



1 ESPOSENDE
Cidade edificada na foz do rio Cávado, destaca-se pela frente oceânica, local de prática de desportos náuticos e destino de veraneio, rio Cávado e Parque Litoral Norte. Vila desde 1572, com actividade piscatória, comércio marítimo, estaleiros e porto fluvial. Desenvolveu-se como aglomerado urbano no séc. XVI, e novamente a partir de meados do séc. XX, devido à expansão da prática balnear. No concelho encontram-se vestígios de ocupação humana desde a pré-história, abundantes construções megalíticas a norte do rio Cávado, sinais da civilização castreja, da ocupação romana, e da época medieval.



2 PAÇO DE CORUTELE
De fundação medieval, a construção que actualmente existe, apesar do seu aspecto vetusto, data provavelmente do séc. XVI. Com uma tipologia invulgar a zona de habitação desenvolve-se à volta de uma torre.

3 TRILHO DE S. JULIÃO DE FREIXO

O percurso pedestre de S. Julião de Freixo, conduz-nos, durante 4,5 kms, com partida na igreja paroquial desta freguesia, por uma ruralidade de elevado interesse. Está disponível um topografa com a descrição do trilho.

4 IGREJA DE S. MARTINHO DE FRIASTELAS

Entre S. Julião de Freixo e Ponte de Lima surge esta igreja, de uma nave e capela-mor rectangular, fundada no séc. XII. Transformada no séc. XIX, conserva interessantes elementos arquitectónicos do período românico, bem como alguma estatuária digna de interesse.



5 SANTUÁRIO DE N.ª SRA. DA BOA MORTE

A Igreja/Santuário de N.ª Sra. da Boa Morte, na freguesia da Correlhã, foi fundada em finais do séc. XVII. A igreja chega-se por um escadório, de onde se desfruta de um panorama do vale. Dispõe de um agradável parque de lazer.

6 PONTE DE LIMA

Vila com um centro histórico bem preservado, domina uma fértil zona agrícola no vale do rio Lima, ocupada desde a pré-história. Desenvolveu-se a partir de um núcleo medieval junto ao rio Lima e à ponte do mesmo período que o atrevesa, construída sobre os vestígios de outra da época romana. Deste período sobreviveram as torres da Cadeia e de S. Paulo, e troços da muralha. Além dos bairros habitacionais, são de destacar a Igreja Matriz, a da Misericórdia e as casas senhoriais das Pereiras, da Carvalheira e dos Barbosa Aranha. A arquitectura senhorial do período medieval e sobretudo do período barroco, está melhor representada no território rural concelhio.



7 SOLAR DE BERTÍANDOS
Solar medieval da família Pereira, que se desenvolveu a partir de um núcleo inicial com torre, em duas belas casas barrocas construídas por dois ramos da mesma família. Os edifícios, de delicada e original concepção formal viram as suas fachadas principais com amplas varandas e colunatas para o rio Lima.

8 ÁREA DE PAISAGEM PROTEGIDA DAS LAGOAS DE BERTÍANDOS E S. PEDRO DE ARCOS

Localizada na margem direita do rio Lima, a Área de Paisagem Protegida das Lagoas de Bertíandos e S. Pedro de Arcos abrange parte das freguesias de Bertíandos, S. Pedro de Arcos, Estorãos, Moreira, Sá e Fontão. Nesta área foi instalada uma série de equipamentos vocacionados para a preservação, investigação e educação ambiental, onde se destaca a Quinta de Pentieiros.

9 PONTE DE ESTORÃOS

Ponte romana construída sobre o rio Estorãos, provavelmente no séc. I-II d.C., no trajecto da via romana XIX que ligava Braga, Lugo e Astorga, iniciada pelo imperador Augusto, embora segundo alguns autores data do séc. XVI-XVII. Apresenta três arcos de volta perfeita, e talha-mares colocados em data posterior. De um dos lados da ponte foi construída uma azenha, que hoje alberga uma unidade de turismo rural, e do outro lado umas alminhas do período barroco.



10 SERRA D'ARGA (CISA E REFÚGIO DE MONTANHA)

Integrada na área de Rede Natura 2000, a Serra d'Arga é detentora de uma inestimável riqueza natural e humana. O Centro de Interpretação da Serra d'Arga (CISA), tem sensibilizado e orientado os visitantes na descoberta dos valores culturais/paisagísticos do mundo rural. Das actividades desenvolvidas destacam-se as actividades de escalada (escalada de Penice) e os percursos pedestres, dos quais o Trilho do Cabeço do Meio-dia é uma boa opção. Situado na Freguesia de Arga de Baixo, existe o apoio Refúgio de Montanha, unidade de alojamento.

11 MOSTEIRO DE S. JOÃO D'ARGA

Na áspera e granítica serra d'Arga, entre os vales dos rios Lima e Minho, foi construído o isolado mosteiro de S. João, fundado no séc. XIII ou mesmo em data anterior. Aqui se realiza a romaria do mesmo nome (29 Agosto), a que acorrem anualmente as populações da região.



12 MIRADOURO DA FRAGA

O Miradouro da Fraga, oferece uma panorâmica inimaginável. Daí podemos apreciar quão bela é a Mata Nacional do Camarido, a foz do rio Minho, o imponente Forte da Insua e o Monte de Santa Tecla, situado do outro lado do rio Minho, em La Guardia, Espanha.

13 CAMINHA

Localizada junto à foz do rio Minho, que a separa da Galiza, é vila desde 1284. Foi outrora um significativo porto comercial, e é hoje um concorrido local de veraneio, com um preservado centro histórico e notáveis edifícios, entre os quais se destacam a Igreja Matriz e a Torre medieval do Relógio. As suas muralhas, de fundação romana, foram ampliadas na época medieval e profundamente transformadas no séc. XVII, durante a guerra da Restauração. Na referida foz, frente à vila, numa ilha onde existia uma ermida e um convento, foi construído entre 1649 e 1652 o Forte da Insua (que poderá ver na Praia do Camarido, junto à foz do rio Minho), para proteger a vila e a entrada da barra, após as guerras da restauração e dos ataques da pirataria.



14 MATA NACIONAL DO CAMARIDO

Mandada plantar por D. Dinis, é um dos locais mais aprazíveis do Concelho, que liga a foz do Minho a Moledo. Detentor de uma frescura ímpar, graças à sombra dos pinheiros, este local oferece encantadores momentos de prazer, desde os passeios a pé ou de bicicleta, desfrutando dos pormenores da natureza, na qual se destacam as "camarinheiras".

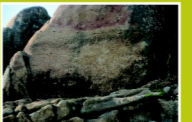
15 PRAIA DE MOLEDO

Caminha oferece praias de extensos areais e de qualidades terapêuticas reconhecidas, que proporcionam uma temporada memorável, em qualquer altura do ano, tendo as condições ideais para a prática do surf, bodyboard, windsurf e kitesurf.



16 FAROL . MOINHOS DE MONTEADOR . GRAVURAS RUPESTRES

Montedor é um pequeno mas singular local na costa atlântica, onde encontramos um conjunto de gravuras rupestres inscritas em quatro penedos datáveis do período final da pré-história ou da Idade do Bronze, um conjunto de antigos moinhos de vento e um farol, o mais setentrional da costa portuguesa, construído em 1910 para sinalizar a navegação. Desta alto avista a praia de Carreço.



17 VIANA DO CASTELO

Cidade localizada na foz do rio Lima, apresenta um centro histórico muito bem preservado, com um núcleo medieval que se desenvolve entre a Praça da República e o rio, contendo belos exemplares de arquitectura manuelina, renascentista e barroca. O processo de renovação urbana iniciado nos últimos anos, conseguiu dotar a cidade de uma perfeita harmonia entre o seu património arquitectónico histórico e os novos elementos contemporâneos, assinados por alguns dos melhores arquitectos portugueses da actualidade, nomeadamente Siza Vieira, Fernando Távora e Eduardo Souto Moura. Não esquecer uma visita ao Navio-Hospital Gil Eannes, musealizado e sede de uma Pousada da Juventude, bem como ao Parque da cidade, área destinada ao lazer e ao contacto com a fauna e flora, local onde se localizam as Azenhas Dom Prior e funciona o Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental (CMIA).



NATUREZA E CULTURA

A Rota Natureza e Cultura (Litoral) abrange os concelhos de Esposende, Viana do Castelo, Caminha e Ponte de Lima, propondo a realização de um circuito de visita a um conjunto de locais de interesse paisagístico, integrados nas Áreas Protegidas existentes nestes concelhos, bem como a algumas das suas mais notáveis edificações históricas e aos centros urbanos destes municípios. Para percorrer esta rota prevê-se a duração de um dia, podendo os locais ser combinados com outros das demais rotas propostas. Esta rota é complementada com a da Natureza e Cultura (Interior), a qual abrange locais de interesse paisagístico, integrados em Áreas Protegidas dos concelhos de Ponte de Lima, Arcos de Valdevez e Ponte da Barca, bem como algumas edificações históricas situadas nestes concelhos, que merecem especial destaque, e os seus centros urbanos. As rotas Natureza e Cultura, partilham em comum alguns pontos de visita, sendo possível optar por estabelecer uma rota alternativa, seleccionando alguns locais de ambas. Para o território dos municípios abrangidos pela Valimar, propõe-se ainda outros passeios, com temáticas alternativas, designadamente Centros Históricos, O Religioso, Castros e Fortes, Miradouros, dispo de informação neste local.

RECURSOS	KMS	MIN	VIAS A UTILIZAR
Esposende			
Paço de Corutele	26,3	39	EN13, EN305, EN103
Trilho de S. Julião	2,3	4	EN308
Igreja de S. Martinho	2	4	EN306
N.ª Sra. da Boa Morte	13,5	25	EN13, EN13-6
Ponte de Lima	4,8	8	EN203
Solar de Bertíandos	4,9	11	EN201, EN203
Lagoas de Bertíandos	4,7	8	EN202, M1232, M525
Ponte de Estorãos	3,9	6	M525, M1234
Serra d'Arga	12,6	30	M552
Mosteiro de S. João	2,2	7	M522
Miradouro da Fraga	16,3	36	M552, M526, EN301, M527
Caminha	2,2	3	
Mata do Camarido	1,8	3	EN13
Praia de Moledo	2,6	4	EN13
Montedor	12,9	19	EN13
Viana do Castelo	8,4	13	EN13
Esposende	22,4	28	EN301, EN13
Total	142,6	242	