



Monte da Senhora da Mó / Senhora da Mó Hill



Mosteiro de Arouca / Arouca Monastery



Órgão de Tubos Mosteiro de Arouca
Pipe Organ, Arouca Monastery



Serra da Freita / Freita Mountain

TERRITÓRIO / TERRITORY

ETAPAS / STAGES

GR 60

CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA / SPECIAL CARE AND RULES OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado / Follow sign-posted trails only
Evitar fazer ruídos desnecessários / Avoid making unnecessary noise
Observar a fauna sem perturbar / Never scare the animals
Não danificar a flora / Do not damage any vegetation
Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem / Do not litter and leave no trace of your visit
Não fazer lume / Do not light fire
Não recolher amostras de plantas ou rochas / Do not collect or damage plants or rocks
Ser afável com as pessoas que encontre no local / Be kind to people you find along the way

Este é um percurso "RESPONSIBLE TRAILS". Recomendamos a utilização da aplicação ou plataforma para reportar qualquer anomalia.
This is a "RESPONSIBLE TRAILS" walking path. We recommend using the application or platform to report any anomalies.



AROUCA

É na vila de Arouca que, oficialmente, começa a aventura da Grande Rota das Montanhas Mágicas. Após uma visita ao Centro Histórico, onde se ergue imponente o Mosteiro de Arouca, o percurso leva-o até ao Monte da Senhora da Mó, geossítio do Arouca Geoparque Mundial da UNESCO e ponto de interesse da Rota da Água e da Pedra (RAP) das Montanhas Mágicas. Ao longo de todo o percurso, até ao Monte de Santo Adrião, desfrutará de amplas vistas sobre os vales de Arouca e do rio Paiva. Se seguir na direção do Merujal, a experiência será, igualmente, gratificante. Para além das magníficas vistas sobre os vales de Moldes e Arouca, um pequeno desvio levá-lo-á até à Cascata do Coto do Boi, às Pedras Cebola (Bolas Quartzodioríticas dos Viveiros da Granja) e à Senhora da Laje, já no planalto da serra da Freita.

It is in the town of Arouca that the adventure of the Grand Route of the Magic Mountains officially begins. After a visit to the Historical Center, where the imposing Monastery of Arouca stands, the route takes you to Senhora da Mó Hill, geosite of the Arouca UNESCO Global Geopark and point of interest of the Magic Mountains Water and Stone Route (RAP). Along the entire route, up to Santo Adrião Hill, you will enjoy sweeping views over the Arouca valleys and the Paiva river. If you head towards Merujal, the experience will be equally rewarding. In addition to the magnificent views over the Moldes and Arouca valleys, a short detour will take you to the Coto do Boi waterfall, the Pedras Cebola (Quartzodioritic balls of Viveiros da Granja) and Senhora da Laje, on the plateau of Freita mountain.

ETAPAS / STAGES AROUCA ↔ SANTO ADRIÃO ↔ CASTELO DE PAIVA ↔ CPDFN* ↔ CINFÃES ↔ GRALHEIRA ↔ CASTRO DAIRE ↔ S. MACÁRIO ↔ FRAGUINHA ↔ MANHOUCE ↔ PARADUÇA ↔ SEVER DO VOUGA ↔ FELGUEIRA ↔ MERUJAL ↔ AROUCA

* Cento de Promoção do Desporto Fluvial e de Natureza (Cinfães)

LEGENDA / KEY

PONTOS DE INTERESSE / POINTS OF INTEREST

- 1 - Mosteiro de Arouca / Arouca Monastery
- 2 - Monte da Senhora da Mó / Senhora da Mó Hill
- 3 - Trilho das Gigantes de Canelas / Giant Trilobites of Canelas
- 4 - Lagoa do Seixo / Seixo Lagoon
- 5 - Cascata do Coto do Boi / Coto do Boi Waterfall
- 6 - Senhora da Laje
- 7 - Frecha da Mizarela / Frecha da Mizarela Waterfall
- 8 - Pedras Boroas do Junqueiro / Moze Bread Rocks of Junqueiro
- 9 - Zona de Recreio e Lazer de Albergaria da Serra / Leisure and Entertainment Area of Albergaria da Serra

SERVIÇOS / SERVICES

- Alojamento / Accommodation
- Restaurante / Restaurant
- Fonte / Water
- GNR / GNR
- MB / Multibanco
- Parque de Merendas / Picnic Area
- Aluguer de bicicletas / Bike Rent
- Campismo / Camping
- Café / Café
- Centro de Saúde / Health Center
- Farmácia / Pharmacy
- Bombeiros / Fire Brigade
- Posto de Turismo / Tourist Office
- Parque Fluvial / River Beach
- Taxi / Taxi
- Loja de bicicletas / Bike Shop

ETAPAS / STAGES

AROUCA → CASTELO DE PAIVA	17 KM	+720m	1-2h	-375m
AROUCA → MERUJAL	23 KM	+1205m	2-3h	-600m

GRANDE TRAVESSIA BTT / MTB GRAND CROSS

AROUCA	41,6 KM	+1900 / -1635
CASTELO DE PAIVA	31,7 KM	+1310 / -1130
CINFÃES	26,2 KM	+1325 / -420
GRALHEIRA	30 KM	+580 / -1065
CASTRO DAIRE	36 KM	+1535 / -1225
FRAGUINHA	49,7 KM	+1830 / -2510
SEVER DO VOUGA	27,6 KM	+1200 / -485
FELGUEIRA	36,4 KM	+1130 / -1615
AROUCA		

MAPAS / MAPS: 145, 155 (Série 88 - NGEDE / 1:25.000)

SINALÉTICA / TRAIL SIGNAGE

GRANDE TRAVESSIA BTT / MTB GRAND CROSS

PERCORSO ERRADO / Wrong-way

PERIGO / Warning

23 KM (Merujal) to 14,8 KM (Santo Adrião)



AROUCA → SANTO ADRIÃO

14,8 KM

+725m

-380m

→ DESCRITIVO DO PERCURSO O percurso sai do centro de Arouca para este em direção ao Monte da Senhora da Mó. A subida é exigente pois conta com alguns troços bastante íngremes, parte em caminho rural e outros em estrada asfaltada. Após a passagem na Senhora da Mó, o percurso segue por estradões florestais na linha de cumeada em direção a norte. Esta etapa passa apenas no lugar do Gamarão de cima, atravessando uma zona bastante remota e sem pontos de apoio. Apesar de atravessar uma grande mancha de floresta de produção, este percurso oferece vistas panorâmicas tanto para o vale de Arouca como para o vale do rio Paiva. A chegada ao Monte de Santo Adrião, já no concelho de Castelo de Paiva, marca o fim da etapa.

→ DESCRIPTION OF THE WALKING PATH The route leaves the center of Arouca to the east towards the Senhora da Mó Hill. The climb is demanding because it has some very steep stretches, part on a rural path and others on an asphalt road. After the passage at Senhora da Mó it follows through forest tracks on the ridge line towards the north. This stage passes only in Gamarão de Cima, crossing a very remote area and without points of support. Despite crossing a large patch of production forest, this trail offers panoramic views of both the Arouca valley and the Paiva river valley. The arrival at the Santo Adrião Hill, already in the municipality of Castelo de Paiva, is the end of the stage.

TEMPO / TIME 3-4h

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL DIFÍCIL / DIFFICULT

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)

- 1: Adequação do meio ambiental / Environmental suitability
- 2: Orientação / Orientation
- 2: Tipo de terreno / Type of ground
- 4: Estado físico / Physical fitness

AROUCA → MERUJAL

23 KM

+1205m

-600m

→ DESCRITIVO DO PERCURSO O percurso abandona a vila pela zona sul e sobe ao parque industrial. Segue em direção a Moldes e depois Friães, Póvoa e finalmente Fuste. A paisagem do vale é dominada por campos agrícolas e bosques. Em Fuste começa a subida para a serra da Freita, através de um caminho rural que percorre a meia encosta até ao topo. Atravessam-se as aldeias de Espinho, Adaúfe e Espinho, chegando finalmente à aldeia do Merujal, já no topo. A etapa termina alguns metros depois no Parque de Campismo do Merujal.

→ DESCRIPTION OF THE WALKING PATH The route leaves the village by the south area and goes up to the industrial park. It continues towards Moldes and then Friães, Póvoa and finally Fuste. The valley landscape is dominated by agricultural fields and woods. In Fuste begins the ascent to the Freita mountain, through a rural path that runs the half slope up the top. The villages of Espinho, Adaúfe and Espinho are crossed, finally reaching Merujal at the top. The stage ends a few meters later at the Merujal Camping Park.

TEMPO / TIME 5-6h

NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL DIFÍCIL / DIFFICULT

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)

- 1: Adequação do meio ambiental / Environmental suitability
- 2: Orientação / Orientation
- 2: Tipo de terreno / Type of ground
- 4: Estado físico / Physical fitness