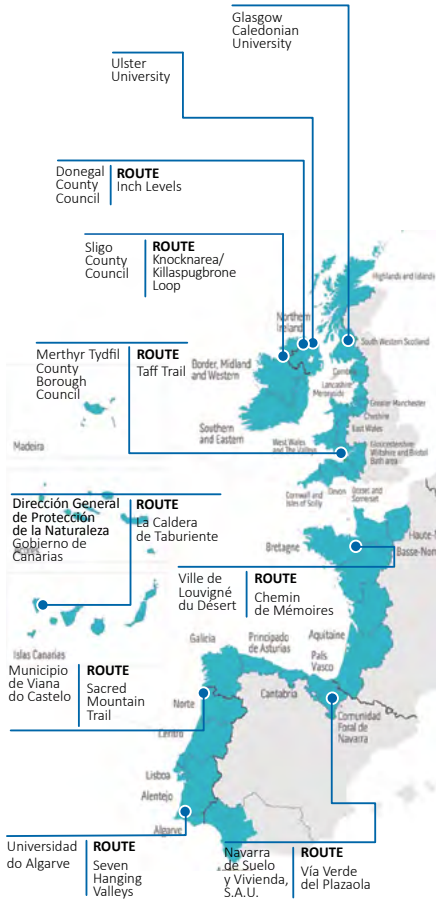




FOR FURTHER
INFORMATION

<http://www.trailgazers.eu>

- TrailGazers Bid
- TrailGazers Bid
- Trail.Gazers



O percurso começa no centro da Montaria e segue em direção a “S. João d’Arga”. Passará pela fonte da Urze, nascente do rio Âncora. Admire as belas vistas do planalto, onde ainda é possível avistar garranos a pastar. Daqui siga em direção à «Senhora do Minho», o ponto mais alto da região de Viana do Castelo. Depois, chegará a um local único, moldado pela natureza e que os habitantes locais chamam de “Porta da Vila. É uma formação ímpar em pedra (granito), que recebeu este nome por se assemelhar a uma porta. Depois pode continuar a descer até chegar novamente ao centro de Montaria, o fim do percurso.

The route starts in the center of Montaria and heads towards “S. João d’Arga”. You will pass by the Urze Fountain, source of the Âncora river. Admire the beautiful views of the plateau, where it is still possible to see grazing ponies. From here, head towards «Senhora do Minho», the highest point in the Viana do Castelo region. Afterwards, you will arrive at a unique place, shaped by nature and which the locals call “Porta da Vila. It is a unique formation in stone (granite), which received its name because it resembles a door. Then you can continue descending until you reach the center of Montaria again, the end of the route.

Treino no Trilho

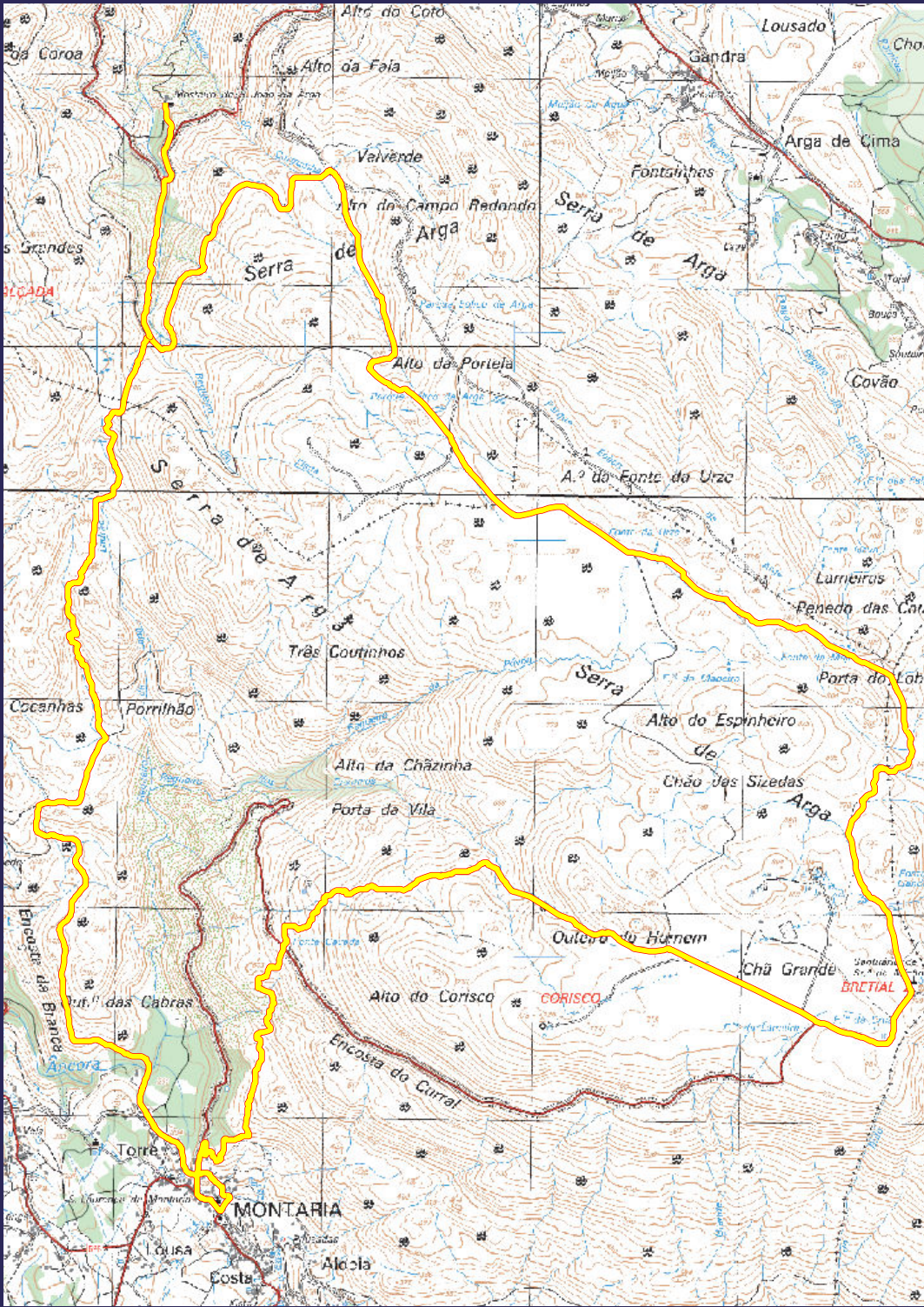
TRLHO DA
MONTANHA
SAGRADA

THE SACRED
MOUNTAIN TRAIL

Trail Workout

O projeto denominado “TrailGazersBid” tem como objetivo implementar um programa analítico e técnico para mensurar o retorno dos investimentos nos trilhos, bem como uma forma flexível e inovadora de criar espaços saudáveis e sustentáveis, sendo um conceito de promoção de estilos de vida saudáveis. Nesse sentido, os objetivos do projeto são estabelecer um conjunto comum de indicadores-chave a nível económico, social e ambiental; desenvolver tecnologias e sistemas inovadores para capturar as atividades nos trilhos e desenvolver planos para seu uso de forma sustentável.

“TrailGazersBid” has the objective of implementing an analytical and technical program to measure the returns on investments in the trails, as well as a flexible and innovative way to create healthy and sustainable spaces, being an innovative concept for the promotion of healthy lifestyles. In this sense, the objectives of the project are to establish a common set of key indicators at an economic, social and environmental level; develop innovative technologies and systems to capture activities on the trails and develop plans for their sustainable management.



“An Endless Trail of Possibilities”



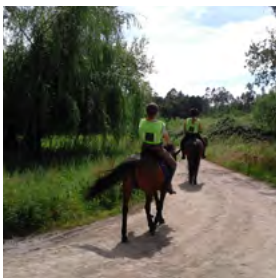
WALKING

«Caminhar com bom tempo, numa terra bonita, sem pressa, e ter por fim da caminhada um objetivo agradável: eis, de todas as maneiras de viver, aquela que mais me agrada»
Jean-Jacques Rousseau

Uma simples caminhada pode fazer muito pela sua saúde geral, especialmente se o fizer regularmente.

A simple walk can could do a lot for your overall health, especially if you do it on a regular basis.

“To walk in good weather, in a beautiful land, in no hurry, and to have a pleasant goal at the end of the walk: that, of all the ways of living, is the one that most pleases me”
Jean-Jacques Rousseau



HORSEBACK RIDING

«O cavalo, com uma beleza insuperável, força incomensurável e graça diferente de qualquer outro, ainda permanece humilde o suficiente para carregar um homem nas costas» - Amber Senti

O trilho da Montanha Sagrada oferece um ótimo caminho para passeios a cavalo. Andar a cavalo fortalece os músculos e pode proporcionar um bom nível de exercício cardiovascular.

The Sacred Mountain trail offers a great path for horse riding. Horseback riding strengthens your muscles and can provide a good level of cardiovascular exercise.

“The horse, with beauty unsurpassed, strength immeasurable and grace unlike any other, still remains humble enough to carry a man upon his back” - Amber Senti



FITNESS CIRCUIT

«A força não vem da capacidade física. Vem de uma vontade indomável»
Mahatma Gandhi

Para no Senhora do Minho para fazer exercícios como flexões, abdominais, agachamentos e muito mais.

Stop at the Senhora do Minho for a place to do exercises like pushups, situps, squats, and much more.

“Strength does not come from physical capacity. It comes from an indomitable will”
Mahatma Gandhi



CYCLING

«Andar de bicicleta faz com que percebamos detalhes nunca antes percebido por nós» - Jâneo Bigo



A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que adultos com idade entre 18 e 64 anos pratiquem pelo menos 150 minutos de atividade física de intensidade moderada durante a semana para se manterem saudáveis. O que muitos não sabem é que um passeio diário de bicicleta de apenas 20 minutos é suficiente para atingir essa meta!

The World Health Organisation (WHO) recommends that adults aged 18-64 years should indulge in at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week to stay healthy. What many do not know is that a daily cycle ride of only 20 minutes is sufficient to achieve this target!

“Cycling makes us notice details that we never noticed before”
Jânio Bigo

RUNNING

«Também debes fazer exercício físico regular, especialmente marcha acelerada em fato de treino. A corrida em pista tem a vantagem de exercitar todas as partes do teu corpo e dar-te uma sensação de bem-estar»
Nelson Mandela



O trilho oferece muitos quilômetros para correr com uma vista deslumbrante..

The trail provides many kilometers to practice running with a stunning view.

“You should also do regular exercise, especially brisk walking in a tracksuit. Track running has the advantage of exercising all parts of your body and giving you a feeling of well-being”
Nelson Mandela

YOGA

«Yoga é a jornada do eu, através do eu, para o eu»
O Bhagavad Gita



Uma bela paisagem rodeada pelos sons da natureza perfeito para praticar ioga.

A beautiful landscape surrounded by the sounds of nature, perfect for practicing yoga.

“Yoga is the journey of the self, through the self, to the self” - The Bhagavad Gita