Zonas Protegidas

Alentejo

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar
Zonas Protegidas
Website: http://www.parquenoudar.com

Recorridos señalizados; Visitas Guiadas;

Situado en Barrancos, junto a la frontera con España, el Parque de Naturaleza de Noudar mantiene un ambiente protegido en el que las actividades agrícolas y forestales se desarrollan con profundo respeto por los ecosistemas naturales. Con un paisaje en el que predomina la montanera de encinas, el Parque limita al norte con el río Ardila y al sur con la Ribeira de Múrtega. En el centro de este territorio, el castillo de Noudar se impone como un bastión de defensa de la llanura y es uno de los mejores miradores de la región. La gran riqueza en vegetación hace de este espacio el hábitat ideal para venados y jabalís atrayendo diversas especies de aves como el buitre negro, la cigüeña negra, la grulla, el alzacola, la collalba negra y el mosquitero.El Centro de Interpretación es el mejor espacio para iniciar la visita al Parque. Instalado en el Monte da Coitadinha posee excelentes condiciones para la recepción de los visitantes, incluyendo restaurante y una biblioteca. El Centro suministra información sobre los recorridos existentes que pueden seguirse de forma autónoma con el apoyo de guías digitales, o de aplicaciones multimedia para PDA con contenidos georeferenciados. Los senderos podrán recorrerse a pie o en vehículos todo terreno ecológicos facilitados por el Parque, como las bicicletas o los “Noucar” (vehículos eléctricos alimentados con energía solar). Las visitas también pueden acompañarse con guías locales y, mediante cita previa, por guías especialistas en áreas como la ornitología, geología, botánica, historia o etnográfica, conforme los intereses de los visitantes.

Castro Verde

Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho
Zonas Protegidas
Correo electrónico: lpn.cea-castroverde@lpn.pt Website: http://www.lpn.pt

Recorridos señalizados; Visitas Guiadas;

El Centro de Educación Ambiental de Vale Gonçalinho es el punto de partida obligatorio de una visita a la zona de protección especial para las aves de Castro Verde, facilitando informaciones sobre el patrimonio natural de esta región. Denominado “Campo Blanco”, esta vasta área de llanura alentejana, casi no posee árboles, estando íntegramente ocupada por la producción cerealífera. Para conciliar la agricultura con la conservación de las aves, la Liga de Protección de la Naturaleza ha desarrollado el programa “Castro Verde Sostenible” en un área de cerca de 1.700 hectáreas en las que está prohibido cazar y en las que se practica la agricultura de forma tradicional, respetando la Naturaleza. Esta iniciativa ha convertido a la región de Castro Verde en uno de los mejores parajes para la observación de aves en Portugal, siendo frecuente avistar especies protegidas a nivel mundial como la avutarda, el cernícalo primilla y el sisón. En Vale Gonçalinho, los visitantes encuentran un conjunto de

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

actividades didácticas e informaciones sobre los mejores recorridos para observar y fotografiar la naturaleza en la Zona de Protección Especial. El Centro de Educación Ambiental también facilita equipamientos para alquilar y un servicio de guías. En sus instalaciones, los visitantes también encuentran exposiciones de productos ambientales o regionales, un centro de documentación y un área para apoyo a técnicos que realizan estudios científicos en la región.

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnvg

Recorridos señalizados; Área del parque: 69.773 ha.; Altitud: Máx - 370; min - 9m; Disponibilidad de alojamiento;

Situado en el valle del río Guadiana, el área del Parque natural proporciona magníficos paisajes naturales tales como los seculares molinos de marea situados en las riberas del río, rodeados de un exuberante matorral mediterráneo que puebla las agrestes colinas salpicadas por pequeñas aldeas típicas y pintorescas.En el límite Norte del Parque, se encuentra el principal accidente geográfico del cauce del río, un lugar donde la belleza del paisaje se combina con las tradiciones locales, el salto del Pulo do Lobo (Salto del lobo), así denominado porque las rocas de las dos orillas están tan cercanas, que da la impresión de que se puede cruzar el río con un único salto, pero no lo intente, ya que no es tan fácil como parece a primera vista.Enmarcada entre las inmensas llanuras que se extienden desde Corte Gafo hasta la Sierra de Serpa, donde se cultivan cereales y pastos, este área conserva especies de vegetación únicas, siendo una de las más raras, el trébol de cuatro hojas, que según la tradición, trae suerte a quien lo encuentra.Podrá conocer el área protegida, siguiendo los diversos recorridos a pie propuestos por el Parque pero, si viene durante el verano, prepárese para el calor, ya que es la zona donde se alcanzan los valores máximos de temperatura y el mayor número de horas de sol en Portugal. Asimismo, puede optar por una refrescante posibilidad, bajar el río Guadiana en una canoa.Sea cual sea la época del año que elija, no deje de visitar Serpa, aldea de calles estrechas y pintorescas, rodeada de un cinturón de murallas del s. XIV, donde se producen unos quesos excelentes. La aldea-museo de Mértola contiene núcleos arqueológicos de las épocas romana, visigoda e islámica. En estos núcleos fue donde se encontró la inspiración para el símbolo del Parque, un ave de rapiña tal y como está representada en un plato islámico del s. XI.Si le interesa la arqueología industrial, visite el antiguo complejo minero de São Domingos, en la sierra del mismo nombre, que fue un importantísimo centro de extracción de cobre.

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsacv

Alojamiento en Casa rural: Casas-retiro de Aljezur Serro do Mosqueiro, 8670-056 Aljezur Telf. +351 96 325 65 81 E-mail: info@carpe-vita.comwww.carpe-vita.com; Recorridos señalizados; Área del parque: 75.000 ha.; Altitud: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

El Parque Natural del Sudoeste Alentejano y Costa Vicentina es el trecho de litoral europeo mejor conservado, con varias especies de fauna y flora únicas, siendo por ello visitado por muchos zoólogos y botánicos, procedentes de todas partes del mundo.El paisaje está marcado por los escarpados acantilados que representan el símbolo del Parque, la erosión del viento y el mar les dio varias formas y tonalidades a lo largo del tiempo.Se pueden observar aquí muchas especies de aves, como las raras águilas pescadoras pero, las más interesantes, son las cigüeñas blancas, por ser éste el único lugar del mundo donde nidifican en los acantilados marítimos. Otra curiosidad son las nutrias, ya que también es este el único paraje en Portugal y uno de los últimos en Europa, donde es posible encontrar estos animales en hábitat marino. La flora de la zona incluye el mayor número de especies principales del país, hay especies endémicas que sólo existen aquí, como la Biscutella Vicentina o el Plantago Almogravensis.Las playas, muy demandadas por los aficionados al surf, están entre las mejores del país, la variedad es enorme, encontrándose extensos arenales o pequeñas playas encajadas entre acantilados y rocas. Entre otras, podemos mencionar Porto Covo, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almograve, Monte Clérigo, Arrifana y la Playa del Amado. Con energía y ganas de caminar, ya que los accesos no siempre son fáciles, descubrirá otras muchas que se mantienen en estado casi salvaje.En el extremo sudoeste del Parque, no deje de visitar el Faro del Cabo de San Vicente que da nombre a esta zona de la costa y, también, muy cerca, la Punta de Sagres, donde existió la famosa Escuela Náutica fundada por el Infante D. Henrique en el s. XV.

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnssm

Recorridos señalizados; Área del parque: 29.694 ha.; Altitud: Máx - 1.025m; min - 350m; Disponibilidad de alojamiento;

En la Sierra de São Mamede encontramos un Alentejo inesperado, alto en vez de plano, frondoso en vez de seco, donde podrá descubrir restos de la presencia humana en diversas épocas históricas.Su cumbre más alta, a 1.025m de altitud, es el punto más elevado al sur del Tajo y constituye un mirador excepcional. La Sierra funciona como una barrera para la condensación, creando un microclima especial con niveles de precipitación y humedad superiores a las zonas adyacentes, lo que da origen a una rica y diversificada cobertura vegetal. Así, al norte, predominan los robles y los castaños, y al sur, los montes de alcornoques y encinas.Para descubrir este área protegida, el Parque propone cinco recorridos a pie, a través de los cuales podrá apreciar la vegetación variada y observar aves rapaces como el buitre leonado, el milano negro o el águila perdiguera, símbolo del Parque. Si tiene suerte, tal vez pueda ver los jabalís y los venados, que están siendo reintroducidos en la Sierra de

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

São Mamede como consecuencia del esfuerzo que se ha realizado para recuperar el hábitat natural de estas especies.Si también le interesa el patrimonio arquitectónico, no deje de visitar las aldeas medievales de Castelo de Vide, Alegrete y Marvão o la ciudad de Portalegre, la más importante de la región, que aparte de las casas señoriales y conventos que le dan un aire aristocrático, es sede de la Manufactura de las Tapicerías, donde se crean auténticas obras de arte. Para recuperar energías, aproveche y pruebe las sabrosas especialidades regionales, entre las que destacan el ensopado de borrego, el cabrito asado y los dulces como la “boleima” o la “sericaia” con ciruelas de Elvas.

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsac

Recorridos señalizados; Área del parque: 39.900 ha.; Altitud: Máx: 678m;

La mayor riqueza del Parque Natural de las Sierras de Aire y Candeeiros está escondida en su interior. Este macizo calcáreo es un paraíso para los amantes de la espeleología que, en sus profundidades, podrán descubrir grutas y simas, con formaciones sorprendentes esculpidas por el agua y el tiempo. Algunas están acondicionadas para recibir visitantes como las Grutas de Santo Antonio, Moeda, Mira d’Aire y Alvados, por lo que disponen de diversas infraestructuras de apoyo.En la superficie, no existen ni ríos ni riberas y el paisaje es agreste, poblado por rocas, fallas y escarpas. A pesar de eso, la fauna es muy rica y variada, destacándose las 18 especies de murciélagos diferentes (símbolo del Parque) que encuentran el abrigo ideal en las diversas grutas.Cerca de Rio Maior, se encuentran las salinas marinas de sal gema, donde podrá observar todos los métodos de extracción de la sal, según pautas de gestión y utilización con más de ocho siglos.En el flanco oriental de la Sierra de Aire, a cerca de 10 km de Fátima, se encuentra el mayor y más importante hallazgo mundial de huellas de dinosaurios saurópodes del Jurásico medio (con 175 millones de años). Algunos de los aproximadamente 20 senderos, descubiertos por casualidad en una antigua cantera, la “Pedreira do Galinha”, tienen más de 100m de extensión. Se encuentran aquí las mayores y más nítidas huellas conocidas, llegando a alcanzar 95 cm. de longitud por 70 cm. de ancho, lo que da una idea de la dimensión de los mayores seres que alguna vez habitaron el planeta.Para conocer esta área protegida, podrá elegir entre los 16 recorridos pedestres propuestos por el Parque pero, si prefiere hacerlo de un modo más original y más cómodo, opte por un paseo en burro, organizado por empresas de animación de la zona.

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnlsas

Área del parque: 5.274 ha;

Situada en el Alentejo, la Reserva Natural de las Lagunas de Santo André y de la Sancha ocupa parte del litoral de los municipios de Sines y de Santiago do Cacém y un sector marítimo con 1,5 km de anchura definido desde la línea de costa.La Reserva Natural está constituida por la Laguna de Santo André, la mayor laguna del litoral alentejano con cerca de 500 hectáreas, y por la Laguna de la Sancha de dimensiones más reducidas (15 hectáreas). Su estatuto de protección reconoce el elevado valor ecológico de estas dos zonas húmedas y de su entorno, que incluyen también el cordón de dunas que las separa del océano, así como la franja marítima adyacente.La existencia de aguas dulces y saladas da origen a un conjunto diversificado de ecosistemas acuáticos y ribereños, que incluyen pequeñas áreas de marisma, sauzales, cañaverales, juncales, brezales palustres y pastos húmidos.Estas condiciones naturales atraen a muchas aves que permanecen aquí en las épocas en que otras zonas ya están total o parcialmente secas, de forma que el final del verano/principio del otoño es la época más aconsejada para su observación. En la Laguna de Santo André se avistan algunas especies en número muy superior al de cualquier otra zona en Portugal, como la focha común y el pato colorado, o el carricero común que es el símbolo de la Reserva. Por su parte, en la Laguna de la Sancha, destaca la presencia de una colonia nidificante de garzas imperiales, siendo también el refugio elegido por el pato colorado. De gran belleza natural, la Reserva ofrece excelentes condiciones para la práctica de diversas actividades como senderismo, piragüismo o windsurf, o simplemente pasear y descansar al sol en las extensas orillas de las playas de Costa de Santo André y de Fonte de Cortiço, justo al lado.

Algarve

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnrf

Recorridos señalizados; Área del parque: 17.664 ha.; Altitud: Máx - 26m; min - 0m; Disponibilidad de alojamiento;

Zona húmeda de importancia internacional, la Ría Formosa es un laberinto de canales, islas, marismas y bancos de arena, que se extienden a lo largo de 60 km del litoral algarvío, entre las Playas de Garrão y Manta Rota.Esta diversidad de ecosistemas atrae a una variada fauna que incluye numerosas especies de aves. Una de las más raras es la gallina-sultana, símbolo del Parque Natural, y que no es posible encontrar en ninguna otra zona del país. Si quiere admirar esta ave de vistoso plumaje y saber todo sobre el área protegida, comience su visita por el Centro de Educación Ambiental de Marim, donde le indicarán los senderos más apropiados y los observatorios donde puede ocultarse para observar el día a día de las diferentes especies. El Parque también organiza paseos en una tradicional barca, antiguamente utilizada en la pesca del atún.Una de las especies

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

más simpáticas que puede encontrar aquí, es el perro de agua portugués. Se trata de una raza de perros de pelo largo y rizado que ayudaban a los pescadores en su faena en los barcos de pesca, zambulléndose en el agua para coger los peces que quedaban atrapados en las redes.La pesca, la extracción de sal y la recolección de mariscos son las actividades tradicionales de las poblaciones de la Ría que, con sabiduría y arte, crearon deliciosas especialidades gastronómicas, como la sopa de pescado o el arroz de marisco, que podrá saborear tranquilamente en los restaurantes a orillas del mar.Si le gusta el sol y el mar, encontrará auténticos paraísos en las islas de la Ría Formosa. De Este a Oeste se suceden las islas de Tavira, Armona, Culatra, isla del Farol y de la Barreta, con playas extensas poco frecuentadas. Para rematar el paseo, visite Cacela Velha, una pequeña aldea típica sobre un acantilado con un paisaje deslumbrante en el que se mezclan los azules de la ría, del mar y del cielo.

Vila Real de Santo António

Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnscmvrsa

Recorridos señalizados; Área del parque: 2.089 ha.; Altitud: Máx - 50m; min - 0m; Disponibilidad de alojamiento;

Después de recorrer unos 850 Km desde su nacimiento en España, y un poco antes de desembocar en Vila Real de Santo António, el río Guadiana forma una gran marisma que se inunda con el efecto de las mareas del Océano Atlántico.Esta zona pantanosa, conocida como el Sapal de Castro Marim y Vila Real de Santo António, fue la primera que se declaró Reserva Natural en el Portugal continental y es un paraje privilegiado para la reproducción de pescados, crustáceos y moluscos, que aquí nacen y crecen, hasta que se aventuran en el mar. A lo largo de todo el año es posible observar aves, como las cigüeñas blancas, flamencos y cigüeñuelas que tienen una población muy numerosa y, por ello, se eligió la imagen de estas aves como símbolo de la Reserva.Siga los recorridos propuestos por el Centro de Interpretación y encontrará un Algarve diferente, sin el bullicio de las playas, donde el silencio sólo es interrumpido por los sonidos de las aves. A pie o en bicicleta, los senderos le llevan a las salinas que ocupan cerca de un tercio del área protegida, y que a lo largo de los tiempos, fueron la mayor fuente de riqueza de la región. En muchas de ellas, la sal todavía se produce según procesos artesanales, cuyo resultado es un producto de calidad certificado por la Reserva Natural.En las zonas más secas, predomina la agricultura, siendo abundantes los árboles característicos del Algarve como los algarrobos, las higueras y los almendros, que suministran los ingredientes para los deliciosos dulces regionales como el D. Rodrigo y el Morgado.Para concluir su paseo, visite el castillo de Castro Marim disfrutando de otra perspectiva sobre la Reserva Natural desde lo alto de sus murallas. En Vila Real de Santo Antonio encontrará una ciudad construida en el s. XVIII siguiendo un plan urbanístico cuidado e innovador para la época.

Azores

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

Zonas Protegidas

Recorridos señalizados; Visitas Guiadas;

Situado en el Parque Forestal de Cancela do Cinzeiro dentro de la Zona de Protección Especial Pico da Vara/Ribeira do Guilherme, el Centro Ambiental de Priolo tiene como objetivo la conservación de esta pequeña ave y de su hábitat. El Priolo (camachuelo de las Azores) es la más amenazada y la segunda especie de ave más rara de Europa, que sólo es posible avistar en los municipios de Nordeste y Povoação, en el este de la isla de São Miguel.Funcionando también como centro de recepción y acogida de esta Zona de Protección Especial, el espacio fue creado por la SPEA –Sociedad Portuguesa para el Estudio de las Aves- en colaboración con la Dirección Regional de los Recursos Forestales y la Secretaria Regional del Ambiente y del Mar. El Centro Ambiental está constituido por dos edificios donde los visitantes encuentran exposiciones interactivas sobre la flora y la fauna local, tienda, área de descanso y un bar para tomar una bebida o probar las especialidades regionales.En el exterior, el Parque Forestal do Cinzeiro posee una plantación de especies nativas y un pequeño jardín con plantas endémicas representativas del bosque natural de las Azores. Aquí, los visitantes podrán participar en las actividades promovidas por el Centro Ambiental, o seguir diversos recorridos pedestres intentando identificar las especies existentes.

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

Zonas Protegidas

Reserva Natural Regional del Islote de Vila FrancaEl Islote de Vila Franca fue declarado Reserva Natural Regional en 2004.Tuvo origen en una erupción submarina que originó un cráter casi circular, con aproximadamente 150 metros de diámetro y que se comunica con el mar.Está formado por 2 islotes, el Pequeño y el Grande. Constituye una importante zona de nidificación y de paso de algunas especies marinas como la pardela cenicienta y el charrán común. Asimismo, incluye bosques naturales de faya y de brezo. A nivel marino, existen numerosas especies de algas e invertebrados.

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial

Zonas Protegidas

Volcán de los Capelinhos - FaialLa Península de Capelo, donde se sitúa el volcán de los Capelinhos, se formó como consecuencia de derrames de lava procedentes de una alineación de volcanes, dispuestos a lo largo de una falla con orientación WNW-ESSE.El último de los volcanes de esta alineación es el Volcán de los Capelinhos, que estuvo activo entre 1957 y 58. Surgió en el mar, junto a los Islotes de los Capelinhos, dando origen a violentas explosiones. Los materiales expelidos se acumularon junto a su chimenea, formando un islote que se ha unido a la isla de Faial. A partir de entonces perdió sus características submarinas.El faro y algunas casas destruidas por la erupción acentúan el carácter dramático de un paisaje realmente único en las Azores.En el volcán de los Capelinhos nidifica regularmente el charrán común. Las corrientes de lava en las zonas más húmedas están siendo colonizadas por líquenes y algunas especies de vegetación costera.

Centro de Portugal

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppsa

Recorridos señalizados; Área del parque: 346 ha.; Altitud: Máx - 1.012m; min - 400m; Disponibilidad de alojamiento;

Situada junto a Arganil, el Área de Paisaje Protegido de la Sierra de Açor incluye una zona de gran valor natural que forma parte de la red europea de reservas biogenéticas. En la Mata de la Margaraça existe una exuberante y frondosa vegetación cubriendo las laderas de pizarra, siendo uno de los raros ejemplos de la cobertura vegetal primitiva de las serranías del centro de Portugal, que ha subsistido hasta nuestros días.El aire puro que aquí se respira y la frescura resultante de la abundancia de agua invitan a grandes paseos (a pie o en bicicleta) en los cálidos días de verano. Son muchas las riberas que nacen en la Sierra de Açor y por todas partes es posible oír el murmullo del agua corriendo por los arroyuelos que desembocan en pequeñas lagunas o playas fluviales. Uno de los lugares más bellos es la Fraga da Pena, un sitio paradisíaco, donde existen cascadas de una altura de setenta metros, formando una piscina natural muy agradable.Entre la fauna local destaca el azor, el ave rapaz que dio nombre a la Sierra y es el símbolo del Área de Paisaje Protegido, que convive con otras aves como los carabos y gavilanes. Asimismo, se encuentran varios mamíferos como el jabalí y la gineta, y una gran diversidad de invertebrados, destacando cerca de 240 especies de mariposas.No deje de visitar la aldea histórica de Piódão, muy bien integrada en las laderas de la Sierra, las casas de esta población de calles estrechas y accidentadas, se construyeron con las losas de pizarra que abundan en la Sierra de Açor. Aquí podrá probar productos regionales, como la miel y el aguardiente y adquirir cestos de mimbre o cucharas de madera fabricadas por artesanos locales.

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rndsj

Recorridos señalizados; Área del parque: 666 ha; Altitud: Máx - 17m; min - 2m; Disponibilidad de alojamiento;

Paisaje a caballo entre el mar y la tierra, constituido por playas, marismas, aguas dulces y saladas, morada de especies naturales de gran valor. Una excursión que le quedará grabada en la memoria.La Reserva está situada en el extremo sur del cordón de arenas que separa el brazo norte de la Ría de Aveiro del Océano Atlántico. Ocupa una zona aproximada de 700 hectáreas y pertenece al municipio de São Jacinto, y está situada a aproximadamente 50 km de Aveiro, capital del distrito.Se trata de una zona costera con playa, dunas móviles y fijas, bosques de pinos silvestres y charcas de agua dulce, lugar de paso o de invernada para aves acuáticas migradoras. Esta zona protegida está constituida por tres zonas de diferentes características, y abarca un cordón de dunas, consolidado por vegetación espontánea, colindante con una zona de bosque plantada a finales del siglo pasado, con el objetivo de fijar la duna, constituida, en su mayor parte, por pino silvestre y acacia.El interior de la zona protegida, se crearon charcas de agua dulce para refugio de la población de palmípedas anátidas de la Ría de Aveiro y para el asentamiento de garzas. La mayor de esas charcas, conocida como ´Pateira´, es un lugar privilegiado para

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

el paso o la invernada de diversas aves acuáticas.El Centro de Acogida al visitante, le organiza la visita guiada, y le propone que siga el Sendero de introducción al Descubrimiento de la Naturaleza. En la sede de la reserva no deje de ver una interesante colección en miniatura de las embarcaciones típicas de la ría obra de artesanos de São Jacinto. Forma parte del patrimonio de la Reserva un colorido barco ´moliceiro´, típico de la ría, que todos los años participa en la Regata de Moliceiros que anima la ría durante el verano.

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

Zonas Protegidas

Website: http://www.naturtejo.com

Recorridos señalizados; Área del parque: 4.625 Km2; Altitud: 40 m2 - 1.227 m2; Disponibilidad de alojamiento; Visitas Guiadas; Autobús; Estaciones de ferrocarril;

Conozca el primer geoparque de Portugal reconocido por la UNESCO. El Geoparque Naturtejo, exponente del Turismo de Naturaleza en el Centro de Portugal, le invita a descubrir 16 geositios y un territorio de valioso patrimonio natural, histórico y cultural.Viaje 600 millones de años atrás para ver los icnofósiles de Penha Garcia. Pasee por Monsanto, la aldea más portuguesa, y por Egitânia, antigua ciudad romana y visigótica, mientras descubre los espectaculares castillos y encomiendas.Pasee en barco y visite el Parque Natural del Tajo Internacional, empezando por las Puertas de Ródão, y sorpréndase con los buitres, las cigüeñas negras y las águilas imperiales, los coloridos abejarucos, los cantarines ruiseñores, los venados en la berrea y la vegetación floreciendo.Recorrer los 6 municipios que constituyen el Geoparque supone conocer las costumbres, leyendas, historias, los rituales ancestrales y la simpatía de sus sabias gentes, al tiempo que disfruta de los aromas y sabores de la gastronomía regional. Podrá apreciar las diversas expresiones culturales en espacios de excelencia y las actividades artesanales elaboradas por las hábiles manos de talentosos artistas.

Parque Natural do Tejo Internacional

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnti

Recorridos señalizados; Área del parque: 27.968 ha.; Altitud: Máx - 383 m; min - 120 m;

El Tajo es el mayor río que cruza Portugal. Nace en España y recorre un largo trayecto hasta alcanzar territorio portugués, donde hace de frontera entre los dos países en una extensión de 50 Km que han sido declarados Parque Natural, siguiendo después su camino hasta la desembocadura cerca de Lisboa (Oeiras).El Parque Natural abarca parte de los municipios de Castelo Blanco e Idanha-a-Nova, en una zona de transición gradual entre las montañas de Centro de Portugal y las llanuras del Alentejo. Aquí se encuentran valles profundos con laderas abruptas formando paisajes agrestes junto al río Tajo y sus afluentes (Pônsul, Erges y Aravil). Es una importante zona de nidificación de algunas de las 154 especies de aves catalogadas en este Parque. Esta zona es excelente para la observación de aves pudiéndose encontrar colonias de cigüeñas negras (símbolo del Parque), águilas y búhos reales. Si esta buscando un Turismo más activo, tiene otras opciones como los recorridos a pie o en bicicleta de montaña, la escalada o el piragüismo.La diversidad de este patrimonio natural de excepcional valor se debe a la coexistencia armoniosa con las actividades humanas, como la agricultura y el pastoreo. Los productos regionales son de excelente calidad existiendo una deliciosa miel pura, el aceite, el pan casero o los quesos fabricados según técnicas tradicionales, que podrá adquirir directamente al productor.

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnpa

Recorridos señalizados; Área del parque: 535 ha; Altitud: Máx - 88m; min - 6m;

La Reserva Natural del Paul de Arzila fue creada para proteger una zona húmeda de importancia reconocida internacionalmente en la Ribera de Cernache, junto al río Mondego. La zona delimitada que abarca parte de los municipios de Coimbra, Condeixa y Montemor-o-velho incluye Valas dos Moinhos, del Medio y de la Costa y un área de bosque.Como el propio nombre “Paul” indica, esta es una zona cuya característica principal es la abundancia de agua, que da origen a una comunidad vegetal muy diversificada atrayendo a un gran número de especies animales. Entre estas, destacan algunas aves como los patos y diversos tipos de garzas que hacen aquí sus nidos, resaltando la garza rojiza, elegida símbolo de la Reserva.Algunas aves viven aquí permanentemente, otras sólo durante algunas estaciones del año y también están las que pasan por Paul da Arzila en sus

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

rutas migratorias, encontrando aquí zonas de abrigo y alimentación.Si dispone de dos horas para visitar la Reserva Natural, contacte con el Centro de Interpretación y siga el recorrido recomendado que tiene una extensión de aproximadamente 3 kms.

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

Zonas Protegidas

Correo electrónico: geral@atnatureza.pt Website: http://www.atnatureza.org

Situada en el valle del Côa, el Área Protegida Privada de Faia Brava, lugar agreste y repleto de vida salvaje, posee parajes de nidificación y zonas de alimentación de una de las poblaciones más importantes de aves rupícolas de la Zona de Protección Especial del Valle del Côa. Esta zona también posee un conjunto importante de hábitats protegidos y muy raros en la región, así como parte del alcornocal más extenso del distrito de Guarda. Faia Brava está formada por un conjunto de propiedades que se extienden 5 kms a lo largo de la escarpa más alta del río Côa y abarca cerca de 600 hectáreas en las localidades de Algodres del municipio de Figueira de Castelo Rodrigo y Cidadelhe del municipio de Pinhel. Esta Área Protegida es propiedad de la ATN – Asociación Trashumancia y Naturaleza- que pretende conservar, revalorizar, conocer y divulgar los valores naturales y de la biodiversidad a través de un modelo de gestión sostenible. Para que pueda disfrutar plenamente de su visita a Faia Brava, la Asociación Trashumancia y Naturaleza facilita visitas guiadas en las que podrá apreciar las escarpas del río Côa, el mayor alcornocal de la región, las casas y senderos antiguos, un palomar tradicional y aves de rapiña como el buitre leonado, el águila real, el águila perdicera, el alimoche común o la cigüeña negra.

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnse

Recorridos señalizados; Área del parque: 101.060 ha.; Altitud: Máx - 1.993m; min - 300m; Disponibilidad de alojamiento;

El Parque Natural de la Sierra de la Estrela es la mayor área protegida portuguesa y se sitúa en el macizo montañoso central, en una alta meseta inclinada hacia el Noreste profundamente recortada por los valles de los ríos y riberas que aquí nacen, como el Mondego y el Zêzere.El paisaje está caracterizado por rocas y peñas, algunas de las cuales asumen formas que dieron origen a denominaciones populares como la "Cabeza de la Vieja" y los "Cántaros”, que podrá descubrir siguiendo los diversos senderos existentes.Por ser el punto más elevado del Portugal continental, este es uno de los lugares donde la lluvia cae con gran abundancia y donde la nieve aparece con frecuencia, posibilitando la práctica de deportes de inverno.El "cristal de hielo" fue el símbolo elegido para el Parque Natural, en alusión a las características climáticas y también al origen glaciar de esta Sierra, del que son ejemplos los valles del Zêzere y de Unhales, las grutas y cerca de 25 lagunas naturales.Se encuentran aquí grandes rebaños de ovejas que se alimentan en las vastas áreas de pasto, custodiadas por los perros Sierra de la Estrela, una raza de perros grandes y resistentes a las bajas temperaturas. La leche de oveja es el origen del producto más característico de la región, el famoso Queso de la Sierra, fabricado

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

artesanalmente según las técnicas ancestrales que utilizan la flor del cardo como colador. Pruebe este queso mantecoso, de color amarillento, entre dos rebanadas de pan regional. Lo puede comprar en cualquier época del año, pero la oferta es más diversificada en las Ferias que se realizan en diversas localidades de la región durante los meses de febrero a marzo.

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnsm

Recorridos señalizados; Área del parque: 16.347 ha; Altitud: Máx - 1.078m; min - 425m; Disponibilidad de alojamiento;

El principal motivo de la creación de la Reserva Natural de la Sierra de Malcata fue la preservación del lince ibérico y de su hábitat. Este felino que corre peligro de extinción es una especie endémica de la Península Ibérica. De bastante menor tamaño que los linces euroasiáticos. Una característica muy especial es el mechón de pelo negro, en forma de pincel, en el borde de sus orejas triangulares. Para vivir, prefiere lugares tranquilos cubiertos de vegetación baja y densa donde puede cazar libremente conejos y liebres, su alimentación preferida.Sin duda, no será fácil contemplar un lince pero la fauna de la Reserva Natural es muy diversificada, por lo que podrá observar otros mamíferos y varios tipos de aves rapaces, entre las cuales destaca el buitre negro, cuyas alas abiertas llegan a alcanzar más de tres metros de envergadura.La Reserva Natural se sitúa entre las aldeas de Penamacor y Sabugal, en una zona poco habitada con vegetación abundante, en la que predominan los matorrales como el brezo rojo y la ginesta que esparcen sus aromas por el aire. Por aquí pasan diversos cauces de agua como los Ríos Côa y Bazágueda y la Ribera de Meimoa, donde encontrará diversas playas fluviales ideales para unos momentos de ocio.Para conocer mejor el área, siga uno de los recorridos a pie propuestos por los Servicios del Parque y, si le queda energía, opte por las actividades más radicales como la bicicleta de montaña o el piragüismo.

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnb

Recorridos señalizados; Área del parque: 9.560 ha.; Altitud: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; Disponibilidad de alojamiento;

Frente a Peniche, a una distancia de 10kms, el archipiélago de las Berlengas es un reducto de Naturaleza en estado casi salvaje. Constituido por 3 grupos de islotes, Estelas, Farilhões y Berlenga - conserva una vegetación exuberante que incluye especies únicas como la Armeria berlegensis y la Herniaria berlengiana, cuyos nombres ponen de relieve su origen.Muchas especies de aves encuentran aquí el refugio ideal para nidificar o para realizar una pausa en sus viajes migratorios. La presencia más característica es, sin duda, la de las gaviotas, que están por todas partes. Asimismo, se observan especies amenazadas como el arao, pájaro que se parece a un pingüino pequeño, símbolo de la Reserva. El área protegida comprende también una importante reserva marina de 985 hectáreas, con una fauna muy diversificada.La Berlenga, la isla mayor, es la única que tiene habitantes durante todo el año pero sólo para asegurar servicios

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

indispensables - el funcionamiento del faro y la vigilancia de la Reserva, ya que el aislamiento llega a ser absoluto. Entre mayo y octubre, existe transporte marítimo diario desde Peniche. Si el horario no le conviene, o si pretende hacer su visita en otra época, hay pequeños barcos que le pueden llevar siempre que las condiciones del mar lo permitan.La isla Berlenga es el lugar ideal para quien busca tranquilidad, lejos del barullo, ya que la isla tiene un aforo máximo limitado a 350 personas. Para conocerla, podrá seguir los senderos que le llevan a las Grutas, a la Fortaleza de San João Baptista o, simplemente, encontrar hermosos lugares para apreciar paisajes deslumbrantes.

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnpb

Recorridos señalizados; Área del parque: 530 ha.; Altitud: Máx - 22m; min - 16m;

Situado a de 6 Km. de Golegã, el Paul del Boquilobo es una llanura aluvial de pantanos y zonas húmedas, donde la vida depende del volumen de los caudales de los Ríos Tajo y Almonda que rodean la reserva.El paisaje está formado por una inmensa red de canales cubiertos por diversas plantas acuáticas y por sauces que crecen en sus márgenes, donde las pequeñas garzas blancas (símbolo del Parque) hacen sus nidos. Se trata de la mayor colonia de garzas de la Península Ibérica que acude a esta área protegida a partir de febrero/marzo para nidificar y permanece durante el verano. Lugar impresionante por el silencio y tranquilidad, el Paul del Boquilobo es un excelente paraje para la observación de las diversas aves migratorias que por allí pasan en varias épocas del año.Pero no sólo se pueden encontrar aquí garzas. Hay cerca de 200 especies de aves, en su mayoría acuáticas, que acuden al Paul del Boquilobo que fue declarado Reserva de la Biosfera por la UNESCO para su protección.Dentro del área de la Reserva Natural no existe población humana residente, pero la región que la rodea se beneficia de su humedad y de los terrenos fértiles propicios para la agricultura, ofreciendo buenos pastos para la cría de ganado. Es frecuente encontrar manadas de caballos que pasean y se alimentan en los prados de la reserva.Para visitar el área le sugerimos que contacte previamente con Sede de la Reserva ya que en las épocas de nidificación el acceso a algunos puntos podría estar restringido. También se organizan visitas guiadas y le pueden indicar senderos para visitar la reserva a pie por su cuenta.

Lisboa Región

Alcochete

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnet

Recorridos señalizados; Área del parque: 14.192 ha; Altitud: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; Visitas Guiadas;

Desde su nacimiento en España, en la Sierra de Albarracín, hasta la desembocadura cerca de Lisboa, el Tajo recorre 1.100 Km., siendo el mayor río que cruza Portugal.Su estuario frente a la zona oriental de Lisboa presenta una amplitud tan vasta que se le conoce como el “Mar de la Paja”. El área declarada Reserva Natural situada al norte de Alcochete es la zona húmeda más extensa del país y una de las diez más importantes de Europa. Este estatuto se le atribuyó para la protección de las aves acuáticas migratorias que aquí acuden en las épocas migratorias. El Estuario llega a acoger más de 120.000 aves entre las que destacan las avocetas que forman una auténtica concentración, ya que aquí se puede encontrar más del 20% de la población de Europa occidental.Pero las bandadas de flamencos de plumaje rosáceo son las que ofrecen un paisaje verdaderamente deslumbrante. La concentración de estas aves durante el verano en las marismas de Alcochete, tan cerca de Lisboa, parece una imagen que nos transporta a parajes distantes, mucho más meridionales.La Reserva Natural del Tajo se extiende hasta Vila Franca de Xira, en una zona de dehesas donde se crían toros y caballos para las corridas de toros a la portuguesa. Otras actividades tradicionales, hoy en declive, dejaron vestigios de su presencia como las Salinas de Samouco y los Molinos de Mareas en Seixal, actualmente transformados en museos etnográficos.Podrá visitar la Reserva a pié, en bicicleta o en coche, siguiendo los recorridos propuestos. Si quiere tener una perspectiva diferente, haga un paseo en una de las embarcaciones típicas que antiguamente cruzaban el río, transportando personas y bienes, como las fragatas y los “varinos”.

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppafcc

Recorridos señalizados; Área del parque: 1.594 ha.; Altitud: Máx - 111m; min - 0m;

La “Arriba Fósil” está formada por una sucesión de estratos de rocas sedimentarias, entre los más importantes de Europa Occidental cuyo origen se remonta al período Pliocénico, formados hace más de 10 millones de años. En esa época, el mar llegaba hasta la base del acantilado pero, a lo largo de los tiempos, fue retrocediendo debido al movimiento de las placas tectónicas de la corteza terrestre y por la acción del terremoto de 1755, que dio origen a la meseta litoral en la que predominan las dunas. Como estas dunas amenazaban con avanzar hacia el interior invadiendo los terrenos agrícolas, en el s. XVIII el rey D. João V ordenó plantar la Mata dos Medos, llamado así, no por ser un sitio peligroso, sino porque medo (miedo), también significa duna.Hoy en día, la Mata, donde prevalece el pino manso y el lentisco, es una Reserva Botánica, donde podrá hacer agradables recorridos a pie siguiendo las marcas en el terreno.Al atardecer es cuando la “Arriba Fósil”, de formas singulares, se presenta en todo su esplendor, adquiriendo bellas tonalidades doradas. A lo largo de los tiempos, la erosión modeló los acantilados donde algunas aves rapaces como el águila de ala redonda y los cárabos encuentran abrigo. Si quiere ver el paisaje a vista de

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

pájaro, suba al Mirador del Convento de los Capuchos y deslúmbrese con la panorámica que alcanza una zona amplia, desde la Sierra de Sintra hasta el Cabo Espichel.La mayor atracción de la Costa de Caparica son las playas, las más concurridas de la región de Lisboa, con una extensión de aproximadamente 10 Km. Aquí podrá practicar deportes náuticos o simplemente tomar el sol. Si busca más diversión, encontrará también una serie de restaurantes y bares donde la animación se prolonga hasta bien entrada la noche.

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

Zonas Protegidas

Correo electrónico: crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt
Website: http://lobo.fc.ul.pt/

Abierto: Sábados, Domingos y dias festivosInvierno (Octubre-Abril) - 14:30-18:30Primera visita - 15:00; Segunda visita - 16:30.Verano (Mayo-Septiembre) - 15:30-20:00Primera visita - 16:00; Segunda visita - 18:00.(las visitas son guiadas y tienen una duración de cerca de una hora y media)NOTA: La observación de los animales es más difícil en los días de altas temperaturas.; Visitas Guiadas; Parking al aire libre; Servicios;

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnar

Recorridos señalizados; Área del parque: 10 821 ha.; Altitud: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); Visitas Guiadas;

Situado junto al mar, entre Setúbal y la localidad marinera de Sesimbra, el Parque Natural de la Arrábida tiene una belleza incomparable, donde el azul del mar se combina con los tonos claros de los acantilados calcáreos y con el verde y denso manto vegetal que cubre la Sierra.La riqueza vegetal es uno de los mayores atractivos del Parque. Aquí se encuentra uno de los raros ejemplos de maquis mediterráneo en Portugal y su conservación fue uno de los motivos que llevó a que Arrábida fuese considerada una verdadera reliquia científica internacional. Para que ésta se mantenga intacta, el acceso a algunas áreas sólo es posible con la compañía de un Guía autorizado por la Sede del Parque. Asimismo, existen diversas empresas acreditadas que organizan actividades y deportes radicales, como espeleología, submarinismo y escalada.Si quiere saber más sobre la fauna y la flora, visite el Museo Oceanográfico, instalado en el Fuerte de Nuestra Señora de la Arrábida, junto a la Playa del Portinho. Casi en frente, se divisa la Pedra da Anixa, una pequeña isleta que constituye una reserva zoológica debido a su vegetación subacuática.Además de la Sierra de la Arrábida, el Parque engloba otras elevaciones como la Sierra de Risco, donde se sitúa el punto más alto de la costa continental portuguesa. Se trata de un magnífico acantilado de 380 metros de altura que se precipita sobre el mar y desde el que podrá apreciar una inolvidable vista panorámica del Atlántico.El encuentro de la sierra con el mar originó un cordón de playas de arenas finas y aguas transparentes que suponemos que sólo se pueden encontrar en el Mediterráneo como Figueirinha, Galapos y Portinho da Arrábida.Fue elegida por los frailes franciscanos que entre los s. XVI y XIX, habitaron el Convento todavía existente y meditaban en las capillas aisladas y dispersas por la Sierra. Arrábida posee excelentes condiciones para la agricultura

Reserva Natural do Estuário do Sado

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnes

Alojamiento en Casa rural: Carrasqueira A Cabana do Pai do Tomás CCI n.º 3700 Carrasqueira, 7580-613 Comporta Tel: +351 265 532 996/ 79 - Fax: +351 265 539 663 E-mail: acabanadopaidotomas@mil-andancas.pt www.mil-andancas.pt/pages/cabana/; Recorridos señalizados; Área del parque: 23.160 ha.; Altitud: Máx - 36m; min - 0m; Disponibilidad de alojamiento;

El río Sado nace en la Sierra de Vigia, cerca de Beja, y recorre las llanuras alentejanas a lo largo de 180 kms en dirección Norte, desembocando junto a Setúbal. Su estuario se forma cerca de Alcácer do Sal, zona húmeda muy fértil donde el paisaje se caracteriza por los arrozales cultivados en tableros y por nidos de cigüeñas blancas construidos en las torres de las iglesias o en los postes de electricidad. Esta elegante ave siempre elige los lugares más altos para nidificar y es una de las más de 200 especies de aves que acuden al Estuario del Sado, que fue declarado Reserva Natural y zona de protección especial.Símbolo de la Reserva, los habitantes que más se distinguen por su simpatía son los delfines. Es raro encontrarlos en Europa nadando libremente en su hábitat natural, pero, en el río Sado, reside una importante colonia de “roedores corvineros”, así denominados por los pescadores por que roen las redes de pesca y se alimentan principalmente de corvinas. No pierda la oportunidad de dar un paseo en barco y observar algunos ejemplares de estos simpáticos mamíferos.El área protegida ofrece muchas riquezas naturales que son transformadas por el ser humano, de los montes de alcornoques se extrae el corcho, los pinares dan piñones que son transformado por manos sabias en pasteles regionales muy apreciados y, las salinas, hoy inactivas pero que a lo largo de siglos tuvieron gran importancia económica.Testimonio de una industria muy antigua son los tanques de salazón de pescado que podrá visitar en Tróia, en las ruinas romanas. Entre dunas de arenas blancas y aguas

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

y el pastoreo que dan origen a productos de gran calidad. Destacan los vinos que podrá conocer siguiendo la ruta de los Vinos de la Costa Azul, que le lleva a la simpática aldea de Azeitão donde podrá disfrutar de unos quesos deliciosos.

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnsc

Recorridos señalizados; Área del parque: 14.583 ha; Altitud: Máx: 528 m; min: 0 m;

En el punto más occidental del continente europeo, donde nuestros antepasados pensaban que “la tierra se acababa y el mar comenzaba”, el Cabo de la Roca es uno de los lugares más espectaculares del Parque Natural de Sintra-Cascais. Sus acantilados verticales se elevan cerca de cien metros sobre el nivel del océano, proporcionando paisajes grandiosos. Cuando lo visite, solicite el diploma que certifica su presencia allí.Si le interesa la geología, no deje de visitar otras formaciones notables como las dunas fósiles consolidadas en Magoito y en Oitavos, el terreno de piedra surcada característica junto al Cabo Raso (Cascais) y el acantilado de Azenhas do Mar, sobre la cual el ingenio humano construyó una pintoresca aldea.Los dinosaurios también dejaron su marca, en la capa de calcáreo casi vertical del acantilado sur de la Playa Grande donde se encuentra un importante hallazgo de 11 senderos y de huellas aisladas.La Playa Grande es una de las muchas que se suceden en el litoral costero del Parque como la Adraga, la Samarra, la Playa de las Maçãs o Guincho, integrado en un característico sistema de dunas. Aquí existen buenas condiciones para la práctica de windsurf, surf y bodyboard o, simplemente, para buenos momentos de ocio a la orilla del mar.En el interior, al Norte de la Sierra, subsiste una zona rural con pequeñas aldeas donde el paisaje está marcado por muros de piedra que delimitan los campos agrícolas y los protegen de los vientos marítimos, donde aún se produce el vino de Colares.Pero la Sierra de Cintra, cubierta de abundante vegetación es la que domina el paisaje y da origen al microclima que hace de este Parque un lugar tan especial. Los aromas frescos y variados que aquí se respiran hacen que un paseo a pie por la Sierra sea una experiencia inolvidable. Aventúrese por su propia cuenta pero sin riesgos, o siga los recorridos propuestos por el Parque visitando lugares como el Convento de los Capuchos, un modesto abrigo de frailes del s. XVI, o la Ermita de la Peninha, erigida en un punto alto cerca de la costa desde la que se divisa una amplia panorámica.Sintra, elegida por reyes, nobles y la burguesía adinerada como lugar de veraneo, conserva un notable patrimonio arquitectónico armonizado de tal forma con la naturaleza que ha sido declarada patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en la categoría de paisaje cultural.

tranquilas, Tróia es una estupenda localidad costera que podrá ser su punto de partida para descubrir esta bella región.

Porto y Norte

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Arouca

Geoparque de Arouca

Zonas Protegidas

Website: http://www.geoparquearouca.com

Recorridos señalizados; Área del parque: 328 km2; Visitas Guiadas;

Abarcando toda el área del municipio que le da nombre, equivalente a un total de 328 km², el Geoparque de Arouca fue clasificado en 2009 por la Red Europea de Geoparques con el patrocinio de la UNESCO, reconociéndose así el valor de su patrimonio geológico. Aquí encontrará 41 geositios con características singulares, así como con notable valor científico, de entre los que destacan tres que tienen importancia a nivel internacional: las Piedras parideras de Castanheira, los Trilobites gigantes de Canelas y los icnofósiles del Valle do Paiva.El Geoparque de Arouca se ubica en un territorio montañoso y sus puntos más altos se encuentran en las Sierras de Freita y de Montemuro, con altitudes a veces superiores a los 1.000 metros. Esta zona está atravesada por ríos de agua cristalina como el Arda, el Paiva y el Paçô, que recorren valles a veces muy cerrados. Estas características naturales ofrecen unas excelentes condiciones para realizar diversas actividades como el piragüismo, la escalada o el rafting, que en los rápidos del Río Paiva encuentra uno de los mejores lugares de Portugal para practicarlo.Para disfrutar plenamente de estos deslumbrantes paisajes, el Geoparque ha definido una densa red de recorridos pedestres (13 rutas más cortas y 1 gran ruta). Además de la gran variedad de flora y fauna, pueden conocerse lugares únicos como la Frecha da Misarela, una caída de agua en la que el Río Caima se precipita desde una altura de cerca de 75 metros, o apreciar los restos de la actividad minera de la región —las minas de oro romanas y la explotación de wolframio por parte de los ingleses y alemanes durante a II Guerra Mundial.En lo referente al patrimonio cultural e histórico, cabe destacar el Monasterio de Arouca que tuvo una gran influencia en el desarrollo de estas tierras, dejando su huella hasta en la gastronomía, con recetas de dulces que todavía hoy son muy apreciadas, por ejemplo, las barrigas de monja, las castañas y morcillas dulces o las roscas y cigarros de almendra. Ya en lo que respecta a los platos principales de esta región, cabe destacar la ternera asada o la tajada de carne de raza autóctona llamada con razón “arouquesa”.

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/pnpg

PAN Park El Parque Nacional de Peneda Gerês está certificado como PAN Park. Este galardón sólo lo han recibido 11 parques europeos de dimensión no inferior a 20.000 hectáreas, en los que la zona sin intervención humana (”wilderness area”) tiene un área mínima de 10.000 hectáreas, para que la fauna y flora se desarrollen libremente. Los parques certificados deben promover una estrategia de turismo sostenible, a través de la aplicación de medidas de conservación de la naturaleza y de la biodiversidad, de una política de gestión de los visitantes y de la certificación de los empresarios turísticos.; Recorridos señalizados; Área del parque: 70.290 ha; Altitud: Máx: 1.545m; min - 140m; Disponibilidad de alojamiento; Visitas Guiadas;

En el extremo noroeste de Portugal, entre el Alto Miño y Trás-os-Montes, la Sierra de Peneda, junto con la sierra de Gerês, constituyen la única área protegida portuguesa declarada Parque

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Nacional. Es una zona donde la actividad humana se integra de forma armoniosa en la Naturaleza, preservando valores y tradiciones muy antiguas presentes en las aldeas comunitarias de Pitões das Júnias y Tourém. Una vegetación exuberante con distintos tonos de verdes cubre las sierras, destacando un bosque de acebos, único a nivel nacional, y especies endémicas como el lirio de Gerês, que alegra los campos con sus tonos azul-violáceos. Los terrenos, muy montañosos, son cruzados por ríos y riberas que corren rápidamente y se precipitan en cascadas, encontrando la placidez en las albuferas de embalses como la Caniçada, Vilarinho das Furnas o Portela do Homem. Los paisajes son deslumbrantes.Observe con atención y, tal vez, pueda divisar un corzo (símbolo del Parque) o su depredador, el lobo ibérico. También son comunes los “garranos”, pequeños caballos salvajes que corren libremente por los montes. Probablemente, también encuentre bueyes de raza barrosa y perros de Castro Laboreiro, de pelo oscuro que, al ritmo de las estaciones, guardan los rebaños, haga frío o calor.Pero si pretende gastar energías, no le faltaran oportunidades, ya que encontrará condiciones para la práctica de actividades acuáticas con canoas y piraguas. Si sólo desea pasear, siga el trazado sinuoso y bien conservado de una vía romana y admire los señales con las distancias que tienen casi dos mil años de antigüedad o elija otros recorridos donde podrá admirar dólmenes y menhires, castillos medievales o monasterios y santuarios, perfectamente integrados en el paisaje.

Bragança

Parque Natural de Montesinho

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnm

Recorridos señalizados; Área del parque: 74.229 ha.; Altitud: Máx - 1.486m; min - 438m; Disponibilidad de alojamiento;

Se respira un aroma rural por todas las todas partes, sobre todo, en las aldeas de casas tradicionales con paredes de pizarra o de granito que se funden con el paisaje. A veces, su presencia prácticamente no se intuye, en una sintonía casi perfecta entre el Hombre y la Naturaleza.Suaves colinas, surcadas por valles donde corren los ríos entre chopos, alisos, sauces, bosques inmensos de roble negral, castaños y encinas, caracterizan el paisaje de este Parque.Los escenarios denotan las variaciones del suelo y del clima: los tonos verdes en la parte occidental, por la influencia de las brisas marítimas, se vuelven más agrestes y abiertos al entorno continental en la parte oriental. Las sierras de Coroa (1273 m) y de Montesinho (1486 m) constituyen los puntos más altos del Parque, donde la brisa es suave y tonificante, sobre todo en verano.El predominio de pizarras y calcáreo en las mesetas y granito en lo alto de la sierra de Montesinho constituye la diversidad geológica de este espacio que, junto con sus variantes climáticas, origina una flora muy variada, hábitat ideal para animales como el lobo, el jabalí, el corzo, el venado y cerca de 240 especies de fauna que se sienten en seguridad en el parque.

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnln

Recorridos señalizados; Área del parque: 440 ha; Altitud: Máx - 20m; min - 0m;

Entre los ríos y el mar, el Parque Natural del Litoral Norte se prolonga durante casi 18 kms entre la desembocadura del río Cávado y la Apúlia, en una sucesión de grandes dunas blancas, salpicadas aquí y allí por una vegetación de superficie que contribuye a la fijación de la arena. Sirviendo de barrera natural a los vientos marítimos que les dan forma, las dunas impiden también el avance del agua del mar hacia los terrenos agrícolas.Por la suavidad y armonía de los colores, que al atardecer adquieren tonalidades cálidas, éste es uno de los más bellos paisajes de la costa portuguesa. Perfectamente integrados en la naturaleza, los típicos molinos de viento ya no muelen cereales, siendo usados como casas de veraneo.El Parque Natural del Litoral Norte es una de las principales zonas de baño del norte del país, con sus playas casi desiertas bañadas por aguas transparentes, ideales para largos paseos revitalizantes.Para conocer la totalidad del área protegida aléjese un poco de la orilla del mar. Llene sus pulmones de aire puro en los Pinares de Ofir y siga el sendero propuesto por el Parque Natural junto a la orilla del río Cávado, donde podrá identificar aves migratorias como la garza real, la golondrina de mar, el pato real o la gaviota argéntea.Los terrenos agrícolas que se avistan tienen la particularidad de ser fertilizados con “sargassum”, las algas marítimas que el mar lleva a las playas. De hecho, la recogida de algas ha sido, a lo largo del tiempo, la actividad tradicional de los hombres de esta zona y el “Sargaceiro da Apúlia” una de las figuras más peculiares del folclore regional.

Macedo de Cavaleiros

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

Zonas Protegidas

Website: http://www.azibo.org/

Servicios disponibles: Bar, instalaciones sanitarias, equipamientos de seguridad y de accesibilidad para todos, control de calidad del agua, merendero. Accesos: a partir de Macedo de Cavaleiros - IP4, se pueden encontrar las playas a menos de 1 Km. hay una señal con indicación de la Albufera y de la aldea de Santa Combinha. La EN 216 (Carretera Nacional) tiene un acceso al Núcleo Central y a la sala-museo.; Recorridos señalizados; Área del parque: 4897 ha; Altitud: 602 m;

Descubra el paisaje del área protegida de la albufera del Azibo en el centro del Nordeste Trasmontano.Situada en el municipio de Macedo de Cavaleiros, el embalse se construyo a principios de los años ochenta. La gran capacidad de almacenamiento de agua permitió crear un ecosistema propicio para la existencia de numerosas especies de aves migratorias que atraen la visita de muchos ornitólogos y amantes de la naturaleza durante todo el año. Esta importante Área Protegida fue integrada en la red Natura 2000.En la Albufera de Azibo se pueden practicar deportes náuticos como natación, remo y piragüismo y disfrutar de las dos playas fluviales cerca de la aldea Santa Combinha, la de Fraga da Pegada y la playa de la Ribeira, con piscina flotante. El en Área Protegida también existen vías para senderismo y ciclismo. En el Núcleo Central, entre las aldeas de Vale da Porca y Salselas, el visitante encuentra a su disposición una sala-

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

museo dedicada a la Arqueología, con auditorio, bar, y una Ecoteca.

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pndi

Recorridos señalizados; Área del parque: 86.500 ha; Altitud: Máx - 895m; min - 125m; Disponibilidad de alojamiento;

El Parque Natural del Duero Internacional abarca parte de los municipios de Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta y Figueira de Castelo Rodrigo, en la zona fronteriza del río Duero (una extensión de cerca de 122 Km.).Los márgenes escarpados del valle profundo del río, forman desfiladeros monumentales de gran espectacularidad, donde nidifican varias especies de aves amenazadas de extinción a nivel nacional e internacional, atraídas seguramente por la proximidad de las explotaciones agrícolas y pecuarias donde, fácilmente, pueden localizar y obtener alimentos. Entre ellas destaca el Buitre de Egipto o Britango, que fue elegido como símbolo de este Parque.El clima de la región registra acentuadas amplitudes térmicas, con inviernos fríos y veranos muy calurosos y secos, estando el área sur del Parque integrada en la denominada "tierra caliente". En los meses de febrero y marzo, con los almendros en flor, la naturaleza ofrece un espectáculo de belleza y color, muy apreciado y celebrado con fiestas populares.

Vila Real

Parque Natural do Alvão

Zonas Protegidas

Website: http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnal

Recorridos señalizados; Área del parque: 7.239 ha; Altitud: Máx: 1.339m - min: 260m; Disponibilidad de alojamiento;

En la vertiente oeste de la Sierra de Alvão, que integra el imponente macizo montañoso donde se incluye la Sierra de Marão, esta área protegida está recorrida por el río Olo, que corre entre simas y peñas, y surca las rocas en las Fisgas de Ermelo, cayendo en cascadas desde una altura de aproximadamente 250 m. La impresionante visión de la fuerza de las aguas lo convierte en uno de los parajes más bellos de la región y estas cascadas están representadas en el símbolo del Parque.El cauce del río Olo une dos realidades distintas; a una altitud media de 1.000 m, en la zona de Lamas de Olo, predomina el granito y la vegetación de alta montaña; río abajo, junto a Ermelo, donde la altitud ronda los 450 m, prevalece la pizarra y el paisaje es verde como en el Miño.La pizarra, el granito y el colmo son los materiales usados en la construcción de las casas de las aldeas típicas de Lamas de Olo, Anta o Ermelo, donde el tiempo pasa tan despacio que parece estamos muy lejos de cualquier ciudad y, sin embargo, Oporto está a tan solo a una hora de viaje. Para tener una idea del modo de vida de las gentes de estos lugares, visite el núcleo Ecomuseológico de Arnal, que recrea el ambiente de una aldea tradicional de Alvão.Siga los recorridos sugeridos por el Parque y aprecie las magníficas panorámicas con atención pues, tal vez, aviste un lobo o un halcón peregrino, ya que será casi imposible ver un águila real, dado que están prácticamente extinguidas. Si le quedad energías, practique un descenso en piragua siguiendo los diversos cursos de agua y, para recuperar fuerzas, pruebe la excelente gastronomía regional digna de un banquete, que

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com

reúne manjares como la bola de carne y la ternera asada, cuya carne de la más alta calidad procede de una raza autóctona – la “maronesa”.

2013 Turismo de Portugal. Todos los derechos reservados.
info@visitportugal.com