

---

## Aree Protette

---

### Alentejo

---

#### Barrancos

##### **Parque de Natureza de Noudar**

**Website:** <http://www.parquenoudar.com>

##### **Contatti**

Apartado 5 - 7230-909 Barrancos

Tel: +351 285 950 000 Fax: +351 285 950 001

E-mail: [pnoudar@edia.pt](mailto:pnoudar@edia.pt)

##### **Caratteristiche e Servizi:**

Itinerari segnalati; Visite Guidate;

Situato a Barrancos, in prossimità della frontiera con la Spagna, il "Parque de Natureza de Noudar" (Parco di Natura di Noudar) è un'area protetta in cui le attività agricole e forestali si svolgono nel profondo rispetto degli ecosistemi rurali.

Nel territorio del parco, limitato a nord dal Rio Ardila e a sud dalla Ribeira da Múrtega, predominano le querce da sughero. Al centro, il castello di Noudar si erge come un bastione difensivo sulla pianura ed è uno dei belvedere migliori della regione. La vegetazione rigogliosa fa di quest'area l'habitat ideale per cervi e cinghiali e attira diverse specie di uccelli, quali l'avvoltoio, la cicogna nera, la gru, l'usignolo, la monachella nera e il lui.

Il "Centro de Interpretação" è il luogo più indicato per iniziare la visita al Parco. Situato a Monte da Coitadinha, offre eccellenti strutture di accoglienza ai visitatori, tra cui un ristorante e una biblioteca. Il Centro fornisce informazioni sugli itinerari esistenti, da esplorare autonomamente con l'ausilio di guide digitali o di applicazioni multimediali per PDA con contenuti georiferiti. I sentieri sono percorribili a piedi, in bicicletta o in "Noucar" (vetture elettriche a energia solare). Le visite possono inoltre essere effettuate con guide locali e, previa prenotazione, con guide specializzate in ornitologia, geologia, botanica, storia o etnografia, in base agli interessi dei visitatori.

#### Castro Verde

##### **Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalves**

**E-mail:** [lpn.cea-castroverde@lpn.pt](mailto:lpn.cea-castroverde@lpn.pt) **Website:**

<http://www.lpn.pt>

##### **Contatti**

Herdade do Vale Gonçalves - Apartado 84

7780 Castro Verde

Tel.: +351 286 328 309 / 968 523 648 - Fax: +351 286 328 309

##### **Caratteristiche e Servizi:**

Itinerari segnalati; Visite Guidate;

Il "Centro di Educazione Ambientale di Vale Gonçalves" (Centro de Educação Ambiental do Vale Gonçalves) è un punto di partenza obbligatorio per una visita nell'area di protezione ornitologica speciale di Castro Verde; qui potrete infatti ottenere tutte le informazioni necessarie sul patrimonio naturale della regione.

Questa vasta area della pianura dell'Alentejo, chiamata "Campo

Branco”, è quasi del tutto priva di alberi e occupata integralmente da coltivazioni cerealicole. Per conciliare l’agricoltura con la protezione degli uccelli, la Lega di Protezione della Natura ha messo a punto il programma “Castro Verde sostenibile”, attivo in un’area di quasi 1.700 ettari in cui vige il divieto di caccia e si pratica un’agricoltura tradizionale, nel pieno rispetto della natura. L’iniziativa ha trasformato la regione di Castro Verde in uno dei luoghi migliori del Portogallo per il birdwatching, dove non è infrequente avvistare specie protette a livello mondiale come l’otarda, il falco naumanni e la gallina prataiola.

A Vale Gonçalves, i visitatori trovano attività didattiche e informazioni sugli itinerari migliori per osservare e fotografare la natura nell’Area di Protezione Speciale. Il Centro di Educazione Ambientale è inoltre in grado di noleggiare tutte le attrezzature necessarie e dispone di un servizio di guide. Ospita inoltre esposizioni di prodotti ambientali o regionali, un centro di documentazione e un’area di sostegno per i tecnici che conducono studi scientifici nella regione.

---

## Azzorre

### Ilha de São Miguel

#### Centro Ambiental do Priolo

##### Contatti

Apartado 14 - 9630 Vila de Nordeste  
São Miguel - AçoresTelm. + 351 918 536 123  
E-mail: [centropriolo@spea.pt](mailto:centropriolo@spea.pt)

##### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Visite Guidate;

Situato nel “Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro”, all’interno dell’Area di Protezione Speciale di Pico da Vara/Ribeira do Guilherme, il Centro Ambientale del Ciuffolotto delle Azzorre (Centro Ambiental do Priolo) ha come obiettivo la protezione di questo piccolo uccello e del suo habitat. Il ciuffolotto è la specie più minacciata, nonché la seconda specie più rara di tutta Europa, e si può avvistare nei comuni di Nordeste e Povoação, nella parte est dell’isola di São Miguel.

Lo spazio, creato dalla SPEA - la Società Portoghese per lo Studio degli Uccelli - in collaborazione con la Direzione Regionale delle Risorse Forestali e la Segreteria Regionale dell’Ambiente e del Mare, funge anche da centro di ricevimento e accoglienza nell’Area di Protezione Speciale. Il Centro Ambientale è costituito da due edifici, con esposizioni interattive sulla fauna e sulla flora locali, negozio, area di riposo e un bar per bere qualcosa o assaggiare le specialità regionali.

All’esterno, il “Parque Florestal do Cinzeiro” vanta un vivaio di specie endemiche e un piccolo giardino, rappresentativi della foresta naturale delle Azzorre, dove i visitatori potranno partecipare alle attività promosse dal Centro Ambientale oppure percorrere sentieri selezionati, lungo i quali potranno cercare di identificare le specie esistenti.

---

## Centro de Portugal

## Castelo Branco

### Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

Website: <http://www.naturtejo.com>

#### Contatti

Rua Conselheiro Albuquerque, nº 4-Cave C  
6000-161 Castelo Branco  
Tel.: +351 272 320 176 Call Center: 707 200 065 (custo chamada local) Fax: +351 272 320 137  
E-mail: [geral@naturtejo.com](mailto:geral@naturtejo.com)

#### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Area parco: 4.625 Km<sup>2</sup>; Altezza: 40 m<sup>2</sup> - 1.227 m<sup>2</sup>; Disponibilità alloggio; Visite Guidate;

#### Accesso:

Autobus; Stazioni ferroviarie;

Visitate il primo geoparco portoghese riconosciuto dall'UNESCO. Il Geopark Naturtejo, eccellente esempio di Turismo della natura nel Centro de Portugal, v'invita a scoprire 16 geositi e un territorio caratterizzato da un notevole patrimonio naturale, storico e culturale.

Viaggiate nel passato sino a 600 milioni di anni fa per vedere gli icnofossili di Penha Garcia. Passeggiate per Monsanto, il villaggio più portoghese del Portogallo, e fra i ruderi dell'antica città romana e visigota Egitânia, e scoprite splendidi castelli e fortezze.

Fate una gita in barca e visitate il Parco naturale del Tago Internazionale partendo da Portas de Ródão, dove potrete osservare gli avvoltoi, le cicogne nere e le aquile imperiali, i variopinti meropidi, gli usignoli che gorgheggiano, i cervi nella stagione dell'amore e la vegetazione lussureggiante.

Percorrere gli otto distretti che fanno parte del Geoparco significa anche conoscere costumi, leggende, storie, antichi riti e la simpatia della saggia gente del luogo, e, inoltre, gustare i sapori della gastronomia regionale. Appreziate le varie espressioni culturali in spazi di eccellenza e i prodotti artigianali elaborati dalle abili mani di artisti di talento.

## Lisboa Regione

### Alcochete

#### Reserva Natural do Estuário do Tejo

Website: <http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/20>; <http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/20>

#### Contatti

Sede: Av<sup>a</sup>. dos Combatentes da Grande Guerra, 1 - 2890-015 Alcochete  
Tel.: +351 21 234 17 42 - Fax: +351 21 234 16 54  
E-mail: [rnet@icnf.pt](mailto:rnet@icnf.pt)

#### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Area parco: 14.192 ha; Altezza: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; Visite Guidate;  
Dalla sorgente, in Spagna, nella Serra de Albarracín, alla foce, in prossimità di Lisbona, il Tago percorre 1.100 km ed è il fiume più lungo ad attraversare il Portogallo.

Il suo estuario, situato di fronte alla zona orientale di Lisbona, è

di tali proporzioni da essersi meritato il nome di “Mare di Paglia”. L’area, classificata Riserva Naturale e ubicata a nord di Alcochete, rappresenta la più estesa zona umida del paese ed è una delle dieci più importanti d’Europa. Tale statuto le è stato attribuito per la protezione degli uccelli migratori acquatici che la frequentano. Nelle stagioni migratorie, l’Estuario accoglie infatti oltre 120.000 uccelli, tra cui si distinguono le avocette, una vera e propria concentrazione che raccoglie in questo luogo oltre il 20% della popolazione di avocette di tutta l’Europa Occidentale.

Ma sono gli stormi di fenicotteri rosa a offrire uno spettacolo inatteso. Sembra sempre impossibile che siano proprio questi uccelli a concentrarsi ogni estate nelle lagune di Alcochete, così vicino a Lisbona, in un’immagine che ci porta in luoghi molto distanti, decisamente più a sud.

La “Reserva Natural do Tejo” si estende fino a Vila Franca de Xira, in una zona di golene dove si allevano tori e cavalli per le corride alla portoghese. Altre attività tradizionali, oggi in declino, hanno lasciato traccia della propria presenza, come le Saline di Samouco e i Mulini a Marea di Seixal, attualmente trasformati in ecomusei.

La Riserva può essere visitata a piedi, in bicicletta o in automobile, seguendo i percorsi proposti. Se volete avere una prospettiva diversa, fate un’escursione a bordo di una delle imbarcazioni tipiche che un tempo solcavano le acque del fiume trasportando persone e merci, come le fragatas e i varinos.

## Mafra

### Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

**E-mail:** [crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt](mailto:crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt) **Website:**

**<http://lobo.fc.ul.pt/>**

#### Contatti

Quinta da Murta - Picão  
2665-150 Gradil (Mafra) Tel.: +351 261 785 037 /917 532 312  
Fax: +351 261 788 047

#### Orario:

Aperto: Sabati, Domeniche e giorni festivi

Inverno (Ottobre-Aprile) - 14:30-18:30  
Prima visita - 15:00; Seconda visita - 16:30.

Estate (Maggio-Settembre) - 15:30-20:00  
Prima visita - 16h00; Segunda visita - 18h00.

(Le visite sono guidate e hanno una durata di circa una ora e mezza)

NOTA: l’osservazione degli animali è più difficile nei giorni di temperature elevate;

#### Caratteristiche e Servizi:

Visite Guidate; Parcheggio; Toilettes;

Il Centro de Recuperação do Lobo Ibérico – CRLI (Centro di Recupero del Lupo Iberico), creato nel 1987 dal Grupo Lobo, accoglie lupi che non possono vivere in libertà: vittime di trappole, di maltrattamenti o di detenzione illegale. Qui gli animali vivono in condizioni uniche e vicine al loro habitat naturale.

Il CRLI si trova nella freguesia di Gradil, nel concelho di Mafra, a circa 30 km da Lisbona, in una valle alberata. Come luogo privilegiato per l’osservazione dei lupi, il CRLI ha già ricevuto più di 100.000 visitatori da tutto il Mondo, che hanno avuto

L'opportunità di conoscere questo predatore in condizioni seminaturali. Il Centro possiede un Programma di Volontariato riservato a persone maggiori di 18 anni, interessate alla conservazione della vita selvaggia, e un Programma di Adozione che permette l'adozione di uno o più lupi.

Vieni a trovarci e contribuisci alla conservazione dell'ultimo grande predatore del nostro paese!

Per maggiori informazioni sulle condizioni di visita o per integrare i programmi menzionati, consulta la pagina <http://lobo.fc.ul.pt> o informati direttamente al CRLI.

## Setúbal

### Parque Natural da Arrábida

**Website:** <http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/11>; <http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/11>

#### Contatti

Sede: Praça da República - 2900-587 SETÚBAL  
Tel.: +351 265 541 140 - Fax: +351 265 541 155  
E-mail: [pnarr@icnf.pt](mailto:pnarr@icnf.pt)

Delegazione: Museu Oceanográfico - Fortaleza de St<sup>a</sup>. Maria da Arrábida - Portinho da Arrábida  
Tel.: +351 212 189 791

#### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Area parco: 10 821 ha.; Altezza: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); Visite Guidate; Situato vicino al mare, tra Setúbal e Sesimbra, cittadina dedicata alla pesca, il "Parque Natural da Arrábida" - in cui l'azzurro del mare si alterna con le tonalità sbiancate delle falesie di calcare e con il verde del denso manto vegetale che copre la Serra - è un luogo di rara bellezza.

La ricca vegetazione è una delle maggiori attrattive del Parco. In questi luoghi si trova infatti uno dei rari esempi di macchia mediterranea del Portogallo, la cui conservazione è stato uno dei motivi che ha portato a considerare l'Arrábida un'autentica reliquia scientifica internazionale. Per mantenerla intatta, l'accesso ad alcune aree è consentito solo se accompagnati da una guida indicata dalla Sede del Parco. Esistono inoltre svariate società accreditate che organizzano attività estreme, come escursioni speleologiche, immersioni e scalate.

Se desiderate saperne di più sulla fauna e sulla flora locali, visitate il "Museu Oceanográfico", installato nel Forte de Nossa Senhora da Arrábida, vicino a Praia do Portinho. Quasi di fronte, si avvista Pedra da Anixa, un piccolo isolotto riserva zoologica per la ricca vegetazione sottomarina.

Oltre alla Serra da Arrábida, il Parco comprende altre alture come la Serra do Risco, dove si trova il punto più alto della costa continentale portoghese, una magnifica falesia alta 380 metri, a precipizio sul mare, da dove potrete godere di un'indimenticabile vista panoramica sull'Atlantico.

L'incontro tra il mare e la montagna ha dato origine a un cordone di spiagge dalla sabbia fine e dalle acque trasparenti, come normalmente si trovano solo nel Mediterraneo, quali Figueirinha, Galapos e Portinho da Arrábida.

La zona fu scelta dai frati francescani, che tra il XVI e il XIX secolo abitarono nel Convento ancora esistente, meditando nelle cappelle isolate disperse sulla montagna. Ad Arrábida troverete le condizioni ideali per l'agricoltura e la pastorizia, che danno

vita a prodotti di grande qualità. Tra di essi, si distinguono i vini, da conoscere seguendo la Strada dei Vini della Costa Azul, che conduce alla ridente cittadina di Azeitão, luogo di produzione di deliziosi formaggi.

## Porto e il Nord

### Arouca

#### Geoparque de Arouca

**E-mail:** [turismo@aroucageopark.pt](mailto:turismo@aroucageopark.pt) **Website:**

**http://aroucageopark.pt**

#### Contatti

AGA - Associação Geoparque Arouca  
Rua Alfredo Vaz Pinto - 4540-118 Arouca  
Tel.: +351 256 940 254  
E-mail: [geral@geoparquearouca.com](mailto:geral@geoparquearouca.com)

#### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Area parco: 328 km<sup>2</sup>; Visite Guidate;

Il Geoparco di Arouca, che comprende tutta l'area del distretto da cui riceve il nome, 328 km<sup>2</sup>, è stato classificato nel 2009 dalla Rete Europea di Geoparchi sotto gli auspici dell'UNESCO: un riconoscimento del valore del suo patrimonio geologico. Nel parco si trovano 41 geositi con caratteristiche singolari e di notevole valore scientifico fra i quali se ne distinguono tre di rilevanza mondiale - Pedras parideiras (Pietre feconde) di Castanheira i Trilobiti giganti di Canelas e gli icnofossili di Vale do Paiva.

Il Geoparco di Arouca si trova in un terreno montuoso, le cui vette più alte, nella Serra da Freita e nella Serra de Montemuro, a volte superano i 1.000 metri di altitudine. Attraversano la zona fiumi di acqua limpida, Arda, Paiva e Paçô, che scorrono lungo valli a volte profonde. Queste caratteristiche naturali offrono la possibilità di svolgere varie attività come canyoning, canoa, kayak, arrampicata, mentre le rapide del fiume Paiva sono uno dei posti migliori in Portogallo per la pratica del rafting.

Per apprezzare pienamente gli splendidi paesaggi, il Geoparco ha creato una rete d'itinerari pedestri (13 di breve durata e uno di lunga durata). Oltre alla notevole varietà di flora e fauna si possono ammirare luoghi unici come Frecha da Misarela una cascata dove le acque del fiume Caima precipitano da un'altezza di circa 75 metri o osservare le vestigia delle miniere di oro, risalenti all'epoca romana e di quelle di tungsteno sfruttate da inglesi e tedeschi durante la 2<sup>a</sup> Guerra mondiale.

Per quel che riguarda il patrimonio culturale e storico, si segnala il Monastero di Arouca che ebbe grande influenza sullo sviluppo di questa zona e ha lasciato tracce anche nella gastronomia come le ricette di dolci ancora oggi molto popolari: 'barrigas de freira' (dolce a base di uova e mandorle), 'castanhas doces' (dolce a base di castagne), 'morcela' (sanguinaccio) e 'rosas e charutos', dolci di mandorle. Riguardo ai piatti principali si segnalano 'vitela assada' (vitello al forno) e la bistecca di carne di manzo di razza autoctona che si chiama "arouquesa".

## Braga

### Parque Nacional da Peneda-Gerês

**Website:** <http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/1>; <http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/1>

#### Contatti

Sede: Av. António Macedo - 4704-538 BRAGA  
Tel.: +351 253 203 480 - Fax: +351 253 613 169  
E-mail: [pnpng@icnf.pt](mailto:pnpng@icnf.pt) Centro Prenotazioni: Largo da Misericórdia,  
10 - 4980-613 PONTE DA BARCA  
Tel.: +351 258 452 250 - Fax: +351 258 452 450  
E-mail: [geral@adere-pg.pt](mailto:geral@adere-pg.pt); [reservas@adere-pg.pt](mailto:reservas@adere-pg.pt)

#### Altre informazioni:

##### PAN Park

Il Parque Nacional da Peneda Gerês è oggi un PAN Park. La certificazione è stata attribuita a soli 11 parchi europei di dimensioni non inferiori a 20.000 ettari, in cui la zona esente da intervento umano (la cosiddetta "wilderness area") si estenda per almeno 10.000 ettari, dove fauna e flora possono svilupparsi liberamente.

I parchi certificati devono promuovere una strategia di turismo sostenibile, attraverso l'applicazione di mezzi di tutela della natura e della biodiversità, di una politica di gestione dei visitatori e della certificazione degli operatori turistici.

##### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Area parco: 70.290 ha; Altezza: Máx: 1.545m; min - 140m; Disponibilità alloggio; Visite Guidate;  
All'estremità nord-orientale del Portogallo, tra l'Alto Minho e il Trás-os-Montes, la Serra da Peneda costituisce, insieme alla Serra do Gerês, l'unica area protetta portoghese dichiarata Parco Nazionale. È un mondo a parte, dove l'attività umana si integra armoniosamente con la Natura, preservando valori e tradizioni antichissimi, ben radicati nei villaggi comunitari di Pitões das Júnias e Tourém.

La rigogliosa vegetazione che copre la Serra, declinata in tutte le tonalità di verde, comprende una foresta di agrifoglio, unica a livello nazionale, e specie endemiche come il giglio del Gerês, che rallegra i campi con le sue sfumature azzurre e violette. Il territorio, particolarmente montuoso, è attraversato da fiumi e torrenti che scorrono rapidi, precipitando in cascate e ritrovando la pace nei laghi di sbarramento come i bacini di Caniçada, Vilarinho das Furnas o Portela do Homem, creando paesaggi meravigliosi.

Osservate con attenzione: potreste essere tanto fortunati da avvistare un capriolo (simbolo del Parco), o il suo predatore, il lupo iberico. Più comune è il cavallo garrano, una razza equina selvaggia di piccole dimensioni che corre liberamente sui monti. Probabilmente, vi imbatterete anche in bovini di razza barrosa e in cani di Castro Laboreiro, dal mantello scuro, che sorvegliano le greggi al ritmo delle stagioni spostandosi tra i villaggi estivi (brandas) e quelli invernali (inverneiras).

Se invece preferite attività più energiche, non vi mancheranno certo le opportunità, grazie alla possibilità di praticare attività quali il canyoning o il canottaggio. Se volete solo fare qualche passeggiata, seguite il tracciato sinuoso e ben conservato della Geira romana, la via romana, ammirandone le pietre miliari che risalgono a quasi duemila anni fa, oppure scegliete altri percorsi che vi permetteranno di ammirare dolmen, castelli medievali, monasteri e santuari, perfettamente integrati nel paesaggio.

## Macedo de Cavaleiros

### Geopark Terras de Cavaleiros

**E-mail:** [geral@geoparkterrasdecavaleiros.com](mailto:geral@geoparkterrasdecavaleiros.com) **Website:**

**<https://www.geoparkterrasdecavaleiros.com>**

#### Contatti

Sede:

Rua Eng.Moura Pegado; R/C Centro Cultural

5340-302 Macedo de Cavaleiros

Tel.: +351 278 428 101/ 917 859 608

#### Caratteristiche e Servizi:

Itinerari segnalati; Area parco: 700 km<sup>2</sup>; Visite Guidate;

Il Geopark Global Terras de Cavaleiros (GGTC) comprende tutta l'area del concelho di Macedo di Cavaleiros, per un totale di circa 700 km<sup>2</sup> nel cuore del Nordest Transmontano.

In questo territorio, che integra quasi interamente la "Rede Natura 2000", sono presenti 42 geositi di particolare rilevanza dal punto di vista scientifico, che testimoniano una storia di oltre 400 milioni di anni. Oltre a questo importante patrimonio geologico, troviamo qui un'enorme biodiversità con specie uniche di fauna e flora, così come un vasto patrimonio architettonico di chiese, cappelle, santuari, ponti, pelourinhos, croci, musei e solares (case padronali).

Per conoscere il Geopark esistono 24 percorsi pedestri segnati sul terreno che sono considerati "Pequenas Rotas (PR)". Si tratta di circa 180 km di sentieri, che ci portano alla scoperta della cultura e delle tradizioni della regione, oltre che di luoghi di grande bellezza come il Paesaggio Protetto di Albufeira do Azibo, situato tra le Serre di Nogueira e di Bornes, che offre ottime condizioni per il birdwatching e per la pratica di altre attività come mountain bike, canotaggio, kayak o catamarano. Qui si trova anche la Praia Fluvial di Ribeira, eletta nel 2012 come una delle 7 meraviglie del Portogallo (nella categoria Spiagge).

L'identità culturale della regione è molto evidente nella preservazione delle tradizioni, delle leggende e del folclore, delle ricchezze della gastronomia, dei prodotti regionali, delle memorie del popolo e delle manifestazioni popolari. Personaggi come i "Caretos" di Podence e i "Pauliteiros" di Salselas, o eventi come il "Festival Gastronómico" di Grelo, la "Rota Gastronómica do Javali" (cinghiale) e l'"Entrudo Chocaleiros", il Carnevale tipico di Trás-os-Montes, rivelano il carattere eccentrico delle attività del territorio e ne mostrano le migliori attrazioni.