

Descrição do Percurso

 Partindo da igreja de Cossourado, tomamos o caminho de calçada à portuguesa que surge à nossa direita e que desemboca numa estrada florestal para, a escassos metros, nos conduzir ao ponto mais alto deste percurso – o Forte da Cidade. Este, constitui paragem obrigatória, quer pelo valor paisagístico, quer pelo indiscutível valor patrimonial arqueológico. Neste ponto cimeiro, encontram-se vestígios de um povoado que testemunha a presença da cultura castreja do Noroeste Peninsular. Voltando para trás, pelo mesmo caminho, viramos à direita, seguindo uma



estrada florestal que nos conduzirá até ao lugar de Antas, da freguesia de Rubiães. Aqui, numa pequena ermida, podemos apreciar vestígios da passagem romana – os marcos miliários – que indicavam as milhas romanas da via militar 19, do itinerário de Antonino. Deixando o lugar, vamos continuando caminho até ao rio Coura por uma paisagem bucólica, de singular beleza, onde os campos dão lugar a pequenos bosques de ribeira que marginam o rio. Depois de passarmos a ponte dos Caniços, seguimos pela estrada municipal, para, passados poucos metros, voltamos à esquerda e seguimos um caminho florestal que nos levará até ao lugar de Casco, da freguesia de Rubiães, e daqui até à igreja românica desta freguesia. Após uma curta paragem para observarmos este belo testemunho da arquitectura medieval, cruzamos a estrada

Perfil do Percurso/Trail Profile

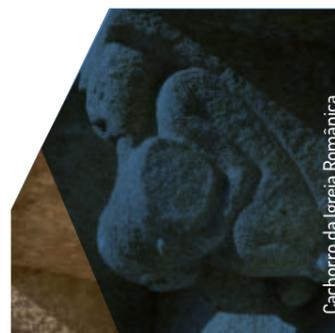


para seguirmos em direcção ao lugar do Crasto, que, por entre campos, nos conduzirá a um conservado elemento arquitectónico de origem romana – a Ponte Romano – Medieval de Rubiães. Seguidamente, viramos à direita em direcção à estrada nacional 201. Voltamos à esquerda e seguimos pela estrada, para, pouco depois, voltarmos a virar à esquerda, passando por várias casas de

habitação. Após passarmos por entre os campos de cultivo, damos com um pequeno bosque misto, que atravessamos. Passado pouco tempo, voltamos novamente à estrada nacional 201, para, poucos metros à frente, virarmos à esquerda, seguindo o caminho que nos levará ao escadório da Igreja de Cossourado, precisamente no mesmo lugar onde teve início este passeio pelas remotas origens de Terras de Coyra.

Description

 Starting from the church in Cossourado we take the path with Portuguese paving that is on our right takes us to the



forest road where, in a few meters, it will lead us to the highest point of this trail - The City Fortress. This is a compulsory stop, not only for its landscape value, but also because of the relevant archaeological value. this high



point we find evidence of a village that testimonies the castreja" culture in Peninsular Northwest. Going back the same way we turn right, following a forest road that will take us to village of Antas, in parish of Rubiães. Here, in a small chapel we can enjoy the evidence of the Roman passage - the mile marks - that used to indicate the Roman miles of the military road number 19, of the Antonino itinerary. Leaving the village, we continue the path to the Coura River through a beautiful bucolic landscape, where the fields give way to the brook woods on both sides of the river. After crossing the bridge we continue on the council road and, after a few meters we turn left and follow a forest path that will lead us to village of Casco, in parish of Rubiães, and from here we go to the Romanic Church of this

parish. After a short stop to observe this great example of mediaeval architecture, we cross the road to continue heading to village of Crasto that, between fields, will take us to a well preserved Romanic architecture element - the Rubiães Romanic Bridge. Next, we turn right to the national road number 201. We turn left and continue on the road, after a while, we turn left, walking through some houses. After passing through the cultivated fields we find a small mixed wood that we will cross. After a while were back to the national road 201 and in a few metres we turn left, on a path that will take us to the Cossourado Church stairway, exactly where we first began this trail.will be of the starting poin of this trail.



Ficha Técnica

Nome do Percurso/Name
Trilho dos Marcos Miliários

Localização / Location
Cossourado e Rubiães - Paredes de Coura

Tipo /Classification
Pequena Rota/Small Route

Âmbito do Percurso/Type
Histórico -Paisagístico/Historic-Landscape

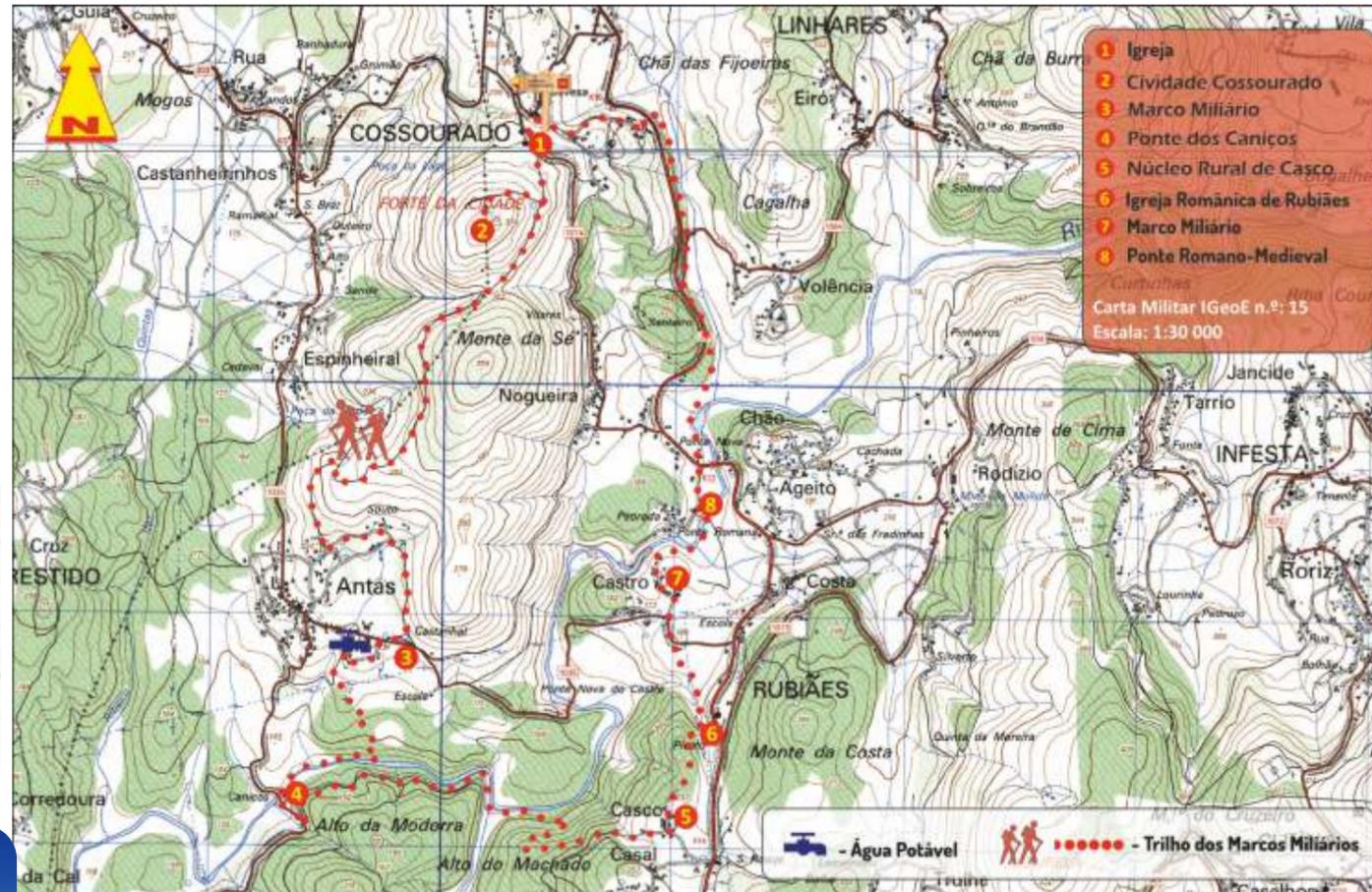
Ponto de Partida/Start Point
Igreja de Cossourado

Cota Máxima Atingida/Maximum Height attained:
Forte da Cidade: 376 metros

Entidade Promotora/Promoter
Município de Paredes de Coura

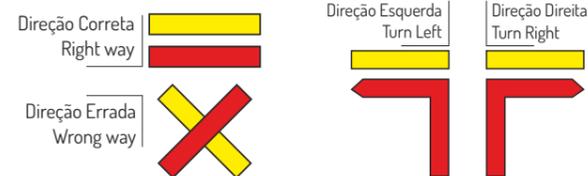


● Ponto de Início/Start Point
GPS: 41°55'6.58"N / 8°38'6.21"W



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
4h30m	360m	361m	11 km	Circular	1	2	1	2

Marcação do Percurso Pedestre/Sign-posting



guia Alto Minho



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.