

## 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, vamos 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

## Perfil do Percurso/Trail Profile



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.

## Description

 The «Table of the Four Abbots» Trail is a footpath referred to as a Small Route (SR) - its markings and signalling follow international norms. This course takes place between the locality of Vacariça, the limiana parish Refóios do Lima, and the mountain village of Vilar do Monte, also belonging to the municipality of Ponte de Lima.



This trail starts in the picturesque locality of Vacariça, about 10 km from the IC 28 roundabout. The starting point is located precisely where the paved road gives way to a cobbled path. We follow this path, circumventing the place as we move up and leave behind the cultivated fields - that get replaced by areas of scrub and forests. Following the forest road, we gradually become aware of the majestic landscape that



surrounds us - the contrast between the vast plains, always fertile and cultivated, and the abrupt granite massif of the imposing Serra d'Arga. After some walking time a wooden fence emerges to our right. This is a handling park for horses of Garrana race, the Garranos. These enclosures facilitate the control of these animals used to living in semi-wild conditions, allowing to proceed with their marking, veterinary treatment and capture. Step by step we gain altitude. Abandoning the mixed forest with conifers and hardwoods, we immerse ourselves in another forest area dominated by beech and whose dense foliage hides the Lagoon of Salgueiros Gordos. This is an area of unique beauty, due to both the vegetation surrounding the lagoon and the decorative and enriching effect that the water element grants the landscape.

Leaving the lagoon behind, we resume the trail to gradually descend to the mountain village of Vilar do Monte. Here, the fields surrounded by rubble walls are predominant. The forest road opens onto a rock path which, in turn, will take us to the asphalt road that crosses the village centre. We continue on the road to - within a few meters -

follow the path that will lead us to the famous Table of Four Abbots - a granite table flanked by four banks also in stone, each based on the territory of each adjoining parish: Calheiros, Cepões, Bário and Vilar do Monte. In the past, the representatives of each parish would sit to discuss and resolve the various issues, consulting the surrounding congregation. This tradition was recovered in 1988 - result of the initiative of the Parish Councils - and is celebrated on the third Sunday of June each year. We return to the road again to go down a few meters. Then we climb a steep path that will lead us to the forest road, which in turn will lead us to the Viewpoint of Vacariça. The Viewpoint of Vacariça - from where you can admire a breathtaking view over the Lima River and the oldest town in Portugal - flaunts the geodesic mark Penedo Branco, at 725 m of altitude. Returning again to the forest road, we begin to descend to the locality of Vacariça where we started our journey through limianas lands.



## Ficha Técnica

**Nome do Percurso/Name**  
Trilho da Mesa dos Quatro Abades

**Localização / Location**  
Refóios do Lima - Ponte de Lima

**Tipo /Classification**  
Pequena Rota/Small Route

**Âmbito do Percurso/Type**  
Paisagístico-Cultural/Landscape-Cultural

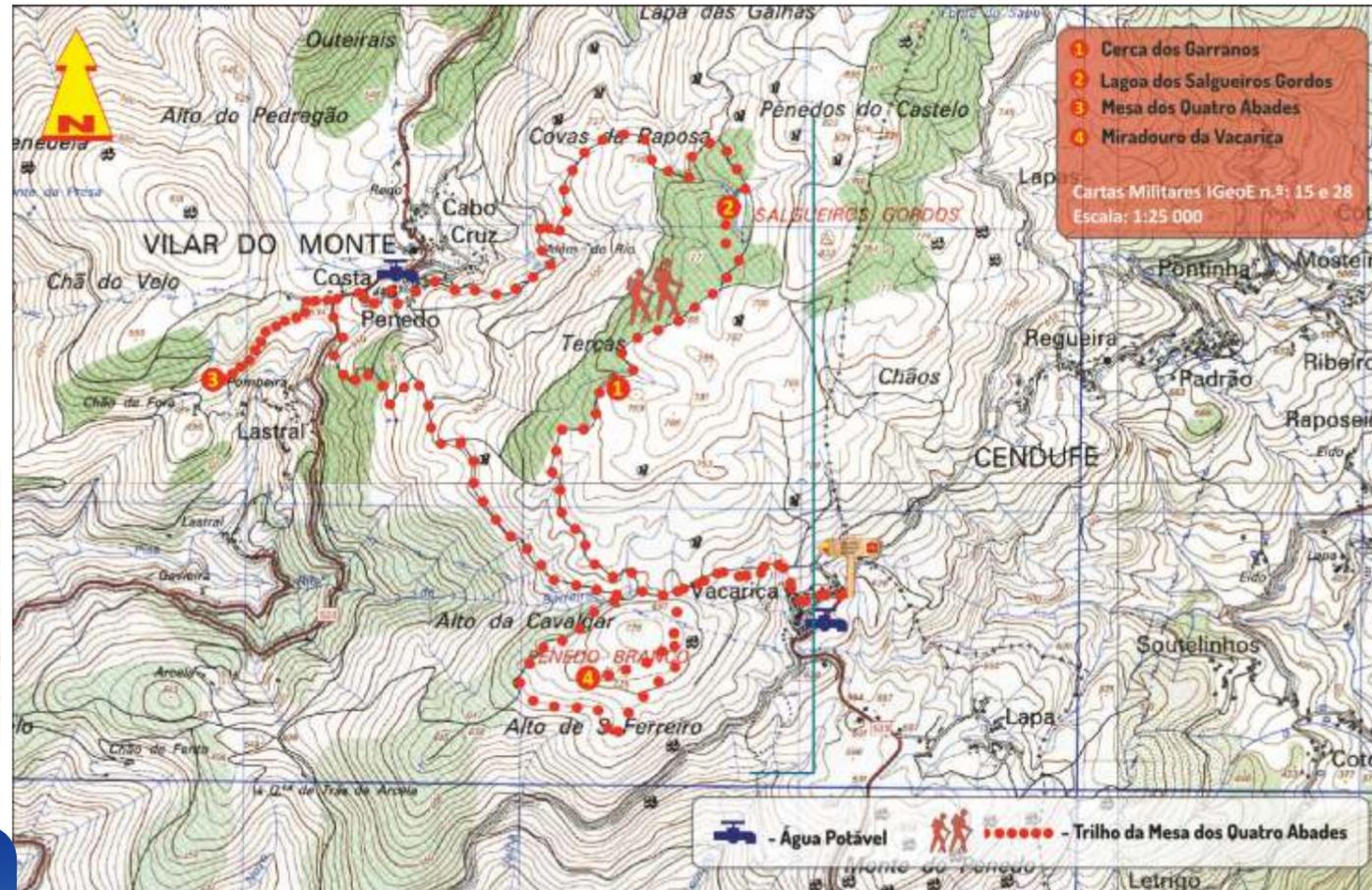
**Ponto de Partida/Start Point**  
Lugar da Vacarica - Refóios do Lima

**Cota Máxima Atingida/Maximum Height attained:**  
Salgueiros Gordos: 780 metros

**Entidade Promotora/Promoter**  
Município de Ponte de Lima



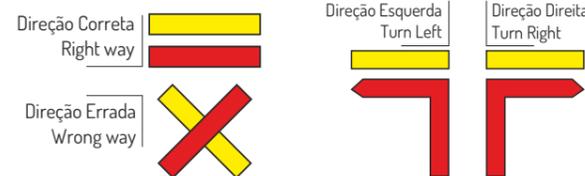
● Ponto de Início/Start Point  
GPS: 41°49'31.90"N/8°31'47.49"W



Duração/ Duration	Desnível subida/ Drop ascent	Desnível Descida/ Drop descent	Distância Horizontal/ Horizontal Distance	Tipo Itinerário/ Type	Severidade Meio/ Severity Environment	Orientação/ Orientation	Dificuldade Progressão/ Difficulty Progression	Esforço Físico/ Effort Physical
4h00m	408m	408m	10,0 km	Circular	2	2	2	2



### Marcação do Percurso Pedestre/Sign-posting



CIM Alto Minho  
258 800 200  
Câmara Municipal  
258 900 400  
Posto de Turismo  
258 942 335  
SOS  
112



### Regulamento/ Regulations

- \*Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações./Do not stray from the marked and sign-posted trail. Pay attention to trail markers.
- \*Evite fazer ruídos e barulhos./Do not make loud noises.
- \*Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas./Respect private property. Close all gates behind you.
- \*Não abandone o lixo, leve-o até ao respectivo local de recolha./Do not leave litter, deposit it in the respective refuse collections points.
- \*Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas./Leave nature intact. Do not remove plants, animals or rocks.
- \*Faça fogo apenas nos locais destinados para o efeito./Only light fires in locations specifically designated for this purpose.
- \*Evite andar sozinho na montanha. Leve água consigo./Avoid walking alone in the mountains. Take water with you.
- \*Guarde o máximo cuidado nos dias de nevoeiro e de neve./Take special care in fog and snow.