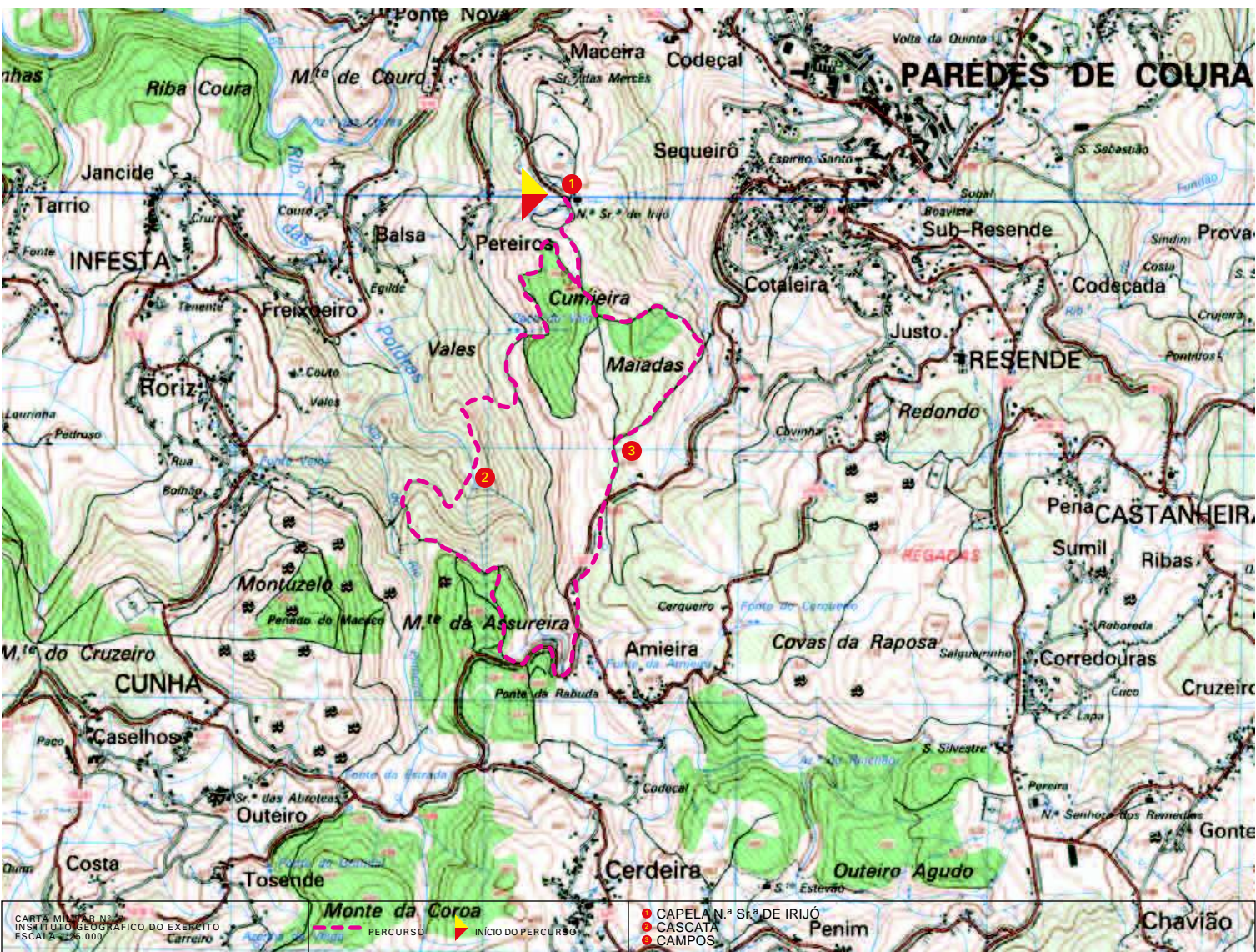
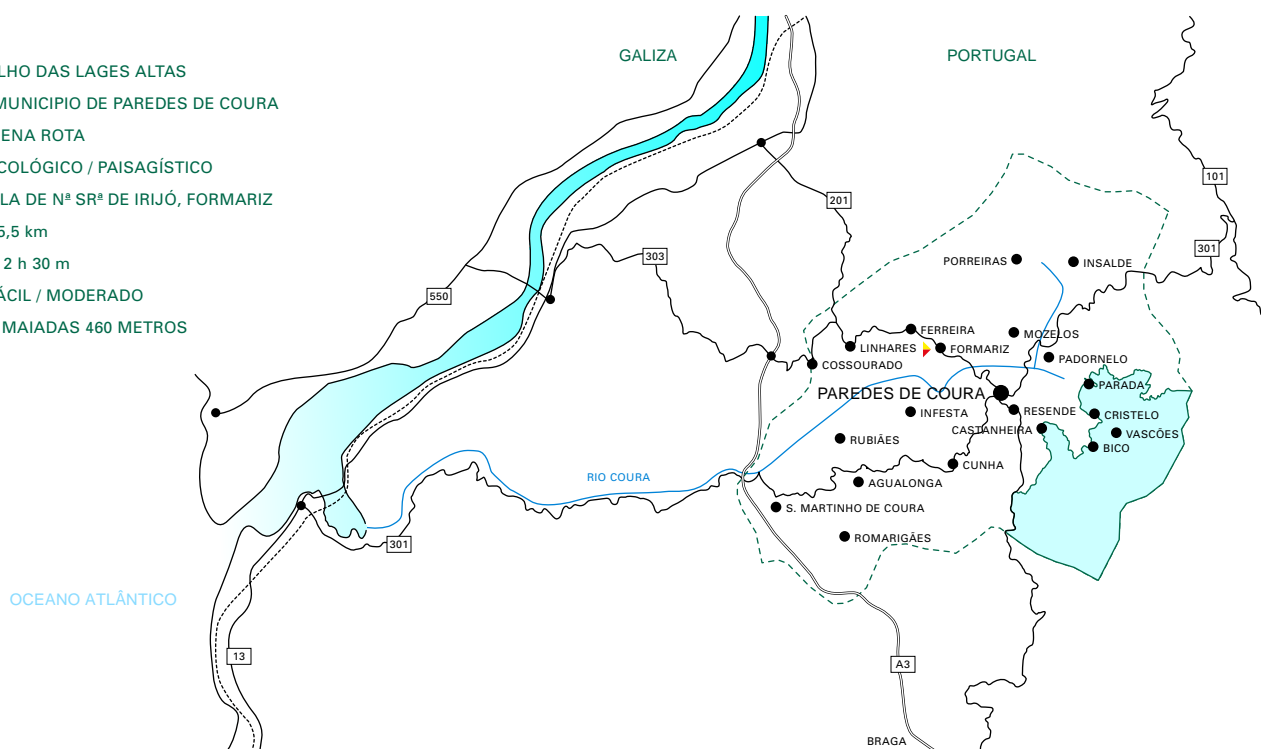


**NOME DO PERCURSO** TRILHO DAS LAGES ALTAS  
**ENTIDADE PROMOTORA** MUNICIPIO DE PAREDES DE COURA  
**TIPO DE PERCURSO** PEQUENA ROTA  
**ÂMBITO DO PERCURSO** ECOLÓGICO / PAISAGÍSTICO  
**PONTO DE PARTIDA** CAPELA DE N.º SR.ª DE IRIJÓ, FORMARIZ  
**DISTÂNCIA PERCORRIDA** 5,5 km  
**DURAÇÃO DO PERCURSO** 2 h 30 m  
**GRAU DE DIFICULDADE** FÁCIL / MODERADO  
**COTA MÁXIMA ATINGIDA** MAIADAS 460 METROS



**REGULAMENTO**

- Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações.
- Evite fazer ruídos e barulhos.
- Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas, não danifique as culturas.
- Não abandone o lixo.
- Cuidado com o gado. Não incomode os animais.
- Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas.
- Faça fogo apenas nos locais destinados para o efeito.
- Evite andar sozinho na montanha.
- Guarde o máximo cuidado nos dias de nevoeiro.
- Utilize sempre botas de montanha, impermeável e um chapéu.

**PR** PERCURSO PEDESTRE  
**TRILHO DAS LAGES ALTAS** - 5,5 km  
**CASCATA** - 3 km

Placa de indicação de início do Percurso.  
**PR** significa que se trata de um percurso pedestre de Pequena Rota da Rede Municipal de Percursos Pedestres de Paredes de Coura.

CAMINHO CERTO	CAMINHO ERRADO	VIRAR À ESQUERDA	VIRAR À DIREITA

CÂMARA MUNICIPAL	251 780 100
POSTO DE TURISMO	251 783 592
PPCB	251 780 100
MUSEU REGIONAL	251 780 122
CENTRO CULTURAL	251 780 124
PISCINAS	251 780 102
BOMBEIROS	251 780 300
CENTRO DE SAÚDE	251 780 320
GNR	251 782 123
PROTECÇÃO À FLORESTA	117
SOS	112



PR

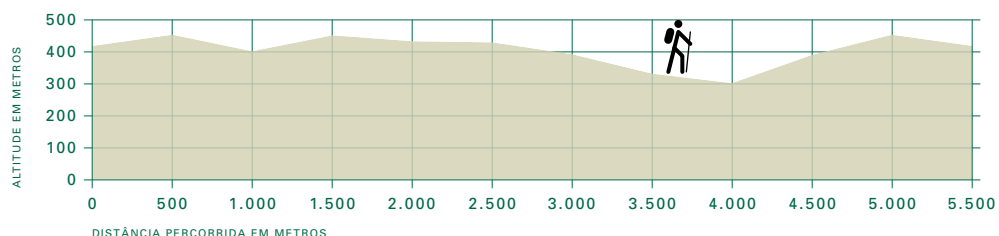
# TRILHO DAS LAGES ALTAS PERCURSO PEDESTRE

REDE MUNICIPAL  
DE PERCURSOS PEDESTRES  
DE PAREDES DE COURA



## REPRODUÇÃO INTERDITA

TEXTOS, FOTOS, LEVANTAMENTO, MARCAÇÃO E SINALIZAÇÃO: CLUBE CELTAS DO MINHO.  
ZEGRAFICDESIGN  
ABRIL 2005



## O TRILHO DAS LAGES ALTAS

é um percurso integrado na Rede Municipal de Percursos Pedestres de Paredes de Coura.

Trata-se de um percurso marcado segundo as directrizes internacionais. Este percurso envolve as freguesias de Formariz, Infesta, Cunha e Resende.

Formariz e Infesta apresentam características comuns em relação à ocupação populacional e no modo como se distribuíram os aglomerados, bem como no uso agrário do solo, onde predominam os vinhedos e os férteis campos de cultivo de cereais, mais precisamente de milho-maíz. Infesta significa terra em ladeira. A freguesia de Cunha constitui uma comunidade rural de montanha, dedicada à pastorícia e à exploração florestal. É nesta freguesia que ainda se produz o autóctone milho-miúdo com que se confeccionam as famosas e deliciosas “Papas de Coura”, doçaria típica de elevado valor gastronómico e cultural, prato único no nosso país. O nome desta freguesia provém de Colina, conforme documentos de 560 d.C.. O nome de Cuyna, o mesmo que Cunha aparece nas Inquirições de D. Afonso III.

Este percurso parte da ermida de N<sup>a</sup> Sr.<sup>a</sup> de Irijó, em Formariz. Daqui seguimos pelo caminho terreo que surge à direita, contornando a Cumieira em sentido descendente. Chegando à nascente, conhecida por Poça do Vale, viramos à esquerda, seguindo a estrada florestal para, a escassos metros, virarmos à direita, seguindo em direcção ao Ribeiro das Poldras, onde visitaremos um idílico sítio conhecido por Lajes d’Água d’Alto. Aqui, o ribeiro, na época das chuvas, precipita-se num profundo poço, formando uma espectacular cascata por entre a abrupta penedia.

Após uma curta paragem para nos deliciarmos com este refrescante espaço, cruzamos o ribeiro e continuamos em frente para, passados cerca de 500 metros, desembocarmos na estrada nacional 301. Depois de passarmos a ponte, a poucos metros, viramos à direita para seguir por um caminho paralelo à estrada. Novamente na estrada nacional, seguimos pelo caminho da esquerda para, virarmos à direita por um caminho de servidão que permite o acesso aos campos de cultivo e às pastagens. O caminho leva-nos por entre eucaliptais até à Cumieira para depois, em sentido descendente, regressarmos à ermida que nos viu partir para este pequeno passeio pelo Trilho das Lages Altas.

