


Descrição do Percurso

 Este percurso pedestre de aproximadamente 11,7 km, com grau de dificuldade fácil, inicia-se junto à igreja matriz de Friestas. Trata-se de um percurso paisagístico – cultural, pois além da paisagem natural que podemos desfrutar caminha-se no meio rural, o que permite observar também a relação dos habitantes e os seus costumes, com a natureza. Grande parte deste percurso decorre na freguesia de Friestas, onde caminhamos pela ecopista em direção às margens do Rio Minho. No segundo ponto de interesse, observamos a ponte ferroviária, já na ecopista, que surgiu do



aproveitamento do antigo trajeto ferroviário que ligava Valença a Monção. Nas margens do Rio Minho podemos observar a diversidade florística, como os carvalhais (*Quercus robur*), castanheiros (*Castanea sativa*), faias (*Fagus sylvatica*). Os bosques hidrófilos são dominados pelos amieiros (*Alnus glutinosa*), salgueiros (*Salix sp.*), sabugueiro (*Sambucus nigra*) e loureiro (*Laurus nobilis*). Em áreas onde a intervenção humana é reduzida, encontram-se as galerias ripícolas, com alguma vegetação ribeirinha bem desenvolvida e em bom estado de conservação. Em altitude e associadas a linhas de água predominam os vidoeiros (*Betula celtiberica*). Seguimos para o portão da Quinta do Crasto, o único elemento que resta de uma antiga quinta senhorial, pertença da família Pimenta de Castro. Trata-se de um grande exemplar de interesse arquitetónico e artístico, tendo sido edificado na 2.ª metade do séc. XVIII (DGPC). Temos presente fauna variada como, Águia – sapeira, o Garçote, a


Perfil do Percurso/Trail Profile



Garça – vermelha, a Negrinha, o Pato real, o Mergulhão – pequeno, o Pisco – peito – ruivo e o Tordo comum. Ainda presente está a Truta – do –rio, a Panjorca e a Lontra. A flora também é diversificada, a angélica, as “ventureiras” como o milefólio, o dente – de –leão, a camomila, a fumaria, a agrimonia eupatória, a salgueirinha e outras que muitas vezes têm propriedades medicinais e de aromaterapia. A Ínsua do Crasto, nome do trilho, está associada na história à

amaragem forçada do aviador americano Lindbergh, ao tentar realizar a sua viagem de Genebra a Lisboa. Perto do final deste trilho, e já na freguesia de Verdoejo podemos observar o cruzeiro do Adro Velho com os antigos sarcófagos, que são vestígios do antigo cemitério. Pé a pé neste trilho podemos sentir a simbiose do homem com a natureza e o património cultural.

Description

 This pedestrian trail with approximately 11.7 km, of low level difficulty, starts near the main church of Friestas. It's a landscape and cultural trail, because it goes beyond the sightsees that we can enjoy, after all we walk in the rural space, which allow us to observe the relation between the inhabitants and their traditions, with the nature. Most of this trail is in the parish



of Friestas, were we walk through the greenway in direction to the shores of the Minho river. In the second point of interest, we can observe the old railway bridge, in the greenway that was built on the old railway that connected Valença and Monção. In the Minho river banks we can observe the vegetation diversity, such as the oak trees (*Quercus*



robur), chestnuts (*Castanea sativa*), and beeches (*Fagus sylvatica*). The hydrophilic woods are dominated by the alders (*Alnus glutinosa*), willows (*Salix sp.*), elderberries (*Sambucus nigra*) and laurels (*Laurus nobilis*). In areas where the human intervention is reduced we can find the riparian galleries, with some well preserved vegetation. In high ground and associated with the water lines we can see the birches (*Betula celtiberica*). We follow to the gate of “Quinta do Crasto”, the only element that lefts from the old landlord farm, that belongs to the “Pimenta de Castro” family. It's a great architectonical and artistic site that was built in the second half of the eighteen century (DGPC). In the trail we have also a vast fauna such as the Sapeira Eagle, the Little Bittern, the Red Egret, the Scoter, the Mallard, the Small Loon, the Red Robin and the common Thrush. The habitants of the river sometimes can be also seen, for instance, the river Trout, the Panjorca and the Otter. The flora is also diverse: the Angelica Herb and the other plants such as the Yarrow, the Lion Tooth, the Chamomile, the Fumaria plant, the Eupatoria

agrimonia, the Loosestrife and others that often have medicinal properties and can be used aromatherapy. The “Ínsua do Crasto”, name of the trail, is also associated with the forced landing in the river of the famous American pilot Lindbergh, when was trying to fly from Genebra to Lisbon. Near the end of the trail, and already in the parish of Verdoejo we can observe the old stone cross of the Adro Velho and the old sarcophagus that are the remaining's of the old cemetery.



Ficha Técnica

Nome do Percurso/Name
Trilho da Ínsua do Crasto

Localização / Location
Friestas e Verdoejo - Valença

Tipo /Classification
Pequena Rota/Small Route

Âmbito do Percurso/Type
Ecológico/Ecological

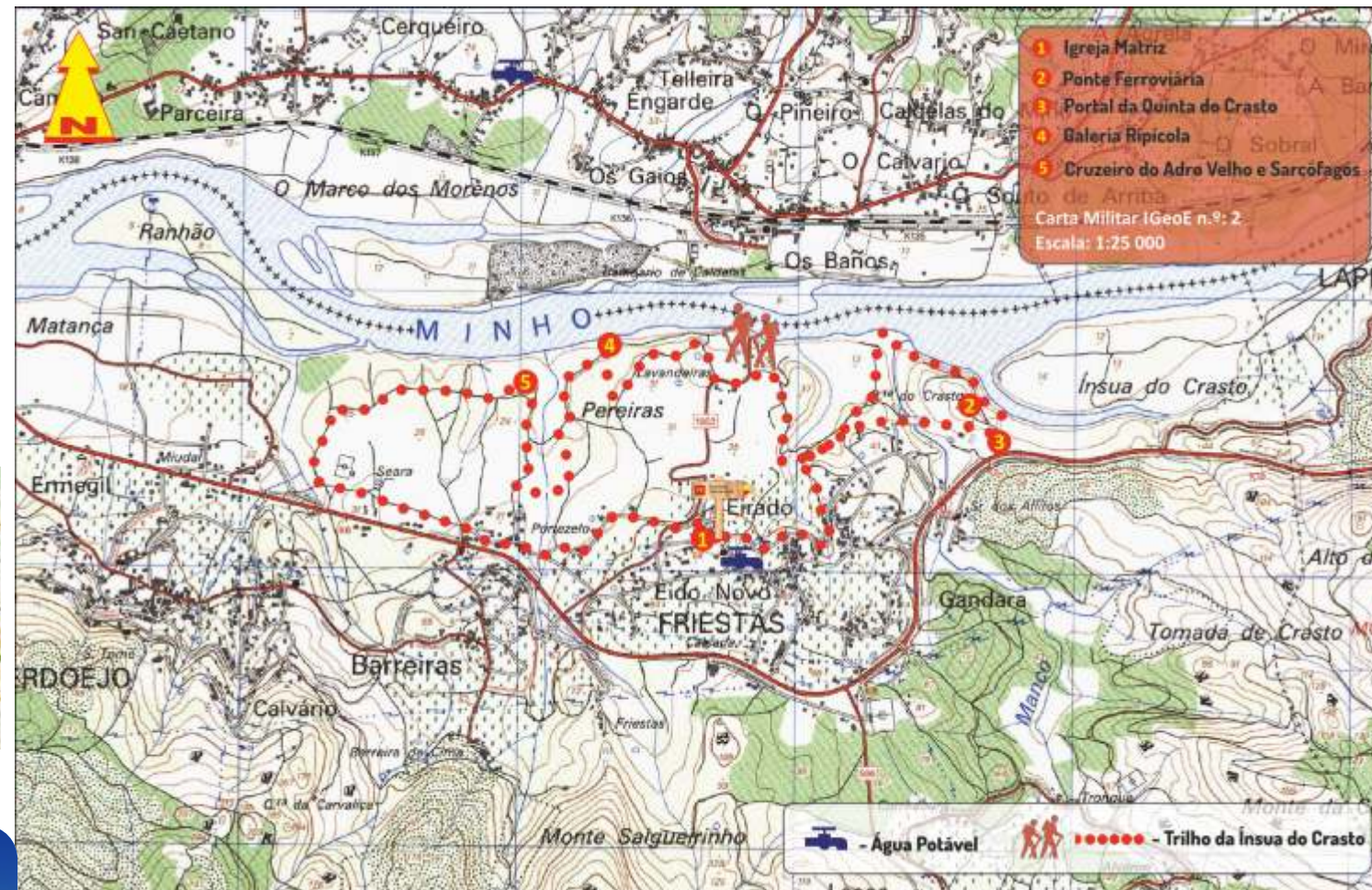
Ponto de Partida/Start Point
Igreja Paroquial de Friestas

Cota Máxima Atingida/Maximum Height attained:
Igreja Paroquial de Friestas: 68 metros

Entidade Promotora/Promoter
Município de Valença



● Ponto de Início/Start Point
GPS: 42° 24'23.36"N/8°34'10.71"W



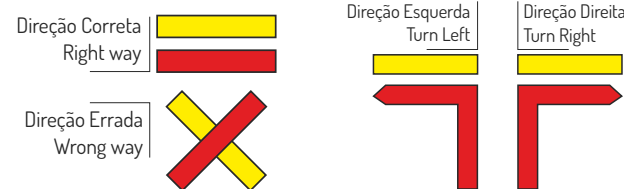
1 Igreja Matriz
2 Ponte Ferroviária
3 Portal da Quinta do Crasto
4 Galeria Ripícola
5 Cruzeiro do Adro Velho e Sarcófagos

Carta Militar IGeoE n.º: 2
Escala: 1:25 000

Duração/ Duration	Desnível subida/ Drop ascent	Desnível Descida/ Drop descent	Distância Horizontal/ Horizontal Distance	Tipo Itinerário/ Type	Severidade Meio/ Severity Environment	Orientação/ Orientation	Dificuldade Progressão/ Difficulty Progression	Esforço Físico/ Effort Physical
3h30m	111m	110m	8,1 km	Circular	1	2	1	1



Marcação do Percurso Pedestre/Sign-posting



CIM Alto Minho
258 800 200
Câmara Municipal
251 809 500
Posto de Turismo
251 823 374
SOS
112



Regulamento/ Regulations

- *Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações./Do not stray from the marked and sign-posted trail. Pay attention to trail markers.
- *Evite fazer ruídos e barulhos./Do not make loud noises.
- *Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas./Respect private property. Close all gates behind you.
- *Não abandone o lixo, leve-o até ao respectivo local de recolha./Do not leave litter, deposit it in the respective refuse collections points.
- *Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas./Leave nature intact. Do not remove plants, animals or rocks.
- *Faça fogo apenas nos locais destinados para o efeito./Only light fires in locations specifically designated for this purpose.
- *Evite andar sozinho na montanha. Leve água consigo./Avoid walking alone in the mountains. Take water with you.
- *Guarde o máximo cuidado nos dias de nevoeiro e de neve./Take special care in fog and snow.