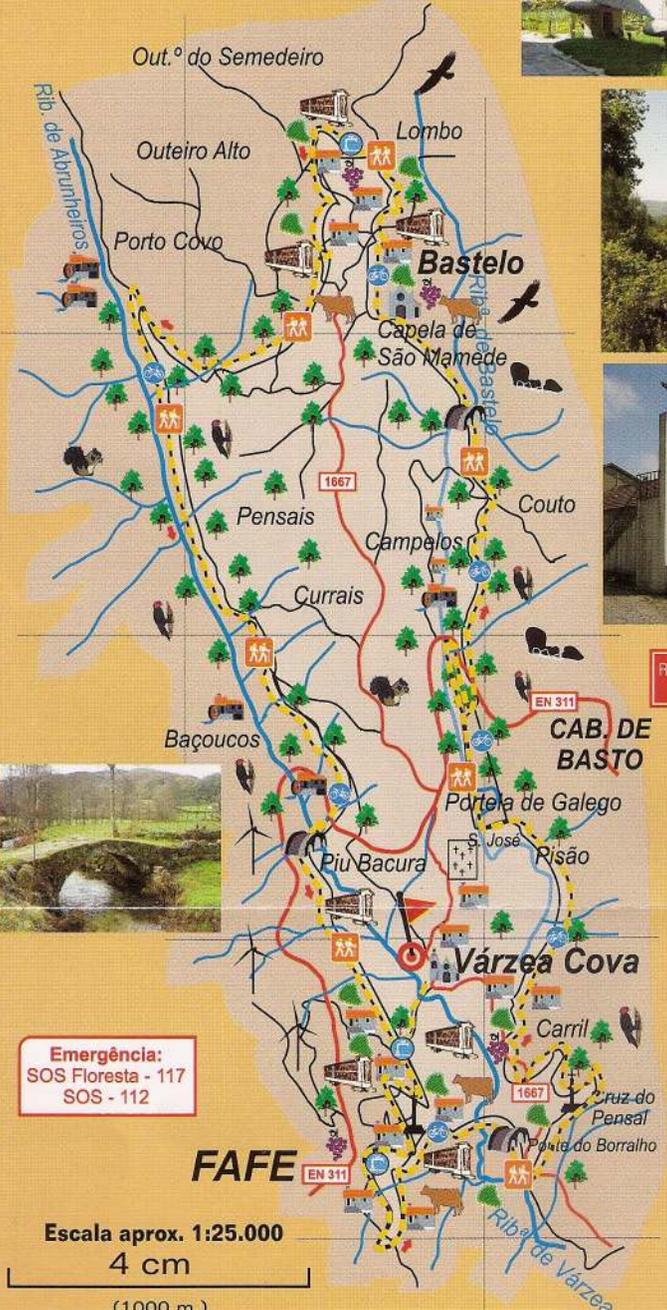
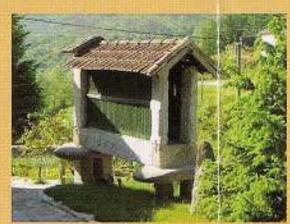


PR 5
FAF

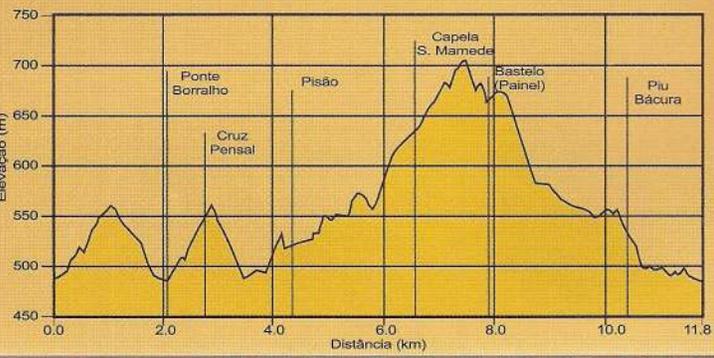
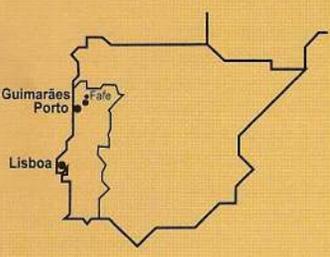
Rota dos Espigueiros
Várzea Cova



Emergência:
SOS Floresta - 117
SOS - 112

FAFE

REPRODUÇÃO INTERDITA



FICHA TÉCNICA

Partida e Chegada: Largo da Igreja - Várzea Cova
GPS: N41° 30' 519" - W008° 04' 179"
 29T 0569981 UTM 4589464
Âmbito: Temático - os espigueiros, cultural, ambiental, paisagístico e pedagógico
Tipo de Percorso: De pequena rota, por caminhos tradicionais e rurais
Distância a Percorrer: 12 km, em círculo
Duração do Percorso: Cerca de 4 horas
Nível de Dificuldade: Médio
Desníveis: Ascendentes moderados
Altitudes: Várzea Cova 476 m; Cruz de Pensal 560 m; Pisão 525 m; Capela de São Mamede 620 m; Bastelo 664 m; Piu Bacura 493 m;
Época Aconselhada: Todo o ano

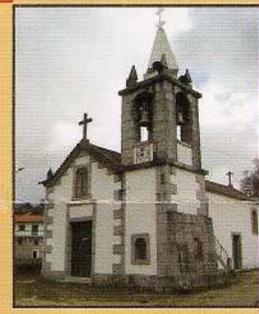
PR 5 FAF "Rota dos Espigueiros" é um percurso pedestre de pequena rota marcado, nos dois sentidos, segundo as normas da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. As marcas com tinta amarela e vermelha são as seguintes:



Cuidados Especiais e Normas de Conduta

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Cuidado com o gado. Embora manso não gosta da aproximação de estranhos às suas crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até um local onde haja serviço de recolha;
- Fechar as cancelas e portelos;
- Respeitar a propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais, esclarecendo-os quanto à actividade em curso e às marcas do percurso pedestre.

Legenda:



VÁRZEA COVA

Várzea Cova é uma freguesia antiquíssima que pertence ao concelho de Fafe. É uma das freguesias mais características e mais distantes do centro da cidade. Nela avultam vestígios de edificações dolmênicas e castrejas e existem lugares com denominações que indiciam que Várzea Cova foi povoada em eras muito remotas, como Facha do Monte, Bastelo e Cerzeita. Nesta freguesia estão implantados dois marcos do Marquês de Castelo do brasão do marques, e outro encontra-se junto ao Mosteiro da Lagoa, com a inscrição "Marquês de Castelo Rodrigo, 1599". Existem duas capelas filiais na freguesia de Várzea Cova do século XVIII: a Capela de S. Mamede, no lugar de Bastelo, e a Capela de Nossa Senhora da Lagoa, pertencente a esta freguesia e também à freguesia de Aboim. Várzea Cova contém três núcleos populacionais concentrados, mas idtanciados uns dos outros, como sempre acontece nas zonas montanhosas: Bastelo, considerado o mais típico núcleo rural de montanha do concelho, Lagoa e Várzea Cova.

BASTELO

Bastelo é um autêntico museu ao ar livre. Aqui existe uma pequena capela dedicada a São Mamede onde anualmente se realiza uma romaria no dia 15 de Agosto. São Mamede é o advogado da fome e a fome e a ele está associado um culto muito antigo de fertilidade: as mulheres, quando não têm leite para amamentar os filhos, recorrem ao santo. Esfregam uma côdea de pão na imagem, metem-na numa malga de vinho que bebem e voltam a ter farto nos seios. O mesmo ritual é praticado com os animais e os resultados são idênticos.

