

PR7
PCT

Trilho de Castendo

Penalva do Castelo

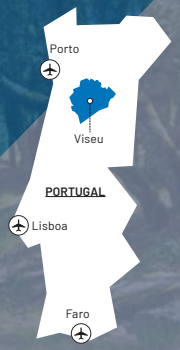
Distância / Distance
12,37 km

Duração / Duration
3h45

VISEUDÃO LAFÕES
APAIXONE-SE

Código de conduta / Walking code

Siga o trilho traçado; Respeite a Natureza, as pessoas e a propriedade privada; Leve mapa ou dispositivo GPS com traçado do percurso a realizar; Leve companhia; Informe alguém sobre a realização do percurso; Tenha presente as condições meteorológicas e avisos da Proteção Civil.
Follow the predetermined trail; Respect nature, people and private property; Take a map or GPS device with the track of the route you will take; Bring company along; Inform someone about the route you will take; Keep in mind the weather conditions and Civil Protection warnings.



Contactos úteis / Useful contacts

Penalva do Castelo
Centro de Saúde / Healthcare Centre: (+351) 232 640 060
GNR / Police: (+351) 232 640 070
Bombeiros / Fire Brigade: (+351) 232 641 444
Posto de Turismo / Tourism Office: (+351) 232 640 020
www.cm-penalvadocastelo.pt

SOS: 112

Comunidade Intermunicipal Viseu Dão Lafões
www.cimvdl.pt

PROMOTOR

COMUNIDADE INTERMUNICIPAL VISEU DÃO LAFÕES

CO-FINANCIAMENTO

CENTRO 2020 · PORTUGAL 2020 · UNIÃO EUROPEIA

PARCERIA

Turismo Centro Portugal
Um país dentro do País

PERCURSOS REGISTADOS E HOMOLOGADOS

FEDERAÇÃO DE CAMPISMO E MONTANHISMO DE PORTUGAL · FCMP

CONTEÚDOS / DESIGN GRÁFICO

foge comigo!
guias de destinos

Onde comer
Where to eat

Onde ficar
Where to stay

Sinalética / Path signage

® FCMP

Percurso pedestre PR
Short distance walking path

Caminho certo
Right way

Caminho errado
Wrong way

Virar à esquerda
Turn left

Virar à direita
Turn right

Coincidência temporária de PR e GR
Concurrence of GR and PR path



Entre obras do Homem e da Natureza
In the middle of Man and Nature workpieces

Composição escultórica da entrada sul da Mata da Ínsua / Sculptural complex at the southern entry of Ínsua Woods

Castendo, topónimo derivado de *Castenetum* (referente a castanha), designava a sede de concelho antes de 1957, quando se passou a denominar Penalva do Castelo. Em honra a tempos imemoriais, o Trilho de Castendo oferece uma viagem na história do território, desde o núcleo urbano aos ambientes mais rurais e periféricos.

Entre ruas orladas de casas, matas de carvalhos, terrenos agrícolas, áreas de castanheiros, vinha ou pinhal, este trilho percorre uma grande diversidade de paisagens e pontos de interesse. A setecentista Igreja da Misericórdia, hoje também Núcleo Museológico, e a Casa da Ínsua, com seus frondosos jardins, configuram os ex-líbris do património. Já a Natureza é abençoada na Mata de Nª Srª de Lurdes, cujo perímetro alberga a gruta-santuário da mesma evocação e onde se pode contemplar a serenidade do rio Coja.

Castendo, a designation derived from *Castenetum* (with reference to chestnut - "castanha" in Portuguese), named the county seat before 1957, when the name was changed to Penalva do Castelo. As a tribute to time immemorial, the Castendo Trail offers a journey through region history, from the urban area to more rural and periferic surroundings.

Along streets bordered by houses, oak woods, farm lands, areas of chestnut trees, vineyards or pine woods, this trail runs across a significant diversity of landscapes and points of interest. The 18th century Misericórdia Church, nowadays also the Museum Centre, and Casa da Ínsua - Ínsua Manor House, with its imposing gardens, are considered the heritage ex-libris. Nature is blessed by Nª Srª de Lurdes Woods where the cave/sanctuary of the same name is to be found and where you can contemplate the peaceful Coja River.

Descobrir em Penalva do Castelo
. Anta do Penedo do Com
. Pomares de Maçã Bravo Esmolfe
. Castro de Paramuna

Discovering in Penalva do Castelo
. Penedo do Com Dolmen
. Bravo Esmolfe apple orchard
. Paramuna Castro

PR7 PCT

Trilho de Castendo

Pontos de interesse / Points of interest

1 ► Pelourinho de Penalva do Castelo / Penalva do Castelo Pillory — **2** ► Igreja da Misericórdia e Núcleo Museológico / Misericórdia Church and Museum Centre — **3** ► Mata de Nª Srª de Lurdes e galeria ripícola / Nª Srª de Lurdes Woods and riparian gallery
4 ► Ermida de Nª Srª de Lurdes e Capela da Imaculada Conceição / Nª Srª de Lurdes Hermitage and Imaculada Conceição Chapel
5 ► Santuário da Srª da Ribeira / Srª da Ribeira Sanctuary — **6** ► Ponte das Porcas e alminhas / Porcas Bridge and shrines
7 ► Casa da Ínsua, jardins e mata / Ínsua Manor House, gardens and woods — **8** ► Forno comunitário de Sangemil / Sangemil community oven

Início / Starting point
Penalva do Castelo
Junto ao Pelourinho / Close to the Pillory
GPS: 40°40'29.40"**N**; 7°41'56.08"**W**

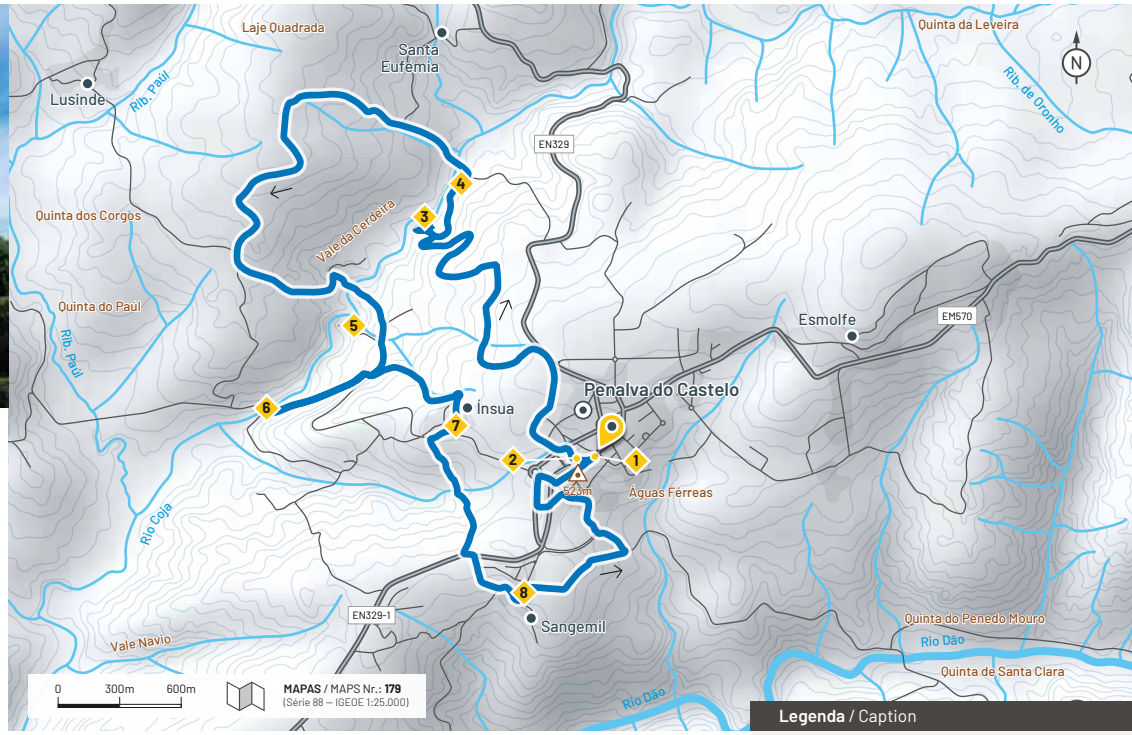
Distância / Distance
12,37 km

Duração / Duration
3h45

Tipo de percurso / Type of path
Circular

Desnível Acumulado / Cumulative Gap
+443 m





► Descrição do percurso

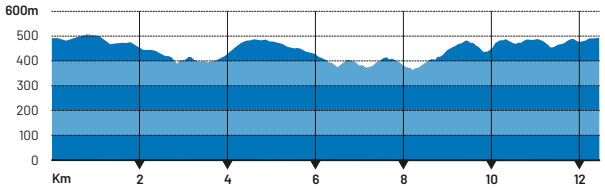
O percurso tem início no centro de Penalva do Castelo, junto ao Pelourinho, saindo para norte até coincidir com o muro alto da propriedade da Ínsua, que contorna até se afastar em direção à Mata de Nª Srª de Lurdes. Desce até ao rio Coja por entre belos carvalhos, pinheiros e medronheiros e encontra então a margem, a Ermida da Srª de Lurdes e a Capela da Imaculada Conceição, que convidam a uma paragem.

Após sair da mata e atravessar a ponte, entra-se num caminho rural que passa zona agrícola, vinhas e pinhal até cruzar o Coja novamente e desviar para o Santuário da Srª da Ribeira. Já no desvio para a ponte das Porcas, acompanham-nos majestosos castanheiros até se voltar ao trilho principal, subindo em direção à Casa da Ínsua **[1]** para visita ao solar barroco e jardins geométricos. Daí até ao final, o percurso passa em áreas urbana, rural e florestal, com refrescantes troços murados e a sombra de carvalhos, regressando ao ponto de partida pelo enfiamento da Igreja da Misericórdia, que, a par do seu Núcleo Museológico, merece a última paragem da caminhada.

► Description of the route

The trail begins in the centre of Penalva do Castelo, close to the Pillory, following north till reaching the high wall surrounding Casa da Ínsua (Ínsua Manor House); from there it moves away towards Nª Srª de Lurdes Woods. It slopes down to the Coja River amidst beautiful oaks, pines and strawberry trees finding then its shore, Srª de Lurdes Chapel and Imaculada Conceição Chapel, inviting thus to a pause.

After leaving the woods and crossing the bridge, we enter a rural pathway which runs through the agricultural area, vineyards and pine wood, once again crossing the Coja River and turning around towards Srª da Ribeira Sanctuary. Imposing oaks surround us when bypassing Porcas Bridge till returning to the main trail, heading towards Casa da Ínsua (Ínsua Manor House) **[1]** where the baroque building and geometric gardens deserve a mandatory visit. From there and till the end, the route crosses urban, rural and wood areas with pleasantly fresh walled parts and the shadow of oaks, returning to its starting point through the leading of Misericórdia Church which, together with its Museum Centre, deserves the last stop of the journey.



Legenda / Caption

PR7 PCT — **Início do percurso** Starting point of the walking path

Estrada asfaltada / Paved road

523m — **Marco geodésico** Geodesic landmark

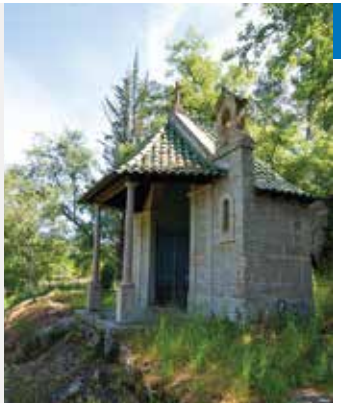
Sentido aconselhado do percurso Advised direction of the path

Mata de Nª Srª de Lurdes

Integra no seu perímetro a gruta-santuário da devoção popular e ela própria é santuário natural. O interesse paisagístico estende-se dos belos carvalhos, pinheiros e medronheiros no coração da mata à galeria ripícola de amieiros, salgueiros e freixos nas margens do rio Coja, onde em dias silenciosos se pode admirar uma sagaz raposa a saciar a sede.

Nª Srª de Lurdes Woods

Within its perimeter is to be found the cave/sanctuary of popular devotion being itself a natural sanctuary. The paisagistic interest extends from beautiful oaks, pines and strawberry trees in the wood's heart to the riparian gallery of alders, willow trees and ash trees in the Coja riverbanks, where in quiet days it is possible to discover a smart fox quenching its thirst.



Época aconselhada
Recommended season

O percurso pode ser efetuado em qualquer época do ano, tendo os seus utilizadores que tomar algumas precauções face às elevadas temperaturas que se podem fazer sentir durante o verão. Recomenda-se algum cuidado no troço de estrada do desvio à ponte das Porcas, devido à circulação automóvel.

The tour can take place in every season; however, participants are advised to take some precautions regarding high temperatures which may occur in summer. Caution is advised in the detour road section to Porcas Bridge due to car traffic.

Nível de dificuldade / Grading

MÉDIO / MODERATE

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

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

adversidade do meio environmental adversity	orientação orientation	tipo de piso type of ground	esforço físico physical effort
1	1	1	3

Localização
Location

