



## Ficha Técnica

technique record

**Nome:** Trilho de São Bento  
Name: São Bento Trail

**Âmbito do Percurso:** Ambiental e Paisagístico  
Field: Landscape

**Localização:** Lugar da Seara - Rio Caldo  
Location: Village of Seara - Rio Caldo

**Extensão:** 15 kms  
Length: 15 kms

**Duração Média do Trilho:** Até 4 horas  
Duration: 4 hours

**Grau de Dificuldade:** Médio a elevado  
Difficulty: Moderate to difficult



## Cuidados a ter

take care

- Evite fazer ruídos e barulhos
- Siga as indicações da sinalização. Não saia do traçado definido.
- Não abandone o lixo. Leve-o até um local de recolha.
- Não faça fogo.
- Deixe a natureza intacta. Não recolha plantas, animais ou rochas.
- Mantenha o seu cão preso. Não o deixe importunar os animais em pastagem
- Cuide do seu conforto. Utilize vestuário e calçado adequado.
- Avoid making noise
- Follow the signs. Do not leave the defined course.
- Do not leave the trash behind. Take it till the nearest dust-bin.
- Do not make fire.
- Keep the nature intact. Do not collect plants, animals or rocks.
- Keep your dog stuck. Do not let it bother the animals on pasture
- Use comfortable and appropriate clothes and shoes.

## Dados de interesse

information of interest

- Câmara Municipal-----253 350 010 // GPS N41° 43' 10,12" / W 08° 18' 30,90"  
Townhall
- Bombeiros Voluntários-----253 350 112 // GPS N 41° 43' 02,05" / W 8° 18' 35,70"  
Fire Brigade
- Centro de Saúde-----253 390 130 // GPS N 41° 40' 41,17" / W 8° 11' 04,73"  
Medical Centre
- GNR-----253 900 100 // GPS N 41° 43' 24,73" / W 8° 09' 48,09"  
National Guard (GNR)
- Posto de Turismo-----253 391 133 // GPS N 41° 43' 28,73" / W 8° 09' 45,67"  
Tourism Office
- Cruz Vermelha-----253 391 660 // GPS N 41° 43' 17,30" / W 8° 09' 58,79"  
Portuguese Red Cross
- Parque Nac. Peneda-Gerês-----253 390 110 // GPS N 41° 44' 14,87" / W 08° 09' 31,08"  
National Park of Peneda-Gerês

**Início/Fim de percurso**

**GPS:** 41° 41' 29 N / 8° 12' 18 W



**PR 7**  
TBR

PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS  
MARAVILHAS NATURAIS DE PORTUGAL



Rede de Trilhos Pedestres  
"NA SENDA DE MIGUEL TORGA"

Pedestrian Nature Trails  
"NA SENDA DE MIGUEL TORGA"

TRILHO de SÃO BENTO

São Bento Trail



## TRILHO de SÃO BENTO

O Trilho de S. Bento, de âmbito cultural e paisagístico, apresenta-se como um percurso pedestre de pequena rota (PR), tem uma extensão de aproximadamente 15 km, com um tempo de duração de 4 horas, sendo o grau de dificuldade médio a elevado, com alguns desníveis acentuados.

Este percurso estende-se ao longo da encosta sudoeste do vale do Rio Caldo sendo intercetado, em dois locais, pelo troço da E.N 304, que liga as freguesias de Rio Caldo e Covide. O seu traçado caracteriza-se por locais de interesse histórico-cultural, de cariz religioso, que despertam curiosidade ao pedestrianista e visitante. Um dos principais atrativos deste trilho são os antigos fornos de fabrico de carvão, denominados de furnas, o fojo do lobo – locais de captura do animal - e as rochas graníticas com as pegadas de Santa Eufémia, representando vestígios que remetem às tradições e mitologias da freguesia de Rio Caldo. O fojo do lobo e a furna são estruturas que demonstram e confirmam a relação de coexistência vivencial, com benefícios e malefícios, entre o homem e determinados animais, inclusive o urso e o lobo.

### Landscape and Cultural Explanatory Course

São Bento Trail is a pedestrian trail of small route (PR) of landscape and cultural ambits and extends for 15 km; it takes four hours to cover and is of medium/high difficulty, with quite accentuated differences in level.

This trail extends along the southeast slope of Rio Caldo's valley being intercepted (On two spots) by the road E.N. 304 connecting two parishes: Rio Caldo and Covide. Its outline includes many historical and cultural interest points, with religious countenances, arousing the pedestrians' curiosity. Some of the main allurements of this trail are: the ancient furnaces of coal manufacture named "furnas" (dens), the wolf's lure (fojo do lobo) spots where this animal was captured – and the granitic rocks with "Santa Eufémia" footsteps which represent the mythology and traditions of Rio Caldo. The wolf's lure and the dens confirm the relationship of coexistence (with advantages and disadvantages) between man and other animals, including the wolf and the bear.

