

# BRAGA

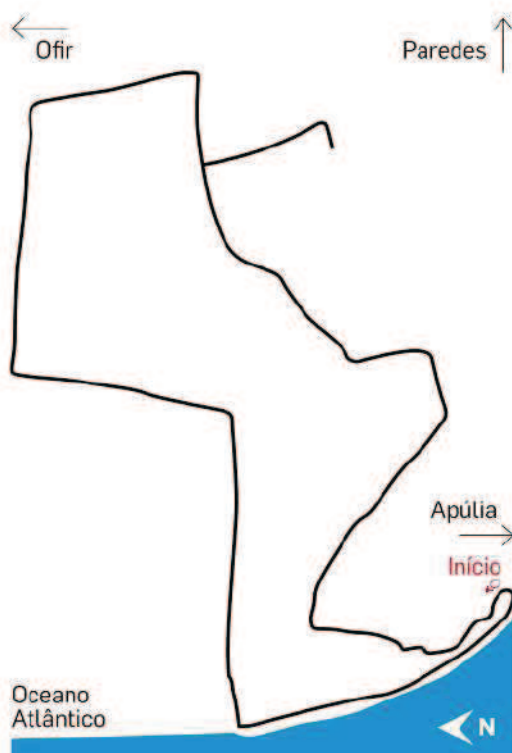
Um dos distritos mais a norte de Portugal e detentor de um vasto património histórico-cultural – é aqui que se encontra a cidade berço de Portugal, Guimarães, e o Santuário do Bom Jesus do Monte, Património Mundial da UNESCO –, Braga, cuja capital foi, em 2018, Cidade Europeia do Desporto, tem condições ótimas para passeios e caminhadas e isto sem ser necessário desviar-se muito de casa. Atravessado por rios como o Cávado, o Ave, o Vizela ou o Este, e aqui e ali pontilhado por barragens, e uma costa arenosa a oeste, oferece múltiplas possibilidades, dos iniciados aos mais experientes.



em questão, como parques naturais ou paisagens protegidas. São muito importantes as recomendações do código de conduta para evitar interferir com a cadeia natural. Além desta sinalética, as marioletas ou moledos podem também

ajudar. Estes conjuntos de três ou mais pedras empilhadas, mundialmente conhecidos por equilibrarem a alma, são marcos não oficiais que indicam o caminho a seguir, complementando as rotas que sofrem de sinalização insuficiente.

## PERCORRER



## PASSADIÇOS DO TRILHO DAS MASSEIRAS

Trilho curto e circular que se estende por 7,40 km, com início junto aos moinhos da Apúlia, memória do trabalho aqui realizado por pescadores-agricultores quando traziam sargaço e caranguejo usados, depois de secos, como fertilizantes nos campos ali ao lado. Classificado como fácil no que toca ao grau de dificuldade, pode ser feito sem cansar ao longo de todo o ano, valendo sempre a pena fazer uma pequena paragem na torre de observação sobre a lagoa de Apúlia, para ver a vasta fauna e flora locais.

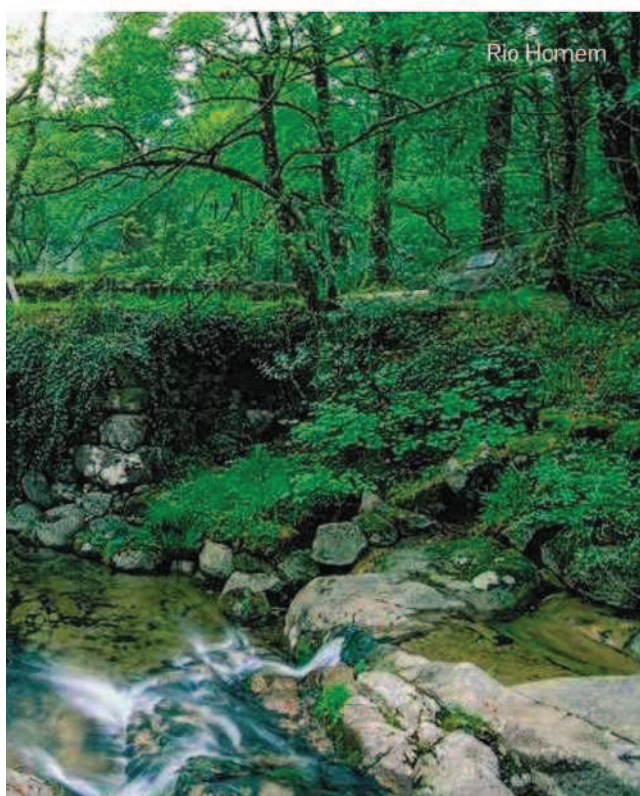


FOTO ANTÓNIO PEDRO FERREIRA

## TRILHO DO CASTELO

Estendendo-se pela serra de Santa Isabel até aos 990 metros de altitude é um percurso de 16 km. O nome deve-o ao antigo Castelo de Bouro ou de Covide, construção do século XII, do qual restam uns blocos de pedra, de onde se avistam o vale do rio Homem e o rio Cávado. Tem início em dois pontos: Cruzeiro do Monte (Sta. Isabel) e Lugar do Calvário (Covide). A primeira hipótese, mais longa, possibilita um contacto com a riqueza arquitetónica rural, a comunidade e tradição agrossilvo pastoril da freguesia de Sta. Isabel. Na segunda, mais curta, contempla-se a natureza paisagística e o Castelo de Covide.

## LEITURAS

É um programa baseado num dos mais simples princípios das nossas vidas – caminhar – que lhe permite perder peso gradualmente, juntando atividade física diária a uma alimentação equilibrada.



**“A Dieta dos Passos”**  
de Renato Dutra  
Casa das Letras  
13,30€

## PERCURSO PEDESTRE DO MONTE DO MEROUÇO

Percurso circular de cerca de 4 km por caminhos rurais, a partir da aldeia de Carreira (Póvoa do Lenhoso). Implica subir aos 500 metros, mas o esforço – médio – conduz a ribeiros de água límpida, ideais para uma pausa para refrescar – há aliás uma área de repouso, junto a um curso de água, próxima de áreas de pastagem de gado, no sopé do Monte Marouço, que dá nome a esta rota. Ao chegar ao topo do Monte de Merouço, avista-se o Castelo de Lanhoso, o Santuário do Sameiro de Braga, o Sobradelo de Goma, famosa pela filigrana. As serras da Cabreira e do Gerês, em pano de fundo, completam este quadro.

