tem uma forte ascendente na sua parte final.

Época aconselhada - todo o ano.



O PR4 "Cercanias da Freita" é um percurso pedestre de pequena rota marcado, nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal.

As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:



CUIDADOS ESPECIAIS e normas de conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Cuidado com o gado. Embora manso não gosta da aproximação de estranhos às suas crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Fechar as cancelas e portelos;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo quanto à actividade em curso e às marcas do PR

Promotor



Câmara Municipal de Arouca

Apoios



Percurso pedestre registado e homologado pela:



Dados de interesse

Festas:

Santa Eulália:

- Mártir S. Sebastião: Janeiro
- Sr.ª do Monte: Abril ou Maio
- Sto António: 13 de Junho
- Festa do Senhor: Junho
- S. Mamede: 17 de Agosto

Burgo:

- S. Salvador: 6 de Agosto
- S. Frutuoso: Abril
- Senhora da Boa Morte: Setembro
- Santo Aleixo: Julho
- S. Domingos: Agosto

Informações úteis:

Câmara Municipal de Arouca
Praça do Município 4544-001 Arouca
Telefone 256 940220; Fax: 256 943 045
E-mail: cm.arouca@mail.telepac.pt
Pág. internet: www.cm-arouca.pt

Alojamentos:

Residencial S. Pedro: 256 944 580
Quinta do Bôco: 256 944 169
Vila Guiomar: 256 951 246
Casa de Cela: 919 445 818
Quinta do Pomarinho: 256 948 198
Quinta da Guerra: 256 944 345
Casa da Laborinha: 256 382 707
Parque de Campismo do Merujal: 256 947 723

Telefones úteis:

GNR: 256 944220
Táxis: 256 944424
Bombeiros Voluntários de Arouca: 256 944112/256 944 800

Moldes:

- Mártir S. Sebastião: Janeiro
- Stª. António: Junho
- Festa do Senhor: Junho
- Senhora da Guia: 2.º domingo de Julho
- Senhora de Fátima: 2.º domingo de Agosto
- Stª. Catarina: último domingo de Agosto

Posto de Turismo de Arouca

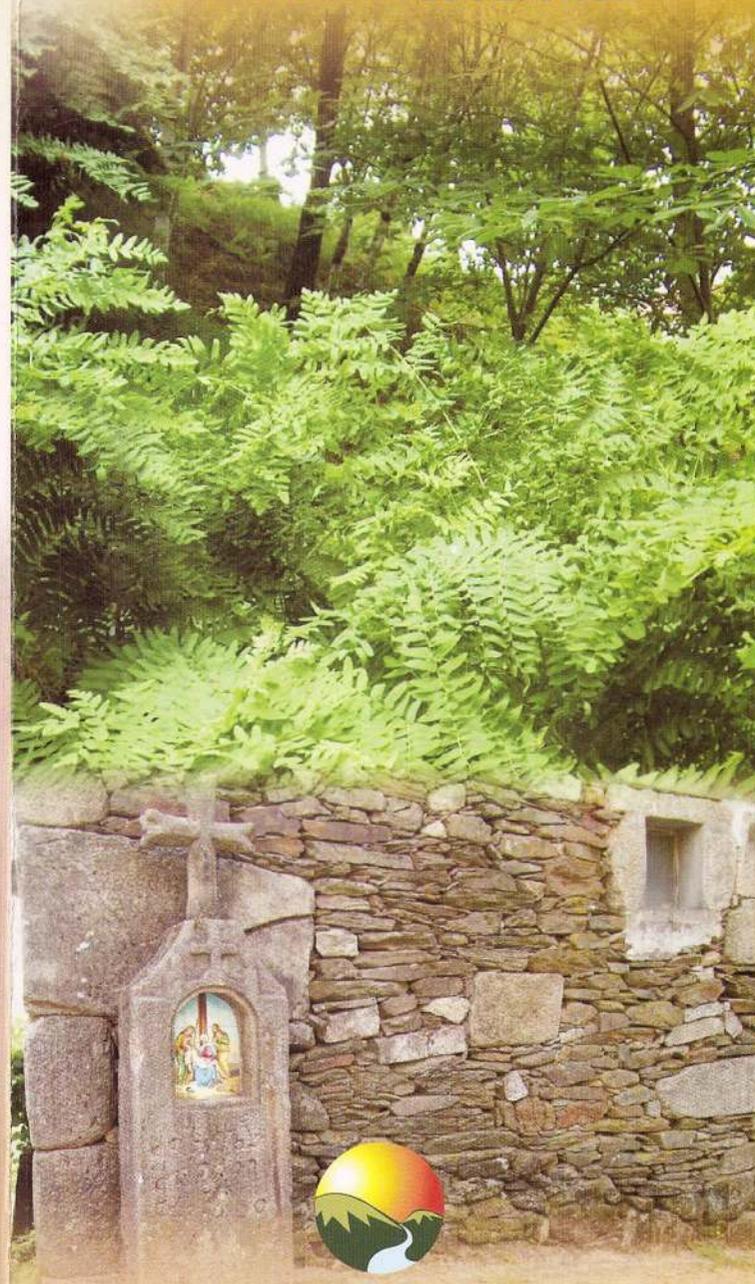
Praça Brandão de Vasconcelos
4540 Arouca
Telefone: 256 943 575
E-mail: arouca@rotadaluz.pt

Emergência:
SOS - 112
SOS Floresta - 117

PR
4

Cercanias da Freita de Arouca

Percursos Pedestres



AROUCA

