

PT O percurso pode ser efetuado em qualquer altura do ano, devendo ser tomadas precauções no verão devido às elevadas temperaturas e no inverno devido às baixas temperaturas e à possibilidade de nevoeiros e de queda de neve.

EN The trail can be done at any time of the year, but care should be taken in summer due to the high temperatures and in winter due to the low temperatures and the possibility of fog and snowfall.

CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS



SOS Emergência | Emergency SOS: 112
Câmara Municipal de Mesão Frio | City Hall of Mesão Frio: (+351) 254 890 100
Junta de Freguesia de Cidadelhe | Parish of Cidadelhe: (+351) 254 899 962
Centro de Acolhimento ao Visitante do Douro
Douro Visitor Welcome Center: (+351) 254 890 100
Proteção Civil de Mesão Frio | Civil Protection: (+351) 254 890 100
GNR de Mesão Frio | Police: (+351) 254 892 210

Entidade Promotora:
Promotor:



Entidade Apoiante:
Supporter:



Coordenação técnica e implantação:
Coordination and implementation:



Percurso pedestre registado e homologado por:
Walking trail certified by:



PERCursos PEDESTRES DE MESÃO FRIO



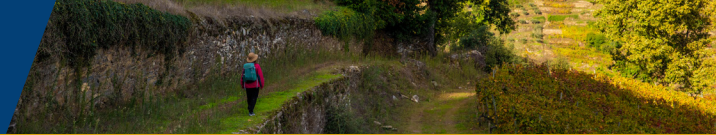
PR1 MSF **TRILHO DE CIDADELHE**



PT A Pequena Rota 'Trilho de Cidadelhe', é um percurso circular que tem início e fim junto do Painel Informativo localizado próximo do edifício da Junta de Freguesia. Seguindo o percurso pelo sentido recomendado, passa-se pela Casa do Outeiro e pelo Núcleo Interpretativo do Castelo de Cidadelhe, onde se pode consultar informações sobre o monumento da Idade do Ferro. O trilho continua pela encosta poente do Alto de Santa Sabina, passando pela Capela de São Gonçalo e pelo Castelo de Cidadelhe. O regresso a Cidadelhe faz-se pela encosta nascente do vale da Ribeira de Seromenha, seguindo pelo Caminho do Castelo (Castro de Cidadelhe). Neste caminho, existe uma derivação que faz a ligação ao 'Trilho de Oliveira' (PR2 MSF) e permite visitar o Moitinho, situado junto à ponte sobre a Ribeira de Seromenha. Na Idade Média, Cidadelhe foi uma das poucas 'Beetrias' existentes, sendo D. Afonso, filho de D. João II, um dos senhores desta Beetria, ou seja, uma terra que tinha o direito de se governar a si própria através da eleição de um 'Senhor'. Ao longo do trilho podemos ver muito património edificado com relevância histórica, como por exemplo, a Casa do Paço, onde terá vivido D. Diogo de Sousa de Magalhães Coutinho, capitão-mor, juiz e vereador na atual sede do concelho, ou a Casa do Outeiro, uma casa brasoadada barroca, do século XVIII, numa quinta onde já se expressava a paisagem que caracteriza o Alto Douro Vinhateiro. A força dos vinhedos em socacos que se estende pelos vales profundos, encaixados entre planaltos e serras, podem assim ser explorados percorrendo-se o 'Trilho de Cidadelhe' (PR1 MSF) e a Grande Rota 'Porta do Douro' (GR 69) que o intersecta.

EN The Short Route 'Cidadelhe Trail' is a circular route that starts and finishes next to the Information Panel located near the Parish Council building. Following the route in the recommended direction, one passes by Casa do Outeiro and the Interpretive Centre of the Cidadelhe Hillfort, where information about the Iron Age monument can be consulted. The trail continues along the western slope of Alto de Santa Sabina, passing by the Chapel of São Gonçalo and the Cidadelhe Hillfort. The return to Cidadelhe follows the eastern slope of the Seromenha stream valley, continuing along the Castle Path (Cidadelhe Hillfort). On this path, there is a branch that connects to the 'Oliveira Trail' (PR2 MSF) and allows visitors to visit the Mill, situated next to the bridge over the Seromenha stream valley. In the Middle Ages, Cidadelhe was one of the few existing 'Beetrias', with D. Afonso, son of D. João II, being one of the lords of this Beetria, that is, a land that had the right to govern itself through the election of a Lord. Along the trail we can see much built heritage of historical relevance, such as Casa do Paço, where D. Diogo de Sousa de Magalhães Coutinho, captain-major, judge, and vereador in the current embleazoned house from the 18th century, on a wine estate where the landscape that characterises the Alto Douro Wine Region was already expressed. The striking terraced vineyards stretching across the deep valleys, nestled between plateaus and mountain ranges, can be explored by following the 'Cidadelhe Trail' (PR1 MSF) and the Great Route 'Door of the Douro' (GR69), which intersects it.





TIPO DE PERCURSO | TYPE OF TRAIL

DISTÂNCIA | DISTANCE

DURAÇÃO | DURATION

ALTITUDE | MIN-MAX

DESNÍVEL ACUMULADO | CUMULATIVE GAP

Circular | Circular

5.5 km

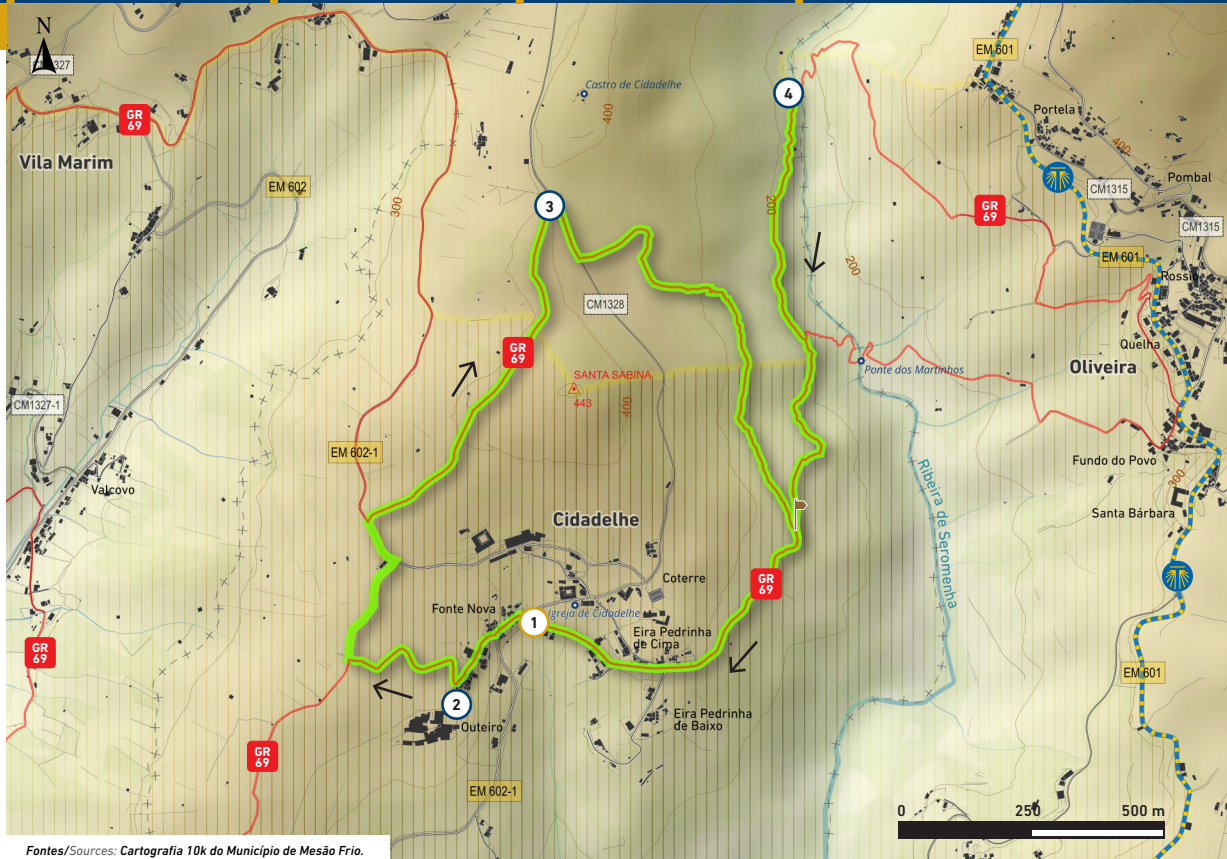
2 h 00 min.

185m 410 m

+253 m -253 m

LEGENDA | CAPTION

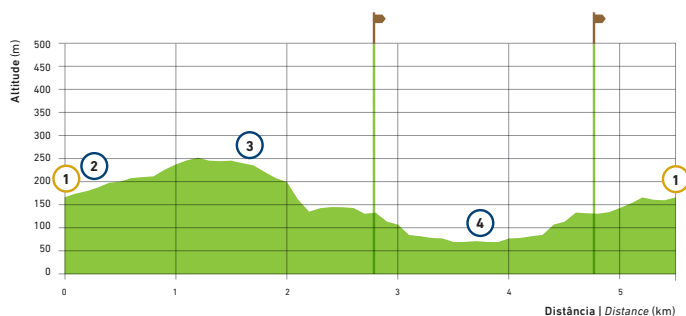
- Percurso Pedestre PR1 MSF**
PR1 MSF Walking Trail
- Sentido Recomendado**
Recommended Direction
- Derivação**
Derivation
- Grande Rota 'Porta do Douro'**
Great Route 'Door of the Douro'
- Alto Douro Vinhateiro**
Alto Douro Wine Region
- CAMINHO PORTUGUÊS DE SANTIAGO**
Caminho de Torres
Torres Way (Way of St. James)
- JUNTA DE FREGUESIA DE CIDADELHE**
Início e fim da PR1 MSF
Start and end of PR1 MSF
41° 10' 9" N, 7° 50' 44" W
- Núcleo Interpretativo do Castro de Cidadelhe**
Interpretive Centre of the Cidadelhe Hillfort
- Casa do Outeiro**
Casa do Outeiro
- Capela de São Gonçalo**
Chapel of São Gonçalo
- Moinho**
Mill
- Carta Militar de Portugal, M888**
folha n.º. 126; 1/25000. IGeoE
Military Charter of Portugal, M888
sheet n.º 126; 1/25000. IGeoE



Fontes/Sources: Cartografia 10k do Município de Mesão Frio.



PERFIL DE ALTIMETRIA | GRADIENT PROFILE



GRAU DE DIFICULDADE | GRADING

FÁCIL | EASY

PT O grau de dificuldade é representado por 4 símbolos diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil).

EN The difficulty level is represented by 4 different symbols each of them ranges from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult).

1	2	2	2
<small>Adversidade do meio Environmental adversity</small>	<small>Orientação Orientation</small>	<small>Tipo de piso Type of ground</small>	<small>Esforço físico Physical effort</small>

®	®
<small>caminho certo right way</small>	<small>caminho errado wrong way</small>
®	®
<small>virar à esquerda turn left</small>	<small>virar à direita turn right</small>

Calculado de acordo com | Calculated according to: **Mide** (Método de Información de Excursiones)

COFINANCIAMENTO | CO-FINANCED BY



Programa
Transformar Turismo
Linha Regenerar e
Valorizar Territórios
Incêndios 2022

Financiamento de projetos em rede para desenvolvimento de produtos turísticos ou de projetos previstos no Programa Transformar Turismo, a realizar nos territórios afetados pelos incêndios de agosto de 2022.

CÓDIGO DE CONDUTA | WALKING CODE

PT Seguir apenas pelo trilho sinalizado; Evitar ruídos e atitudes que perturbem a paz do local; Observar a fauna sem perturbar; Não danificar a flora; Não abandonar lixo; Não fazer lume; Não colher amostras de plantas ou rochas; Ser afável com as pessoas que encontrar; Em caso de acidente indique a sua posição utilizando os números no mapa. Tenha em atenção o risco de incêndio florestal.

EN Follow only signalized tracks; Avoid making noise and disturb local peace and quiet; Watch but do not disturb the animals; Do not damage vegetation, leave waste, make fire, collect plants or rocks; Be kind to people you may meet; In case of accident, inform your position using the numbers on the map. Be aware of the risk of forest fires.