

ITINERARIO N

DESCRIPCIÓN:

Este itinerario recorre la zona más occidental de la llamada *Tierra de Riba* (zona de arriba), acompañando el río Duero desde Miranda do Douro hasta el Castro de *Penha da Torre*, lugar donde este río entra en Portugal. Después sigue hacia Ifanes, Constantim y Cicouro (dos de las tres *freguesias* localizadas más al norte en el *concelho* de Miranda do Douro), con paso por el *Cabeço (cerro) da Sra. da Luz*, cuya altitud de 895 m le convierte en el punto más alto de la región.

Se trata de una zona donde el escarpado valle (Arribes) del río Duero contrasta con la llanura de la meseta mirandesa, marcada por un bello mosaico como paisaje, protagonizado por tierras de cultivo, *lameiros* (campos de pasto) y zonas de densos bosques.

La ruta pasa por los pueblos de Vale de Águia, Aldeia Nova, Paradela, Ifanes, Constantim, Cicouro y Pena Branca.

PUNTOS DE INTERÉS:

- Antigua Catedral de Miranda do Douro (s. XVI, XVII e XVIII);
- Fuente del Gidro (s. XVI);
- Castro de Vale de Águia (Edad del Hierro);
- Molinos de la ribera de la Carrascosa;
- Castro de *São João das Arribas* (s. VII a.C.);
- Fuentes de buceo de Aldeia Nova;
- Caserío e Iglesia de Aldeia Nova;
- Castaño secular (árbol de interés público);
- Castro de *Penha da Torre*;
- Casa del *Dízimo*, en Paradela;
- Iglesia de Paradela;
- Castro romanizado de *Nossa Sra. da Luz*;
- Iglesia parroquial de Constantim;
- Capilla de la *Santíssima Trindade*, en Constantim;
- Iglesia de Cicouro;
- Forja, en Cicouro;
- *Curralada*, en Ifanes;
- Iglesia parroquial de Ifanes;
- Fuente del *Concelho* (s. XVI), en Ifanes;
- Santuario rupestre de la *Fraga da Rodela* (protohistórico/romano).

MÁS QUE AVENTURA, NATURALEZA Y CULTURA.



CARACTERÍSTICAS DE LA RUTA:

- **Localización** – al norte de Miranda do Douro / *freguesias* de Miranda do Douro, Paradela, Ifanes, Constantim y Cicouro / *concelho* de Miranda do Douro / distrito de Bragança / Trás-os-Montes / Portugal
- **Ruta** – circular / general
- **Punto de partida y llegada** – Aparcamiento junto a la antigua Catedral de Miranda do Douro
- **Duración** – entre 7 a 8 horas
- **Tipo de ruta** – deportiva, panorámica, ambiental y cultural
- **Caminos** – rural, carreteras nacional y municipal
- **Época más favorable** – cualquiera

PARA EL MÁXIMO DISFRUTE DE LA ACTIVIDAD, ACONSEJAMOS EL USO DE:

- Calzado adecuado para caminar por el campo y la montaña;
- Protección para la cabeza, ropa acorde con la climatología;
- Binoculares;
- Cámara fotográfica;
- Una pequeña mochila con avituallamiento y agua.

PRECIO:

- 1 día = 90,00 €/persona (*)

(*) **Incluye:** Vehículo todo terreno conducido por guía especializado, seguro obligatorio y almuerzo campestre.

Para más información consulte por favor los **Términos y Condiciones**.

Aconsejamos la lectura de la sección de
Buenas Prácticas

MÁS QUE AVENTURA, NATURALEZA Y CULTURA.

