



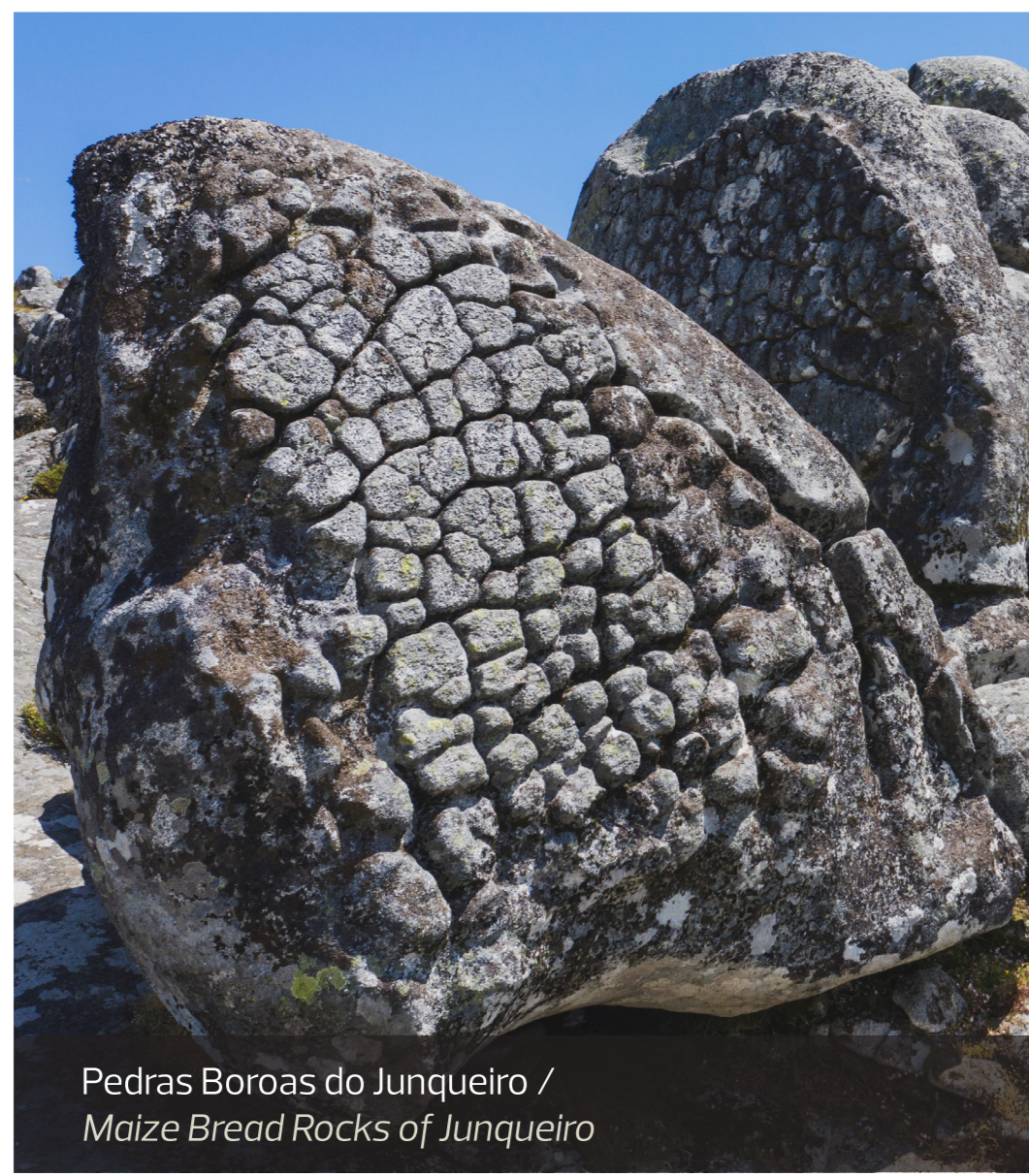
Aldeia da Castanheira / Castanheira village



Frecha da Mizarela / Frecha da Mizarela Waterfall



Pedras Parideiras / Birthing Stones



Pedras Boroas do Junqueiro / Maize Bread Rocks of Junqueiro

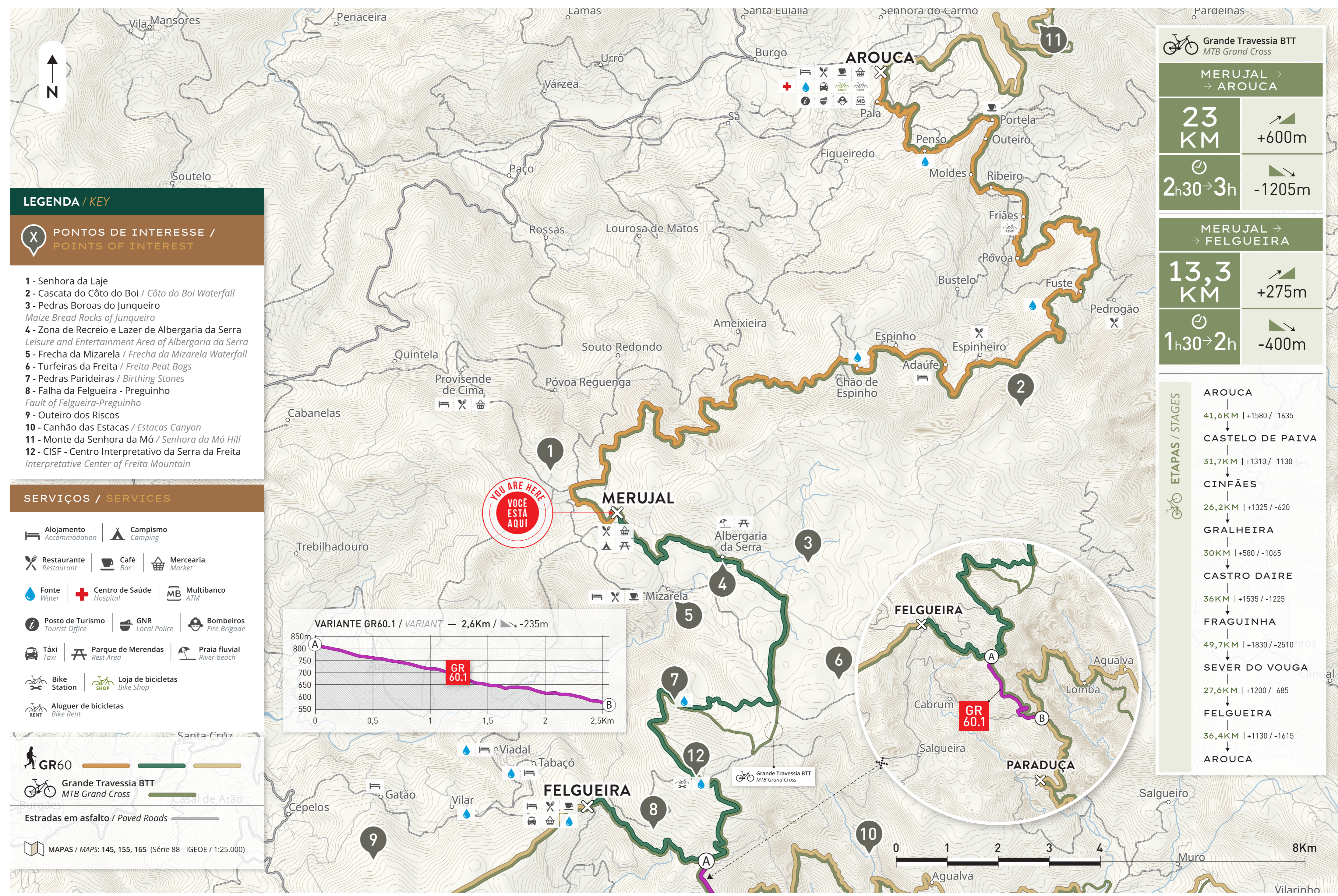


# MERUJAL

Merujal é uma pequena aldeia da Serra da Freita, onde se localiza o Parque de Campismo com o mesmo nome, ponto de partida para percursos pedestres e múltiplas atividades de natureza. A Serra da Freita faz parte do Maciço da Gralheira, juntamente com a Serra da Arada e do Arestal. Alguns dos seus cumes ultrapassam os 1.000 metros de altitude, albergando espécies raras de fauna e flora, algumas em vias de extinção. O coberto vegetal é predominantemente constituído por urze e carqueja e, nas zonas de encosta, por pinheiros, carvalhos, medronheiros e azevinho. Para além do rio Caíma, nascem nesta serra múltiplos ribeiros que desaguam nos rios Paiva e Arda. Na sua vasta extensão encontram-se 17 dos 41 geossítios do Arouca Geoparque Mundial da UNESCO, nomeadamente a Frecha da Mizarela, as Pedras Parideiras e as Pedras Boroas do Junqueiro.

Merujal is a small village in the Freita mountain, with a camping park with the same name, which is a starting point for hiking trails and other activities in nature. The Freita mountain is, together with the Arada and Arestal mountains, part of the Gralheira massif. Some of its peaks exceed 1,000 meters in altitude, housing rare species of fauna and flora, some are even in danger of extinction. Vegetation is predominantly made up of heather and gorse and, in the hillside areas, of pine, oak, strawberry and holly trees. Multiple streams flow into the Paiva and Arda rivers, including the Caíma river. Here one finds 17 of the 41 geosites of the Arouca UNESCO Global Geopark, such as the Frecha da Mizarela waterfall, the Birthing Stones and the Maize Bread Rocks of Junqueiro.

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



**MERUJAL** → **23 KM** → **AROUCA**

+600m / -1205m

**→ DESCRITIVO DO PERCURSO**  
 Com início junto ao Parque de Campismo do Merujal, esta etapa atravessa a aldeia com o mesmo nome e continua por uma longa descida até ao vale de Arouca. Esta descida, pela meia encosta da vertente noroeste da serra da Freita, é feita por um caminho rural panorâmico e de grande beleza. Chegando ao sopé da serra atravessam-se as aldeias de Chão de Espinho, Espinho, Aadaufe e Espinheiro. O percurso segue por uma zona agrícola com algumas manchas florestais até Moldes e entra na vila de Arouca pela zona sul, passando ao lado do polo industrial. A etapa termina no centro, junto ao parque de lazer de Arouca.

**→ DESCRIPTION OF THE WALKING PATH**  
 Starting next to the Camping Park of Merujal, this stage crosses the village with the same name and continues on a long descent to the Arouca valley. This descent, along the slope of the northwest side of the Freita mountain, is made by a panoramic rural path of great beauty. Arriving at the foot of the mountain, the villages of Chão de Espinho, Espinho, Aadaufe and Espinheiro are crossed. The trail continues through an agricultural area with some forest spots until Moldes and enters the village of Arouca by the south zone, passing by the industrial pole. The stage ends in the center, next to the leisure park of Arouca.

**TEMPO / TIME** 6-7h

**NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL** DIFÍCIL / DIFFICULT

adaptação ambiental / environmental adaptation: 1

orientação / orientation: 2

tipo de piso / type of ground: 2

exposição / exposure: 4

**MERUJAL** → **12,8 KM** → **FELGUEIRA**

+290m / -415m

**→ DESCRITIVO DO PERCURSO**  
 Com início junto ao Parque de Campismo do Merujal, esta etapa segue em direção a Albergaria da Serra. Nesta zona planáltica da serra da Freita há muitos pontos de interesse, como a Frecha da Mizarela (waterfall), the Maize Bread Rocks of Junqueiro and as Turfeiras da Freita. O percurso segue por uma estrada calcetada em direção a sul e depois entra num trilho de pé posto até a aldeia de Castanheira. Aqui existe a Casa das Pedras Parideiras - Centro de Interpretação, um ponto de apoio nesta etapa. O percurso continua para sul até à antiga casa florestal e passados alguns metros surge o desvio para a variante que faz a ligação à aldeia de Macieira, permitindo encurtar a rota. Seguindo pelo traçado principal o percurso desce a serra da Freita por caminho rural até à aldeia da Felgueira.

**→ DESCRIPTION OF THE WALKING PATH**  
 Starting next to the Camping Park of Merujal, this stage follows towards de village of Albergaria da Serra. In this plateau area of the Freita mountain there are many points of interest, such as the Frecha da Mizarela (waterfall), the Maize Bread Rocks of Junqueiro and the Freita Peat Bogs. The trail follows a cobbled road towards the south and then enters a footpath to the village of Castanheira. Here you will find the Birthing Stones House - Interpretative Center, a good support point. The trail continues south to the old forest house and after a few meters there is a detour to the variant that connects to the village of Macieira, allowing the route to be shortened. Following the main route the trail goes down the Freita mountain by rural path to the village of Felgueira.

**TEMPO / TIME** 3-4h

**NÍVEL DE DIFICULDADE / DIFFICULTY LEVEL** MODERADO / MODERATE

adaptação ambiental / environmental adaptation: 1

orientação / orientation: 2

tipo de piso / type of ground: 2

exposição / exposure: 3

**TERRITÓRIO / TERRITORY**

**ETAPAS / STAGES**

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

**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 atável 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.

**SINALÉTICA / TRAIL SIGNAGE**

Caminho certo / Right way

Caminho errado / Wrong way

Virar à esquerda / Turn left

Virar à direita / Turn right

Pequena Rota decorrendo temporariamente pelo traçado de Grande Rota / Short Route going temporarily by Grand Route tracing

Grande Travessia BTT / MTB Grand Cross

Percursos errados / Wrong way

Perigo / Warning

