



CENTRO DE TRAIL RUNNING Trail Running Centre

Sátão



X Pontos de interesse / Points of interest

- 1 ▶ Poldras do Trabulo - rio Vouga / Trabulo Poldras - Vouga river
- 2 ▶ Ponte da Carrasqueira - rio Vouga / Carrasqueira Bridge - Vouga river
- 3 ▶ Entrada no PR1 - "Rota do Misco" / Entry into PR1 - "Misco Route"
- 4 ▶ Molho antigo e Ponte de madeira / Old mill and wooden bridge
- 5 ▶ Ponte sobre o rio Vouga / Bridge over the Vouga river
- 6 ▶ Convento do Stº Cristo da Fraga / Convent of Santo Cristo da Fraga
- 7 ▶ Capela do S. Matias da Serra / Chapel of S. Matias da Serra

- 8 ▶ Convento de Stº Eufêmia / Convent of Santa Eufêmia
- 9 ▶ Capela de Stº Eufêmia / Chapel of Santa Eufêmia
- 10 ▶ Torges - Ponte Pedonal em pedra / Torges - Stone pedestrian bridge
- 11 ▶ Poldras dos Meruges - rio Vouga / Meruges Poldras - Vouga river
- 12 ▶ Golão - Ponte Pedonal / Golão - Pedestrian bridge
- 13 ▶ Santuário do Senhor da Agonia - Avelal / Senhor da Agonia's Sanctuary - Avelal
- 14 ▶ Santuário do Nosso Senhor dos Caminhos / Senhor dos Caminhos Sanctuary



- ▶ WC / Balneários (Masculino/Feminino) WC / Shower rooms (Men/Women)
- ▶ Bar
- ▶ Alojamento / Lodging
- ▶ Praia Fluvial / River Beach
- ▶ Parque Infantil / Playground Area
- ▶ Espaço de Lazer / Leisure Space



Percursos disponíveis
Routes available

3



Distância total sinalizada
Total signaled distance

64 km



Níveis de dificuldade
Difficulty levels

3



Ponte Pedonal - Torges / Pedestrian Bridge - Torges

O Centro de *Trail Running* de Sátão situa-se junto ao rio Vouga, estando implantada a sua sede na Praia Fluvial do Trabulo, que é um dos ex-libris do Concelho. Está equipado com várias valências que permitem aos amantes do *Trail Running* praticar a modalidade, usufruindo de várias estruturas de apoio e de lazer.

Os percursos foram desenhados com o intuito de aliar a prática da modalidade, ao património histórico-religioso e à beleza natural do rio Vouga, que várias vezes é atravessado pelos percursos, através de pontes e poldras.

Ao nível do património, podem ser destacados os Santuários do Senhor dos Caminhos que está situado a cerca de 600m da Praia Fluvial do Trabulo, o Santuário do Senhor da Agonia, os Conventos da Fraga e de Santa Eufêmia, bem como a Capela do S. Matias, de onde se pode avistar uma fabulosa panorâmica para as Serras do Caramulo e da Estrela.

Por outro lado, ao longo dos percursos são encontrados lugares bucólicos e de enorme beleza natural, como o Torges - com a sua ponte pedonal em pedra e onde a ribeira do Convento desagua no Vouga. Este ainda é cruzado através da passagem pelas poldras dos Meruges e pela ponte pedonal situada na Quinta do Golão.

Desfrute e seja bem vindo, onde a "arte de bem receber" é reconhecida desde tempos muito antigos.

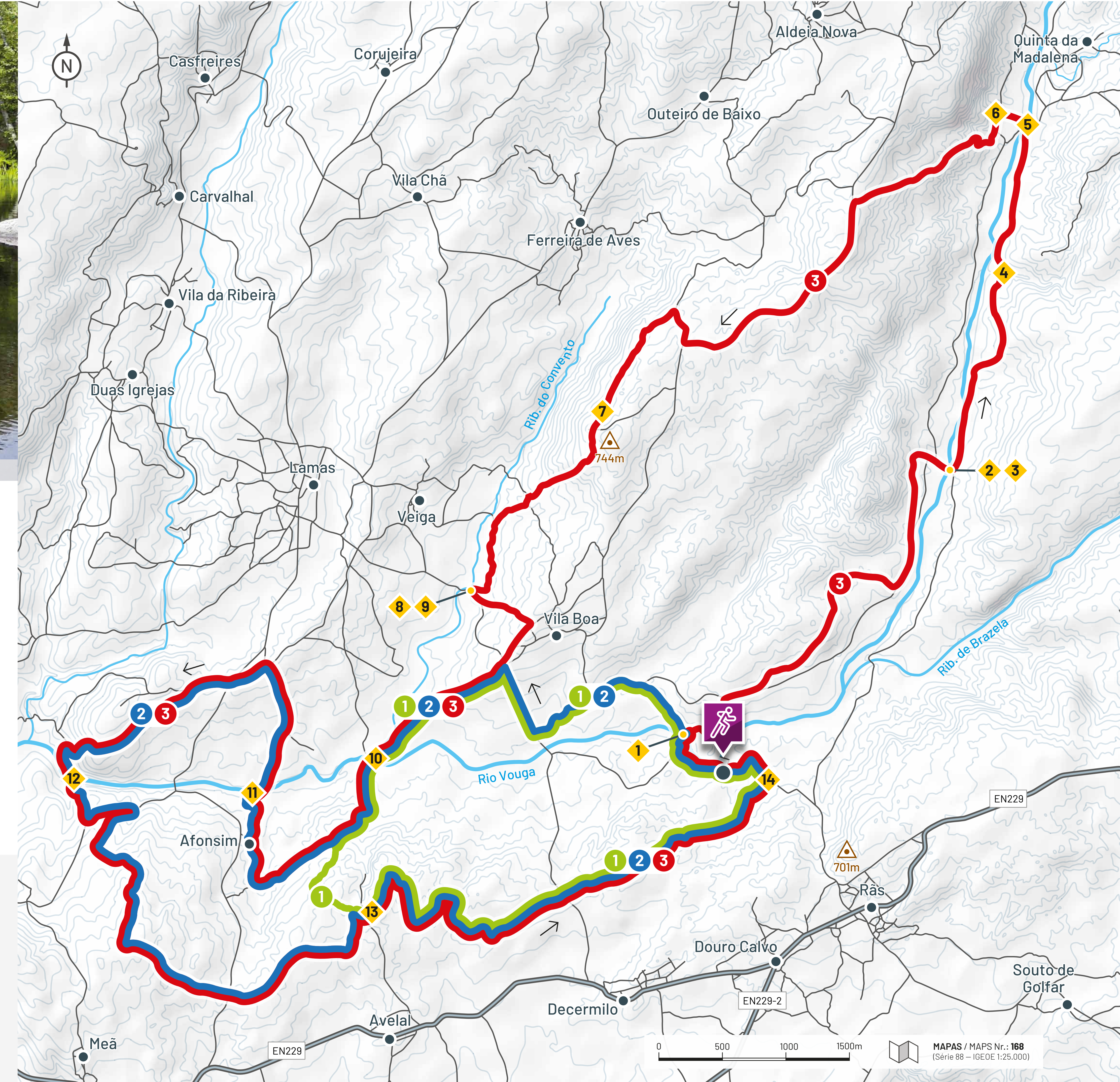
Sátão's Trail Running Center is located near the Vouga River, with its headquarters instaled in the Trabulo's River Beach, which is one of the ex libris of the Sátão's Municipality. It's equiped with various equipments that allow Trail Running lovers to practice the modality, enjoying of several support and leisure structures.

The trails were designed with the intention of combining the practice of the modality, to the historical-religious heritage and the natural beauty of the Vouga River, which is crossed multiple times by the trails, trough bridges and poldras.

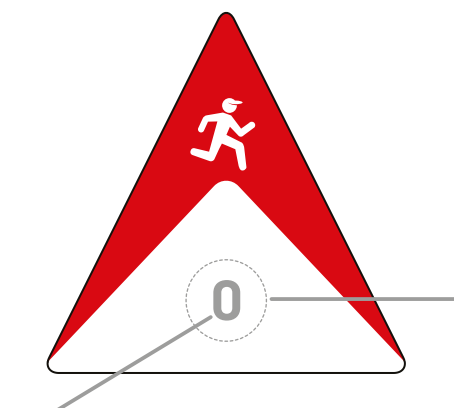
In regard to the heritage, the highlights are the Sanctuaries of Senhor dos Caminhos located about 600m from Trabulo's River Beach, the Senhor da Agonia's Sanctuary, the Covents of Fraga and Santa Eufêmia, as well as the S. Matias' Chapel, from where there is a fabulous panoramic view of Serra do Caramulo and Serra da Estrela.

In the other hand, throughout the trails there can be found bucolic places and of a great natural beauty, such as the Torges - with its stone pedestrian bridge and where the Convent's stream flows into the Vouga. The prior one is also crossed through the passage over Meruges's poldras and by the pedestrian bridge located in Quinta do Golão.

Enjoy and be welcome, where the "art of welcoming" is recognized since times long past.



Sinalética usada / Used signage

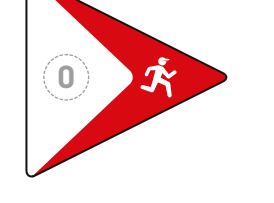


Seguir em frente
Right way

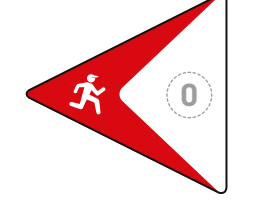
Número de percurso
Route number

Escala de dificuldade
Difficulty level

- Fácil / Easy
- Acessível / Average
- Difícil / Hard
- Muito difícil / Very difficult



Seguir à direita
Turn right



Seguir à esquerda
Turn left

Sinalética complementar
Complementary signage

- Pertigos vários / Various dangers
- Sentido proibido / Wrong way
- STOP

Percursos de trail running / Trail running routes

- 1 (Green)
- 2 (Blue)
- 3 (Red)

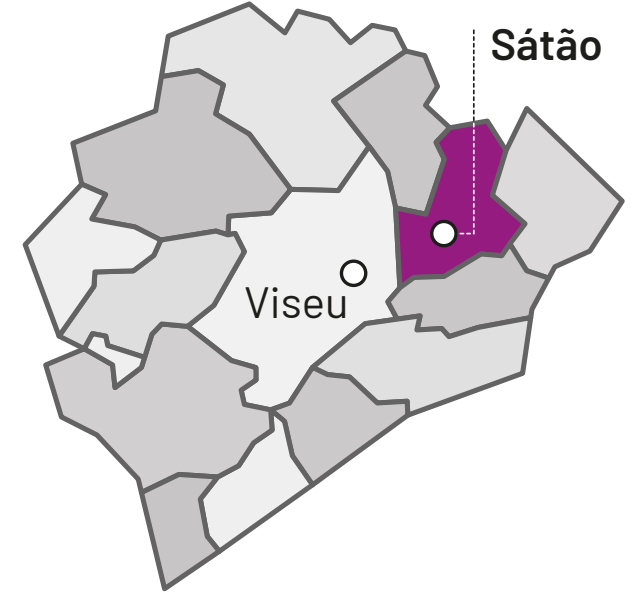
Estrada asfaltada / Paved road

Marco geodésico / Geodesic landmark

Sentido do percurso / Route direction

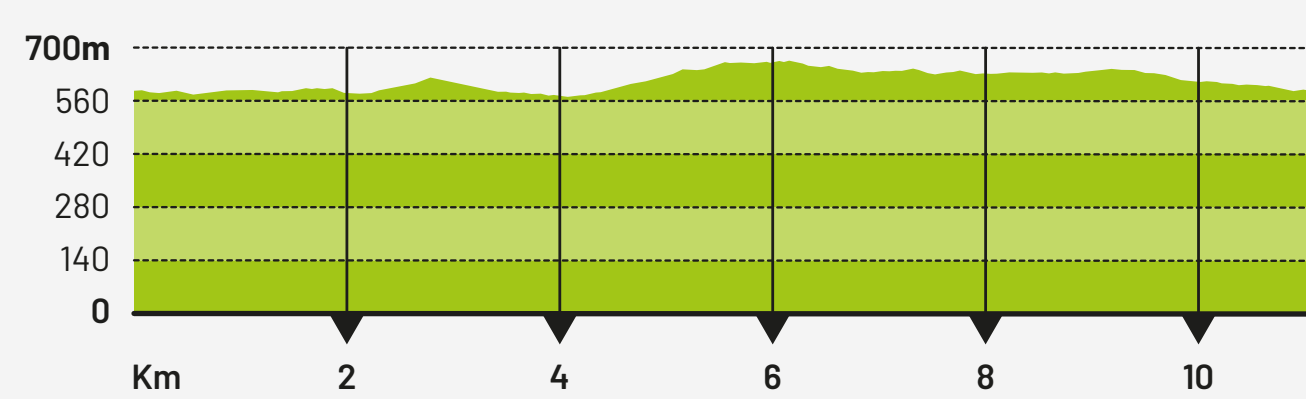
Centro de Trail / Trail Centre

Localização / Location



1

- ▶ Distância / Distance: **11 km**
- ▶ Duração / Duration: **1h30**
- ▶ Acumulado de subidas / Cumulative gap: **240 m**
- ▶ Ponto mais alto e baixo: **667 m** **570 m**



Percurso do Torges

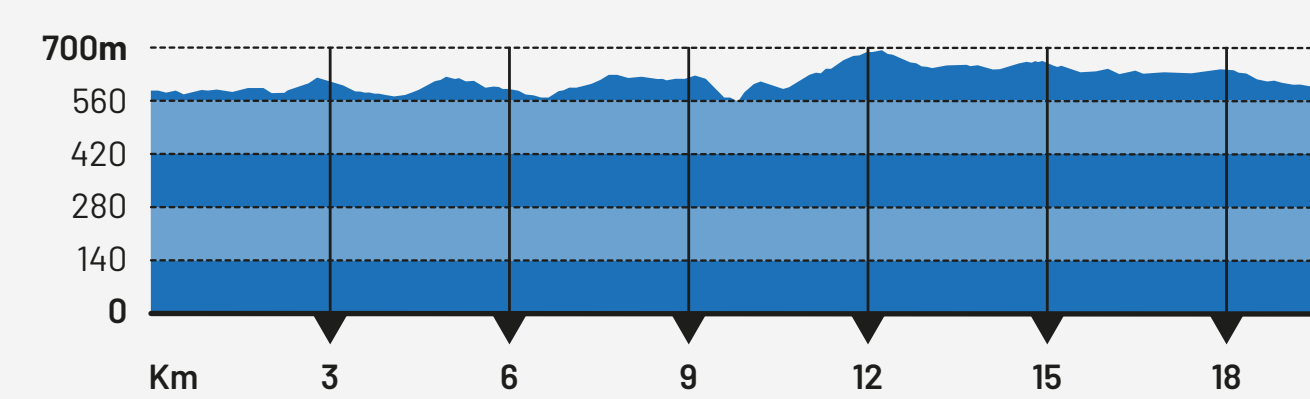
Percurso com 11 km maioritariamente em terra batida e com pouco desnível. Passagem pela ponte pedonal em pedra do Torges, atravessando o rio Vouga e pelos Santuários do Senhor da Agonia e do Senhor dos Caminhos.

Torges' Route

A route with 11 km in lenght, mainly in dirt roads and isn't very steep. It goes trough the Torges stone pedestrian bridge, crossing the Vouga river. Passes trough both the Senhor da Agonia's and Senhor dos Caminhos.

2

- ▶ Distância / Distance: **20 km**
- ▶ Duração / Duration: **2h30**
- ▶ Acumulado de subidas / Cumulative gap: **450 m**
- ▶ Ponto mais alto e baixo: **695 m** **557 m**



Percurso das Pontes e Poldras

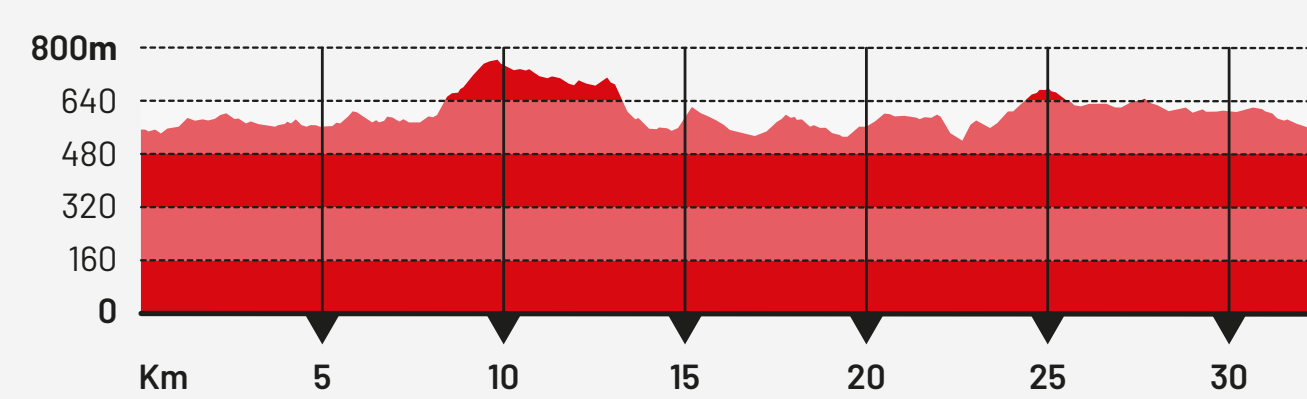
Apresenta-se com 20 km sendo quase na sua totalidade troços de terra batida e com algum desnível a considerar, podendo existir pequenas partes mais técnicas. Atravessa-se o Vouga por pontes (Torges e Golão) e por Poldras (Trabulo e Meruges). Este percurso tem troços comuns ao Percurso do Torges.

Route of Bridges and Poldras

It presents itself with a lenght of 20 km that almost in all its entirety is dirt roads with considerable steepness and some sections which are more technical. It crosses the Vouga river by bridges (Torges and Golão) and by poldras (Trabulo and Meruges). This route has segments which coincide with the Torges' Route.

3

- ▶ Distância / Distance: **33 km**
- ▶ Duração / Duration: **4h30**
- ▶ Acumulado de subidas / Cumulative gap: **850 m**
- ▶ Ponto mais alto e baixo: **769 m** **557 m**



Percurso do Misco e do Vouga

Com 33 km de extensão, com alguns troços mais técnicos, com maior desnível e muito pouco asfalto ou empedrado, atravessa-se o Vouga por seis vezes e percorre-se parte do PR1 - Rota do Misco. De destacar a passagem pelo Convento da Fraga e de Santa Eufêmia. Existência de um Segmento de Corrida na famosa Subida dos Mortos. Este percurso incorpora troços dos percursos verde e azul.

Vouga and Misco Route

With a lenght of 33 km, with some more technical sections, which have greater slopes and very little paved roads, it crosses the Vouga river a total of six times and a segment of the PR1 - Misco Route. It should be highlighted the passage trough Convento da Fraga and Santa Eufêmia. There also is a running segment in the famous *Subida dos Mortos*. This route incorporates both sections of the green and of the blue routes.

PROMOTOR



PERCURSO REGISTADO E HOMOLOGADO



Centro de Trail / Trail Centre
Download track GPS



Onde comer / Where to eat
Onde ficar / Where to stay



APP Sátão mais próximo



Contactos úteis / Useful contacts

Câmara Municipal de Sátão: (+351) 232 980 000
Centro de Saúde / Healthcare Center: (+351) 232 980 120
GNR / Police: (+351) 232 981 141
Bombeiros / Fire Brigade: (+351) 232 981 325
Posto de Turismo / Tourism Office: (+351) 232 980 007

www.cm-satao.pt

SOS:



112

Código de conduta / Trail running code

Siga o trilho traçado; Respeite a Natureza e as pessoas; Respeite elementos do património e outros equipamentos existentes; Não deixe lixo ou outros vestígios de passagem; Evite fazer ruído desnecessário; Se se fizer acompanhar de um animal de companhia, certifique-se de que respeita a fauna e o gado local.

Follow the predetermined trail; Respect nature and people; Respect heritage features and other existing equipment; Do not litter and leave no trace of your visit; Avoid making unnecessary noise; If you are accompanied by a pet, make sure that you respect the vegetation and the local cattle.

Medidas de auto-segurança / Recommendations

Evite correr riscos desnecessários e realizar os percursos durante a noite; Realize, pelo menos, os percursos de maior dificuldade, acompanhado; Tenha sempre consigo um telemóvel com a bateria carregada e contactos de emergência; Avise sempre algum do percurso que vai realizar, bem como as horas previstas de início e fim do mesmo; Durante o outono e inverno, quintas-feiras, fins de semana e feriados são dias de caça; Tenha presente as previsões meteorológicas e os avisos da Proteção Civil; Tenha consciência dos seus limites pessoais e dos de todas as pessoas que o acompanham.

Avoid taking unnecessary risks and taking routes at night; Take at least the most difficult routes accompanied by someone; Always have a mobile phone with a charged battery and emergency contacts with you; Inform someone about the route you will take, as well as the expected start and end times; During autumn and winter, thursdays, weekends and holidays are hunting days; Keep in mind the weather forecast and Civil Protection warnings; Be aware of your personal limits and those of everyone who accompanies you.