

CONSELHOS PARA A CAMINHADA

- Recolha previamente informação atualizada sobre o percurso
- Consulte a previsão meteorológica para o dia da caminhada
- Use calçado próprio para terreno irregular de terra batida
- Não use calçado com menos de duas semanas de uso intenso. Preferível botas impermeáveis e semi-rígidas
- Use roupa leve e larga, para não restringir movimentos. Tenha atenção com a época do ano e as camadas a vestir
- A mochila deve estar bem ajustada, provida de bebida não açucarada ou não alcoólica, além de alimentação mínima para repor calorias. Prever espaço extra para guardar roupa em excesso de calor por atividade física.
- Levar pequeno estojo de primeiros socorros; saco para lixo; chapéu e protetor solar
- Não caminhe só, leve sempre companhia e informe sempre alguém do trilho que vai fazer e hora prevista de chegada
- Se possível leve um telemóvel consigo. Em caso de fortes chuvas, ventos e queda de granizo e/ou neve não faça o percurso ou volte para trás pelo mesmo caminho
- Não corra riscos

Percursos pedestre PR



Caminho certo | Caminho errado | Para a esquerda | Para a direita

CUIDADOS ESPECIAIS E NORMAS DE CONDUTA

- Seguir apenas pelo trilho sinalizado
- Não aproximar-se das margens do Rio
- Evite ruídos e atitudes que perturbem o meio
- Não danificar a flora
- Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem
- Não fazer lume
- Se é fumador, não deite as beatas no chão, guarde-as para colocar no caixote do lixo
- Não destrua ou modifique a sinalética
- Ser afável com as pessoas que encontre no local

Contactos úteis:

Câmara Municipal
de Caminha - **258 710 300**

Junta de Freguesia de
Vilar de Mouros - **934 843 058**

Guarda Nacional
Republicana Caminha - **258 719 030**

Comando Local da Polícia
Marítima de Caminha - **258 100 343**

EMERGÊNCIA 112



TRILHO DAS
MARGENS DO COURA

TRILHOS
VILAR
DE
MOUROS

FAUNA

Vislumbra-se a presença do Pato-real, Pilrito-comum, Maçarico, Garça-vermelha, Águia pescadeira, Borrelho, Estorno, Lagartixa-de-bocage, Lontra, Rouxinol-pequeno-dos-caniços, Felosa-poliglota, Pardal-montês, Chapim-rabilongo, etc.

FLORA

Carvalho, Castanheiro, Sobreiro, Eucalipto, Plátano, Tojo, Urze, Giesta, Mimosa, Salgueiro, Azevinho, Medronheiro, etc.

PERCURSO

O trilho pedestre linear que começa no Largo das Jacas, no Lugar de Marinhas, é uma rota deslumbrante que segue as margens do rio Coura, proporcionando uma experiência harmoniosa e imersiva na beleza e tranquilidade da região.

O rio Coura é o elemento principal deste trilho, que acompanha os caminheiros ao longo de todo o percurso. O som aprazível das águas cristalinas que correm incessantemente e as vistas envolventes, criam um ambiente perfeito de bem-estar físico e mental.

O final do percurso, na ponte medieval de Vilar de Mouros, é um marco de beleza arquitetónica e histórica. Esta ponte, que atravessa o rio Coura, oferece um cenário idílico e um excelente ponto para repousar e apreciar a bela Freguesia de Vilar de Mouros.



PONTOS DE INTERESSE

- 1 - Ponte Medieval** (final do percurso)
41°53'15"N 8°47'22"W
- 2 - Junta de Freguesia de Vilar de Mouros**
41°53'18"N 8°47'27"W
- 3 - Nora** (ao Km 4,17)
41°53'06"N 8°47'41"W
- 2 - Capela de S. Sebastião** (ao Km 3.6)
41°53'01"N 8°47'54"W
- Sáida - Caminho do Carvalhinho**
41°53'15"N 8°47'21"W
- Sáida - Caminho do Loureiro**
41°52'33"N 8°48'10"W
- Ínicio do trajeto**
41°52'20"N 8°48'39"W



PR2 VDM

Trilho das Margens do Coura
<https://trilhos.jf-vilardemouros.pt/pr1>



CLASSIFICAÇÃO DO TRILHO

Adversidade do Meio

1 (Fácil)

Orientação

1 (Fácil)

Tipo de Piso

2 (Moderado)

Esforço Físico

2 (Moderado)

Distância

4,82 Km (Só ida)

Tempo

1h50 (só ida)

Tipo de Percurso

Linear

Desnível acumulado

(subida) 81m
(descida)-85 m

Altitude máxima

12m

Altitude mínima

2m