



Localização relativa da região do Trilho da Pregaça

Os trilhos da Pregaça são percursos pedestres traçados ao longo da encosta do Arado, sobre a vertente esquerda do vale de falha do rio Gerês, em plena Serra do Gerês. Os percursos englobam exclusivamente áreas de menor altitude, entre a Casa da Pregaça e a cascata de Leones, tendo início e término na Casa da Pregaça.

O conjunto de percursos definido – trilhos I, II e III – contra-se num percurso mais longo, assinalado por trilho I, com uma distância real próxima das 5 500 metros. Permitem adequar o esforço físico a depender à resistência física e capacidade de apreensão e de atenção do visitante. Além disso, em diversos pontos do traçado definido e para qualquer imprevisto, encontrará saídas com acesso directo à Estrada Nacional (EN 308) e poderá regressar facilmente ao ponto de partida. Ao seu ritmo, poderá descolocar as diferentes espécies que constituem as comunidades existentes, a sua organização e estruturação e, sobretudo, aprender a sentir-se parte integrante da natureza e a fruí-la, sem pôr em risco o seu equilíbrio.

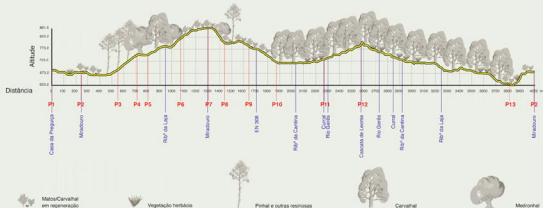
O trilho I tem um grau de dificuldade médio, atendendo, principalmente, ao início do trajecto, ascendente e com alguma inclinação, passando de uma cota de 645 para 852 metros, ao longo de uma distância de 1000 metros. A um ritmo considerado adequado são necessários cerca de 3 horas para o seu percurso. Recomenda-se a alunos do 2º Ciclo e Secundário ou a visitantes em geral com boa resistência física. Os restantes percursos assinalados por trilhos II e III são mais curtos e de menor grau de dificuldade. O trilho III é o mais curto e de menor dificuldade. A um ritmo considerado adequado é necessário cerca de 1 hora para completar o seu percurso. Recomenda-se a alunos do Ensino Básico, 1º e 2º Ciclos, ou a visitantes em geral com menor resistência física.



**CUIDADOS A TER:**

- Siga as indicações de sinalização. Não saia do traçado definido.
- Entre fazer ruídos e barulhos.
- Não abandone o lixo. Leve-o até um local de recolha.
- Não faça fogo.
- Deixe a natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas. Fotografe. Será uma excelente recordação.
- Cuide do seu conforto. Utilize vestuário e calçado adequados.

**Perfil Topográfico**  
(Sobre elevação - 2x)



Trilho I - percurso longo



Trilho II - percurso médio



Trilho III - percurso curto



Panorâmica do Vale de falha do rio Gerês (P2 orientação SW)



Panorâmica do carrizhal da Pregaça (P1 orientação NW)



Área dominada pela mimosa (*Acacia dracopis*)



Tronco de pinheiro bravo (*Pinus pinaster*) (P2)



Carrizhal degradado (P2)



Curral da Mijoneta (P1)



Ponte sobre o rio Gerês



Ponte sobre a beira da Laje



Flor das Vícias (*Apuleia dielsii*)



Lagarto-de-água (*Lepidobatrachus schreibleri*)

O trilho da Preguiça é um percurso pedestre que pretende proporcionar ao visitante não só um contacto directo com a natureza, mas também, despertar o sentimento de pertença à comunidade envolvente e estimular a vontade pelo saber.

No miradouro, quando se orientar para sul, em direcção à barragem da Caniçada, terá a percepção do vale rectilíneo do Rio Gerês, encaixado nesta região da falha do Gerês. Quando se orientar para norte, em direcção à nascente do rio Gerês, verá toda a região onde se desenvolve o trilho. Note como as formas e o verde da cobertura vegetal, a acção do Homem e a geomorfologia se conjugam para dar um traço único à paisagem.

Procure interpretar a cartografia de que dispõe. Identifique os principais cursos de água e, através da copa das árvores, localize as manchas de pinhal, carvalhal, medronhal, outras resinosas, matos e espécies infestantes, como as mimosas (*Acacia dealbata*).

É nesta grande diversidade de coberto vegetal que reside o principal interesse desta região para a Educação Ambiental. Por um lado, preserva formações vegetais com uma diversidade de espécies e uma estrutura relativamente próximas da vegetação primitiva que cobria toda a região – o carvalhal. Por outro, apresenta outras formações vegetais que evidenciam o impacto de actividades humanas, nomeadamente a agricultura, a pastorícia, a produção florestal, o fogo e a introdução de espécies exóticas sobre a cobertura vegetal original.

Com alguma frequência, olhamos a vegetação como algo estático, quase inmutável e insensível às convulsas alterações do meio. Está muito longe da realidade. Cada espécie vegetal necessita de determinadas condições ambientais para a sua sobrevivência e reprodução, nomeadamente de luz, temperatura, humidade, solo e da presença de outros seres vivos. Enquanto a espécie tolerar a acção conjunta de todos os factores do meio, ela persiste nesse local, podendo mesmo ampliar a sua área de distribuição. Porém, quando as modificações introduzidas alteram o conjunto dos factores do meio para além dos limites do seu intervalo de tolerância, a espécie extingue-se localmente. Enquanto umas são excluídas, outras passam a colonizar esse mesmo local. O conjunto destas alterações individuais reflecte-se no todo da comunidade vegetal e da paisagem. O seu horizonte espelha claramente o dinamismo da vegetação face às alterações provocadas pelo Homem.

Prepare-se agora penetrar no interior das diferentes formações vegetais e de sentir alguns dos factores do meio que regem essas comunidades. Exercite os seus sentidos e questione-se sobre o que essas sensações podem significar para a planta. Sob a copa do carvalhal ou do medronhal sinta a sombra, a frescura do ar, o burburinho da água na ribeira ou a brisa que movimentava a folhagem. Lembre-se da fotossíntese, uma actividade vital para as plantas e que sustenta os animais. Quem a realiza? A luz é a energia que impulsiona todo o processo e a sombra traduz-se em menor energia disponível para a sua realização. Como viver sob a copa das árvores e continuar a produzir matéria orgânica, o seu próprio alimento, como se estivessem sob a luz directa solar? Sendo a luminosidade escassa, menor é a quantidade de alimento produzido e, por isso, menor será a quantidade de energia de que a planta dispõe para o conjunto das suas reacções vitais, como o crescimento e a reprodução. O crescimento poderá ser nulo ou muito lento ou a sua capacidade reprodutiva nula mas, enquanto o balanço entre o alimento produzido, através da fotossíntese, e o alimento consumido não for negativo, a planta poderá sobreviver. Por isso, este é um habitat hostil para muitas espécies, para todas aquelas que não

Parque Nacional da Peneda-Gerês



Ministério das Cidades,  
Ordenamento do  
Território e Ambiente

educação ambiental  
Gerês (A3) Plano de Gestão  
Parque Nacional da Peneda-Gerês  
Instituto da Conservação da Natureza  
Imagem: João Aires, Brilhante Urzupim, 2000 data Dezembro 2002



Parque Nacional  
da Peneda-Gerês

## TRILHO DA PREGUIÇA

Percurso interpretativo da Ecologia do Carvalhal

percurso pedestre

toleram a sombra. Viver sob a copa das árvores exige possuir estratégias e adaptações que lhe permitam captar o máximo da escassa luminosidade disponível. Aumentar a superfície foliar, reduzir a sua espessura ou aumentar a concentração de pigmentos fotossintéticos por unidade de superfície ou massa foliar são algumas dessas estratégias.

A frescura do ar sugere uma menor necessidade transpiratória e o burburinho da água na ribeira poderá indicar disponibilidade de água no solo.

Depois de uma parte do percurso no interior de arvoredo, penetre, agora, nos matos, uma vegetação arbustiva. Note o impacto do fogo e o seu rasto de destruição. A generalidade das árvores foi morta. Agora, a luz intensa obriga-o a fechar os olhos, o calor aperta, o suor escorre e a sensação de sede começa a emergir. Tem água? A disponibilidade de água no solo é um problema com que as plantas ciclicamente se debatem e o principal factor limitante deste meio. Quando a precipitação não consegue repor no solo a quantidade de água perdida pela evapotranspiração, o solo seca, entrando-se num período de deficit hídrico. Como regem as plantas à falta de água? Repare no número de folhas, nas suas reduzidas dimensões ou, até, no seu enrolamento em algumas espécies. Não esqueça os espinhos. Reduzir a superfície foliar é uma excelente estratégia para reduzir as perdas de água por transpiração. Porém, como conciliar a necessidade vital de reduzir as perdas de água com uma outra necessidade, não menos vital, de fotossintetizar?

Estas são apenas algumas sugestões para orientar a sua atenção. Não se esqueça de observar toda a diversidade vegetal e animal. Pode não ver os animais mas há indícios que evidenciam a sua presença e actividade. As pinhas roídas, a terra remexida, as camas de pernoita, as pegadas, os sons e as fezes poderão ser alguns indicadores da sua existência. Como vê, nenhum dos seus sentidos deverá ficar indiferente. Caminhe ao seu ritmo e sinta-se, por que o é, parte integrante deste meio que o rodeia.

Procure conhecer um pouco mais o carvalhal – a nossa floresta primitiva – e as comunidades resultantes da sua degradação. Toda a informação de que necessita encontra-se facilmente em diversas fontes. Alguns dessa informação, sob a forma de fichas temáticas, foi publicada pelo Parque Nacional.

O carvalhal é uma parte do nosso património natural que urge preservar, não apenas pela sua diversidade vegetal ou pela forma como valoriza a nossa paisagem, mas também, pela diversidade animal que abriga e sustenta. O Homem tem sido o principal agente desestabilizador e responsável pelas acções agressivas neste ecossistema. Estas intervenções desestabilizaram, total ou parcialmente, as condições ambientais existentes. Como consequência, toda a comunidade acabou por ser eliminada e substituída por outra, que pouco ou nada tem em comum com a anterior, dando origem a comunidades degradadas, ditas de regressão – os matos – como os tojaís, giestais, urzais e carquejais dominados, respectivamente, pelo tojo (*Ulex sp.*), giesta (*Cytisus sp.*), urze (*Erica sp.*) e carqueja (*Chamaesporium tridentatum*). Outras estão ocupadas por áreas agrícolas e de silvicultura, como os pinhais (*Pinus pinaster* e *Pinus sylvestris*) e eucaliptais.

Toda a sua biodiversidade constitui um património natural, biológico e genético de um valor incalculável que deve ser preservado e transmitido às gerações vindouras.

PR