

### Descrição do Percurso

 Este percurso tem início junto ao Parque de Campismo do Camarido, no concelho de Caminha. Iniciamos o percurso percorrendo um caminho junto ao rio para, logo depois, atravessarmos a estrada nacional n.º 13. Uma vez cruzada, seguimos pelo interior do casario para continuarmos até às muralhas. Paramos no primeiro miradouro para apreciar e desfrutar da belíssima paisagem sobre o Estuário dos rios Minho e Coura. Daqui seguimos em direcção a um segundo miradouro, denominado Miradouro da Fraga. Depois de uma breve paragem seguimos por um caminho florestal, passamos pelo



parque eólico e chegamos ao Alto da Espiga – o ponto mais elevado deste itinerário (410 metros acima do nível das águas do mar). Continuamos pelo caminho florestal para, pouco depois, virarmos à direita e visitarmos a ermida românica de S. Pedro de Varais. Daqui seguimos pelo caminho florestal, observando uma magnífica paisagem sobre o vale do rio Âncora e sobre a costa atlântica. Passado algum tempo alcançamos o marco geodésico de Cobertorinho e, de seguida, um cruzeiro que culmina no penedo do Sino dos Mouros.

### Perfil do Percurso/Trail Profile



### Description

 This route starts near the Camarido's Camping Park, in Caminha. We start the route traversing a path by the river to cross, shortly after, the national road No. 13. Once crossed, we follow by the cluster of houses until we reach the walls. We stop in the first viewpoint to appreciate and enjoy the beautiful view over the estuary of Minho and Coura rivers. From here, we follow towards a second viewpoint, called Miradouro da Fraga. After a



brief stop, we keep moving through a forest path, passing by the wind farm and we reach Alto da Espiga - the highest point of this route (410 meters above the level of the sea). We continue the forest path and, shortly after, we turn right and find the Romanic chapel of S. Pedro de Varais. As we continue walking through the



forest path, we can enjoy a magnificent view over the valley of Âncora river and the Atlantic Coast. After some time we reach the geodetic landmark of Cobertorinho and then a cross that ends in the rock of Sino dos Mouros. After passing over the National Road n.º 13, we go through the interior of Moledo's urban and tourist cluster until we reach Moledo's beach. After enjoying

this famous Minho beach, we journey deep ourselves into the Camarido's National Forest. Through the dense pine forest, which aimed to halt the progress of the sands, we follow almost in a straight line until we reach the football field. Shortly after, we reach the point where this route began.



## Ficha Técnica

**Nome do Percurso/Name**  
Trilho por Entre-o-Mar e a Montanha

**Localização / Location**  
Vilarelho - Caminha

**Tipo /Classification**  
Pequena Rota/Small Route

**Âmbito do Percurso/Type**  
Paisagístico-Ecológico-Cultural  
Landscape-Ecological-Cultural

**Ponto de Partida/Start Point**  
Parque de Estacionamento do Camarido

**Cota Máxima Atingida/  
Maximum Height attained:**  
Alto da Espiga: 410 metros

**Entidade Promotora/  
Promoter**  
Município de Caminha



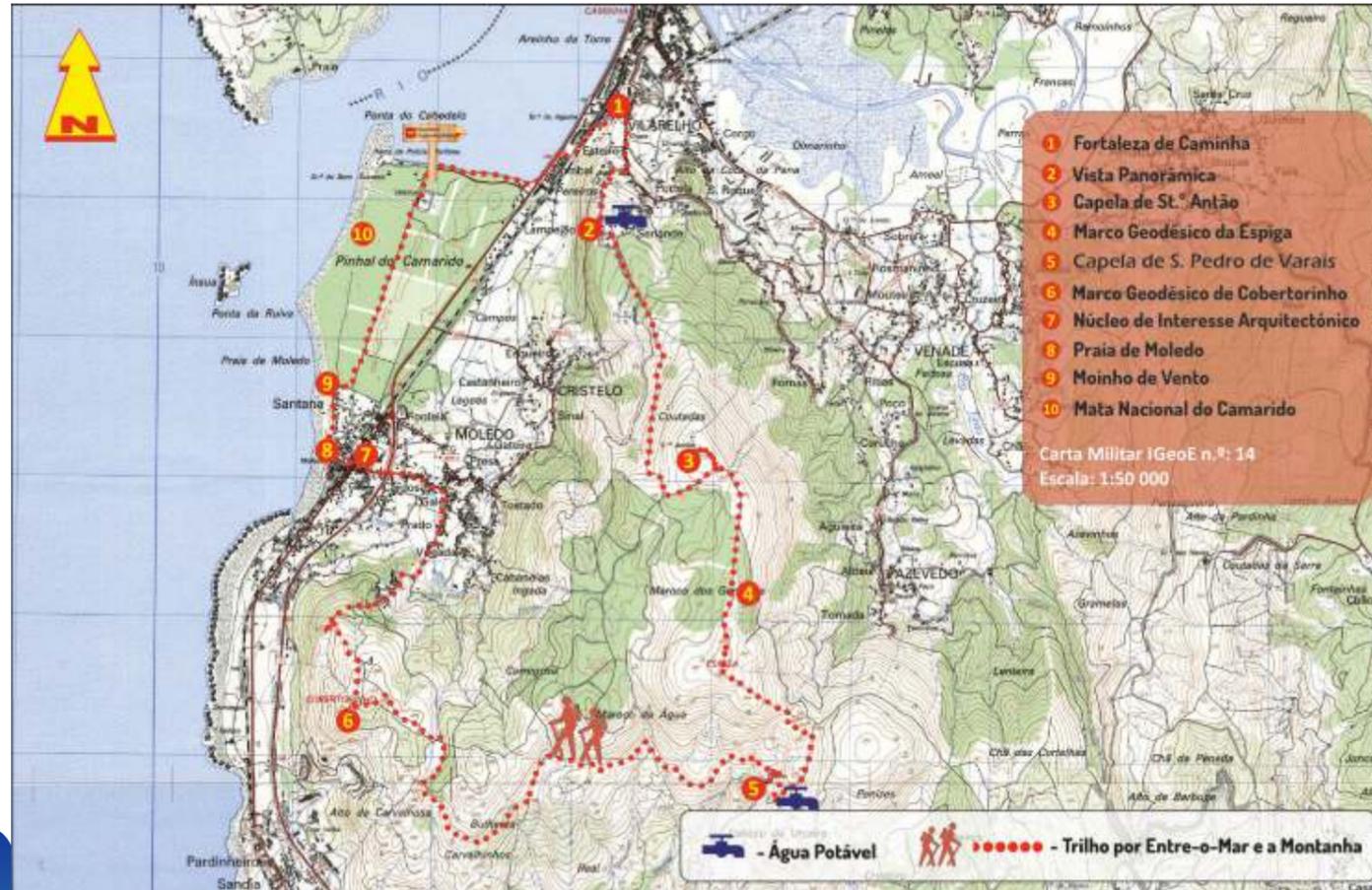
● Ponto de Início/Start Point  
GPS: 41°51'59.14"N/8°51'29.15"W

**ALTO MINHO**  
A MENOS DE 60 MINUTOS... TUDO!  
LESS THAN 60 MINUTES AWAY FROM... EVERYTHING!

**Trilho por  
Entre o Mar e  
a Montanha**

Caminha

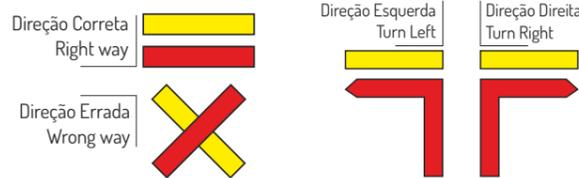
Coleção entre o Mar e a Montanha  
www.altominho.pt



- 1 Fortaleza de Caminha
  - 2 Vista Panorâmica
  - 3 Capela de St.º Antão
  - 4 Marco Geodésico da Espiga
  - 5 Capela de S. Pedro de Varais
  - 6 Marco Geodésico de Cobertorinho
  - 7 Núcleo de Interesse Arquitectónico
  - 8 Praia de Moledo
  - 9 Moinho de Vento
  - 10 Mata Nacional do Camarido
- Carta Militar IGeoE n.º: 14  
Escala: 1:50 000

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
6h30m	730m	729m	19,3 km	Circular	2	2	2	2

### Marcação do Percurso Pedestre/Sign-posting



guia Alto Minho



CIM Alto Minho  
258 800 200  
Câmara Municipal  
258 710 300  
Posto de Turismo  
258 921 952  
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.