



	GR 47 GRANDE ROTA DO MONTEMURO	INÍCIO DO PERCURSO / STARTING POINT OF THE WALKING PATH: Parque Fluvial de Porto de Rei		DISTÂNCIA DISTANCE 57 Km		DURAÇÃO DURATION 18h10		TIPO DE PERCURSO TYPE OF PATH A → B TRAVESSIA		DESNÍVEL ACUMULADO CUMULATIVE GAP +1830 m -1980 m
--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--

SERRA DO MONTEMURO
A Serra do Montemuro é a oitava mais alta de Portugal continental, com 1382 m no ponto mais alto que é denominado por Talegre ou Talefe. Localiza-se nos concelhos de Arouca, Cinfães, Resende, Castro Daire e Lamego, sendo delimitada a norte pelo rio Douro e a sul pelo rio Paiva.
A serra está povoada até aos 1000 m de altitude e as aldeias encontram-se espalhadas por toda a serra, quase sempre perto de cursos de água, como o rio Bestança, que a divide na direção sul-norte.
A Serra do Montemuro integra a lista de sítios rede natura 2000 e está classificada como Biótopo Corine. Destaca-se nesta serra a grande biodiversidade existente, resultado do bom estado de conservação dos vários tipos de habitats que aí se encontram representados – alguns deles de alto valor de conservação. As turfeiras, consideradas um habitat prioritário, são um bom exemplo disso. A grande variedade de vertebrados enriquece a fauna local, que conta ainda com inúmeras espécies com estatuto de ameaça, como por exemplo, o lobo (*Canis lupus*).

SERRA DO MONTEMURO
The Montemuro Mountain is the eighth highest in mainland Portugal, with 1382 m at its highest point which is called Talegre or Talefe. It is located in the municipalities of Arouca, Cinfães, Resende, Castro Daire and Lamego, and is bordered to the north by the Douro River and to the south by the Paiva River.
The mountain is populated up to 1000 m of altitude and the villages are scattered all over the mountain, almost always near water courses, such as the Bestança River, which divides it in a south-north direction.
The Montemuro Mountain is on the list of natura 2000 sites and it is classified as a Corine biotope. This mountain range stands out for its great biodiversity, the result of the good conservation status of the various types of habitats represented there - some of them of high conservation value. The peat bogs, considered a priority habitat, are a good example of this. The great variety of vertebrates enriches the local fauna, which also includes numerous endangered species, such as the wolf (*Canis lupus*).

RIO PAIVA
O rio Paiva, que nasce na serra de Leomil, corre mais ou menos paralelo ao Douro, separado deste pelo maciço do Montemuro e serras vizinhas. Atravessa os concelhos de Castro Daire, S. Pedro do Sul, Arouca e Castelo de Paiva e Cinfães.
É no limite entre Castelo de Paiva e Cinfães que desagua no Douro, depois de percorrer aproximadamente 112 quilómetros. Nesse local encontra uma pequena ilha denominada "Ilha do Castelo" ou "Ilha dos Amores", a única que existe ao longo do troço nacional do rio Douro.
A bacia hidrográfica do rio Paiva é de 77 km² e dela fazem parte vários vales e linhas de água, como o vale do Ardena, à nossa frente.
É considerado um dos rios menos poluídos da Europa e alberga nas suas margens uma grande diversidade de espécies de fauna e flora, assim como alguns habitats prioritários, ricos em vegetação autóctone.
É um rio de águas bravas procurado para a pesca e para vários desportos de aventura, como o rafting, kayaking e canoagem.

PAIVA RIVER
The Paiva river begins in the Leomil mountain and it travels approximately 112 kilometers; separated from the Douro river by the Montemuro massif and the neighboring mountains, it crosses the counties of Castro Daire, S. Pedro do Sul, Arouca, Castelo de Paiva and Cinfães. It then meanders and flows to the Douro river, becoming the natural border between Castelo de Paiva (left bank) and Cinfães (right bank). There one can find a small island called "Ilha do Castelo" or "Ilha dos Amores", the only one along the national section of the Douro river.
The river basin of the Paiva river is 77 km² wide and it includes several valleys and watercourses, such as the Ardena valley, which is in front of us.
It is considered one of the least polluted rivers in Europe and on its banks it houses a great diversity of species of fauna and flora, as well as some priority habitats, rich in native vegetation.
It is a whitewater river and it is popular for fishing and for various adventure sports, such as rafting, kayaking and canoeing.

VALE DO ARDENA
O rio Ardena, também conhecido como ribeiro de Noninha ou ribeiro de Bustelo, é um afluente do rio Paiva, localizado na vertente sul da Serra do Montemuro, com 13 quilómetros de extensão. Nasce na freguesia de Alvarenga, distrito de Aveiro, e desagua em Espiunca. É um curso de água pequeno, de águas frias e límpidas, com boas condições ecológicas e muito procurado para a pesca. Esta linha de água reúne uma série de moínhos de rodízio que fazem parte da região e contam histórias da terra e das gentes. É também um abrigo para uma grande diversidade de fauna e as suas margens, ainda bem conservadas, reúnem belos exemplares de espécies arbustivas autóctones. Hoje em dia é procurado para atividades fluviais radicais como a escalada ou canyoning, principalmente nos meses mais quentes.

VALE DO ARDENA **FALTA TRADUÇÃO OU FICA ASSIM?**
The Ardena river, also known as the Noninha stream or Bustelo stream, is a confluence of the Paiva river. It's located at the south slope of Montemuro mountain range and covers an area of 13km. It begins in Alvarenga, district of Aveiro, and flows to Espiunca. It's a short water stream with crystal cold water and the perfect ecologic conditions for fishing lovers.
Along the riverbanks one can find a number of emblematic watermills that tell the tales of the land and its folks. It's also home to a high diversity of animals and in its well preserved shores one can find some of the most singular shrub species.
Nowadays the river is a paradise for radical sports such as mountain climbing or canyoning, specially in the warmer months of the year.

NESPEREIRA
Nespereira é uma freguesia do concelho de Cinfães, localizada no extremo ocidental da Serra do Montemuro e delimitada pelo rio Ardena. A origem do seu nome é ainda hoje alvo de discussão e de investigação, uma vez que há várias teorias sobre o seu aparecimento. Poderá estar relacionado com as árvores conhecidas como nespereiras, que abundavam na região, mas também com história de pessoas que terão habitado a região. O primeiro registo escrito referente a Nespereira data de 1131 e do que se sabe os primeiros indícios de presença humana remontam à era megalítica.
Os povos pré-celtas estabeleceram-se no território e levantaram fortificações nos morros ainda hoje facilmente identificados quando se observa a paisagem, sendo que as mais conhecidas se localizam no lugar do Castelo e na N. Sra. do Castelo.

NESPEREIRA
Located at the western edge of the Montemuro mountain range and surrounded by the Ardena river, Nespereira is part of the geography of Cinfães county. There are several theories about the origin of town's name. Still today its name is up for discussion and investigation. It may be related to the trees known as loquat trees, which were abundant in the region, but also to the history of people who once inhabited the region.
The first written record referring to Nespereira dates from 1131 and the first signs of human presence date back to the megalithic era, as far as is known.
The pre-Celtic inhabitants settled in the territory and built fortifications up on the hills, easily identified when looking at the landscape. The best known are located in Castelo and Nossa Sra. do Castelo.

PROMOTOR 	CO-FINANCIAMENTO 	PERCURSOS REGISTADOS E HOMOLOGADOS POR 	COORDENAÇÃO TÉCNICA
---------------------	-----------------------------	---	--------------------------------