

Descrição do Percurso

O Trilho da Mesa dos Quatro Abades é um percurso pedestre denominado de Pequena Rota (PR) - as respectivas marcação e sinalização obedecem às normas internacionais.

Este percurso decorre entre o lugar da Vacariça, da freguesia limiana de Refóios do Lima, e a aldeia de montanha de Vilar do Monte, também pertencente ao concelho de Ponte de Lima.

Este percurso tem início no pitoresco lugar da Vacariça, a cerca de 10 km da rotunda do IC 28. O ponto de partida localiza-se, precisamente, quando a estrada de alcatrão dá lugar a um caminho empedrado. Seguimos por este caminho, contornando o lugar à medida que subimos e deixando para trás os campos de cultivo - que vão sendo substituídos por áreas de matos e de florestas. Seguindo, agora, a estrada florestal, vamo-nos apercebendo da majestosa paisagem que nos rodeia – o contraste entre as vastas chãs, férteis e sempre cultivadas, e o abrupto maciço granítico da imponente Serra d'Arga.

Após algum tempo de caminhada surge à nossa direita um cercado de madeira. Trata-se de um parque de maneio para os cavalos de raça Garrana, os Garranos. Estes cercados facilitam o controle destes animais habituados a viver em estado semi-selvagem, permitindo proceder à sua marcação, tratamentos veterinários e capturas. Passo-a-passo vamos ganhando altitude. Abandonando a floresta mista de coníferas e

folhosas, embrenhamo-nos numa outra mancha florestal onde predominam as faias e cuja densa folhagem esconde a Lagoa dos Salgueiros Gordos. Trata-se de um espaço de singular beleza, tanto pela vegetação que envolve a lagoa como pelo efeito decorativo e enriquecedor que o elemento água confere à paisagem.

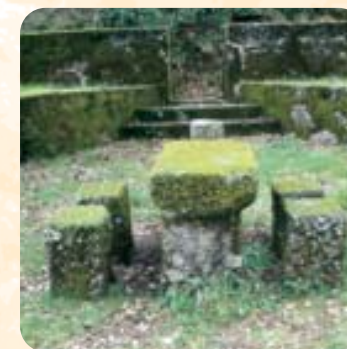
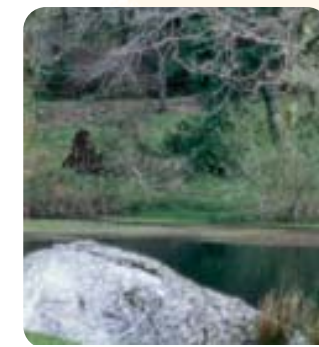
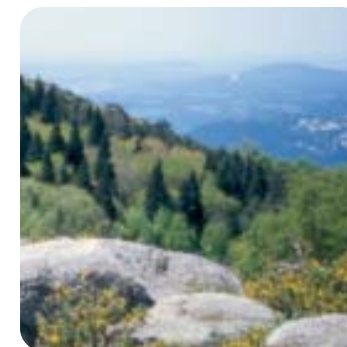
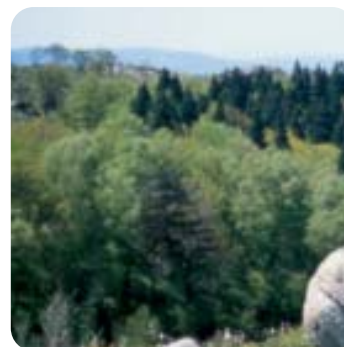
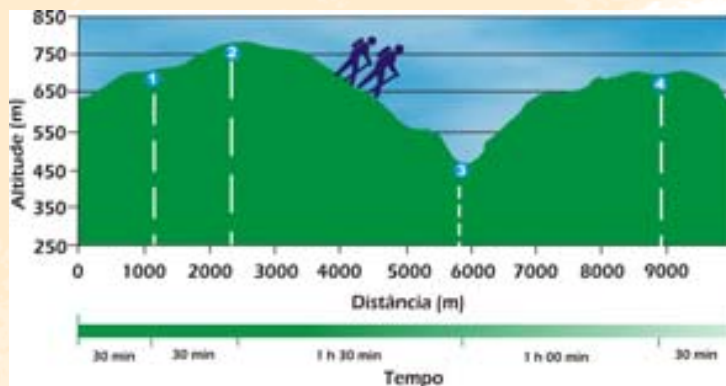
Deixando para trás a lagoa, retomamos o caminho para começarmos a descer gradualmente até à aldeia de montanha de Vilar do Monte. Nesta, predominam os campos cercados por muros de pedra solta. A estrada florestal vai desembocar num caminho empedrado que, por sua vez, nos levará até à estrada alcatroada que atravessa o centro da aldeia. Continuamos pela estrada para, passados poucos metros, seguirmos pelo caminho que nos conduzirá à afamada Mesa dos Quatro Abades - uma mesa de granito ladeada por quatro bancos também em pedra, cada um assente no território de cada freguesia confinante: Calheiros, Cepões, Bário e Vilar do Monte. Outrora os representantes de cada paróquia sentavam-se para debater e resolver os mais diversos assuntos, consultando os fiéis que se encontravam ao seu

redor. Esta tradição, hoje fruto da iniciativa das Juntas de Freguesia, foi recuperada em 1988, sendo celebrada no terceiro domingo de Junho de cada ano.

Voltamos novamente à estrada para descermos uns metros. Seguidamente, subimos por um caminho algo íngreme que nos conduzirá até à estrada florestal que, por sua vez, nos levará ao Miradouro da Vacariça. O Miradouro da Vacariça - de onde é possível admirar uma deslumbrante paisagem sobre o rio Lima e sobre a mais antiga vila de Portugal - ostenta o marco geodésico do Penedo Branco, com 725 m de altitude. Regressando novamente à estrada florestal, começamos a descer até ao lugar da Vacariça, onde teve início este nosso percurso por terras limianas.



Perfil do Percurso



Valimar
ComUrb

Regulamento do Percurso

- Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações.
- Evite fazer ruídos e barulhos.
- Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas.
- Não abandone o lixo, leve-o até ao respectivo local de recolha.
- Cuidado com o gado. Não incomode os animais.
- Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas.
- Faça fogo apenas nos locais destinados para este efeito.
- Evite andar sozinho na montanha.
- Guarde o máximo cuidado nos dias de nevoeiro.
- Utilize sempre botas de montanha, impermeável e um chapéu.
- Para sua segurança solicite um Guia.

Localização



Local de partida do Percurso

Contactos úteis

Câmara Municipal de Ponte de Lima
• Telf. 258 900 400

Posto de Turismo de Ponte de Lima
• Telf. 258 942 335

Valimar - ComUrb
• Telf. 258 909 340

Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima
• Telf. 258 909 200

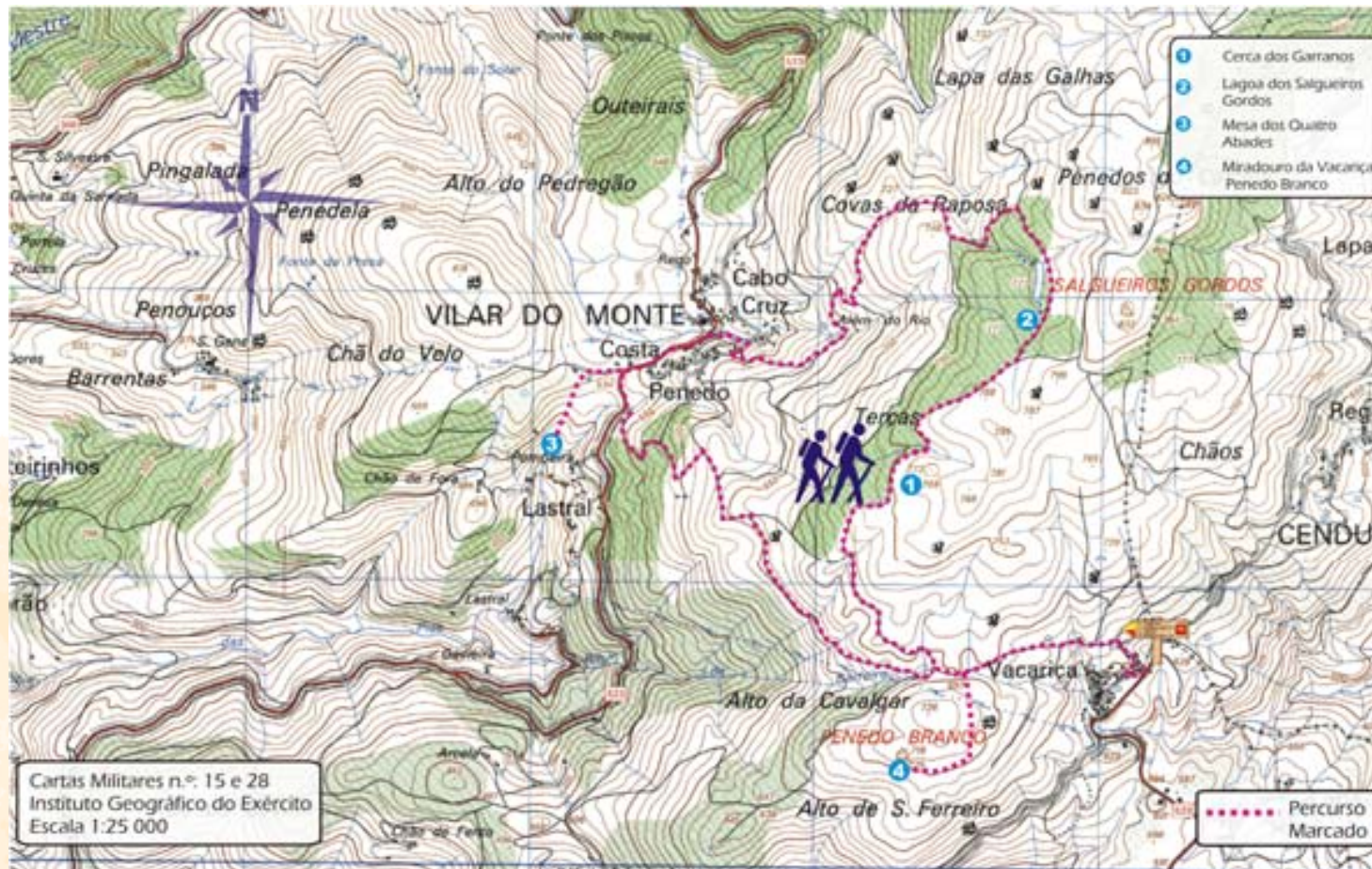
Centro de Saúde de de Ponte de Lima
• Telf. 258 909 280

Hospital de Ponte de Lima
• Telf. 258 909 500

GNR • Telf. 258 900 240

PSP • Telf. 258 941 113

Protecção à Floresta • 117 | **SOS** • 112



Ficha Técnica

Nome do Percurso:
Mesa dos Quatro Abades

Entidade Promotora:
Valimar - ComUrb

Tipo de Percurso:
Pequena Rota

Âmbito do Percurso:
Cultural-Paisagístico

Ponto de Partida:
Lugar da Vacariça - Refóios de Lima

Distância Percorrida:
10 km

Duração do Percurso:
4hoom

Grau de Dificuldade:
Moderado

Cota Máxima Atingida:
780 metros
(Salgueiros Gordos)

Fotos:
Valimar - ComUrb

Textos:
Clube Celtas do Minho

Grafismo:
'designdefacto'

Placa de indicação de início do Percurso. "PR" significa que se trata de um percurso pedestre de Pequena Rota.



Sinalização e marcação do percurso

Este percurso é parte integrante da rede de percursos pedestres da Valimar - ComUrb e consta do guia de percursos: "Passeios no Vale do Lima - o mar, o rio e a montanha". Foi marcado e sinalizado pelo Clube Celtas do Minho.

Caminho Certo

Caminho Errado

Virar à Esquerda

Virar à Direita

Trilho da Mesa dos Quatro Abades

Percurso Pedestre sinalizado



Valimar
ComUrb



Valimar

ComUrb



UNIÃO EUROPEIA

Fundos Estruturais



www.cm-pontedelima.pt
www.lagoas.cm-pontedelima.pt
www.valimar.org