

## PERCURSO

Este percurso singular no Grande Porto forma um "oito". No Engenho do azeite de Sebolido dá-se o início da pequena rota, com breve visita ao miradouro sobre o rio Douro e balaço da Boneca. Até ao balaço, o percurso define-se como moderado. Após balaço, subindo a "casalheira" até ao planalto, entramos no alto da Serra da Boneca, com magníficas vistas sobre o Douro e o Grande Porto, em percurso de dificuldade elevada, similar à alta montanha, com piso irregular e técnico no passo. No regresso ao centro de Sebolido e ponto inicial, entramos em setor moderado, com idílica caminhada junto ao rio Douro e possível descanso refrescante no parque de lazer de Sebolido, na margem do rio Douro. Em pouco passos voltamos ao ponto inicial, num total de 8,8kms de pedestrianismo. Com início no sentido contrário do percurso, toda a informação serve inversamente como descrição.

## ROUTE

*This unique route in Greater Porto forms an "eight". At the Sebolido olive oil mill the short route begins, with a brief visit to the scenic viewpoint over the Douro river and the Boneca swing chair. Up until the swing chair, the route is defined as moderate. After swing chair, going up the "gravel" to the plateau, we enter the ridge of Sierra of Boneca, with magnificent views over the Douro and Greater Porto, on a high difficulty route, similar to high mountain trekking, with irregular and technical stepping. Returning to the center of Sebolido and starting point, we enter a moderate sector, with an idyllic walk along the Douro River and possible refreshing rest in the leisure park of Sebolido, on the river bank of Douro. In a few steps we return to the starting point, on a total of 8.8 km of hiking. Starting in the opposite direction of the route, all the information inversely serves as description.*



## FAUNA

Sapo parteiro, Rã, Lagartixa, Vaca loura, Salamandra pintas amarelas, Lagarto de água, Lontra, Abelhão, Pisco peito ruivo, Melro, Pardal, Chapim azul, Alvéola, Pato real, Gaio, Garça, Mergulhão, Corvo marinho, Milhafre, Ouriço cacheiro, Javali, Coelho bravo, Toupeira, etc.

*Midwife Toad, Frog, Gecko, European stag beetle, Fire Salamander, Lizard, Otter, Bumblebee, Robin, Blackbird, Sparrow, Blue Tit, Wagtail, Mallard, Jay, Egret, Grebe, Cormorant, Kite, Hedgehog, Boar, Wild Rabbit, Mole, etc.*



## FLORA

Carvalho, Castanheiro, Pinheiro bravo, Sobreiro, Eucalipto, Carvalho americano, Tojo, Urze, Giesta, Mimoso, Acácia, Azevinho, Medronheiro, etc.

*Oak, Chestnut, Cluster Pine, Cork oak, Eucalyptus, Northern red oak, Gorse, Heather, Broom, Mimoso, Wattles, European Holly, Strawberry tree, etc.*

## ENGENHO DO LINHO

Visita: Museu Municipal de Penafiel  
(+351) 255 712 760

## OLIVE OIL MILL

Visit: Municipal Museum of Penafiel  
(+351) 255 712 760

## NOÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA E RISCO

As atividades de pedestrianismo decorrem em espaços públicos abertos, maioritariamente de cariz natural, com pavimento irregular e noutras situações várias de menor facilidade na progressão a pé.

Só deve percorrer este percurso se estiver em bom estado de saúde, física e psicológica, em boa forma física e reunir os conhecimentos técnicos básicos necessários ao pedestrianismo.

Apenas deve percorrer este percurso quem pratica um comportamento preventivo, para evitar riscos, sem se expor a si, ou terceiros, a perigos desnecessários.

A sua participação envolve assumir o risco associado ao pedestrianismo e atividades de natureza, pelo qual é sempre aconselhável contratar seguro federativo associado à atividade pedestrianista ou seguro de acidentes pessoal que inclua atividade pedestrianista.

**IMPORTANTE:** Em dias de calor extremo é **desaconselhável** qualquer atividade de pedestrianismo.

## AWARENESS OF SAFETY AND RISK

*Walking activities take place in open public spaces, mostly on nature ground, with uneven pavement and other circumstances that are less easy to progress on foot.*

*You should only walk through this route if you are in good health, physical and psychological, in good physical shape and gather the basic technical knowledge necessary for hiking.*

*Only those who practice preventive behavior should follow this path, to avoid risks, without exposing themselves or others to unnecessary hazards.*

*Your participation involves taking on the risk associated with hiking and nature activities, which is why it is always advisable to obtain national federation insurance associated with hiking activity or personal accident insurance that includes hiking activity.*

**IMPORTANT:** On days of extreme heat, any hiking activity is inadvisable.

## CONSELHOS PARA A CAMINHADA

- Antes do início, consultar a previsão meteorológica para o dia da caminhada.
- Use calçado próprio para terreno irregular. 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 pequena lanterna ou frontal; pequeno estojo de primeiros socorros; saco para lixo; chapéu e protector solar.
- Não caminhe sozinho. Leve amigos ou família. Antes de sair, informe familiares sobre a atividade a realizar.
- Na velha máxima montanheira, **"tire apenas fotos, deixe apenas pegadas"**.

## HIKING TIPS

- Before start, check weather forecast for the hiking day.
- Wear shoes suitable for uneven terrain. Do not wear shoes with less than two weeks of intense use. Waterproof and semi-rigid boots are preferable.
- Wear light, loose clothing so as not to restrict movement. Pay attention to the season of year and layers to wear.
- The backpack must be well adjusted, provided with a non-sugary or non-alcoholic drink, in addition to the minimum food to replace calories. Provide extra space to store clothes in excess of heat due to physical activity. Carry small flashlight or headlight; small first kit aid; waste bag; hat and sunscreen.
- Don't walk alone. Take friends or family. Before leaving, inform family members about the activity to be performed.
- In the old national mountain saying, **"take photos, leave footprints"**.

Homologação



Entidade Promotora



Apoio



Projeto  
Xavier Lopes  
Grafismo  
Cream

Implementação  
Geolatitude Lda.  
JUNHO 2022

Visitar Penafiel



Loja Turismo



Rota Românico



Percursos  
Pedestres  
Penafiel



PR5  
PNF

# A BONECA, O BALOIÇO E O DOURO

BONECA, THE SWING AND THE DOURO



sentir  penafiel



PERCURSOS PEDESTRES DE PENAFIEL / Penafiel walking paths

INÍCIO – FIM / Start – Finish: **Sebolido, Penafiel**

Carta militar 134 - 1/25000 Série M888

**PR5  
PNF**

PERCURSO PEDESTRE DE PEQUENA ROTA / SHORT ROUTE WALKING PATH

# A BONECA, O BALOIÇO E O DOURO

BONECA, THE SWING AND THE DOURO

DISTÂNCIA / DISTANCE

**8,8Km**

SÓ IDA / One way

TEMPO / TIME

**2h50**

SÓ IDA / One way

**CIRCULAR**

DESNIVEL ACUMULADO  
CUMULATIVE GAP

**+568m / -568m**

ALTITUDE MÁXIMA  
MAXIMUM ALTITUDE

**454m**

ALTITUDE MÍNIMA  
MINIMUM ALTITUDE

**21m**

NÍVEL DE DIFICULDADE / GRADING

**MODERADO / MODERATE**

**GRAU FCMP / FCMP GRADE**

1 fácil / easy

5 difícil / difficult



atendimento ao meio ambiente/environmental awareness



orientação/orientation



tipo de solo/type of ground



esforço físico/physical effort



2

**I II III IV V**

SINALÉTICA / PATH SIGNAGE

Percurso pedestre PR / Short Distance Walking Path



caminho certo  
right way



caminho errado  
wrong way



virar à esquerda  
turn left



virar à direita  
turn right



caminho certo Pequena Rota  
coincidente com Grande Rota  
Short Pedestrian Route taking  
place on a Great Route

CÓDIGO DE CONDUTA / CODE OF CONDUCT

Seguir apenas pelo trilho sinalizado / Follow sign-posted trails only

Evitar fazer ruídos desnecessários / Avoid making unnecessary noise

Observar a fauna sem perturbar / Never scare the animals

Não danificar a flora / Do not damage any vegetation

Não deixar lixo ou outros vestígios da sua passagem / Do not litter and leave no trace of your visit

Não fazer lume / Do not light fire

Não recolher amostras de plantas ou rochas / Do not collect or damage plants or rocks

Ser afável com as pessoas que encontre no local / Be kind to people you find along the way

**i**

CONTACTOS ÚTEIS / Useful contacts

— Câmara Municipal Penafiel / Town hall:  
(+351) 255 710 700

— Posto de Turismo / Tourism office  
(+351) 255 710 722

— Junta Freguesia Sebolido  
/ Parish Council  
(+351) 255 023 200

— Centro Hospitalar Tâmega e Sousa  
/ Tâmega Sousa Hospital:  
(+351) 255 714 000

— Proteção à Floresta / Forest Fires:  
(+351) 117



## Pontos de Visita Waypoints

- 1 Engenho de Sebolido  
Sebolido's olive oil mill
- 2 Solar de Sebolido  
Sebolido's Manor
- 3 Cruzeiro  
Calvary
- 4 Junta de Freguesia  
Parish Council
- 5 Miradouro  
Scenic viewpoint
- 6 Baloioço  
Swing
- 7 Fragas Abitureira  
Abitureira rockside
- 8 Cascalheira  
Gravel pit
- 9 Encosta dos medronheiros  
Strawberry tree hillside
- 10 Igreja matriz  
Main Church
- 11 Parque de lazer  
Leisure park

- Restauração  
Restaurant
- Alojamento  
Accommodation

**PR5  
PNF** Início  
Start

Percurso fácil  
Easy track

Setor difícil  
Difficult sector



PERFIL DE ALTIMETRIA / GRADIENT PROFILE

