



Penedo Cabana



Fonte das Murteiras



Baloio do Penedo Cabana

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 Oliveira: +351 238 604 887

Informação Anti-Venenos
Anti-Poison Information
800 250 250

Centro de Saúde
Health Centre
Tábua: +351 410 410

Onde comer | To eat



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

Apoio | Support



Percurso pedestre em fase de homologação pela
Pedestrian path in the approval phase, by



Produção | Production by



ROTA DO PENEDO CABANA

PENEDO CABANA ROUTE



Ficha Técnica | Technical Sheet



Póvoa de Midões

40°23'35.4"N 7°58'04.6"W
ponto de partida / chegada
start / end point



8,1 km

distância
distance



Cicular

tipo de percurso
type of route



2 h 10

duração
time



330 m / 140 m

altitude máx/min
altitude max/min



310 m + / 310 m -

desnível acumulado
altitude variation



Todo o ano | All year round

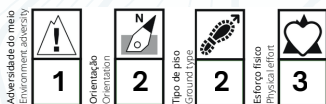
época aconselhada
evitar realizar em períodos de chuva
recommended season
should be avoided during rainy periods



Dificuldade | Difficulty

O grau de dificuldade é representado segundo 4 itens 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)



Pontos de Interesse | Places of Interest

1

Parque de Lazer
Leisure Park

2

Fonte das Murteiras
Murteiras Fountain

3

Igreja Matriz
Parish Church

4

Penedo Cabana
Penedo Cabana

5

Trilho dos Penedos
Penedos Trail

6

Miradouro do Penedo
Penedo Viewpoint

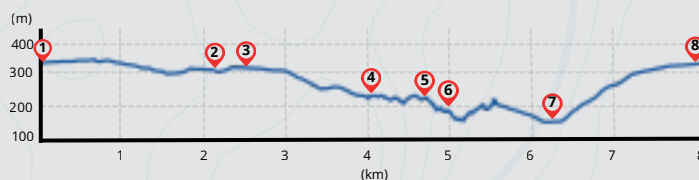
7

Vale Porcacho
Vale Porcacho

8

Capela de Santa Eufémia
St. Euphemia Chapel

Perfil de Altimetria | Gaent Profile



Descrição do Percurso | Path Description

O PR5 TBU - Rota do Penedo Cabana é um percurso pedestre circular, com início e fim no Parque de Lazer da Póvoa de Midões. Ao longo do trajeto os caminhantes percorrem antigos caminhos e quintas, propiciando uma incrível paisagem agrícola. Destaca-se ainda o património que o percurso oferece: a capela de Santa Eufémia e o Menir ali implantado desde a Pré-história, a inscrição romana num muro da Rua Eng. Macedo Santos - fazendo referência à construção de uma fonte, a Igreja Paroquial dedicada a Nª Sra. Da Graça e a bela fonte das Murteiras.

O ponto alto do percurso é o Penedo Cabana (classificado Imóvel de Interesse Público desde 1970), um impressionante miradouro natural com vistas panorâmicas sobre o rio Mondego e para as quintas que se espalham até à beira-rio, sendo um dos excelentes locais do concelho para assistir a um por do sol inesquecível.

The PR5 TBU - Rota do Penedo Cabana is a circular hiking trail that starts and ends at the Póvoa de Midões's Leisure Park. Along the way, hikers follow ancient paths and pass through traditional farmsteads, offering a stunning agricultural landscape.

The trail is rich in historical and cultural heritage, including the Chapel of Santa Eufémia, the Menhir (established there since prehistoric times), a Roman inscription on a wall on Rua Eng. Macedo Santos (referring to the construction of a fountain), the Parish Church dedicated to Our Lady of Grace, and the beautiful Murteiras Fountain.

The highlight of the route is Penedo Cabana, classified as a Property of Public Interest since 1970. This impressive natural viewpoint offers panoramic views over the Mondego River and the surrounding farmsteads stretching down towards the river. It is also one of the best spots in the municipality to enjoy an unforgettable sunset.

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!

Sinalética | Signage



caminho certo
right way



caminho errado
wrong way



virar à esquerda
turn left



virar à direita
turn right