

## DESCRÍÇÃO DO PERCURSO

### DESCRIPTION OF THE ROUTE

Este percurso é rico em pontos de interesse. Desde logo o Alto Douro Vinhateiro, Património da Humanidade. Aqui as vinhas seculares convivem com plantações modernas conferindo a este lugar uma geometria de grande beleza. Surgem na paisagem as casas das Quintas e as adegas, umas modestas, outras maiores e carregadas de simbolismo, como a Quinta dos Frades. Terá sido aqui que, no século XIII, os monges de Cister do Mosteiro de Santa Maria de Salzedas, hábeis agricultores, plantaram vinha e criaram o vinho monástico, que se crê estar na génesis do Vinho do Porto. Visite os exemplares da arquitetura religiosa que vai encontrar, como a Igreja Matriz de São Miguel de Armamar, de raiz românica e classificada Monumento Nacional.

Ao longo do percurso várias fontes, essenciais às comunidades de outrora, servem hoje para refrescar e saciar quem por elas passa.

Não lhe passará despercebido, pela beleza e originalidade, o antigo edifício da adega cooperativa de Armamar, hoje o Centro Interpretativo da Mulher Duriense. Acrescem ainda algumas casas senhoriais que se distinguem pela sua dimensão e traços de arquitetura.

Em Cimbras vai passar ao lado da Casa da Tulha, um edifício de apoio aos trabalhos agrícolas dos monges e, ali perto, pode percorrer alguns metros de um antigo caminho que os monges empedraram para servir as deslocações entre as suas muitas propriedades. Por fim, ao chegar a Salzedas o seu olhar vai fixar-se na dimensão arrebatadora e na beleza arquitetónica do mosteiro de Santa Maria (Monumento Nacional).

This route is rich in points of interest. From the out end, the Alto Douro Vinhateiro, a World Heritage Site. Here the secular vineyards live with modern plantations giving this place a geometry of great beauty. The Quintas's houses and the cellars appear in the landscape, some modest, others larger and full of symbolism, such as Quinta dos Frades (Friars Farm). It was here that, in the thirteenth century, the Cister monks of the Monastery of Santa Maria de Salzedas, skilled farmers, planted vineyards and created monastic wine, believed to be in the genesis of Port Wine.

Visit the examples of religious architecture you will find, such as the Main Church of St. Michael of Armamar, of Romanesque root and classified as National Monument.

Along the way several fountains, essential to the formerly local communities, serve today to refresh and quench those who pass through them. It will not go unnoticed, by its beauty and originality, the old building of Armamar's cooperative cellar, today the Interpretive Center of the Duriense Woman. And there are also some distinguished manors by their size and architectural features.

In Cimbras you will pass next to the Casa da Tulha (Bins House), a building supporting the agricultural work of the monks and, nearby, you can walk a few meters of an ancient path that the monks have stoned to serve the trips between its many properties. Finally, upon arriving in Salzedas your gaze will be fixed on the breathtaking dimension and architectural beauty of Santa Maria's Monastery (National Monument).



Mosteiro de Santa Maria de Salzedas (Monumento Nacional)  
Monastery of Santa Maria de Salzedas (National Monument)



Altar Mor da Igreja Matriz de São Miguel de Armamar (Monumento Nacional)  
Main chapel of the St. Michael of Armamar Main Church (National Monument)

## NORMAS DE CONDUTA | CODE OF CONDUCT

- Seguir apenas pelo trilho sinalizado | Keep to the signposted track;
- Evitar fazer ruídos desnecessários | Avoid making unnecessary noise;
- Observar a fauna sem perturbar | Observe wildlife without disturbing it;
- Não danificar a flora | Do not damage the flora;
- Não deixar lixo ou outros vestígios de passagem | Do not leave rubbish or any other evidence of your passing;
- Não fazer lume | No naked flames;
- Não colher amostras de plantas ou rochas | Do not take samples of plants or rocks;
- Ser afável com as pessoas que encontre no local | Be nice to the people you might meet along the way.

## CONTACTOS ÚTEIS | USEFUL CONTACTS

- SOS Emergência | SOS Emergency: 112  
Informação Anti -Venenos | Anti-Poison Information: (+351) 808 250 143  
Câmara Municipal | Municipal Council: (+351) 254 850 800  
Posto de Turismo | Tourism Office: (+351) 254 850 807  
Centro de Saúde de Armamar | Armamar Healthcare Centre: (+351) 254 855 260  
Bombeiros Voluntários | Fire Station: (+351) 254 855 209  
G. N. R. | Police: (+351) 254 600 246  
Praça de Táxis | Taxi stand: (+351) 254 851 645

## SINALÉTICA | SIGNAGE



caminho certo  
right way



caminho errado  
wrong way



virar à esquerda  
turn left



virar à direita  
turn right

® FCMP

Percuso Pedestre de Pequena Rota (PR) decorrendo, temporariamente, pelo traçado de uma Grande Rota (GR)  
Pedestrian path belonging to a Short Distance Path (PR) that temporarily crosses a Long Distance Path (GR).

PROMOTOR  
PROMOTER:



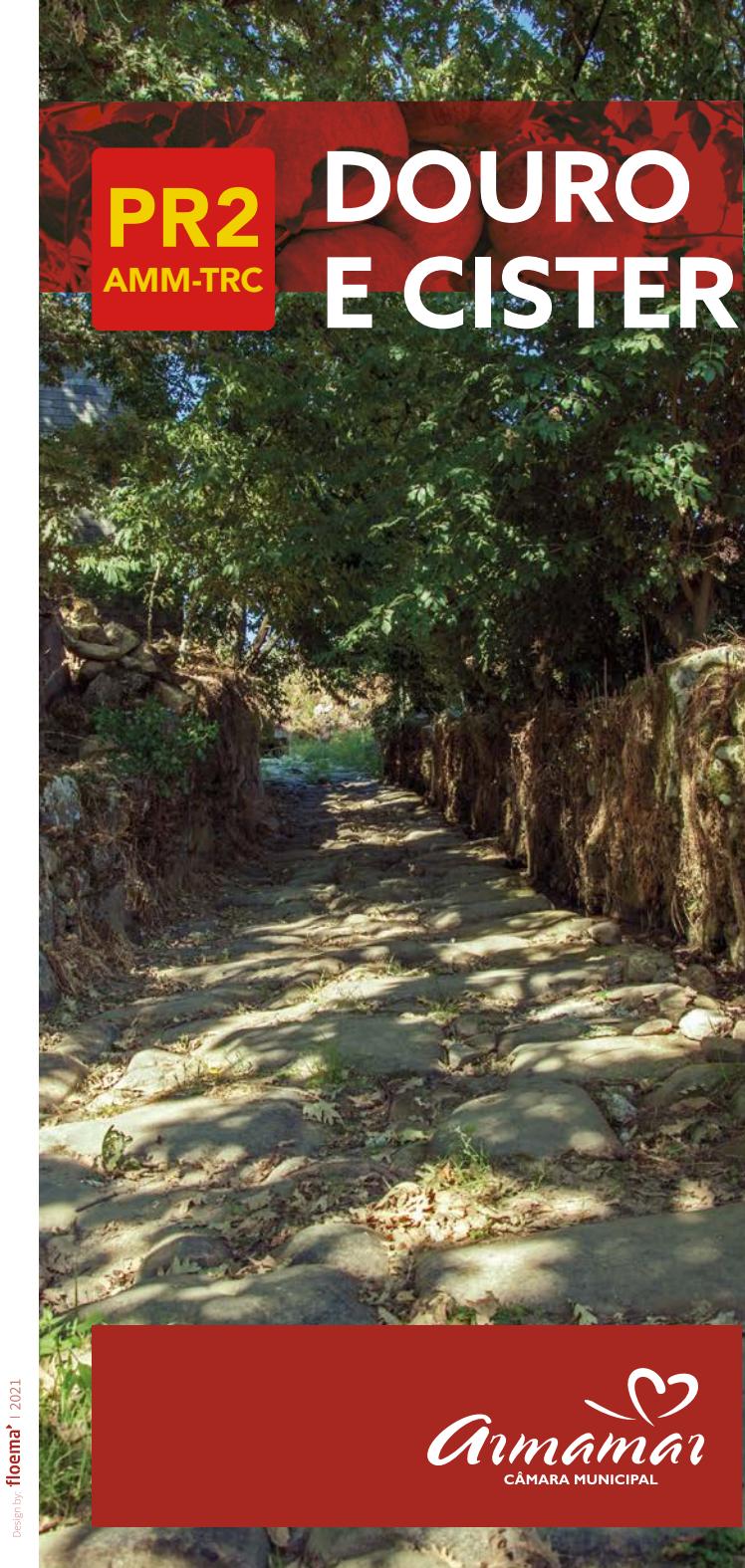
CO-FINANCIAMENTO:  
CO FINANCING:



PERCURSO PEDESTRE REGISTADO E HOMOLOGADO  
POR | PATH REGISTERED AND CERTIFIED BY:



Design by: floema® | 2021



**Armamar**  
CÂMARA MUNICIPAL

## APRESENTAÇÃO DO PERCURSO

### PRESENTATION OF THE ROUTE

A Pequena Rota Douro e Cister percorre um território de contrastes paisagísticos. Em Armamar vive-se da Agricultura desde tempos remotos, resultado do aproveitamento pelo Homem das características singulares desta região.

Ao norte do Concelho o solo xistoso e os acentuados declives das encostas permitem a cultura da vinha e a criação de vinhos de excelência, conhecidos mundialmente.

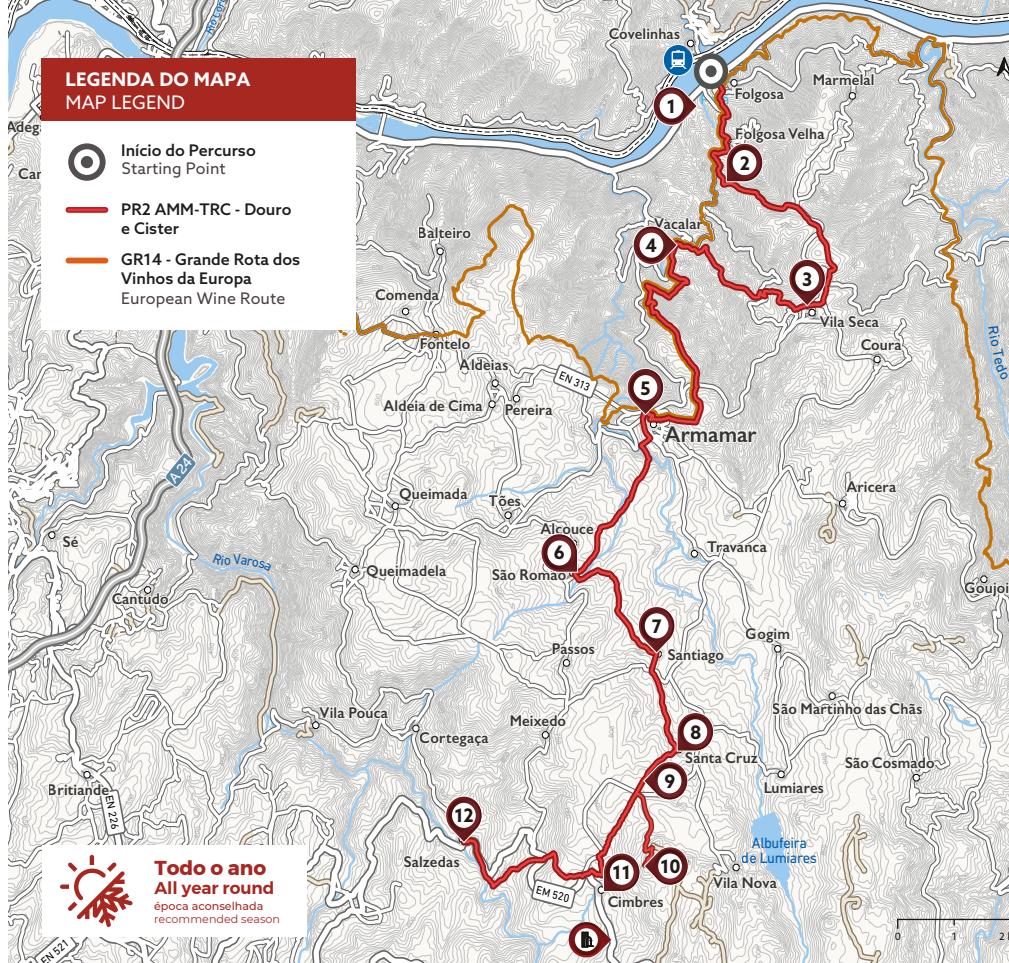
Partindo da Folgosa junto ao rio Douro, o viajante sobe e alcança o planalto beirão, lugar de clima mais frio, grandes amplitudes térmicas, solos argilosos e graníticos. Entre os 500 e os 900 metros de altitude dominam a paisagem extensos pomares de macieiras, onde se produzem maçãs com características aromáticas, de textura e sabor únicas em Portugal. Armamar é o maior produtor nacional de maçã e é a Capital da Maçã de Montanha.

A Ordem de Cister, que por aqui se fixou no mosteiro de Santa Maria de Salzedas, ficou conhecida pela sua capacidade de trabalho e espírito empreendedor. A PR Douro e Cister é um tributo de Armamar aos que iniciaram o percurso que nos trouxe até hoje: somos um Concelho agrícola conhecido a nível nacional e internacional.

The Small Douro and Cister Route runs through a territory of landscape contrasts. In Armamar one lives from agriculture since ancient times, in result of the region's unique characteristics and its use by man.

To the north of the municipality the shale soil and the steep slopes allow the culture of the vineyard and the creation of excellence wines, known worldwide. Departing from Folgosa by the Douro River, the traveler climbs and reaches the beirão plateau, a place of cold climate, large thermal amplitudes, clay and granite soils. Between 500 and 900 meters of altitude the landscape is dominated by extensive orchards of apple trees, where apples with unique aromatic characteristics, texture and flavor are produced. Armamar is the largest national apple producer and is the Capital of Mountain Apple.

The Order of Cister, which settled here in the Monastery of Santa Maria de Salzedas, became known for its workability and entrepreneurial spirit. The PR Douro and Cister is a tribute of Armamar to those who started the route that brought us to this day: we are an agricultural municipality known nationally and internationally.



### FICHA TÉCNICA | TECHNICAL SHEET

28 km Distância Distance	Linear Tipologia Typology	+1465/-1028 m Desnível acumulado Altitude variation	8 h Duração Duration	911 / 78 m Altitude máx/min Altitude max/min	Difícil (nível IV) Grau de dificuldade Difficult (level 4) Difficulty level

### PERFIL DE ALTIMETRIA | GAENT PROFILE



### PONTOS DE INTERESSE

### POINTS OF INTEREST

- 1 Quinta dos Frades Friars Farm
  - 2 Quinta Maria Izabel Maria Izabel Farm
  - 3 Igreja Matriz de Vila Seca Vila Seca Main Church
  - 4 Igreja Matriz de Vacalar Vacalar Main Church
  - 5 Igreja Matriz de Armamar Armamar Main Church
  - 6 Igreja Matriz de São Romão St. Romão Main Church
  - 7 Igreja Matriz de Santiago Santiago Main Church
  - 8 Igreja Matriz de Santa Cruz Santa Cruz Main Church
  - 9 Capela de São Gregório St. Gregory's Chapel
  - 10 Capela de Nª Srª da Graça Our Lady of Grace Chapel
  - 11 Igreja Matriz de Cimbres Cimbres Main Church
  - 12 Mosteiro de Salzedas Salzedas Monastery
- Caminho agrícola dos monges de Cister**  
Agricultural path of the Cistercian monks

