

## Percurso da Mesa dos Quatro Abades



## Percurso da Mesa dos Quatro Abades

O Percurso da Mesa dos Quatro Abades é um percurso pedestre denominado de pequena rota. As respetivas marcações e sinalizações obedecem às normas internacionais.



Este percurso decorre entre o Lugar da Vacariça, na freguesia limiana de Refóios do Lima, e a aldeia de montanha de Vilar do Monte, também pertencente ao concelho de Ponte de Lima. Iniciamos o percurso no pitoresco Lugar de Vacariça, precisamente quando a estrada de alcatrão dá lugar a um caminho empedrado. Seguimos por este caminho, contornando o lugar à medida que subimos, 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. 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, Bârrio 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. Este 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.



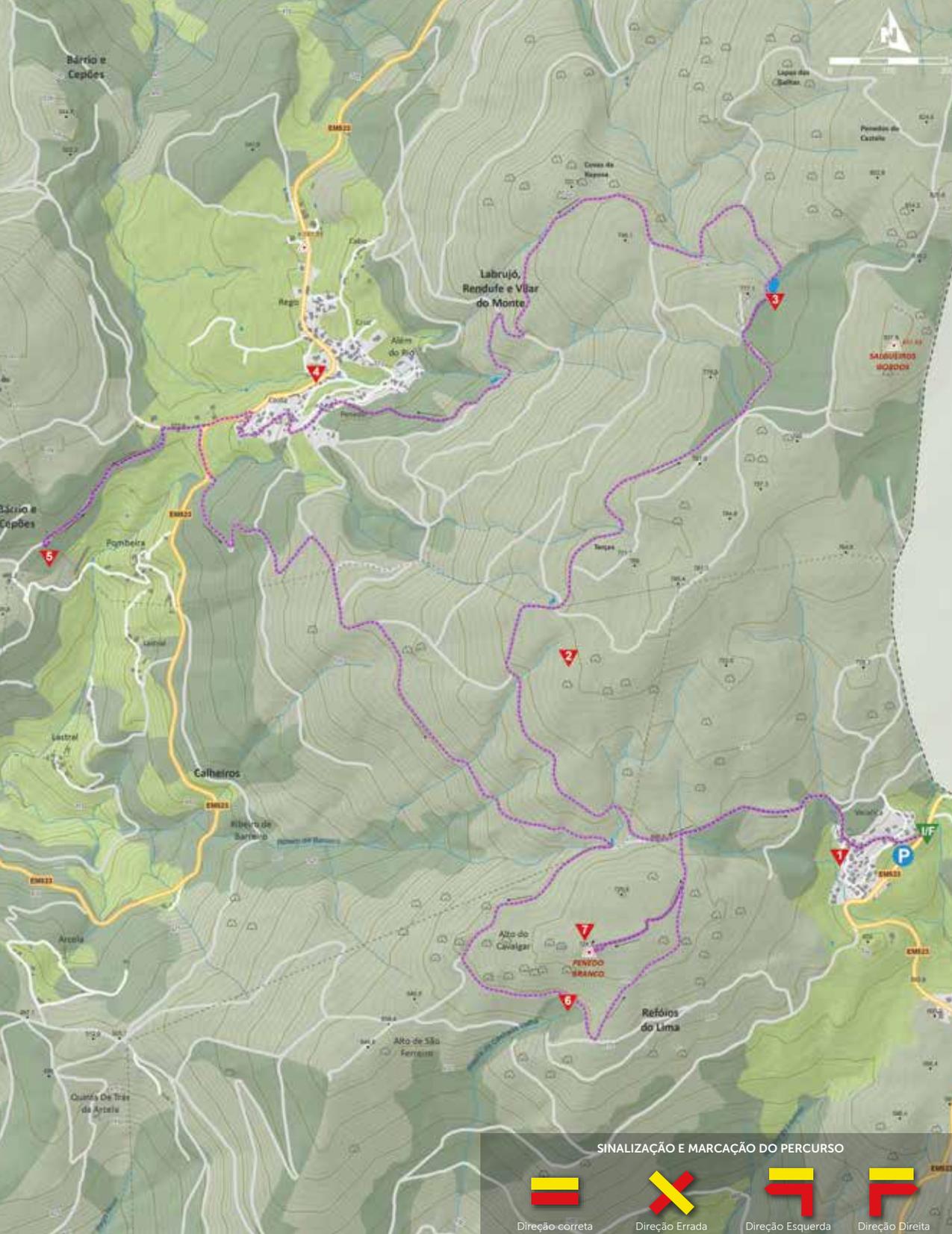
## Regulamento

- Não saia do percurso marcado e sinalizado. Preste atenção às marcações.
- Respeite a propriedade privada. Feche portões e cancelas.
- Não abandone o lixo, leve-o até ao respetivo local de recolha.
- Cuidado com o gado. Não incomode os animais.
- Mantenha a máxima atenção em dias de nevoeiro.
- Deixe a Natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas.
- Evite andar sozinho. Leve água consigo.
- Utilize sempre calçado adequado, impermeável e um chapéu.
- Na via pública, circule sempre em segurança.
- Durante o período crítico de incêndios, não faça fogo.



## Ficha técnica

- Nome do Percurso:**  
Percurso da Mesa dos Quatro Abades
- Entidade Promotora:**  
Município de Ponte de Lima/CIM Alto Minho
- Tipo:** Circular, Pequena Rota
- Âmbito:** Paisagístico e Cultural
- Ponto de Partida/Chegada:**  
Lugar da Vacariça (Refóios do Lima)
- Extensão:** 11.7Km
- Duração:** 5h:30m
- Grau de Dificuldade:** Moderado
- Cota Máxima Atingida:** 784 metros
- Textos:** CIM Alto Minho/  
Município de Ponte de Lima
- Grafismo:** Xpto Design



## Ponto de partida/chegada

41° 49' 30,754" N | 8° 31' 48,246" W

## Pontos de interesse

1. Lugar da Vacariça
2. Ruínas do Cercado dos Garranos
3. Lagoa dos Salgueiros Gordos
4. Vilar do Monte
5. Mesa dos Quatro Abades
6. Bica do Penedo Branco
7. Miradouro da Vacariça



**Câmara Municipal de Ponte de Lima**  
tel. 258 900 400  
**Bombeiros Voluntários de Ponte de Lima**  
tel. 258 909 200  
**Centro de Saúde de Ponte de Lima**  
tel. 258 909 280  
**Hospital de Ponte de Lima**  
tel. 258 909 500  
**Loja de Turismo de Ponte de Lima**  
tel. 258 240 208  
**Área Protegida de Ponte de Lima**  
**SOS Lagoas:** telm. 963 520 002

Contactos úteis

Perfil altimétrico



Descarregue a aplicação

