



## Fóios

A freguesia dos Fóios fica localizada na parte sudeste do concelho, a 20 km do Sabugal, junto à fronteira com a Espanha, possuindo hoje 362 habitantes (Censos 2011), cujas principais atividades económicas estão ligadas à agricultura, pecuária e floresta.

A aldeia dos Fóios fica encaixada entre elevados montes, a 950 m de altitude, sendo a mais alta do concelho. As paisagens da serra das Mesas são os seus principais atractivos naturais. Na povoação destaca-se a exposição temática do Centro Cívico, relativa à Arte das gravuras pré-históricas do Vale do Côa, rio que tem a sua nascente precisamente aqui e que constitui outro local pitoresco de visita.

Neste território existem diversos vestígios que provam a presença humana recuada à Proto-história, em especial os tumuli da serra das Mesas e a famosa estela de guerreiro datada da Idade do Bronze Final. Na região viveu também uma pequena comunidade rural, em época romana, da qual chegou aos nossos dias um altar dedicado à divindade indígena Reva Parameco.

Foi posteriormente terra de contrabando, dada a sua condição fronteiriça. Hoje, as boas relações entre esta povoação e os vizinhos pueblos espanhóis perduram, já sem os condicionais de se situarem de lados opostos da raia.

### Ficha Técnica:

**Identificação da matrícula de Homologação:** PR3 SBG

**Nome do Percurso:** Nascente do Côa

**Pontos de Partida/Chegada:** Largo da Praça, Fóios

**Coordenadas GPS:** (40° 17' 13,19" N; 6° 53' 33",84 O)

**Âmbito:** Geomorfológico/geológico, ambiental e paisagístico

**Época Aconselhada:** Todo o ano

### Alojamentos:

Casa Torga, (TER), Aldeia Velha a 10,5 Km

Casa do Manego, (TER), Quadrazais a 12,10 Km

Casa da Raia Ibérica, (TER), Aldeia do Bispo a 6 Km

Casas da Pedra, (TER), Aldeia do Bispo a 6 Km

Casa Nascente do Côa, (TER), Fóios

### Gastronomia/Restaurantes:

EL Dourado (Fóios)

Trutalcôa (Quadrazais a 8,5 Km)

### Contactos úteis:

Bombeiros – 271 601 015;

GNR – 271 601 012;

Centro de Saúde - 271 753 318;

Posto de Turismo Sabugal - 800 262 788;

Posto de Turismo Sortelha – 800 262 788;

Câmara Municipal do Sabugal – 271 751 040;

SOS emergência – 112; SOS – Floresta – 117.

### Cuidados Especiais:

- Seguir somente pelos trilhos sinalizados;
- Cuidado com o gado, embora manso não gosta da aproximação às crias;
- Evitar barulhos e atitudes que perturbem a paz do local;
- Observar a fauna à distância preferencialmente com binóculos;
- Não danificar a flora;
- Não abandonar o lixo, levando-o até ao local onde haja serviço de recolha;
- Fechar cancelas e aramadas;
- Respeitar propriedade privada;
- Não fazer lume;
- Não colher amostras de plantas ou rochas;
- Ser afável com os habitantes locais.

### ENTIDADE PROMOTORA

**Nome:** Câmara Municipal do Sabugal

**Morada:** Praça da República, 6324 – 007 SABUGAL

**Telefone:** 271 751 040 **Fax:** 271 753 408

**NIF:** 506 811 662

**EMAIL:** sigsab@cm-sabugal.pt

**SITE:** www.cm-sabugal.pt

**FACEBOOK:** facebook.com/sabugal.concelho

Promotor:



Percurso pedestre registado e homologado pela:



# PR3

Nascente do Côa



Percursos Pedestres do SABUGAL



Duração:  
**4:30 horas**

Grau de Dificuldade:  
**III - Algo difícil**

Distância:  
**14,3 Km**

Altitude Máxima e Mínima:  
**1220m/930m**

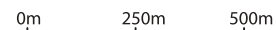
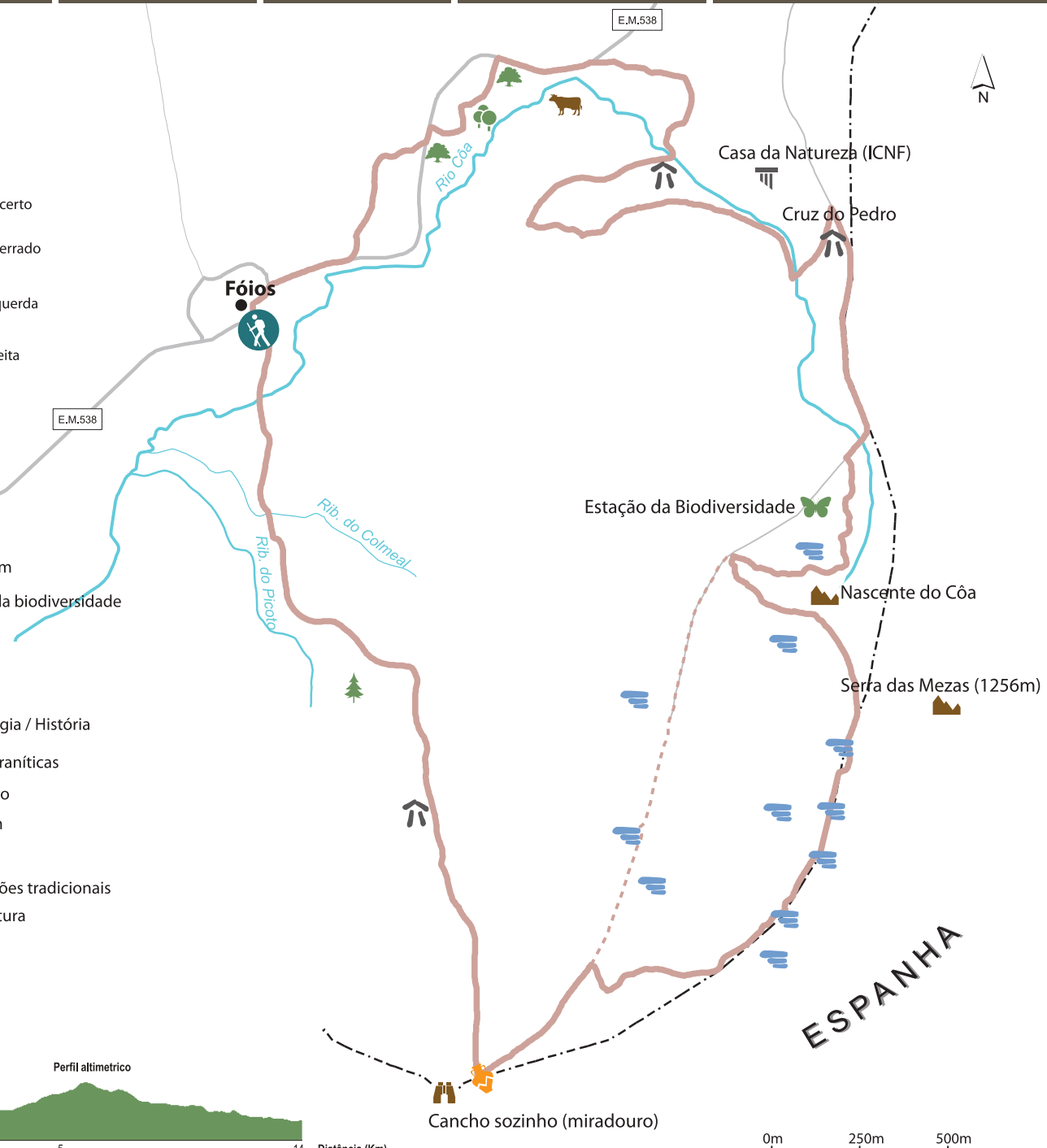
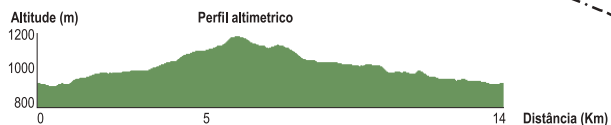
Tipo de percurso:  
**Peq. Rota Circular**

**Sinalética:**

- Caminho certo
- Caminho errado
- Para a esquerda
- Para a direita

**Legenda:**

- PR3
- PR3.1
- Início e fim
- Estação da biodiversidade
- Souto
- Pinhal
- Carvalho
- Arqueologia / História
- Formas graníticas
- Miradouro
- Paisagem
- Lameiros
- Construções tradicionais
- Arquitectura



**PR3**  
Nascente  
do Côa

**O percurso**

O percurso inicia-se no Largo da Praça, espaço mais central dos Fóios. Daqui, segue para sul, por entre pequenos lameiros e soutos. Depois de atravessar o Rio Côa, os matos e os pinhais começam a dominar a paisagem, até à fronteira, de onde se avistam extensas áreas de Espanha e Beira Baixa. A rota rumo depois a nordeste, ao longo da fronteira, numa área agreste marcada pela rudeza do clima. A vegetação é rasteira e esparsa, deixando apreciar as espectaculares formas de erosão granítica, das quais se destaca a fraturação ortogonal perfeita, que origina as chamadas "mesas" que deram o nome à serra. Por entre este autêntico "museu geológico" ao ar livre, vamos subindo até perto do cume da serra, a 1256 metros. A descida de volta aos Fóios inicia-se, passando pela nascente do Rio Côa. Este local, tal como toda a área do percurso, está integrado na "Rede Natura 2000" e mereceu a implantação de uma "Estação de biodiversidade" onde se ilustram os habitats da área, destacando-se as borboletas e outros insectos. O percurso aproveita depois um troço do "caminho do contrabando", usado nas deslocações para as aldeias espanholas. Já próximo dos Fóios, entra-se numa área de grande beleza, com lameiros verdejantes, carvalhais e grandes castanheiros separados por muros de xisto.



Percursos Pedestres do **SABUGAL**