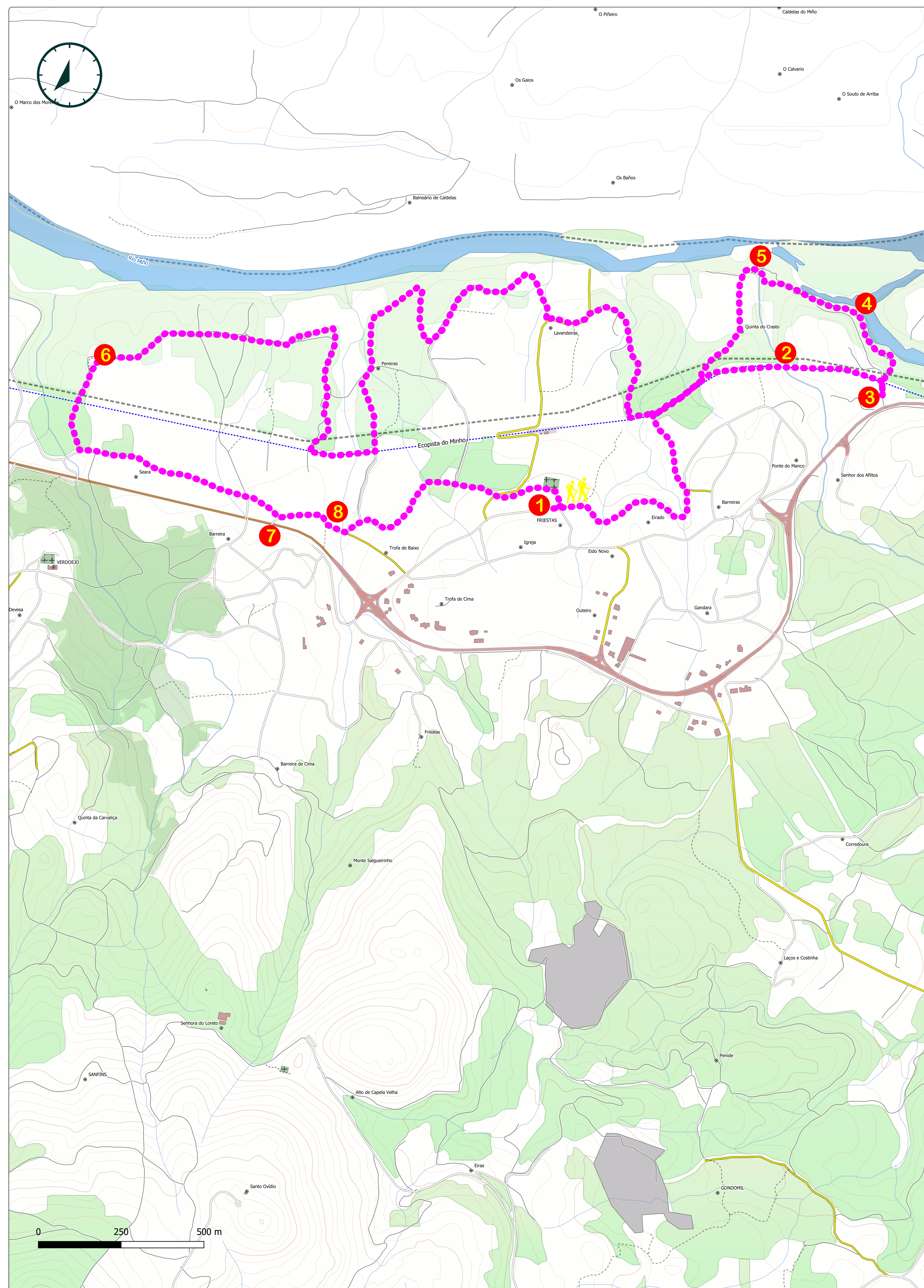




Rede Municipal de Percursos Pedestres de Valença

Valença Municipal Pedestrian Routes Network



PR 3
VLC

Trilho da Ínsua do Crasto

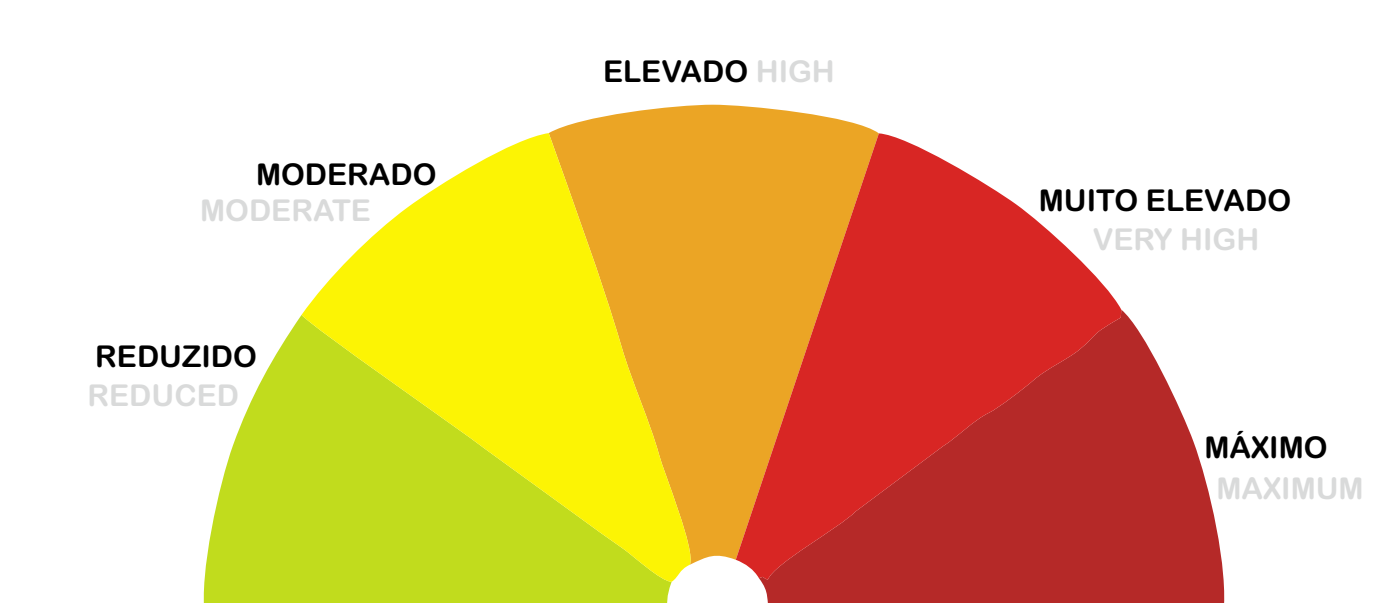
Ínsua do Crasto Trail

8,2 km 2h30m CIRCULAR +224m -224m

O Trilho da Ínsua do Crasto é um percurso pedestre de pequena rota, marcado e sinalizado de acordo com as directrizes internacionais e nacionais. Este percurso, de âmbito histórico - ambiental, percorre os velhos caminhos das freguesias valencianas de Friestas e Verdoejo. Este trilho não apresenta grandes desafios atléticos, tal como se pode observar na ficha técnica, trata-se de um itinerário efetuado a baixa altitude, com proximidade ao rio Minho. Tem uma extensão de 8,2 quilómetros, em que parte destes decorrem na Ecopista do rio Minho, entre Valença e Monção. Um dos primeiros pontos emblemáticos é o Portal do Crasto, construído no séc. XVIII, de arquitetura Barroca, mas com alguns apontamentos latino-americanos. Deixamos para trás o portal e conseguimos, rapidamente temos a noção do que o que nos rodeia é um bosque ribeirinho cheio de árvores frondosas. Várias espécies de aves marinhas se aproveitam deste recanto chamado Ínsua do Crasto, para se alimentarem em abundância, pois é um refúgio, uma «maternidade» para a vida aquática. A flora destaca-se mais na primavera, com aromas, cores e subtilezas que só a natureza é capaz de refletir. Não podemos deixar de relatar que a Ínsua do Crasto foi palco de um episódio no mínimo singular, em que o aviador americano Lindberg fez uma amargura forçada, aquando da sua tentativa de viagem entre Genebra a Lisboa. Deixamos para trás as situações peculiares e continuamos a nossa caminhada, após chegar à área de lazer de Friestas podemos aproveitar para descansar e contemplar o rio Minho e suas margens. Mas atenção, antes de chegar à área de Lazer temos de ter cautela, por vezes quando a maré está alta, o caminho pode ficar intransitável. A passo e passo o percurso vai decorrendo sem dificuldades quase como um passeio tranquilo com a família. Um outro ponto de destaque é inquestionavelmente o Adro Velho, um cemitério medieval que no seu interior observam-se, parcialmente enterradas, duas sepulturas medievais, monolíticas, com forma antropomórfica, dois fragmentos de tampa de sepultura epigrafada. No século XVI foi aqui erguido o cruzeiro, assinalando o carácter sagrado do lugar. Continuamos, mas deste vez rumo ao fim do percurso, mas antes ainda passamos pela antiga cadeia de Verdoejo e se fizermos um desvio ao percurso encontraremos um antigo marco de demarcação jurisdicional de couto, actualmente considerado como pelourinho, de grande simplicidade, com fuste cilíndrico em granito subdividido em cinco tamboures. Após deixarmos estes detalhes, rapidamente chegamos ao fim desta viagem a passo que nos revela vários aspetos históricos deste território.

The Ínsua do Crasto Trail is a short route pedestrian trail, marked and signposted in accordance with international and national guidelines. This route, of historical - environmental scope, goes through the old ways of the freguesias of Friestas and Verdoejo. This trail does not present major athletic challenges, as can be seen in the technical file, it is a low-altitude itinerary, close to the river Minho. It has an extension of 8.2 kilometers, part of which take place on the Minho River Ecopista, between Valença and Monção. One of the first emblematic points is the Portal do Crasto, built in the 19th century. XVIII, of Baroque architecture, but with some Latin American notes. We left the portal behind and made it, we quickly get the notion that what surrounds us is a riverside forest full of leafy trees. Several species of seabirds take advantage of this spot called Ínsua do Crasto, to eat in abundance, as it is a refuge, a "maternity" for aquatic life. The flora stands out more in the spring, with aromas, colors and subtleties that only nature is able to reflect. We cannot fail to report that Ínsua do Crasto was the scene of an episode at least singular, in which the American aviator Lindberg made a forced lashing, during his attempt to travel between Geneva to Lisbon. We leave behind the peculiar situations and continue our walk, after arriving at the leisure area of Friestas we can take the opportunity to rest and contemplate the river Minho and its banks. But be careful, before arriving at the Leisure area we have to be cautious, sometimes when the tide is high, the path can be impassable. Step by step, the journey goes smoothly, almost like a peaceful stroll with the family. Another highlight is the Adro Velho, a medieval cemetery that, inside, are partially buried, two monolithic medieval graves, with an anthropomorphic shape, two fragments of an epigraphic grave cover. In the 16th century, the cruise was built here, signaling the sacred character of the place. We continue, but this time towards the end of the route, but before we still go through the old Verdoejo chain and if we make a detour to the route we will find an old landmark of jurisdictional demarcation of couto, currently considered as a pillory, of great simplicity, with cylindrical shaft in granite divided into five barrels. After leaving these details, we quickly reached the end of this journey, which reveals several historical aspects of this territory.

Adversidade do meio Environmental adversity	Orientação Orientation	Tipo de piso Ground type	Esforço físico Physical effort
1	1	2	2



PARA SUA SEGURANÇA, CONSULTE O RISCO DE INCÊNDIO FLORESTAL EM WWW.IPMA.PT. EM CASO DE RISCO MUITO ELEVADO A MÁXIMO ESTÁ CONDICIONADO OU MESMO PROIBIDO CAMINHAR NA FLORESTA! FOR YOUR SAFETY, CONSULT THE FOREST FIRE RISK AT WWW.IPMA.PT. IN CASE OF VERY HIGH OR THE MAXIMUM RISK IS CONDITIONED OR EVEN PROHIBITED TO WALK IN THE FOREST!

Legenda Legend	Trilho da Ínsua do Crasto Ínsua do Crasto trail	Em caso de acidente In case of accident
	1 Início de percurso Igreja de Friestas PR 03 Starting point Friestas Church PR 03	1. Mantenha a calma Keep calm;
	2 Ponte metálica Metallic Bridge of the old Railway	2. Ligue 112 (call 112);
	3 Portal do Crasto Crasto Portal	3. Indique a sua posição utilizando os números inscritos no mapa, por exemplo "estou entre o ponto 6 e o ponto 7, junto ao caminho..." ou de coordenadas Indicate your position using the numbers on the map, for example "I am between the point 6 and the point 7, next to the path..." or coordinates;
	4 Ínsua do Crasto Ínsua do Crasto	4. Indique a gravidade do acidente Indicate the severity of the accident;
	5 Área de Lazer de Friestas Friestas Leisure Area	5. Aguarde por auxílio wait for assistance.

Contactos úteis Useful contacts	Regulamento Regulation	Marcação do percurso pedestre Signs and route marker
Município de Valença.....+351 251 809 500 Municipality of Valença	• Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações Do not leave the marked and signposted route. Pay attention to the markings;	
Bombeiros Valença.....+351 251 809 000 Valença Firefighters	• Evite fazer ruídos e barulhos Avoid making noise and clutter;	
Centro de Saúde de Valença.....+351 251 800 020 Health Centre of Valença	• Respeite a propriedade privada Respect private property;	
GNR.....+351 251 801 010 Republican National Guard	• Não abandone o lixo, leve-o até ao respetivo local de recolha Do not leave litter behind, take it to the appropriate collection point;	
Loja de Turismo Valença.....+351 251 823 317 Valença Tourism shop	• Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas Leave nature intact. Do not collect plants, animals and rocks;	
Núcleo Museológico de Valença.....+351 251 806 020 Valença Museological Nucleus	• Evite andar sozinho. Leve água consigo. Preste atenção quando caminhar por estradas Avoid walking alone. Take water with you. On public roads, always pay attention;	
	• Utilize sempre calçado adequado, impermeável e um chapéu Always use appropriate footwear, waterproof and a hat.	
	• Em caso de risco máximo de incêndio florestal, por questões de segurança não caminhe na floresta In case of maximum risk of forest fire, for safety reasons do not walk in the forest.	

