



# TRILHO DOS GAIOS

## UM PERCURSO COM HISTÓRIA

A ROUTE WITH HISTORY

### Ficha Técnica | Technical Sheet



#### Tábua

40°21'41.5"N 8°01'57.2"W

#### Vila Nova de Oliveirinha

40°21'43.6"N 7°54'19.8"W

ponto de partida / chegada  
start / end point



#### 17,3 km

distância  
distance



#### Linear

tipo de percurso  
type of route



#### 5 h 30

duração  
time



#### 414 m / 174 m

altitude máx/min  
altitude max/min



#### 425 m + / 245 m -

desnível acumulado  
altitude variation



#### Todo o ano | All year round

época aconselhada  
evitar realizar em períodos de chuva  
recommended season  
should be avoided during rainy periods

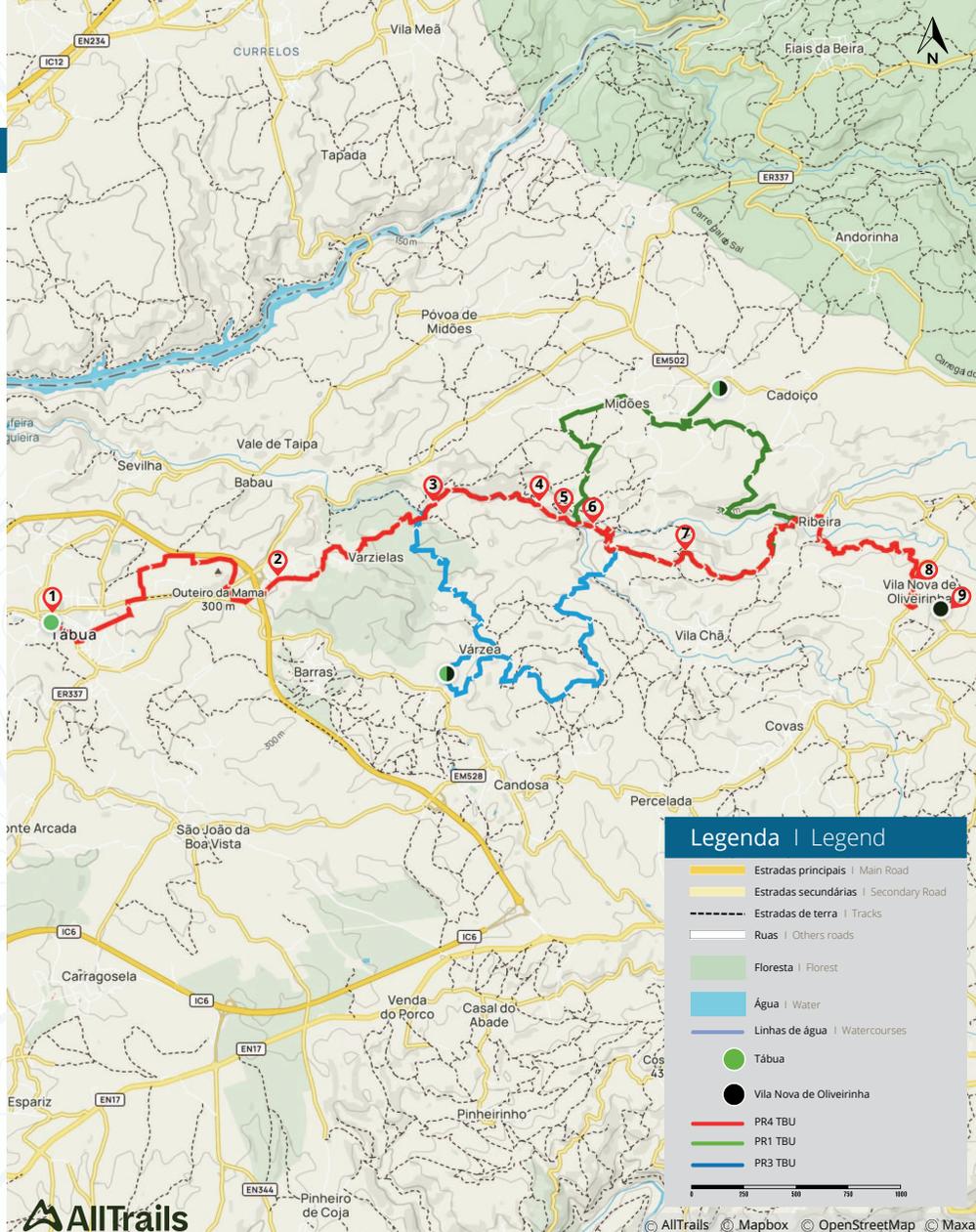


#### Dificuldade | Difficulty

O grau de dificuldade é representado segundo 4 ítems diferentes, sendo cada um deles avaliado numa escala de 1 a 5 (do mais fácil ao mais difícil)

The difficulty level is represented by 4 different symbols, each of them ranging from 1 (the easiest) to 5 (the most difficult)

Adesividade do meio Environment adversity	1	Orientação Orientation	2	Tipo de piso Ground type	2	Efóro físico Physical effort	3
--	---	---------------------------	---	-----------------------------	---	---------------------------------	---



### Descrição do Percurso | Path Description

Trilho dos Gaios - Um Percurso com História, é um projeto turístico-cultural que envolve e se desenvolve entre a vila de Tábua e Vila Nova de Oliveirinha, já no limite nascente do Concelho, e cuja extensão é de cerca de 17 km.

Tem como ponto de partida a Capela do Sr. dos Milagres, em Tábua, prosseguindo pelo centro da vila até alcançar a aldeia de Seixos Alvos. Aqui, por caminhos florestais, poderá apreciar a ruralidade envolvente numa exultação de cores e cheiros, que nos leva até Vale de Gaios, onde rapidamente se encontram os passadiços que permitem desfrutar da paisagem envolvente e única que o Rio de Cavalos transmite: os antigos moinhos, as suas quedas de água e um mistério que se revela de encanto: o rio com o seu leito sinuoso e peculiar, desaparecendo por entre as rochas e continuando a ouvir-se estridentemente por baixo destas, em grandes galerias. Continue o seu percurso conhecendo pontes milenares ao mesmo tempo que avista a fauna e flora locais, típicas das galerias ripícolas. É por caminhos rurais que chegará a Vila Nova de Oliveirinha, local que vai querer descobrir nos seus recantos e encantos!

Gaios Trail - a route with history, is a tourist-cultural project that involves and develops between the village of Tábua and Vila Nova de Oliveirinha, already on the eastern edge of the County, and whose extension is about 17 km.

It has its starting point the Chapel of Senhor dos Milagres, in Tábua, continuing through the centre of the village until reaching the village of Seixos Alvos. Here, through forest paths, you can appreciate the surrounding rurality in an exultation of colours and smells, which takes us to Vale de Gaios, where you can quickly find the walkways that allow you to enjoy the surrounding and unique landscape that the Cavalos' River transmits.

The old mills, their waterfalls and a mystery that reveals itself of charm, the river with its winding and peculiar bed, disappearing among the rocks and continuing to be heard stridently beneath them, in large galleries. Continue your route knowing millenary bridges while seeing the local fauna and flora, typical of the riparian galleries. It is through rural paths that you will reach Vila Nova de Oliveirinha, a place that you will want to discover in its nooks and charms!

### Tábua, o Encanto das Beiras!

Ao visitar Tábua, pode passear entre paisagens serranas descobrindo trilhos, miradouros, cursos de água e rios, como o Alva, Mondego, Seia e Cavalos.

O aspeto planáltico do concelho esconde uma densa rede de vales abertos por rios e ribeiros, conferindo à paisagem uma beleza ímpar e a possibilidade de visitar vários locais de interesse, como a Pedra da Sé, Penedo Cabana, Sevilha, Vale de Gaios, ou diversos moinhos e azenhas que se estendem ao longo do leito dos rios que o atravessam.

O Encanto das Beiras é um ótimo local para a prática desportiva de btt, caminhadas, trail-running, canoagem e para mergulhar na sublime Praia Fluvial da Ronqueira, Mouronho.

When visiting Tábua, you can stroll through mountain landscapes discovering trails, viewpoints, water courses and rivers such as the Alva, Mondego, Seia and Cavalos.

The county's plateau aspect hides a dense network of valleys opened by rivers and streams, giving the landscape a unique beauty and the possibility of visiting various places of interest, such as Pedra da Sé, Penedo Cabana, Sevilha, Vale de Gaios, and several mills and watermills that extend along the riverbeds that cross it.

'O Encanto das Beiras' is a great place for practicing mountain biking, hiking, trail-running, canoeing and for diving in the sublime River Beach of Ronqueira - Praia Fluvial da Ronqueira, Mouronho.

*Explore. Desfrute. Viva!*



### Pontos de Interesse | Places of Interest

- Igreja Matriz de Tábua**  
Mother Church of Tábua
- Capela do Senhor dos Milagres**  
Senhor dos Milagres Chapel
- Capela dos Seixos Alvos**  
Seixos Alvos Chapel
- Passadiços Vale de Gaios**  
Walkways of Trilho dos Gaios
- O rio que 'desaparece'**  
The river that 'disappears'
- Ponte Romana de Sumes**  
Romana de Sumes Bridge
- Bica das Águas Sulfurosas**  
Spout of the Sulphurous Waters
- Miradouro Pedra do Rei**  
Viewpoint of Pedra do Rei
- Igreja Paroquial de Vila Nova de Oliveirinha**  
Parish Church of Vila Nova de Oliveirinha
- Capela de São João**  
São João Chapel

### Perfil de Altimetria | Gaent Profile



### Sinalética | Signage



caminho certo  
right way



caminho errado  
wrong way



virar à esquerda  
turn left



virar à direita  
turn right



Capela do Senhor dos Milagres | Senhor dos Milagres Chapel



Ponte em Vale de Gaios | Bridge in Vale de Gaios



Trilho dos Gaios | Gaios Trail

## Recomendações | Recommendations

**Certifique-se que leva consigo água e mantimentos suficientes;**  
Make sure you take enough water and supplies with you;

**Planeie com antecedência o local da sua dormida;**  
Plan your overnight stay in advance;

**Em dias de sol é essencial o uso de protector solar e boné. No inverno é aconselhável o uso de calçado com boa aderência e impermeável.**  
On sunny days it's essential to use sunscreen and a cap. On winter days, it's advisable to wear waterproof shoes with good grip;

**Em algumas situações terá que atravessar estradas asfaltadas, seja prudente.**  
In some cases you'll have to cross paved roads, be careful;

**Se necessitar de auxílio, indique o número que se encontra abaixo da marcação (waypoint) em que se encontra;**  
If you need assistance, note the number below the marking (Waypoint) at your location;

## Normas de Conduta | Rules of Conduct

**Siga apenas pelo trilho sinalizado;**  
Follow only by the marked path;

**Evite fazer ruído desnecessário;**  
Avoid making unnecessary noise;

**Observe a fauna sem perturbar;**  
Observe the fauna without disturbing it;

**Não danifique a flora;**  
Do not damage the local flora;

**Não abandone lixo;**  
Do not litter;

**Respeite as propriedades privadas;**  
Respect private property;

**Não faça lume;**  
Do not make fire;

**Seja afável com os habitantes locais;**  
Be friendly with the local habitants;

## Contatos Úteis | Useful Contacts

**Serviço Nacional de Emergência**  
Emergency SOS  
112

**Guarda Nacional Republicana**  
Police  
Tábua: +351 235 410 430

**Bombeiros**  
Firefighters  
Tábua: +351 235 412 122  
Vila Nova de Oliveirinha: +351 238 604 887

**Informação Anti-Venenos**  
Anti-Poison Information  
800 250 250

**Centro de Saúde**  
Health Centre  
Tábua: +351 410 410

**Táxi**  
Taxi  
Tábua: +351 963 399 949

## Onde comer | To eat



## Onde ficar | To stay



### Promotor | Promoter

Câmara Municipal de Tábua  
geral@cm-tabua.pt  
+351 235 410 340  
www.cm-tabua.pt



**TÁBUA**  
*O encanto das Beiras!*

### Apoio | Support



### Produção | Production by

**EV** EVOLUÇÃO VERTICAL

Percurso pedestre em fase de registo e homologação pela  
Pedestrian path in the registration and approval phase, by



### Cofinanciado por | Co-financed by



**PR4  
TBU**

# TRILHO DOS GAIOS

## UM PERCURSO COM HISTÓRIA

A ROUTE WITH HISTORY



*Explore. Desfrute. Viva!*

**TÁBUA**  
*O encanto das Beiras!*