

ITINERÁRIO N

DESCRIÇÃO:

Este itinerário percorre a zona mais ocidental da chamada *Terra de Riba* (Terra de Cima), acompanhando o rio Douro desde Miranda do Douro até ao Castro de Penha da Torre, local onde este rio entra em Portugal, seguindo depois para Ifanes, Constantim e Cicouro (duas das três freguesias localizadas mais a norte no concelho de Miranda do Douro), com passagem pelo Cabeço da Sra. da Luz, que estando situado a 895 m é o ponto mais alto de todo o concelho.

Trata-se de uma zona onde o vale escarpado (Arribas) do rio Douro contrasta com a planura do planalto mirandês, marcado por um belo mosaico paisagístico protagonizado por campos agrícolas, lameiros e densas áreas de floresta.

O trajeto passa pelas povoações de Vale de Águia, Aldeia Nova, Paradela, Ifanes, Constantim, Cicouro e Pena Branca.

PONTOS DE INTERESSE:

- Antiga Sé Catedral de Miranda do Douro (sécs. XVI, XVII e XVIII);
- Fonte do Gidro (séc. XVI);
- Castro de Vale de Águia (Idade do Ferro);
- Moinhos da ribeira da Carrascosa;
- Castro de São João das Arribas (séc. VII a.C.);
- Fontes de mergulho de Aldeia Nova;
- Casario e Igreja de Aldeia Nova;
- Castanheiro secular (árvore de interesse público);
- Castro de Penha da Torre;
- Casa do Dízimo, em Paradela;
- Igreja de Paradela;
- Castro romanizado de Nossa Sra. da Luz;
- Igreja paroquial de Constantim;
- Capelinha da Santíssima Trindade, em Constantim;
- Igreja de Cicouro;
- Forja, em Cicouro;
- Curralada, em Ifanes;
- Igreja paroquial de Ifanes;
- Fonte do Concelho (séc. XVI), em Ifanes;
- Santuário rupestre da *Fraga da Rodela* (proto-histórico/romano).



CARACTERÍSTICAS DO PERCURSO:

- **Localização** – a norte de Miranda do Douro / freguesias de Miranda do Douro, Paradela, Ifanes, Constantim e Cicouro / concelho de Miranda do Douro / distrito de Bragança / Trás-os-Montes / Portugal
- **Percurso** – circular / generalista
- **Ponto de partida e chegada** – Parque de estacionamento junto à antiga Sé Catedral de Miranda do Douro
- **Duração** – entre 7 a 8 horas
- **Tipo de percurso** – desportivo, panorâmico, ambiental e cultural
- **Caminhos** – rural, estradas nacional e municipal
- **Época mais favorável** – não há

PARA MELHOR USUFRUTO DA ATIVIDADE, ACONSELHAMOS O USO DE:

- Calçado cómodo e adequado para caminhadas no campo/montanha;
- Proteção para a cabeça, roupa adequada ao estado do tempo;
- Binóculos;
- Máquina fotográfica;
- Uma pequena mochila com farnel e água.

PREÇO:

- 1 dia = 90,00 €/pessoa (*)

(*) **Inclui:** Viatura Todo-o-Terreno conduzida por guia especializado, seguro obrigatório, e almoço campestre.

Para mais informações consulte por favor os **Termos e Condições**.

Aconselhamos a leitura da secção de
Boas Práticas

MAIS QUE AVENTURA, NATUREZA E CULTURA.

