

ROTAS
MINHO



ROTEIROS
MIÑO

APRESENTAÇÃO

As Rotas Minho ou Roteiros Miño é o nome dado ao projeto que é elaborado em parceria conjunta entre a associação sem fins lucrativos, Clube Celtas do Minho, no concelho de Vila Nova de Cerveira e Carlos Xabier Oliveira Ortega do concelho de Tomiño, de forma a unir dois territórios e dois países ao mesmo tempo.

O nosso objetivo principal é dar a conhecer “caminhado” por entre os dois territórios a nível paisagístico, cultural, patrimonial, ambiental e natural. Sendo que este objetivo se traduz em outros objetivos secundários, mas não menos importantes que é, fomentar os hábitos saudáveis de caminhar, melhorar a condição física da população local e participantes aderentes, diminuir o stress e ansiedade associado à vida ativa e por último promover ações de sensibilização ambiental, património e entre outras.

Caminhar, ou o simples facto de fazer pedestrianismo é considerado por muitos, como um desafio do desenvolvimento da economia local, desde que trabalhada nesse sentido, não deixa de ser uma outra forma ativa de turismo, que atualmente nos dois territórios se traduz num aumento significativo de usuários/participantes. É uma atividade de baixo impacto ambiental, bastante divulgada e acarinhada entre a população de Portugal e Espanha, em poucos anos passou de um lazer informal para uma atividade turística, potencialmente geradora de benefícios económicos a nível local.

Atualmente, em grupo, família ou entre amigos, existem milhares de pessoas que percorrem os percursos pedestres marcados e sinalizados do território transfronteiriço do Alto Minho e Baixo Minho, com recurso a guias locais, guidebooks, gps's, aplicações moveis ou atentos às marcações dispostas regularmente ao longo dos itinerários. Esta forma de turismo pode inserir-se plenamente numa estratégia de desenvolvimento sustentável e os territórios rurais potencialmente abrangidos são muitos, aumentando assim o interesse por este tipo de turismo. A vitalidade e a extensão da procura, a simplicidade aparente da atividade e a autonomia, não devem iludir o turista de percursos pedestres, com as suas paisagens e a sua identidade, itinerários e serviços adaptados e um acolhimento antes, durante e depois da sua atividade.

A geografia do Alto Minho e Baixo Minho faz com que esta área apresente características físicas e naturais peculiares, que refletem diretamente na cultura, na história, no património e entre outros fatores de caráter relevante. Assim sendo, em toda a sua extensão de território, apresenta uma gama de variedades naturais e culturais favorecendo a prática de diversas formas de turismo, particularmente no turismo de percursos pedestres ou senderismo, com inúmeras potencialidades transfronteiriças que

de forma planeada possamos angariar mais participantes dispostos a conhecer o nosso território.

O potencial turístico, não é o único elemento presente aqui, a parte da saúde e bem estar físico e mental, ganha cada vez mais importância, sabendo que caminhar traduz-se em diversos benefícios, sendo estes:

1. Caminhar na natureza melhora a saúde mental e emocional, diminuindo o stress;
2. Caminhar faz aumentar a concentração e melhora a criatividade em mais de 50% das pessoas;
3. Interagir com a natureza na forma de caminhar, faz com que o seu cérebro descanse do excesso de estímulo que é submetido todos os dias;
4. Os sons e aromas libertados na natureza se traduzem num impacto muito positivo no nosso bem estar em geral;
5. Caminhar na natureza fortalece o nosso sistema imunitário, provocando um aumento da produção de glóbulos brancos;
6. Fortalece todos os músculos;
7. Ativa a circulação sanguínea;
8. Caminhar previne doenças como, diabetes, obesidade mórbida, doenças cardíacas e também previne asma e demência;
9. Melhora e aumenta a autoconfiança;
10. Caminhar em dias de sol faz aumentar o nível de vitamina D no organismo;
11. Estudos comprovam que pessoas que caminham na natureza são mais produtivas profissionalmente;

A caminhada é uma modalidade acessível a todas as pessoas fisicamente capazes de se movimentar e sem limitações de carácter cognitivo, em que não requer grandes equipamentos e nem infra-estruturas de elevados investimentos, simplesmente aproveitamos e nos adaptamos ao que existe no território. É uma modalidade de baixo custo que traduz inúmeros benefícios para a população local e arredores. Caminhar em grupo é também uma forma social de estar.

O nosso corpo é feito para caminhar!

Exposto a nossa apresentação inicial iremos colocar a nossa proposta de atividades para o OPT:

VILA NOVA DE CERVEIRA

Data de Realização: 23 de Fevereiro de 2020

Nome do Percurso: Trilho da Carranca

Ponto de Partida: Igreja Paroquial de Gondarém

Hora de encontro: 9h00

Localização do Percurso: Freguesias de Gondarém

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-cultural

Distância Percorrida: 5,6 km

Duração do Percurso: 1h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

Data de Realização: 19 de Abril de 2020

Nome do Percurso: Trilho do Vale das Donas

Ponto de Partida: Junta de Freguesia de Sopo

Hora de encontro: 09h00 (hora PT)

Localização do Percurso: Junta de Freguesia de Sopo

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico – histórico - cultural

Distância Percorrida: 9 km

Duração do Percurso: 2h 30m

Grau de Dificuldade: fácil/moderado

Data de Realização: 22 de Novembro de 2020

Nome do Percurso: Trilho de Loivo

Ponto de Partida: Igreja Paroquial de Loivo

Hora de encontro: 9h00

Localização do Percurso: Freguesias de Loivo

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-cultural

Distância Percorrida: 8 km

Duração do Percurso: 2h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

TOMIÑO

Data de Realización: 25 de Janeiro de 2020

Nome do Percurso: Roteiro das Fontes

Ponto de Partida: 1) Capela de S.Lourenzo (Goián)// 2) Centro Cultural de Estás *

Hora de encontro: 9h00 (ES)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Histórico-Cultural

Distância Percorrida: 12,65 Km/14,65 Km *

Duração do Percurso: 4h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

Data de Realización: 21 de Marzo de 2020

Nome do Percurso: Roteiro dos Petroglifos do Monte Tetón (caminhada interpretativa)

Ponto de Partida: Antigua estrada Tomiño-Gondomar, paralela Po-344

Hora de encontro: 9h00 (ES)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Histórico-Cultural

Distância Percorrida: 7,6 km

Duração do Percurso: 2h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

Data de Realización: 23 de Maio de 2020

Nome do Percurso: Roteiro das Pesqueiras (caminhada interpretativa)

Ponto de Partida: Embarcadouro de Goián

Hora de encontro: 9h00 (ES)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-ambiental

Distância Percorrida: 10 km

Duração do Percurso: 2h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

VILA NOVA DE CERVEIRA/TOMIÑO

Data de Realização: 27 de Junho de 2020

Nome do Percurso: Rota nocturna Monte do Cervo-Niño do Corvo

Ponto de Partida: Sra da Encarnação – Vila Nova de Cerveira

Hora de encontro: 21h30 (PT)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-ambiental

Distância Percorrida: 18 km

Duração do Percurso: 6h 30m

Grau de Dificuldade: moderado

Data de Realização: 25 de Julho de 2020

Nome do Percurso: Espazo en Forma (Conversas na Natureza - nocturna)

Ponto de Partida: Praza Pintor António Fernandez - Goián

Hora de encontro: 21h00 (ES)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-ambiental

Distância Percorrida: 10 km

Duração do Percurso: 3h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

Data de Realização: 18 de Outubro de 2020

Nome do Percurso: Rota da Amizade Cerveira-Tominho (Acção de Reflorestação)

Ponto de Partida: Castelinho – Vila Nova de Cerveira

Hora de encontro: 09h00 (PT)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-ambiental

Distância Percorrida: 10 km

Duração do Percurso: 2h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

Data de Realização: 20 de Setembro de 2020

Nome do Percurso: Rota dos Fortes da Guerra de Restauração (caminhada interpretativa)

Ponto de Partida: Campo de Futebol – Vila Nova de Cerveira

Hora de encontro: 09h00 (PT)

Tipo de Percurso: PR (Pequena Rota)

Âmbito do Percurso: Paisagístico-ambiental

Distância Percorrida: 8 km

Duração do Percurso: 2h 30m

Grau de Dificuldade: fácil

PREVISÃO ORÇAMENTAL

TIPO DE DESPESA	PREVISÃO DE ENCARGO
SEGUROS	900,00 €
TRANSPORTE	400,00 €
MONITORES/GUIAS	3.000,00 €
REFORÇO (FRUTA/ÁGUA/BARRAS ENERGÉTICAS)	1.000,00 €
OFERTAS PARTICIPANTES A	1.850,00 €
RECURSOS HUMANOS	1.550,00 €
PUBLICIDADE	1.275,00 €
TOTAL DESPESA	9.975,00 €

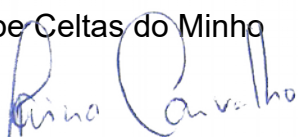
Esta previsão orçamental é com base em orçamentos solicitados a várias empresas e associações parceiras do projeto, para um número máximo de 500 participantes, sendo que, todas as caminhadas estão limitadas a 50 participantes.

Esta estratégia visa melhorar as condições de vida da população local e arredores, a caminhada é um processo natural ao ser humano, que com o sedentarismo e a vida profissional agitada perdemos tempo e não temos qualidade no envelhecimento. Pretendemos envelhecer de forma ativa e fomentar este hábito de caminhar, apto para todas as idades.

Mas a caminhada não joga só na saúde física, também na parte intelectual, social, ambiental e patrimonial, daremos a mostrar o bom dos dois “lados” da fronteira.

29 de Outubro de 2019,

Clube Celtas do Minho



(Marina Alexandra Duro de Carvalho)

Carlos Xabier Ortega

