Aree Protette

Alentejo

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar
Aree Protette
Website: http://www.parquenoudar.com

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 luì.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 Gonçalinho
Aree Protette
E-mail: lpn.cea-castroverde@lpn.pt Website: http://www.lpn.pt

Itinerari segnalati; Visite Guidate;

Il “Centro di Educazione Ambientale di Vale Gonçalinho” (Centro de Educação Ambiental do Vale Gonçalinho) 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 Gonçalinho, 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

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

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.

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 69.773 ha.; Altezza: Máx - 370; min - 9m; Disponibilità alloggio;

Situato nella valle del fiume Guadiana, che scorre ora tra strette sponde dove si stagliano i secolari mulini a marea, ora incastonato tra scoscese scarpate ricoperte dalla macchia mediterranea, l'area del Parco Naturale include cittadine dal patrimonio artistico antico e ben conservato.Sul limitare nord del Parco, in un luogo di straordinaria bellezza paesaggistica, si trova il primo ostacolo al corso del Guadiana, la cascata di Pulo do Lobo (letteralmente "salto del lupo"), così chiamata perché le rocce delle due sponde sono tanto vicine da dare l'impressione da potere attraversare il fiume in un sol balzo. Vi consigliamo però di non provarci, perché non è affatto facile come sembra!Caratterizzata dalle immense pianure che si estendono da Corte Gafo alla Serra de Serpa, luogo di coltivazione di cereali e di pascoli, la zona ospita specie vegetali uniche. Una delle più rare è il quadrifoglio acquatico peloso, che secondo la tradizione porta fortuna a chi lo trova.Per visitare quest'area protetta, potete percorrere uno dei sentieri pedestri proposti dal Parco; se però decidete di farlo in estate, attrezzatevi per il caldo, poiché in questa zona si registrano le più alte temperature e il maggior numero di ore di sole di tutto il Portogallo. Potete sempre optare per un'alternativa rinfrescante, scendendo lungo il fiume Guadiana in canoa.Indipendentemente dalla stagione, ricordatevi di visitare Serpa, cittadina dalle strette e pittoresche viuzze, circondata da una cinta di mura del XIV secolo, dove si producono eccellenti formaggi, e Mértola, città-museo, con nuclei d'epoca romana, visigota e islamica. Da questo retaggio culturale è nata l'ispirazione per il simbolo del Parco, un rapace simile a quello rappresentato su un piatto islamico dell'XI secolo.Chi apprezza l'archeologia industriale, potrà visitare l'antico complesso minerario di São Domingos, nell'omonima Serra, un tempo importantissimo centro di estrazione di pirite cuprifera.

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Aree Protette

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

Alloggio in casa di ritiro: Casas-retiro de Aljezur Serro do Mosqueiro, 8670-056 Aljezur Telf. +351 96 325 65 81 E-mail: info@carpe-vita.com www.carpe-vita.com; Itinerari segnalati; Area parco: 75.000 ha.; Altezza: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

Il "Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina", che si estende per oltre 100 km di costa, da Porto Covo, in Alentejo, a Burgau, in Algarve, è il tratto di litorale europeo maggiormente preservato, con diverse specie di fauna e di flora uniche, che attirano numerosi zoologi e botanici provenienti da tutto il mondo.Il paesaggio è caratterizzato da ripide falesie,

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

rappresentate nel simbolo del Parco, cui l'erosione, nel corso del tempo, ha regalato le forme e i colori più diversi.Si avvistano qui molte specie di uccelli, come le rare aquile pescatrici, sebbene la più importante sia senza dubbio la cicogna bianca, che in questo luogo, unico al mondo, nidifica tra gli scogli. Un'altra rarità è rappresentata dalle lontre, che solo qui in Portogallo (e in Europa) possono essere osservate in un habitat marino. Della flora, che comprende la maggior parte delle specie più diffuse del paese, fanno parte anche piante esistenti solo nel parco, quali la Biscutella vicentina o il Plantago Almogravensis.Le spiagge, particolarmente frequentate dai surfisti, sono tra le migliori del paese. La varietà è enorme, dagli arenili più estesi alle piccole insenature strette tra scogli e falesie. Tra tutte, si possono citare Porto Covo, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almograve, Monte Clérigo, Arrifana e Praia do Amado. Se avete energie e volontà a sufficienza per camminare, poiché accedere alle spiagge non è sempre facile, ne potrete scoprire molte altre ancora a uno stato semi-selvaggio.All'estremità sudovest del Parco, vi consigliamo di visitare il Faro di Cabo de São Vicente, da cui prende il nome la costa e, vicinissima, la Punta de Sagres, dove sorgeva la famosa Scuola Nautica fondata dall'Infante D. Henrique nel XV secolo.

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 29.694 ha.; Altezza: Máx - 1.025m; min - 350m; Disponibilità alloggio;

Nella Serra de São Mamede ci si ritrova in un Alentejo del tutto inaspettato - alto e non pianeggiante, lussureggiante invece che arido - dove potrete scoprire le tracce del passaggio dell'uomo nelle diverse epoche storiche.La parte più alta, a 1025 metri, è il punto più elevato a sud del Tago, e costituisce un belvedere privilegiato. La Serra funziona come una barriera alla condensazione, creando un microclima con livelli di precipitazioni e umidità superiori a quelli delle aree circostanti, che dà origine a un manto vegetale ricco e diversificato: a nord predominano infatti querce e castagni, mentre a sud i querceti puri, costituiti da querce da sughero e lecci.Per andare alla scoperta di quest'area protetta, il Parco propone cinque passeggiate, che vi faranno apprezzare la varietà della vegetazione e vi consentiranno di osservare uccelli rapaci rari, quali il grifone, il nibbio o l'aquila di Bonelli, simbolo del Parco. Se sarete fortunati, forse riuscirete anche ad avvistare cervi e cinghiali, nuovamente sulla Serra de São Mamede grazie agli sforzi per la ricostituzione dei rispettivi habitat naturali.Se siete maggiormente interessati al patrimonio architettonico, non lasciatevi sfuggire le cittadine medievali dei dintorni, quali Castelo de Vide, Alegrete e Marvão o, ancora, la città di Portalegre, la più importante della regione che, oltre ai numerosi palazzi nobiliari e ai conventi che le donano un'atmosfera aristocratica, ospita la Manufactura das Tapiçarias, dove si producono autentiche opere d'arte. Per recuperare le forze, assaggiate le saporite specialità regionali, tra cui l'ensopado de borrego (stufato di agnello), il capretto arrosto e i dolci, come la boleima o la sericaia com ameixas de Elvas.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 39.900 ha.; Altezza: Máx: 678m;

La maggiore ricchezza del “Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros” è nascosta al suo interno. Questo massiccio calcareo è infatti un paradiso per gli amanti della speleologia, i quali potranno scoprire nelle sue profondità grotte e caverne, con sorprendenti formazioni scolpite dall’acqua e dal tempo. Alcune sono attrezzate per ricevere i visitatori, come le Grotte di Santo António, Moeda, Mira d’Aire e Alvados, che dispongono di infrastrutture di diverso tipo.In superficie, non si avvistano né fiumi né torrenti e il paesaggio agreste è punteggiato di rocce, faglie e scarpate. Nonostante ciò, la fauna è molto ricca e varia, in particolare le 18 diverse specie di pipistrelli (simbolo del Parco) che trovano riparo nelle grotte.Nelle vicinanze di Rio Maior, si trovano le Marine di salgemma, dove potrete osservare l’elaborato processo di estrazione del sale, eseguito secondo norme di gestione e utilizzo di oltre otto secoli.Sul versante orientale della Serra de Aire, a circa 10 km da Fatima, si trova il luogo più importante e ricco a livello mondiale di impronte di dinosauro sauropode del Giurassico Medio (oltre 175 milioni di anni fa). Alcune delle quasi 20 tracce, scoperte per caso in un’antica cava di pietra - la “Pedreira do Galinha” - misurano oltre 100 metri. Le impronte più grandi e nitide a noi note sono visibili in questo luogo e raggiungono i 95 cm di lunghezza e i 70 di larghezza, il che dà un’idea delle dimensioni dei più grandi esseri viventi che un tempo popolavano il pianeta.Per visitare l’area protetta, potete scegliere tra i 16 percorsi (da effettuarsi a piedi) proposti dal Parco ma, se preferite un modo più originale e meno stancante, optate per una passeggiata a dorso d’asino, organizzata da società della zona.

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

Aree Protette

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

Area parco: 5.274 ha;

Situata in Alentejo, la Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha occupa parte del litorale dei comuni di Sines e Santiago do Cacém, oltre a un tratto di mare largo 1,5 km, delimitato a partire dalla linea di costa.La riserva naturale è formata dalla Lagoa de Santo André, la più grande laguna del litorale alentejano, di quasi 500 ettari, e dalla Lagoa da Sancha, di dimensioni più ridotte (15 ettari). Lo statuto di salvaguardia riconosce l'alto valore ecologico di queste due zone umide e delle aree a esse circostanti, comprendenti anche il cordone di dune che le separa dall'oceano e la fascia marittima adiacente.La presenza di acque sia dolci sia salate dà origine a un complesso e diversificato insieme di ecosistemi acquatici e costieri, che comprende piccole aree paludose, saliceti, canneti, giuncaie, aree ericacee palustri e pascoli umidi.Queste caratteristiche naturali attraggono molte specie di uccelli, che vi permangono anche in epoche dell'anno in cui altre zone sono già aride, in tutto o i parte; il periodo tra fine estate e inizio autunno è quindi il migliore per praticare il bird-watching. Nella Lagoa de Santo André alcune specie sono avvistate in numero decisamente superiore rispetto a qualunque altra zona del

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Portogallo; tra di esse la folaga, il fistione turco o la cannaiola, simbolo della Riserva. Nella Lagoa da Sancha, si segnala invece la presenza di una colonia nidificante di airone rosso; la laguna è inoltre il rifugio d'elezione del fistione turco.Di grande bellezza naturale, la Riserva offre ottime condizioni per praticare svariate attività - tra cui escursioni a piedi, canottaggio e windsurf - o semplicemente rilassarsi facendo una passeggiata o concedendosi una pausa relax sotto il sole, sull'esteso arenile delle vicinissime spiagge della Costa de Santo André e di Fonte do Cortiço.

Algarve

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 17.664 ha.; Altezza: Máx - 26m; min - 0m; Disponibilità alloggio;

Zona umida di rilevanza internazionale, la Ria Formosa è un labirinto di canali, isole, lagune e banchi di sabbia che si estende per 60 km lungo il litorale dell'Algarve, tra le spiagge di Garrão e di Manta Rota.La varietà degli ecosistemi presenti attrae diverse specie di animali, tra cui numerosi uccelli. Uno dei più rari è il pollo sultano, simbolo del Parco Naturale, che non è possibile osservare in nessun altro luogo del paese. Se desiderate ammirare questo volatile dal vistoso piumaggio e sapere tutto sull'area protetta, iniziate la vostra visita dal Centro de Educação Ambiental de Marim, che vi indicherà i sentieri più appropriati e gli osservatori in cui nascondersi per osservare la vita quotidiana delle diverse specie. Il parco organizza inoltre escursioni a bordo di un'imbarcazione tradizionale anticamente utilizzata per la pesca del tonno.Una delle specie più simpatiche in cui ci si potrebbe imbattere è il cane d'acqua portoghese, una razza di cani a pelo lungo che aiutavano i pescatori nel loro lavoro, tuffandosi per portare a riva il pesce che rimaneva imprigionato nelle reti.Oltre alla pesca, tra le attività tradizionali delle popolazioni della Ria vi sono l'estrazione del sale e la raccolta di molluschi e bivalve, con cui, con arte e sapienza, sono stati create deliziose specialità gastronomiche, come la zuppa di pesce o l'arroz de linguerão (riso con cannolicchi), che potrete gustare in tutto relax nei ristoranti lungo il mare.Chi ama il sole e il mare, troverà nelle isole della Ria Formosa luoghi paradisiaci. Da ovest a est si susseguono le isole di Faro, Barreta, Culatra, Armona e Tavira, dai lunghi arenili poco frequentati. E per concludere in bellezza la vostra visita, fermatevi a Cacela Velha, candida città dal notevole patrimonio artistico. Salite alla fortezza e gettate lo sguardo all'orizzonte: il paesaggio, in cui le diverse tonalità di azzurro della ria, del mare e del cielo si fondono armoniosamente, è unico al mondo.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Vila Real de Santo António

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

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 2.089 ha.; Altezza: Máx - 50m; min - 0m; Disponibilità alloggio;

Dopo avere percorso quasi 850 km dalla sorgente, in Spagna, e poco prima di sfociare in prossimità di Vila Real de Santo António, il fiume Guadiana si inoltra in pianura, ramificandosi in bracci e canali, habitat di un gran numero di specie animali.Questa zona paludosa, nota come “Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António”, fu la prima in Portogallo a essere dichiarata Riserva Naturale ed è un luogo privilegiato per la riproduzione di pesci, crostacei e molluschi, che vi trovano riparo per crescere fino a potersi avventurare in mare aperto. Durante tutto l’anno è possibile praticare il bird-watching, osservando diverse specie di uccelli quali la cicogna bianca, il fenicottero e il cavaliere d’Italia (Himatonpus himatonpus), la cui popolazione è la più numerosa, circostanza che ne ha dettato la scelta come simbolo della Riserva.Nelle zone più aride, è l’agricoltura a predominare: si trovano qui gli alberi caratteristici dell’Algarve, come il carrubo, il fico e il mandorlo, che forniscono gli ingredienti per i deliziosi dolci regionali come il D. Rodrigo e il Morgado.A conclusione della visita, fermatevi al castello di Castro Marim, da dove godrete di un’altra prospettiva sulla Riserva Naturale, e a Vila Real de Santo António, costruita nel XVIII secolo in base a un piano urbanistico attento e innovativo per l’epoca.

Azzorre

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

Aree Protette

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.

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

Aree Protette

Riserva Naturale Regionale dell’Ilhéu de Vila Franca L’Isolotto di Vila Franca è stato classificato Riserva Naturale Regionale nel 2004.L’isolotto ebbe origine da un’eruzione sottomarina che creò un cratere dalla forma quasi circolare, di circa 150 metri di diametro e comunicante con il mare.La riserva ? formata da 2 isolotti, denominati Pequeno (piccolo) e Grande ? rappresenta un’importante zona di nidificazione e passaggio di alcune specie marine, quali la berta maggiore e la sterna comune. Comprende inoltre brughiere naturali di faggeti ed erica. A livello marino, ospita numerose specie di alghe e invertebrati.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial

Aree Protette

Vulcão dos Capelinhos - FaialLa"Península do Capelo", su cui si trova il Vulcão dos Capelinhos, si è formata nel corso del tempo per sovrapposizione di strati di lava, provenienti da una dorsale vulcanica disposta lungo una frattura orientata su un asse WNW-ESSE.L'ultimo dei vulcani di questa dorsale è il Vulcão dos Capelinhos, in attività tra il 1957 e il 1958. Tutto ebbe inizio in mare, in prossimità dell'Ilhéus dos Capelinhos, con una serie di violente esplosioni. Il materiale espulso si accumulò vicino al camino vulcanico, formando un isolotto che si unì all'isola di Faial, perdendo da allora le sue caratteristiche sottomarine.Il faro e alcune delle case distrutte dall'eruzione accentuano il carattere drammatico di un paesaggio davvero unico nelle Azzorre.Nel Vulcão dos Capelinhos nidifica regolarmente la sterna comune. Gli strati di lava delle zone più umide sono colonizzati da licheni e da alcune specie di vegetazione costiera.

Centro de Portugal

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 346 ha.; Altezza: Máx - 1.012m; min - 400m; Disponibilità alloggio;

Situata nelle vicinanze di Arganil, l'Area Paesaggistica Protetta della Serra do Açor comprende una zona di grande valore naturale che fa parte della rete europea di riserve biogenetiche, la Mata da Margaraça. La lussureggiante vegetazione di queste montagne di scisto è uno dei rari esempi di manto vegetale primitivo delle regioni montuose del Portogallo centrale, giunto sino ai giorni nostri.L'aria pura che vi si respira e la frescura dovuta all'abbondanza di acqua, nelle calde giornate estive invitano a lunghe passeggiate (a piedi o in bicicletta). I fiumi che nascono dalla Serra do Açor sono numerosi e ovunque è possibile udire il suono dell'acqua che scorre e imbattersi in piccoli laghetti o spiagge fluviali. Uno dei luoghi più belli è Fragua da Pena, un autentico angolo di paradiso, dove l'acqua, attraverso una serie di cascate, cade da un'altezza di settanta metri, formando una gradevole piscina naturale.Tra la fauna locale, ricordiamo l'astore, l'uccello rapace che dà il nome alla Serra ed è il simbolo dell'Area Paesaggistica protetta, il quale convive con altri uccelli, come la civetta marezzata e lo sparviero. Nell'area vivono inoltre alcuni mammiferi, quali il cinghiale e la genetta e una grande varietà di invertebrati, tra cui quasi 240 specie di farfalle.Non dimenticate di fare una sosta al borgo storico di Piódão, perfettamente integrato tra i versanti della montagna. Le case di questo paesino dalle viuzze strette e scoscese, sono state costruite con lo scisto e l'ardesia che nella Serra do Açor si trovano in abbondanza. Qui potrete assaggiare alcuni prodotti regionali, come il miele o la grappa, e acquistare cesti o mestoli fabbricati dagli artigiani locali.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 666 ha; Altezza: Máx - 17m; min - 2m; Disponibilità alloggio;

Venite a visitare questo particolare paesaggio a metà strada tra il mare e la terra, fatto di spiagge, lagune, acque dolci e salmastre, dove vivono specie naturali di gran valore, e conservatelo per sempre nella vostra memoria.In un passato non molto remoto, la costa era bagnata dall'oceano e fu proprio la baia che allora formava a dare luogo all'attuale laguna, separata dal mare da un cordone di dune sabbiose, create dall'azione dei venti e delle correnti. La laguna occupa circa 700 ettari, tra Ovar e Mira, e comunica con il mare artificialmente, attraverso un ampio canale aperto nel 1806, tra São Jacinto e Costa Nova, nelle vicinanze della città di Aveiro.La Riserva Naturale è situata a nord del canale, proprio di fronte all'oceano, ed è completata da lunghe spiagge. La vegetazione è molto caratteristica; nel XIX secolo, nel tentativo di stabilizzare le dune, furono piantate acacie e pini silvestri. Qui trovano rifugio, negli stagni d'acqua dolce aperti allo scopo, molte specie di anatre, garze e altri uccelli marini.Il "Centro de Interpretação", che organizza visite guidate, vi proporrà di seguire il Sentiero Interpretativo di Scoperta della Natura. Nella sede della Riserva è inoltre possibile ammirare una collezione in miniatura di imbarcazioni tipiche della Ria, opera di artigiani di São Jacinto. Fa parte del patrimonio della Riserva un variopinto moliceiro, imbarcazione tipica della zona, che tutti gli anni partecipa alla "Regata dos Moliceiros", che durante l'estate anima la Ria.

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

Aree Protette

Website: http://www.naturtejo.com

Itinerari segnalati; Area parco: 4.625 Km2; Altezza: 40 m2 - 1.227 m2; Disponibilità alloggio; Visite Guidate; 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. Apprezzate le varie espressioni culturali in spazi di eccellenza e i prodotti artigianali elaborati dalle abili mani di artisti di talento.

Parque Natural do Tejo Internacional

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 27.968 ha.; Altezza: Máx - 383 m; min - 120 m;

Il Tago è il fiume più grande del Portogallo. Nasce in Spagna e, prima di entrare in territorio portoghese, percorre un lungo tragitto; lungo la frontiera tra i due paesi, in un'area che si estende per ben 50 km, è stata creato un Parco Naturale, una riserva che segue poi il cammino del fiume fino alla foce, in prossimità di Lisbona (Oeiras).Il Parco Naturale comprende parte dei comuni di Castelo Branco e Idanha-a-Nova, in una zona di transizione naturale tra il Centro de Portugal e le pianure dell'Alentejo. Qui si incontrano profonde vallate, incastonate tra rive scoscese di grande effetto scenografico, in prossimità del fiume Tago e dei suoi affluenti (Pônsul, Erges e Aravil), dove nidificano alcune delle 154 specie di uccelli repertoriati nel Parco. La zona è perfetta per il bird-watching e vi si possono avvistare colonie di cicogne nere (il simbolo del Parco), aquile e gufi reali. Se siete alla ricerca di un Turismo più attivo, avete altre opzioni a vostra disposizione, come i sentieri da percorrere a piedi o in bicicletta, la scalata o il canottaggio.La diversità di questo patrimonio naturale di eccezionale valore si deve all'armoniosa coesistenza con le attività umane, quali l'agricoltura e la pastorizia. Tra i prodotti regionali, di eccellente qualità, citiamo il miele puro, l'olio, il pane fatto in casa o i formaggi, fabbricati secondo tecniche tradizionali, che potrete acquistare direttamente dai produttori.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 535 ha; Altezza: Máx - 88m; min - 6m;

La “Reserva Natural do Paul de Arzila” è stata creata per proteggere una zona acquitrinosa di rilevanza internazionale situata nella Ribeira de Cernache, vicino al fiume Mondego. L’area delimitata dalla riserva, che comprende parte del territorio municipale di Coimbra, Condeixa e Montemor-o-Velho, include le Valas dos Moinhos, do Meio e da Costa e un’area forestale.Come indica il nome stesso, “Paul” (in portoghese, “palude”), si tratta di una zona che si contraddistingue per l’abbondanza di acqua, dando origine a una comunità vegetale molto diversificata che attira un gran numero di specie animali. Tra di esse, si distinguono alcuni uccelli come le anatre e taluni tipi di garze che qui nidificano, in particolare l’airone rosso, scelto come simbolo della Riserva.Alcune specie di uccelli vivono permanentemente nella riserva, altre solo in alcune stagioni dell’anno, mentre altre ancora passano da Paul da Arzila con le loro rotte migratorie, trovandovi riparo e cibo.Se avete un paio d’ore da dedicare alla visita della Riserva Naturale, contattate il "Centro de Interpretação” e seguite il percorso raccomandato, che ha una lunghezza di circa 3 km.

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

Aree Protette

E-mail: geral@atnatureza.pt Website: http://www.atnatureza.org

Situata nella valle del Côa, l'Area protetta privata di Faia Brava, luogo bucolico e selvaggio, ospita i siti di nidificazione e le zone di alimentazione di una delle più importanti colonie di rupicole che vivono nella Zona di Protezione Speciale della Valle del Côa. L'area accoglie inoltre svariati habitat protetti, altrettanto importanti e rarissimi nella regione, tra cui un querceto da sughero, il più esteso del distretto di Guarda.Faia Brava è formata da un insieme di proprietà che si snodano per 5 km, lungo la scarpata più alta del fiume Côa, e comprende circa 600 ettari nelle freguesias di Algodres, nel comune di Figueira de Castelo Rodrigo, e Cidadelhe nel comune di Pinhel. L'Area Protetta è proprietà dell'ATN - Associação Transumância e Natureza (associazione transumanza e natura) - il cui fine è conservare, valorizzare, conoscere e divulgare i valori naturali e la biodiversità, attraverso un modello di gestione sostenibile.Per godere appieno della vostra visita a Faia Brava, l'Associação Transumância e Natureza mette a disposizione dei visitatori visite guidate che vi permetteranno di apprezzare le scarpate del fume Côa, il più grande querceto della regione, le case e i sentieri antichi, una piccionaia tradizionale e numerosi rapaci, tra cui avvoltoi, aquile reali, aquile di Bonelli, avvoltoi d'Egitto o cicogne nere.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 101.060 ha.; Altezza: Máx - 1.993m; min - 300m; Disponibilità alloggio;

Il “Parque Natural da Serra da Estrema” è l’area protetta portoghese di maggiore estensione ed è situato nella zona montuosa centrale, su un altopiano di notevole altezza rivolto a nordest, profondamente segnato dalle vallate dei fiumi e dei torrenti che nascono proprio su queste montagne, come il Mondego e lo Zêzere.Il paesaggio è caratterizzato da numerose rocce, massi e dirupi, alcuni dei quali assumono forme che hanno dato origine a denominazioni popolari come “Testa di vecchia” e “Orci” (grosso, magro e raso), che potrete ammirare seguendo i diversi sentieri del parco.Essendo il punto più elevato del Portogallo continentale, il parco è uno dei luoghi dove la pioggia cade con maggiore abbondanza e dove la neve appare frequentemente, e dove è quindi possibile praticare numerosi sport invernali.Il simbolo scelto per questo Parco Naturale è il “Cristallo di ghiaccio”, che allude alle caratteristiche climatiche e all’origine glaciale di questa catena montuosa, di cui sono ottimi esempi le valli dello Zêzere e di Unhais, le grotte e i quasi 25 laghi naturali.Grandi greggi di pecore si alimentano nelle vaste aree di pascolo, guardati a vista dai cani della Serra da Estrela, razza canina possente e particolarmente resistente al freddo. Il latte di pecora dà origine al prodotto più caratteristico della regione, il famoso Queijo da Serra, formaggio fabbricato artigianalmente secondo tecniche ancestrali che utilizzano il fiore di cardo come caglio. Ricordate di assaggiare questo formaggio cremoso, di colore giallognolo, tra due fette di pane locale. Se pensate di portarne un po’ con voi, lo troverete in vendita in qualunque epoca dell’anno, ma nei mesi di febbraio e marzo l’offerta è più diversificata, nelle fiere che si tengono in numerose località della regione.

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 16.347 ha; Altezza: Máx - 1.078m; min - 425m; Disponibilità alloggio;

Il motivo principale della creazione della “Reserva Natural da Serra da Malcata” è la preservazione della lince iberica e del suo habitat. Questo felino, in pericolo di estinzione, è una specie endemica della Penisola Iberica. Le sue dimensioni sono decisamente inferiori a quelle delle linci euroasiatiche e la caratteristica che lo contraddistingue maggiormente è il ciuffo di peli neri, simili a un pennello, presente sulla parte superiore delle orecchie triangolari. Preferisce vivere in luoghi tranquilli, coperti da una vegetazione densa e bassa, lontano dagli insediamenti umani, dove può cacciare liberamente conigli selvatici e lepri, il suo cibo preferito.Avvistare una lince iberica non è certo facile, ma la fauna della Riserva naturale offre la possibilità di osservare altri mammiferi e diverse specie di uccelli rapaci, tra cui l’avvoltoio nero, la cui apertura alare può superare i tre metri.La Riserva naturale è situata tra le cittadine di Penamacor e Sabugal, in una zona scarsamente popolata e dalla rigogliosa vegetazione, in cui predominano i cespugli di erica e di ginestra, che spandono nell’aria il loro profumo. Passano di qui diversi corsi d’acqua, quali i fiumi Côa e Bazágueda e la Ribeira da

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Meimoa, dove troverete alcune spiagge fluviali, ideali per trascorrere i momenti di riposo.Per conoscere meglio questa zona, inoltratevi su uno dei Percorsi Pedestri proposti dai Servizi del Parco, e se ne avete le energie, optate per attività più faticose, come la bicicletta o il canottaggio.

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 9.560 ha.; Altezza: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; Disponibilità alloggio;

Di fronte a Peniche, a circa 10 km, l'arcipelago delle Berlengas è un avamposto della Natura a uno stato ancora quasi selvaggio. Costituito da tre gruppi di isolotti ? Estelas, Farilhões e l'isola di Berlenga ? conserva una vegetazione locale lussureggiante con specie uniche, quali l'Armeria berlegensis e l'Herniaria berlengiana, i cui nomi ne evidenziano perfettamente l'origine.Numerose specie di uccelli trovano qui un rifugio ideale per nidificare o per fare una sosta durante i lunghi viaggi migratori. La presenza più importante è senza dubbio quella dei gabbiani, che si trovano ovunque. Si avvistano inoltre specie a rischio di estinzione, come l'uria, passeriforme simile a un piccolo pinguino, scelto come simbolo della riserva. L'ara protetta comprende anche un'importante riserva marina di 985 ettari, la cui fauna è molto diversificata.Berlenga, l'isola maggiore, è l'unica abitata durante tutto l'anno, ma solo per assicurare i servizi indispensabili, ovvero il funzionamento del Faro e la vigilanza della Riserva, dato che l'isolamento giunge a essere assoluto. Tra i mesi di maggio e ottobre, un servizio di trasporto marittimo giornaliero da Peniche assicura il collegamento con l'isola. Se non trovate un orario conveniente per voi, o desiderate visitare l'isola in un altro momento dell'anno, potete raggiungerla con piccole imbarcazioni, sempre che le condizioni del mare lo consentano.Con una capacità massima limitata a 350 persone, Berlenga è l'isola ideale per chi cerca la tranquillità, lontano dalla confusione. Per visitarla, potete seguire i sentieri, da percorrere a piedi, che conducono alle Grotte, alla Fortezza di São João Baptista o semplicemente a luoghi ideali per ammirare paesaggi meravigliosi.

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 530 ha.; Altezza: Máx - 22m; min - 16m;

Situato a circa 6 km da Golegã, Paul do Boquilobo (la palude di Boquilobo) è una pianura alluvionale costituita di pantani e zone umide, dove la vita dipende dalla portata dei fiumi Tago e Almonda, che la circondano.Il paesaggio è contraddistinto da un'immensa rete di canali ricoperti da diverse specie di piante acquatiche e da salici che crescono lungo le sponde, dove nidificano piccole garze bianche (il simbolo del Parco). Si tratta della più popolosa colonia di garze di tutta la Penisola Iberica; gli uccelli raggiungono l'area protetta per nidificare dai mesi di febbraio/marzo, per poi rimanervi tutta l'estate. Impressionante per il silenzio e la tranquillità che vi regnano, la palude di Boquilobo è un luogo eccellente per l'osservazione degli uccelli migratori che sorvolano l'area nelle diverse epoche dell'anno.Ma

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

l’area non è abitata solo da garze. Sono infatti quasi 200 le specie di volatili, in gran parte acquatici, che si recano a Paul do Boquilobo, giustamente dichiarata dall’UNESCO Riserva della Biosfera, denominazione che la caratterizza come area protetta.All’interno della Riserva Naturale non esiste una popolazione residente, ma nella regione che la circonda e che beneficia della sua umidità, i fertili terreni sono adatti all’agricoltura e offrono ottimi pascoli per l’allevamento del bestiame. Nell’area protetta è frequente incontrare mandrie di cavalli intenti ad alimentarsi nei prati o semplicemente a passeggiare.Se desiderate visitare la Riserva, vi suggeriamo di contattare anticipatamente la Sede della Riserva, in quanto durante l’epoca di nidificazione l’accesso ad alcuni luoghi potrebbe essere limitato. Si organizzano visite guidate, ma se desiderate fare da soli potete seguire i sentieri segnati.

Lisboa Regione

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Aree Protette

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

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.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 1.594 ha.; Altezza: Máx - 111m; min - 0m;

L'"Arriba Fossil" (falesia fossile) è costituita da una successione di strati rocciosi sedimentari tra i più importanti in Europa Occidentale, la cui origine risale al periodo Pliocenico, ovvero a quasi 10 milioni di anni fa. A quell'epoca il mare giungeva alla base della falesia, ma con il tempo andò ritirandosi a causa del movimento delle placche tettoniche della crosta terrestre e del terremoto del 1755, che diede origine alla pianura litoranea dove predominano le dune. Poiché queste ultime minacciavano di avanzare verso l'interno, dirigendosi verso i terreni coltivati, nel XVIII secolo il re D. João I fece seminare la "Mata dos Medos", così chiamata non perché si trattasse di un luogo pericoloso ma perché i termini Médão o medo significano anch'essi "duna".Oggi, la "Mata", dove prevalgono il pino domestico e il lentisco, è una Riserva Botanica che offre la possibilità di fare gradevoli passeggiate lungo i sentieri indicati.Ma è verso sera che l'"Arriba Fóssil" dalle forme fuori del comune si presenta in tutto il suo splendore, acquisendo belle tonalità dorate. Nel corso del tempo, l'erosione ne ha modellato i versanti scoscesi, dove trovano riparo alcune specie di uccelli rapaci, come la poiana e il barbagianni. Per godere di un panorama vasto come quello che si apre davanti a questi uccelli, dovete salire al Miradouro do Convento dos Capuchos: dal belvedere, lo sguardo abbraccia un'ampia area, dalla Serra de Sintra a Capo Espichel.La maggiore attrattiva della Costa da Caparica sono le spiagge, le più frequentate della regione di Lisbona, i cui arenili si estendono per circa 10 km. Qui potrete praticare sport nautici o semplicemente rilassarvi sotto il sole. Se siete alla ricerca di un luogo in cui divertirvi, vi troverete anche numerosi ristoranti e bar dove l'animazione notturna si protrae sino al mattino.

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Aree Protette

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

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 dedita 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

Reserva Natural do Estuário do Sado

Aree Protette

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

Alloggio in casa di ritiro: 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 663E-mail: acabanadopaidotomas@mil-andancas.pt www.mil-andancas.pt/pages/cabana/; Itinerari segnalati; Area parco: 23.160 ha.; Altezza: Máx - 36m; min - 0m; Disponibilità alloggio;

Il fiume Sado nasce sulla Serra da Vigia, nelle vicinanze di Beja, e percorre le pianure dell'Alentejo per 180 km in direzione nord, sfociando in prossimità di Setúbal. Il suo estuario si forma vicino ad Alcácer do Sal, zona umida particolarmente fertile, il cui paesaggio è contraddistinto da risaie, coltivate a terrazza, e dai nidi delle cicogne bianche, appollaiate sui campanili delle chiese o sui pali dell'elettricità. Questo elegante uccello sceglie infatti sempre i luoghi più alti per nidificare ed è una delle oltre 200 specie di volatili che si rifugiano nell'Estuario del Sado, dichiarato per questo Riserva Naturale e zona di protezione speciale.I delfini sono il simbolo della Riserva e si contraddistinguono per la loro simpatia. In Europa, vederli nuotare liberamente nel loro habitat naturale è raro, ma nel fiume Sado vive un'importante colonia di roazes-corvineiros (letteralmente, roditori di corvine),

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

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.

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 14.583 ha; Altezza: Máx: 528 m; min: 0 m;

Nel punto più occidentale del continente europeo, che gli antichi ritenevano essere il luogo "in cui la terra finisce e comincia il mare", Cabo da Roca è uno dei luoghi più spettacolari del "Parque Natural de Sintra-Cascais", con falesie che si innalzano per ben cento metri al di sopra dell'oceano, creando un paesaggio grandioso. Una volta raggiunto il capo, chiedete il diploma che prova il vostro passaggio.Se amate la geologia, non dimenticate di visitare altre formazioni notevoli, come le dune fossili consolidate a Magoito e Oitavos, i campi di formazione carsiche prossimi a Cabo Raso (Cascais) e la falesia "viva" di Azenhas do Mar, su cui l'ingegno umano ha costruito un pittoresco villaggio.Anche i dinosauri hanno lasciato traccia del loro passaggio, nello strato calcareo quasi verticale della falesia sud di Praia Grande, dove si trova un importante giacimento di 11 tracce e orme isolate.Praia Grande è una delle molte spiagge che si susseguono lungo la fascia litoranea del Parco, tra cui si annoverano anche quelle di Adraga, Samarra, Praia das Maçãs o Guincho, integrate in un caratteristico sistema di dune e che offrono ottime condizioni per la pratica di windsurf, surf e bodyboard, o semplicemente per momenti di riposo in riva al mare.All'interno, a nord della Serra, sussiste una zona rurale punteggiata da piccoli villaggi, in cui il paesaggio è contraddistinto da muretti di pietra secca, che delimitano i campi agricoli proteggendoli dai venti marittimi e dove si produce ancora il vino di Colares.Ma è la Serra de Sintra, ricoperta di lussureggiante vegetazione, a dominare il paesaggio, dando origine al particolare microclima che rende questo Parco un luogo davvero speciale. Gli aromi freschi e diversi che vi si respirano fanno di una passeggiata nella Serra un'esperienza indimenticabile. Avventuratevi per vostro conto ma con poco rischio, oppure seguite uno dei percorsi proposti dal Parco, visitando luoghi come il Convento dos Capuchos, un modesto rifugio di frati del XVI secolo, o l'Ermida da Peninha, un eremo edificato sul punto più alto della costa da cui lo sguardo spazia su un panorama vastissimo.Sintra, scelta come località di villeggiatura da re, nobili e borghesi facoltosi, conserva un patrimonio architettonico che, per il modo in cui si armonizza con la natura, ha indotto l'UNESCO a classificarla patrimonio dell'Umanità, nella categoria dei paesaggi culturali.

così chiamati dai pescatori per la loro abitudine di rompere le reti da pesca e alimentarsi principalmente di corvine di scoglio. Non lasciatevi sfuggire l'opportunità di un'escursione in barca, per osservare alcuni esemplari di questi giocosi mammiferi.Molto ricca in tutto ciò che la natura offre all'uomo da trasformare, l'area protetta comprende querce da sughero, pini da pinoli che saranno trasformati da mani capaci in dolci regionali molto apprezzati, e le saline, oggi non più in funzione, ma che nel corso dei secoli ebbero grande importanza economica.Testimonianza di un'industria molto antica sono i serbatoi di salatura del pesce che si possono visitare a Tróia, presso le rovine romane. Con le sue dune bianche e le acque calme, Tróia è una bella località balneare che può rappresentare un ottimo punto di partenza per scoprire questa bella regione.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Porto e il Nord

Arouca

Geoparque de Arouca

Aree Protette

Website: http://www.geoparquearouca.com

Itinerari segnalati; Area parco: 328 km2; Visite Guidate;

Il Geoparco di Arouca, che comprende tutta l'area del distretto da cui riceve il nome, 328 km2, 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 canyonning, 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 2ª 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 'roscas 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

Aree Protette

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

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.; 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

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

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 canyonning 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.

Bragança

Parque Natural de Montesinho

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 74.229 ha.; Altezza: Máx - 1.486m; min - 438m; Disponibilità alloggio;

Un po' ovunque si respira un'atmosfera rurale, ben espressa nei borghi in cui le case tradizionali dalle pareti di scisto o granito si fondono armoniosamente con il paesaggio. Talvolta neppure se ne riesce a indovinare la presenza, in una sintonia quasi perfetta tra Uomo e Natura.Soavi rilievi dalle cime arrotondate, solcati da vallate in cui i fiumi scorrono tra pioppi, ontani e salici, boschi immensi di querce dei Pirenei, castagni e lecci, caratterizzano il paesaggio di questo Parco.Gli scenari denotano le variazioni del suolo e del clima: lussureggianti nella parte occidentale, ancora influenzati dalle brezze marittime, divengono più agresti e aperti agli influssi continentali nella parte orientale. Le catene montuose della Coroa (1273 m) e di Montesinho (1486 m) rappresentano i punti più alti del Parco, dove il venticello è, soprattutto in estate, leggero e rinfrescante.La predominanza di scisto e di macchie di calcare negli altopiani e di granito sulla Serra de Montesinho, costituisce una diversità geologica tipica della zona che, insieme alle variazioni climatiche, dà origine a una flora molto diversificata, habitat ideale per animali come il lupo, il cinghiale, il cerbiatto e altre 240 specie che qui si sentono al sicuro.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 440 ha; Altezza: Máx - 20m; min - 0m;

Tra i fiumi ed il mare, il Parco Naturale del Litorale Nord si estende per circa 18 km., tra la foce del fiume Cávado e la Apúlia, in una successione di grandi dune bianche, spruzzate qua e là da una vegetazione bassa che contribuisce alla fissazione delle sabbie. Naturale barriera contro i venti marini che le modellano, le dune impediscono inoltre che il mare penetri nei terreni agricoli.Per la delicatezza e l'armonia dei suoi colori, che al tramonto acquistano calde tonalità, questo è uno dei paesaggi più belli della costa portoghese. Perfettamente integrati nella natura, i tipici Mulini a Vento non macinano più cereali e vengono usati come case per le ferie estive.Il Parco Naturale del Litorale Nord è una delle principali zone balenari del Nord del Portogallo, con spiagge quasi deserte lambite da acque trasparenti, ideali per lunghe passeggiate rigeneranti.Per conoscere la totalità dell'area protetta, lasciate per un po' la zona costiera. Riempite i polmoni di aria pura nelle pinete di Ofir e proseguite a piedi lungo il percorso proposto per il Parco Naturale, seguendo la sponda del fiume Cávado, dove potrete avvistare uccelli migratori come la gazza reale, la rondine di mare, l'anatra reale o il gabbiano argentato.I campi coltivati che si avvistano hanno la particolarità di essere fertilizzati con il sargasso, l'alga che il mare porta sulle spiagge. Ed infatti la raccolta del sargasso è stata durante molto tempo l'attività tradizionale che occupava gli uomini di questa zona. Per tale motivo il "Sargaceiro da Apúlia" è uno dei personaggi più blasonati del folklore regionale.

Macedo de Cavaleiros

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

Aree Protette

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

Attrezzature disponibili: Bar, installazioni sanitarie, attrezzature di sicurezza, accessibile a tutti, controllo della qualità dell'acqua, area pic-nic. Accessi: a partire da Macedo de Cavaleiros - IP4, le spiagge sono a meno di 1 km. Segnalate con indicazione da Albufeira e dal borgo di Santa Combinha. La EN 216 (Strada Nazionale) consente di accedere al Núcleo Central e alla sala-museo.; Itinerari segnalati; Area parco: 4897 ha; Altezza: 602 m;

Al centro del Nordeste Trasmontano, scoprite il Paesaggio Protetto dell'Albufeira do Azibo.La diga, situata nel comune di Macedo de Cavaleiros, fu costruita all'inizio degli anni Ottanta. La grande capacità di stoccaggio dell'acqua ha permesso la creazione di un ecosistema favorevole alla sopravvivenza di numerose specie di uccelli migratori, che durante tutto l'anno attirano frotte di ornitologi e amanti della natura.
Quest'importante Area Protetta è integrata nella Rete Natura 2000.All'Albufeira do Azibo si possono praticare svariati sport nautici, come il nuoto e il canottaggio, e usufruire delle due spiagge fluviali di Fraga da Pegada e da Ribeira, con piscina galleggiante, nei pressi del borgo di Santa Combinha. L'Area Protetta è inoltre percorsa da sentieri per passeggiate a piedi e in bicicletta. Nel Núcleo Central, tra i villaggi di Vale da Porca e Salselas, il visitatore ha a disposizione una sala-museo dedicata all'Archeologia, con auditorium e bar, e un'Ecoteca.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 86.500 ha; Altezza: Máx - 895m; min - 125m; Disponibilità alloggio;

Il “Parque Natural do Douro Internacional” accoglie parte dei territori municipali di Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta e Figueira de Castelo Rodrigo, nel tratto frontaliero del fiume Douro (per un’estensione di circa 122 km).Le sponde scoscese della profonda valle formata dal fiume creano monumentali gole, di grande spettacolarità, che svariate specie di uccelli, a rischio di estinzione a livello nazionale e internazionale, hanno scelto per nidificare, attratte certamente anche dalla vicinanza delle aziende agricole e dagli allevamenti dove possono facilmente trovare e ottenere cibo. Tra di esse si distinguono l’avvoltoio d’Egitto o grifone, scelto come simbolo del Parco.Il clima della regione registra notevoli sbalzi termici, con inverni freddi ed estati particolarmente aride e calde, tanto che l’area a sud del Parco è denominata “Terra Quente” (terra calda). Nei mesi di febbraio e marzo, quando i mandorli sono in fiore, la natura offre uno spettacolo meraviglioso e variopinto, molto apprezzato e celebrato con feste popolari.

Vila Real

Parque Natural do Alvão

Aree Protette

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

Itinerari segnalati; Area parco: 7.239 ha; Altezza: Máx: 1.339m - min: 260m; Disponibilità alloggio;

Irregolarità geologiche che danno origine a spettacolari cascate, una grande diversità di ecosistemi naturali e un patrimonio sociale preservato fanno di un’escursione nel “Parque Natural do Alvão” un pellegrinaggio nella natura più autentica. Sul versante occidentale della Serra do Alvão, che comprende l’imponente massiccio montuoso dove si trova la Serra do Marão, l’area protetta è percorsa dal fiume Olo, che scorre tra rocce e dirupi, attraversando le rocce delle Fisgas de Ermelo e cadendo in cascata da un’altezza di circa 250 metri. Il luogo, impressionante per la forza delle acque, è uno dei più belli della regione ed è rappresentato nel simbolo del Parco.Il corso del fiume Olo unisce due realtà ben distinte. A un’altitudine media di 1.000 metri, nella zona di Lamas de Olo, predominano il granito e la vegetazione d’alta montagna, mentre più in basso, in prossimità di Ermelo, a circa 450 metri, prevale lo scisto, con un panorama lussureggiante che ricorda quello del Minho.Lo scisto, il granito e la paglia sono i materiali usati per la costruzione delle case nei borghi tipici di Lamas do Olo, Anta o Ermelo, dove il tempo scorre così lentamente da dare l’impressione di essere molto lontani da qualunque città, sebbene Porto sia solo a un’ora di viaggio. Per avere un’idea dello stile di vita delle genti che vi abitano, visitate il “Núcleo Ecomuseológico do Arnal”, che ricrea l’ambiente di un borgo tradizionale della zona di Alvão.Seguite i percorsi suggeriti dal Parco e ammirate con attenzione i magnifici panorami: potreste infatti avvistare un lupo o un falco pellegrino, dato che vedere un’aquila reale sarà pressoché impossibile, essendo ormai praticamente estinta. Se avete ancora energie da vendere, sperimentate l’emozione del rafting nei corsi d’acqua della zona e, per recuperare le forze, assaggiate l’eccellente gastronomia regionale, che riunisce manicaretti come la bola de carne o il vitello al forno, la cui

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com

carne di altissima qualità proviene da una razza autoctona, la maronese.

2013 Turismo de Portugal. Tutti i diritti riservati.
info@visitportugal.com