Beschermde Gebieden

Alentejo

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar
Beschermde Gebieden
Website: http://www.parquenoudar.com

Aangegeven routes; Excursies mit Gids;

Het natuurpark Noudar, gelegen in Barrancos, vlakbij de grens met Spanje heeft een ongerepte sfeer, waar bos- en landbouwactiviteiten plaatsvinden op basis van een diep respect voor de natuurlijke ecosystemen.Wat het landschap van het natuurpark vooral kenmerkt, zijn de talrijke steeneiken. Het park wordt in het noorden begrensd door de rivier Rio Ardila en in het zuiden door de stroom Ribeira da Múrtega. In het midden van dit landschap staat het kasteel van Noudar, dat imposant overkomt en het omringende laagland lijkt te verdedigen. Vanuit dit bastion kunt u één van de mooiste panorama's van de regio bekijken. De grote rijkdom aan begroeiing zorgt ervoor dat deze plek een ideale habitat is voor reeën, zwijnen en verschillende vogelsoorten aantrekt, zoals monniksgieren, zwarte ooievaars, kraanvogels, nachtegalen, zwarte tapuiten en tuinfluiters.Het bezoekerscentrum is de beste plaats om uw bezoek aan het park te beginnen. Het centrum ligt bij Monte da Coitadinha en beschikt over uitstekende faciliteiten om bezoekers te ontvangen, waaronder een restaurant en een bibliotheek. Het geeft de bezoeker informatie over de routes, die men op eigen gelegenheid kan volgen met behulp van digitale gidsen of met multimedia-applicaties voor PDA´s met geprogrammeerde routes. Het park kan te voet bezocht worden of met milieuvriendelijke terreinwagens die door het park beschikbaar worden gesteld. Andere mogelijkheden zijn de fiets of de "Noucar" (elektrische voertuigen die op zonne-energie rijden). U kunt ook gebruik maken van een lokale gids of, indien u van tevoren reserveert, van gidsen die gespecialiseerd zijn in ornithologie, geologie, botanie, geschiedenis dan wel etnografie, al naar gelang uw voorkeur.

Castro Verde

Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho
Beschermde Gebieden
E-mail: lpn.cea-castroverde@lpn.pt Website: http://www.lpn.pt

Aangegeven routes; Excursies mit Gids;

Het milieu-educatiecentrum Vale Gonçalinho is een verplicht startpunt bij een bezoek aan het bijzondere beschermde gebied voor vogels in Castro Verde; er wordt o.a. informatie verstrekt over het natuurlijk erfgoed van deze regio. Deze uitgestrekte laagvlakte in de Alentejo wordt ook aangeduid met de naam "Campo Branco"; er staan nauwelijks bomen want in het gebied worden voornamelijk granen verbouwd. Om de landbouwactiviteiten op goede wijze met het behoud van de natuur en de vogelsoorten te combineren, heeft de "Liga de Protecção da Natureza" (Liga voor de Natuurbescherming) een programma ontwikkeld, genaamd "Duurzaam Castro Verde". In een gebied van 1.700 hectare is het nu verboden te jagen en er wordt er landbouw bedreven op traditionele wijze, met diep

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

respect voor de Natuur. Dit initiatief zorgt ervoor dat de regio van Castro Verde één van de beste locaties in Portugal is voor het observeren van vogels. Er worden regelmatig vogels gezien die wereldwijd beschermd worden, zoals trappen, kleine torenvalken en kleine trappen.In Vale Gonçalinho zijn er een aantal didactische activiteiten en is er informatie beschikbaar over de beste routes voor het observeren en het fotograferen van de natuur in dit bijzondere beschermde gebied. Het Milieu-educatiecentrum verhuurt ook verschillende uitrustingen en beschikt over gidsen. In de gebouwen zelf kunnen de bezoeker exposities bekijken van regionale en natuurproducten of een bezoek brengen aan het documentatiecentrum. Ook is er een steunpunt opgericht voor natuurwetenschappers die bezig zijn met onderzoeken in deze regio.

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 69.773 ha.; Hoogte: Máx - 370; min - 9m; Beschikbare accommodatie;

Gelegen in het dal van de Rio Guadiana, die nu eens stroomt tussen nauwe oevers waar eeuwenoude getijdemolens staan, dan weer tussen steile hellingen met mediterrane vegetatie, die een prachtig natuurlijk landschap vormen, herbergt dit natuurpark een oud en zeer goed behouden erfgoed.Aan de uiterste noordkant van het park, waar de schoonheid van het landschap werkelijk onovertroffen is, ligt de belangrijkste oneffenheid in de stroom van de Guadiana, de waterval van Pulo do Lobo, zo aangeduid omdat de oevers van de rivier elkaar zo dicht naderen dat de rivier in een sprong kan worden overgestoken (pulo=sprong). Maar probeer dit niet, het is écht niet zo makkelijk als het lijkt.Dit gebied wordt gekenmerkt door uitgestrekte laagvlaktes, die lopen van Corte Gafo tot aan het gebergte Serra de Serpa, waar korenvelden en grasvelden liggen. Hier kunnen unieke vormen van vegetatie worden gevonden. Één van de meest zeldzame soorten is de waterklavervaren, die volgens de traditie geluk brengt.U kunt dit beschermde gebied leren kennen door de verschillende aangelegde en aangegeven wandelpaden te volgen. Als u in de zomer komt, moet u voorzorgsmaatregelen nemen i.v.m. de hitte die in dit gebied zeer hoog kan zijn en het meeste aantal zonne-uren van Portugal kent. U kunt natuurlijk ook kiezen voor een verfrissend alternatief en de rivier de Guadiana met de kano afvaren.Waar u ook voor kiest, vergeet Serpa niet te bezoeken. Dit is een klein stadje met smalle en pittoreske straatjes, dat omringd wordt door muren uit de 14e eeuw. Hier worden heerlijke kazen gemaakt! In Mértola, een museumstad, zijn locaties uit de Romeinse tijd maar ook overblijfselen uit de westgotische en islamitische bezetting. Op basis van deze restanten uit vroegere tijden werd ook het symbool van het park ontworpen - een roofvogel zoals die is afgebeeld op een islamitisch bord uit de 11e eeuw.Bent u geïnteresseerd in industriële archeologie, dan moet u het oude mijnencomplex bezoeken in São Domingos, in het gebergte met dezelfde naam, dat een belangrijk centrum was voor de winning van koperpyriet.Bron en beeldmateriaal: ICN - Instituto da Conservação da Natureza

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Beschermde Gebieden

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

Accommodatie in een rustoord: 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; Aangegeven routes; Parkgebied: 75.000 ha.; Hoogte: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

Natuurpark Sudoeste Alentejano e Costa VicentinaDit park strekt zich 100 km uit langs de kust, vanaf Porto Covo in de Alentejo, tot aan Burgau in de Algarve. Het natuurpark is de Europese kuststrook die het best behouden is gebleven en hier is een unieke flora en fauna te bezichtigen; hierdoor wordt het veel bezocht door zoölogen en botanici uit alle hoeken van de wereld.Het landschap wordt gekenmerkt door steile kliffen, die ook op het logo van het park te zien zijn en die door erosie grillige vormen en kleuren hebben gekregen.Hier kunt u veel verschillende vogelsoorten spotten, zoals de zeldzame visarend. Maar nóg opmerkelijker zijn de ooievaren omdat dit de enige plaats in de wereld is waar zij nestelen in zeerotsen. Een andere bijzonderheid zijn de otters; dit park is namelijk de enige plaats in Portugal en één van de laatste van Europa waar zij in een zeehabitat leven.De flora bestaat uit onder andere de belangrijkste soorten van Portugal, zoals de inheemse biscutella vicentina of de zeldzame Plantago Almogravensis.De stranden worden hier veel bezocht door surfers en behoren tot de beste van het land. De variëteit is enorm: uitgestrekte zandstranden of kleine stranden beschermd door kliffen en enorme rotsen. Wij attenderen u onder anderen op Porto Covo, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almograve, Monte Clérigo, Arrifana en het strand Praia do Amado. Als u genoeg energie en zin om te wandelen heeft, kunt u vele andere strandjes ontdekken die zich nog in ongerepte staat bevinden. Deze stranden zijn niet altijd makkelijk te bereiken maar daardoor des te interessanter!In het uiterste zuidwesten van het park kunt u een bezoek brengen aan de vuurtoren op de kaap Cabo de São Vicente die ook de naam aan deze kuststrook heeft gegeven. Hier lag ook de beroemde zeevaartschool gesticht door Hendrik de Zeevaarder, D. Henrique, in de 15e eeuw.

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 29.694 ha.; Hoogte: Máx - 1.025m; min - 350m; Beschikbare accommodatie;

Natuurpark Serra de São MamedeIn het gebergte Serra de São Mamede vinden we een onverwachtse Alentejo. Hoog in plaats van vlak! Groen in plaats van droog! Hier kunt u ook overblijfselen vinden van de menselijke beschavingen die hier in historische tijden leefden. Et hoogste punt, dat ligt op 1025 meter, is het hoogste ten zuiden van de Taag en heeft een uitzonderlijk mooi uitzicht.Het gebergte functioneert als een barrière tegen condensatie en creëert een microklimaat met hogere neerslag en vochtigheid dan in de omringende gebieden. Daarom is dit gebergte rijkelijk en divers begroeid. In het noorden overheersen de eiken- en kastanjebomen en in het zuiden kurk- en steeneiken.Om dit gebied te ontdekken, is in het park een vijftal wandelroutes aangelegd, waardoor u de

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

gelegenheid krijgt de gevarieerde vegetatie te bekijken en zeldzame roofvogels als de vale gier, de zwarte wouw of de havikarend, symbool voor het park. Als u geluk heeft, kunt u zelfs everzwijnen en reeën zien, die weer terug zijn in het gebergte São Mamede nadat er veel in het werk is gesteld om hun habitat te herstellen.Houdt u meer van het architectonische erfgoed, dan kunt u bijvoorbeeld de middeleeuwse stadjes bezoeken als Castelo de Vide, Alegrete en Marvão, of de stad Portalegre, de belangrijkste van de regio. Naast de vele landhuizen en kloosters die de stad een aristocratische sfeer geven, is het de zetel van de tapisseriefabriek (Manufactura das Tapeçarias) waar echte kunstwerken worden gemaakt. Om weer op krachten te komen kunt u van de regionale specialiteiten genieten waarbij de “ensopado de borrego” (lamsvlees) en de “cabrito assado” (geitenvlees) niet te versmaden zijn. Als nagerecht kunt een heerlijke “boleima” of een “sericaia” met pruimen uit Elvas nemen.

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 39.900 ha.; Hoogte: Máx: 678m;

De grootste rijkdom van het natuurpark Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros ligt verscholen in zijn binnenste. Dit massieve kalkgebergte is een paradijs voor liefhebbers van speleologie. Hier kunnen zij namelijk grotten en spelonken van verrassende vormen zien, uitgesleten door de werking van het water en de tijd. Enkele zijn toegankelijk gemaakt voor bezoekers, zoals de grotten Santo António, Moeda, Mira d’Aire en Alvados, die over de nodige infrastructuur beschikken.Aan de oppervlakte zijn er grote noch kleine rivieren te zien en het landschap is ruig met hier en daar rotsen, kliffen en breuken. En toch is de fauna rijk en gevarieerd; bijzonder zijn de 18 soorten vleermuizen (symbool van het park) die hier ideale schuilplaatsen vinden in de grotten.Vlakbij de rivier Rio Maior liggen steenzoutbanken waar u de winning van het zout kan bijwonen, die gebeurt volgens de traditie en gebruiken die meer dan acht eeuwen oud zijn. Op de oostelijke helling van het gebergte Serra de Aire, op ongeveer 10 km van het bedevaartsoord Fátima, liggen ´s werelds grootste en belangrijkste dinosauriërsporen van een sauropodus uit het midden van het Juratijdperk (175 miljoen jaar geleden). Enkele van de circa 20 sporen werden bij toeval ontdekt bij een oude steengroeve - “Pedreira do Galinha” - en hebben een lengte van ongeveer 100 meter. Hier liggen de grootste en duidelijkste pootafdrukken die bekend zijn en sommige zijn 95 cm lang en 70 cm breed. Dit geeft u wel een idee van de omvang van de grootste dieren die ooit op deze planeet hebben gewoond.Om dit beschermde gebied te ontdekken, kunt u kiezen uit 16 wandelpaden die worden aangegeven in het park. Maar als u uw tocht op een originele en minder vermoeiende manier wilt maken, kunt u dat op een ezel doen! Dit wordt op het park georganiseerd door een aantal bedrijven uit de omgeving.

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

Beschermde Gebieden

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

Parkgebied: 5.274 ha;

Het natuurreservaat Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha bevindt zich in de Alentejo. Het beslaat een deel van de kuststrook binnen het grondgebied van de gemeenten Sines en Santiago do Cacém en een zeegebied dat tot 15 km van de kustlijn in zee ligt.Het natuurreservaat bestaat uit de Lagoa de Santo André, de grootste lagune aan de kust van Alentejo met ongeveer 500 hectaren en uit de kleinere Lagoa da Sancha (15 hectaren). Deze twee vochtige beschermde gebieden hebben een grote ecologische waarde en omvatten ook de omliggende duinenrij die ze van de zee scheidt en een aangrenzende zeestrook.De aanwezigheid van zoet en brak water zorgt voor een grote verscheidenheid aan water- en rivierecosystemen met kleine moerassen, wilgen, rietvelden, biesland, heide en vochtige weiden.Deze natuurlijke condities trekken vele vogels aan die hier verblijven wanneer andere gebieden al geheel of gedeeltelijk droog liggen. Daarom is het einde van de zomer/begin van de herfst de beste periode om hier vogels te spotten. In de Lagoa de Santo André zijn van sommige vogelsoorten veel meer exemplaren te zien dan in om het even welke streek in Portugal, zoals de meerkoet, de krooneend of de kleine karekiet, het symbool van het reservaat. In de Lagoa da Sancha leeft een kolonie purperreigers die hier broeden. Het is tevens een schuilplaats voor de krooneend.Dankzij de prachtige natuur leent het reservaat zich uitstekend voor allerlei activiteiten, zoals wandelen, kanoën of windsurfen. U kunt er natuurlijk ook gewoon wat rondwandelen en uitrusten in de zon op de uitgestrekte zandstranden van de Costa de Santo André en van Fonte do Cortiço.

Algarve

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 17.664 ha.; Hoogte: Máx - 26m; min - 0m; Beschikbare accommodatie;

Natuurpark Ria FormosaEen vochtig gebied dat van groot internationaal belang is. De Ria Formosa is een labyrint van kanalen, eilandjes, uiterwaarden en zandbanken en strekt zich uit over 60 km langs de kust voor de Algarve, tussen de stranden Praia do Garrão en Praia da Manta Rota.De diversiteit aan ecosystemen heeft een gevarieerde fauna aangetrokken waaronder talrijke vogelsoorten. Eén van de meest zeldzame is de westelijke purperkoet, het symbool van dit natuurpark, die u nergens anders in Portugal zult tegenkomen. Als u deze vogel met prachtige veren wilt bekijken en alles wilt weten over dit beschermde gebied, kunt u uw bezoek beginnen bij het informatiecentrum (Centro de Educação Ambiental de Marim), dat u de beste paden en observatiepunten kan aangeven waar u zich kunt verbergen om deze vogels te bekijken. Het park organiseert ook tochten in oude traditionele boten waar vroeger tonijn mee werd gevist.De meest sympathieke diersoort die u

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

hier zult tegenkomen is wel de Portugese waterhond! Dit is een langharig ras dat de vissers tijdens hun werk hielp door in het water te duiken en de vis, die vastzat in de netten, te vangen.Naast de visserij zijn de zoutwinning en week- en schaaldierenvangst traditionele activiteiten van de bevolking rond de Ria Formosa. Zij hebben met veel kennis en kunstzinnigheid heerlijke gastronomische specialiteiten gecreëerd, zoals soepvis en rijst met messenheften, die u allemaal kunt proeven in de restaurants aan de kust.Wie houdt van zon en zee vindt op de eilanden van de Ria Formosa aardse paradijzen. Van west naar oost liggen de eilanden Faro, Barreta, Culatra, Armona en Tavira met uitgestrekte zandstranden, die maar weinig bezocht worden. Om uw uitstapje compleet te maken, kunt u een bezoek brengen aan Cacela Velha, een wit stadje met een belangrijk architectonisch erfgoed. Beklim het fort en kijk om u heen. Het landschap is een mengeling van het blauw van de Ria, de zee en de lucht... ongelofelijk mooi!

Vila Real de Santo António

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

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 2.089 ha.; Hoogte: Máx - 50m; min - 0m; Beschikbare accommodatie;

Natuurreservaat Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo AntónioNa een traject van 850 km te hebben afgelegd vanaf zijn oorsprong in Spanje en iets voor zijn uitmonding in zee bij Vila Real de Santo António, loopt de rivier de Guadiana langs de laagvlakte en vertakt zich in vele smalle beken en kanalen die tot een grote diversiteit aan flora leiden.Dit ondergelopen gebied, ook wel bekend als de Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António, was het eerste dat uitgeroepen werd tot natuurpark van het Portugese vasteland en is een bevoorrechte plaats voor de voortplanting van vissen, schaal- en weekdieren, die hier kunnen groeien voordat zij zich naar zee begeven. Gedurende het hele jaar kunt u hier vogels spotten als de ooievaar, de flamingo en de steltkluut, die hier het meest aanwezig is en daarom als symbool voor het park is gekozen.Volg de routes die aangegeven worden door het informatiecentrum en u zult een ander soort Algarve aantreffen dan die u gewend bent. Geen grote drukte en geen geluiden, op die van de vogels na, natuurlijk... Lopend of met de fiets voeren de paden u langs de zoutbanken die ongeveer één derde van de beschermde oppervlakte beslaan en die in de loop der jaren de grootste bron van inkomsten waren voor de regio. Bij sommige zoutbanken wordt het zout nog op een ambachtelijke wijze geproduceerd en dit resulteert in een kwaliteitsproduct, dat door het natuurreservaat wordt gecertificeerd.In de droogste gebieden overheerst de landbouw en komen bomen als het Johannesbrood, vijgenbomen en amandelbomen voor. Deze bomen leveren de ingrediënten voor de heerlijke regionale jam, zoals die van D. Rodrigo of Morgado.Om uw tocht af te sluiten, kunt het kasteel van Castro Marim bezoeken, waar u vanuit een ander perspectief het natuurpark te zien krijgt. Ook de moeite waard is Vila Real de Santo António dat in de 18e eeuw gebouwd werd volgens een zorgvuldig opgezet planologisch project dat voor die tijd erg innovatief was.

Azoren

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo
Beschermde Gebieden

Aangegeven routes; Excursies mit Gids;

Het Milieucentrum Priolo ligt in het Bospark Cancela do Cinzeiro binnen de grenzen van het Bijzondere Beschermde Gebied Pico da Vara/Ribeira do Guilherme. Het centrum heeft als doel de bescherming van deze kleine vogel (Priolo=Azorengoudvink) en zijn habitat. De Azorengoudvink is de meest bedreigde vogelsoort van Europa en ook de zeldzaamste. Men kan de Priolo alleen zien in de gemeenten in het noordoosten en in Povoação, in het oosten van het eiland São Miguel. Het centrum dient ook als bezoekerscentrum voor het Bijzondere Beschermde Gebied en is gecreëerd door de SPEA – De Portugese Vereniging voor het Bestuderen van Vogels - met medewerking van het Portugese Staatsbosbeheer en Milieu- en Zeebeheer. Het geheel bestaat uit twee gebouwen waar de bezoeker interactieve exposities over de lokale flora en fauna kan vinden, alsook een winkel, een rustruimte en een bar, waar men een drankje kan nuttigen en de regionale specialiteiten kan proeven. Het bospark “Parque Florestal do Cinzeiro” is begroeid met inheemse soorten en er is tevens een tuin aangelegd met endemische planten uit de bossen van de Azoren. Hier kunnen bezoekers deelnemen aan activiteiten van het milieucentrum, of wandelpaden volgen om de vele plantensoorten te onderscheiden.

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca
Beschermde Gebieden

Regionaal Natuurreservaat Ilhéu de Vila FrancaHet kleine eilandje Ilhéu de Vila Franca werd in 2004 aangemerkt als Regionaal Natuurreservaat.Het is ontstaan tijdens een onderzeese eruptie, die plaats vond in een bijna ronde krater met een diameter van circa 150 meter, die in verbinding stond met de zee.Het reservaat bestaat uit twee kleine eilanden, het Kleine (Pequeno) en het Grote (Grande). Het is een belangrijk broedgebied en tussenstop voor enkele vogelsoorten, zoals de pijlstormvogel en de visdief. Ook zijn er natuurlijke velden met mirte en heide. In het watergebied komen talrijke soorten algen en ongewervelde dieren voor.

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial
Beschermde Gebieden

Het schiereiland "Península do Capelo", waar de vulkaan Vulcão dos Capelinhos ligt, is ontstaan door lava afkomstig van een rij vulkanen die zich, die langs de fractuur met oriëntatie WNW-OZZO bevonden.De laatste vulkaan van deze reeks is de Vulcão dos Capelinhos, die actief is geweest tussen 1957 en 1958. Deze activiteit begon op zee, vlakbij de eilandjes Ilhéus dos Capelinhos, en mondde uit in heftige explosies. De uitgespuwde materialen stapelden zich op bij de krateruitgang, waardoor er een eilandje ontstond dat aan het eiland Ilha do Faial vastgroeide. Vanaf dat moment verloor de vulkaan zijn onderzeese activiteit.De vuurtoren en enkele huizen, die door de uitbarsting vernietigd zijn, tonen het dramatische karakter van de unieke natuur van de Azoren.Op de vulkaan Vulcão dos Capelinhos broedt regelmatig de grote stern. De lavastromen in de nattere gebieden zijn begroeid met korstmossen en verschillende soorten kustvegetatie.

Centro de Portugal

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 346 ha.; Hoogte: Máx - 1.012m; min - 400m; Beschikbare accommodatie;

Beschermd landschap van Serra do AçorDit beschermde landschap van het gebergte Serra do Açor, gelegen bij Arganil, omvat een gebied dat van groot natuurlijk belang is en dat onderdeel is van het net van biogenetische reservaten in Europa - het bos Mata da Margaraça.De weelderige vegetatie van deze leistenen hellingen is één van de zeldzame voorbeelden van primitieve begroeiing in de gebergten in het centrum van Portugal, die nog tot heden bestaat.De pure lucht, die u hier inademt en de frisheid van de overvloed aan water, nodigen uit tot grote tochten (te voet of met de fiets) tijdens warme zomerdagen. Heel veel riviertjes ontspringen in het gebergte Serra do Açor en overal hoort men het geluid van kabbelend water en treft men kleine meren en rivierstranden aan. Eén van de mooiste plaatsen is Fraga da Pena, een paradijselijk plekje waar het water in watervallen naar beneden valt van een hoogte van zeventig meter en een aangenaam natuurlijk zwembad vormt.Van de lokale fauna zijn voornamelijk de “açor” (havik) belangrijk, die ook het gebergte zijn naam gaf en symbool is voor dit beschermde landschap. De havik leeft hier samen met vogels als de bosuil en de sperwer.Er zijn ook verschillende zoogdieren zoals everzwijnen en de genetkat. Daarnaast komt hier ook een grote diversiteit aan ongewervelde dieren voor, waaronder 240 soorten vlinders.Mis een bezoek aan het historische dorp Piódão niet, dat ingebed lijkt te liggen in een bergheuvel. De huizen van dit dorp met smalle en steile straatjes werden gebouwd met leisteen dat in overvloed in het gebergte aanwezig is. Hier kunt u heerlijke streekproducten proeven als honing en brandewijn en manden of houten pollepels gemaakt door lokale ambachtslieden kopen.

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 666 ha; Hoogte: Máx - 17m; min - 2m; Beschikbare accommodatie;

Natuurreservaat Dunas de São JacintoIn dit landschap dat niet lijkt te kunnen kiezen tussen het land en de zee, bestaat uit stranden, uiterwaarden, met zoetwater en brakwater, waar belangrijke natuurlijke soorten leven. Maak hier een wandeling en aanschouw dit prachtige gebied.In een niet al te ver verleden werd een deel van dit kustgebied door de oceaan overspoeld en de baai, die toen gevormd werd, heeft plaats gemaakt voor een lagune die door de zee gescheiden wordt door een rij zandduinen, ontstaan door de invloed van de wind en de stroming. De lagune beslaat ongeveer 700 ha en ligt tussen Ovar en Mira. De verbinding met de zee is kunstmatig: een breed kanaal dat in 1806 werd geopend tussen São Jacinto en Costa Nova, vlakbij de stad Aveiro.Het natuurreservaat ligt ten noorden van dit kanaal, vlak voor de oceaan, en heeft brede stranden. De vegetatie is heel karakteristiek en in de 19e eeuw werden hier acacia´s en wilde dennen geplant, opdat de duinen konden worden vastgehouden. Hier wonen bij de zoetwatermeertjes, die daartoe zijn aangelegd, veel soorten eenden, reigers en andere zeevogels.Het informatiecentrum (Centro de Interpretação)

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

organiseert wandelingen met een gids maar u kunt ook de uitgestippelde route volgen. Bij het kantoor van het reservaat kunt u een interessante miniatuurcollectie bekijken van typerende vaartuigen van de Ria, gemaakt door de ambachtslieden van São Jacinto. Onderdeel van het erfgoed van dit reservaat is de bontgekleurde boot "moliceiro", die typerend is voor de Ria en die elk jaar meedoet met de "Moliceiro-regatta" in de zomer.

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

Beschermde Gebieden

Website: http://www.naturtejo.com

Aangegeven routes; Parkgebied: 4.625 Km2; Hoogte: 40 m2 - 1.227 m2; Beschikbare accommodatie; Excursies mit Gids; Bus; Treinstation;

Ontdek het eerste Portugese, door UNESCO erkende geopark. Geopark Naturtejo, het hoogtepunt van het natuurtoerisme in Midden-Portugal, nodigt u uit om de 16 geologische sites en een waardevol natuurhistorisch en cultureel erfgoed te ontdekken. Reis 600 miljoen jaar terug in de tijd bij het zien van de spoorfossielen van Penha Garcia. Wandel door Monsanto, het meest Portugese dorp van Portugal en door de oude Romeinse en Visigotische stad Egitânia, met de spectaculaire kastelen en ridderorden. Maak een boottocht en bezoek het natuurpark Parque Natural do Tejo Internacional. Begin bij de Portas de Ródão en laat u verrassen door de gieren, de zwarte ooievaars en de keizerarend, de kleurrijke bijeneters, het gezang van de nachtegaal, de herten in de bronstijd en de weelderige plantengroei. Doorkruis de 6 gemeenten die deel uitmaken van het Geopark en maak kennis met de gebruiken, legenden, verhalen, eeuwenoude rituelen en de sympathie van de wijze bewoners. Geniet ook van de geuren en smaken van de regionale gastronomie. Leer de verschillende cultuuruitingen kennen op uitgelezen plaatsen en maak kennis met de ambachten die worden uitgeoefend door getalenteerde kunstenaars.

Parque Natural do Tejo Internacional

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 27.968 ha.; Hoogte: Máx - 383 m; min - 120 m;

De Taag (in het Portugees: Tejo) is de grootste rivier die Portugal doorkruist. Hij ontspringt in Spanje en stroomt na een lang traject Portugal binnen en vormt 50 km lang de grens tussen de twee landen. Dit traject is omgevormd tot natuurpark. Na dit stuk vervolgt de rivier zijn loop richting de monding, vlakbij Lissabon (in Oeiras).Het natuurpark omvat delen van de gemeenten Castelo Branco en Idanha-a-Nova en ligt in een overgangszone tussen de bergen van Centro de Portugal en de vlaktes van de Alentejo. Hier vindt u diepe dalen, abrupte hellingen als prachtig decor van de Taag en zijn rijrivieren (Pônsul, Erges en Aravil). In dit park nestelen circa 154 vogelsoorten en het is daarom een uitstekend gebied om vogels te spotten. Onder ander de zwarte ooievaar (symbool van het park), adelaars en oehoes. Als u op zoek bent naar een actieve vakantie zijn hier wandel- en fietsmogelijkheden en kunt u bergbeklimmen of kanoën.De diversiteit van dit natuurlijke erfgoed is van bijzondere waarde dankzij de bijzondere coëxistentie met de menselijke activiteiten zoals landbouw en schapenhouderij. De regionale producten zijn van uitstekende kwaliteit. Bijzonder lekker zijn de pure honing, de olijfolie, ambachtelijke broden en de kazen, die volgens traditionele methoden worden gemaakt en die u rechtstreeks bij de makers kunt kopen.

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 535 ha; Hoogte: Máx - 88m; min - 6m;

Het natuurreservaat Paul de Arzila werd gecreëerd om een belangrijk en internationaal erkend gebied, dat onder water staat in Ribeira de Cernache, vlakbij de rivier Rio Mondego, te behouden. Het afgebakende gebied van het reservaat beslaat delen van de gemeenten Coimbra, Condeixa en Montemor-o-Vlnho, heeft drie geulen Vala do Moinho, Vala do Meio en Vala da Costa, en een bosgebied.Zoals de naam al zegt (paul=moeras), heeft dit gebied als belangrijkste kenmerk het overvloedige water, dat zorgt voor een heel gevarieerde vegetatie die talrijke diersoorten aantrekt; onder andere eenden en verschillende soorten reigers die hier nestelen. Bijzonder is de purperreiger, die gekozen werd als symbool van dit reservaat.Enkele vogels leven hier permanent en andere slechts tijdens bepaalde seizoenen. En er zijn ook nog trekvogels die het natuurreservaat Paul de Arzila aandoen om te schuilen en te eten tijdens hun

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

reizen naar andere oorden.Als u twee uur over heeft, dan moet u dit natuurreservaat bezoeken. Hiervoor neemt u contact op met het informatiecentrum aldaar en volgt u de aangegeven route van ongeveer 3 km.

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

Beschermde Gebieden

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

Het beschermde gebied Área Protegida Privada da Faia Brava in de vallei Vale do Côa is een stukje ongerepte natuur met veel wildleven. Het bevat vele broed- en eetplaatsen en is een van de belangrijkste centra van rotsvogels van het beschermde gebied Zona de Proteção Especial do Vale do Côa. Dit gebied beschikt tevens over een belangrijk geheel van zeer zeldzame, beschermde habitats in de regio die deel uitmaken van het grootste kurkeikenbos van het district Guarda.Faia Brava bestaat uit een geheel van aaneengesloten eigendommen die over een afstand van 5 km langs steile hellingen van de rivier Rio Côa liggen. Het gebied beslaat ongeveer 600 hectaren en ligt op het grondgebied van de deelgemeentes Algodres van de gemeente Figueira de Castelo Rodrigo en Cidadelhe van de gemeente Pinhel. Dit beschermd gebied is eigendom van de ATN – Associação Transumância e Natureza (Vereniging voor verweiding en natuurbehoud) die via een duurzaam beheersysteem de natuurlijke waarden en de biodiversiteit wil behouden, ontwikkelen, ontdekken en verspreiden.Om ten volle van uw bezoek aan Faia Brava te kunnen genieten, biedt de Associação Transumância e Natureza rondleidingen aan, waarbij u de steile hellingen van de Rio Côa, het grootste kurkeikenbos van de regio, oude wandelpaden, een traditioneel duivenhok en roofvogels zoals de vale gier, de steenarend, de havikarend, de aasgier of de zwarte ooievaar kunt bewonderen.

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 101.060 ha.; Hoogte: Máx - 1.993m; min - 300m; Beschikbare accommodatie;

Het natuurpark van het gebergte Serra da Estrela is het grootste beschermde gebied van Portugal en ligt in het centrale massieve berggebied, op een hoogvlakte die enigszins helt naar het noordoosten. De bergen worden hier door rivierdalen gescheiden van onder andere de rivieren die hier ontspringen (Mondego en Zêzere).Het landschap wordt gedomineerd door stenen, rotsen en kliffen, waarvan sommige zulke rare vormen hebben, dat ze aanleiding gaven tot benamingen als “Oude vrouwenhoofd” (Cabeça da Velha) en “Kruiken” (dikke, smalle en korte kruik) en die u onderweg tegen zult komen als u over de wandelpaden loopt.Omdat dit het hoogste punt van het vasteland van Portugal is, valt hier meer regen dan in de rest van het land en regelmatig zelfs sneeuw, waardoor wintersport hier ook tot de mogelijkheden behoort.Het “ijskristal” werd als symbool van het natuurpark gekozen vanwege de klimaateigenschappen maar ook vanwege de gletsjeroorsprong van het gebergte die onder andere zichtbaar is in de valleien van de Zêzere en de Unhais, de immense kuilen in het landschap en de ongeveer 25 natuurlijke meren. Hier treft u grote kuddes schapen aan, die grazen op de weidse velden en die worden bewaakt door de prachtige honden

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

van het ras “Serra da Estrela”, sterk en bestendig tegen lage temperaturen.De schapenmelk wordt gebruikt om het meest karakteristieke product van deze regio te maken: de beroemde bergkaas “Queijo da Serra”. Deze kazen worden ambachtelijk gemaakt volgens eeuwenoude technieken waarbij distelbloemen worden gebruikt als stremsel. Vergeet niet deze boterachtige, gelige kaas te proeven tussen twee sneetjes regionaal brood. U kunt ze natuurlijk ook mee naar huis nemen; deze kazen worden verkocht in alle jaargetijden, maar in de maanden februari en maart is het aanbod diverser vanwege de markten die dan in de regio worden gehouden.

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 16.347 ha; Hoogte: Máx - 1.078m; min - 425m; Beschikbare accommodatie;

De belangrijkste aanleiding om dit natuurreservaat te creëren, was het behoud van de Iberische lynx en zijn habitat. Deze katachtige is met uitsterven bedreigd en is een inheemse soort op het Iberische schiereiland. Hij is een stuk kleiner dan de Euraziatische lynx en zijn opvallendste kenmerk is een zwarte pluk haar, als een penceel, op de top van zijn driehoekige oren. Als leefgebied geeft deze lynx de voorkeur aan rustige plaatsen met een dichtbegroeide en lage vegetatie, ver van de mensen, waar hij vrijelijk kan jagen op wilde konijnen en hazen, zijn lievelingskost.Een Iberische lynx tegenkomen tijdens uw wandeling zal niet makkelijk gebeuren, maar de fauna van het natuurreservaat biedt nog veel meer andere zoogdieren en verschillende roofvogels. De monniksgier bijvoorbeeld, waarvan de vleugels in gespreide vorm een spanwijdte hebben van meer dan drie meter.Het natuurreservaat ligt tussen de stadjes Penamacor en Sabugal, in een laagbevolkt gebied met een weelderige vegetatie waar hei en brem, die een heerlijke geur verspreiden, overheersen. Hier lopen verschillende waterstromen zoals die van de rivieren Côa en Bazágueda en het riviertje Ribeira da Meimoa waar u diverse strandjes tegenkomt voor ontspannende momenten.Om dit gebied het best te leren kennen, kunt u één van de wandelroutes volgen, die aangegeven zijn, en als u genoeg energie heeft, kunt u ook met de mountainbike gaan of een kano pakken!

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 9.560 ha.; Hoogte: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; Beschikbare accommodatie;

Midden in de zee voor Peniche, op zo´n 10 km van de kust, ligt de archipel Berlengas. Een schuilplaats voor de natuur in een bijna ongerepte staat. De archipel bestaat uit 3 groepen eilandjes - Estelas, Farilhões en Berlenga -, en heeft een lage weelderige vegetatie waaronder unieke soorten als de Armeria berlegensis en de Herniaria berlengiana, waarvan u aan de naam kunt zien dat ze inheems zijn.Veel vogelsoorten vinden hier de ideale broedplaats of tussenstop tijdens hun trek naar andere oorden. Maar de zeemeeuwen zijn hier het ruimst vertegenwoordigd; die zijn werkelijk overal op de eilanden! Hier zijn ook bedreigde diersoorten gesignaleerd als de zeekoet, een

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

vogel die lijkt op een kleine pinguïn en die als symbool dient voor het reservaat. Het beschermde gebied omvat niet alleen de eilanden maar ook een deel van de zee. Het zeereservaat is ongeveer 985 hectare en hier leeft een heel gevarieerde fauna.Het grootste eiland, Berlenga, is als enige het hele jaar door bewoond, maar slechts om de onmisbare diensten als de werking van de vuurtoren en het toezicht op het reservaat te waarborgen. Tussen mei en oktober is er dagelijks vervoer van en naar de eilanden vanaf de haven van Peniche. Als de dienstregeling u niet uitkomt, of als u uw bezoek in een andere periode gepland heeft, zijn er kleine boten die u mee kunnen nemen als de weersomstandigheden dat toelaten.Berlenga is het ideale eiland voor wie op zoek is naar rust. Hier bent u weg van alle drukte aan land. Er kunnen maximaal 350 mensen tegelijkertijd op het eiland zijn. Om het eiland goed te leren kennen, dient u de wandelpaden te volgen, die leiden naar de grotten, naar het fort Fortaleza de São João Baptista of simpelweg naar plaatsen die fantastische vergezichten bieden.

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 530 ha.; Hoogte: Máx - 22m; min - 16m;

Op ongeveer 6 km van Golegã ligt Paul do Boquilobo, een ondergelopen vlakte met moerassen en vochtige gebieden, waar het leven afhangt van de stand van het water van de rivieren de Taag en de Almonda, die het gebied omringen.Het landschap wordt grotendeels bepaald door het enorme web aan waterlopen bedekt met verschillende waterplanten en door de wilgen die op de oevers groeien, waar kleine zilverreigers (symbool van het park) nestelen. Hier leeft de grootste kolonie reigers van heel het Iberische schiereiland, die in februari/maart naar dit beschermde gebied komen om te nestelen en die hier de zomer doorbrengen.Maar er zijn niet alleen reigers. Er zijn nog circa 200 andere vogelsoorten, de meeste zeevogels, die Paul do Boquilobo opzoeken. Om ze te beschermen is dit gebied door de UNESCO uitgeroepen tot Biosfeer Reservaat.Binnen het reservaat wonen geen mensen, maar de regio om het reservaat die vruchtbaar is vanwege de vochtigheid, is erg geschikt voor de landbouw en biedt goede grasgebieden voor de veeteelt. In het beschermde gebied zijn ook kudden paarden die hier grazen of loslopen.Het natuurreservaat Paul do Boquilobo is indrukwekkend vanwege de stilte en de rust. Hierdoor is het de ideale plaats om trekvogels, die hier verschillende seizoenen zijn, te observeren.Als u een bezoek wilt brengen aan dit prachtige landschap, raden wij u aan om eerst contact op te nemen met het kantoor van het reservaat. U kunt hier wandelen met een gids of zonder; de wandelpaden worden goed aangegeven. Tijdens het broedseizoen zijn sommige plaatsen in het reservaat maar beperkt toegankelijk.

Porto en het Noorden

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Arouca

Geoparque de Arouca

Beschermde Gebieden

Website: http://www.geoparquearouca.com

Aangegeven routes; Parkgebied: 328 km2; Excursies mit Gids;

Het Geoparque de Arouca beslaat de volledige oppervlakte (328 km2) van de gelijknamige gemeente. Het werd in 2009 door het Europese Globale Netwerk van Geoparken onder auspiciën van UNESCO geklasseerd als erkenning van het geologisch erfgoed. Er bevinden zich hier 41 geologische sites met unieke kenmerken die opmerkelijk zijn omwille van hun wetenschappelijke waarde. Drie daarvan zijn van internationaal belang - de Pedras parideiras ("barende stenen") van Castanheira, de reuzentrilobieten van Canelas en de spoorfossielen van Vale do Paiva.Het Geoparque de Arouca ligt in een bergachtig gebied, waarvan de hoogste bergen met soms meer dan 1.000 meter zich in de Serra da Freita en de Serra de Montemuro bevinden. Door dit gebied lopen rivieren met kristalhelder water zoals de Arda, de Paiva en de Paçô door diepe valleien. Door hun natuurlijke eigenschappen zijn ze uitermate geschikt voor allerlei activiteiten zoals canyonning, kanoën, bergbeklimmen of rafting. De stroomversnellingen van de rivier Rio Paiva zijn een van de beste plaatsen hiervoor in Portugal.Om ten volle te kunnen genieten van deze prachtige landschappen heeft het Geoparque een uitgebreid netwerk van wandelroutes uitgestippeld (13 korte en een lange route). Naast de zeer gevarieerde flora en fauna kunt u er unieke sites ontdekken zoals Frecha da Misarela, een waterval waar de rivier Rio Caima zich vanaf een hoogte van 75 meter naar beneden stort. U kunt ook de overblijfselen van de oude mijnen in de regio bezoeken - de Romeinse goudmijnen en de wolfraammijnen die door de Engelsen en de Duitsers tijdens de WOII werden ontgonnen.Wat betreft het cultureel en historisch erfgoed gaat de aandacht vooral naar het Mosteiro de Arouca. Dit klooster had een grote invloed op de ontwikkeling van de streek en heeft zelfs zijn stempel gedrukt op de gastronomie. De zoetigheden zoals de "barrigas de freira" (nonnenbuiken), "castanhas e morcelas doces" (zoete kastanjes en zoete bloedworst) of de "roscas e charutos de amêndoa" (soort amandelkoekjes) zijn ook de dag van vandaag nog geliefd. De bekendste hoofdschotels in deze regio zijn bereid op basis van gebraden kalfsvlees van het inheemse runderras dat “arouquesa” wordt genoemd.

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Beschermde Gebieden

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

PAN Park Het nationaal park “Parque Nacional da Peneda Gerês” is nu gecertificeerd als PAN Park. Dit certificaat is slechts aan 11 Europese parken uitgereikt die niet kleiner zijn dan 20.000 hectare en die een gebied zonder menselijke interventie (“wilderness area”) hebben van minimaal 10.000 hectare, zodat flora en fauna zich ongestoord kunnen ontwikkelen. De gecertificeerd parken dienen duurzaam toerisme te waarborgen door middel van de toepassing van maatregelen van behoud van natuur en biodiversiteit. Ook dienen zij de toestroom van bezoekers te regelen en de toeristische ondernemingen binnen het park te certificeren.; Aangegeven routes; Parkgebied: 70.290 ha; Hoogte: Máx: 1.545m; min - 140m; Beschikbare accommodatie; Excursies mit Gids;

In het uiterste noordwesten van Portugal, tussen de Alto Minho en Trás-os-Montes, vormen de gebergten Serra da Peneda en

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.

Serra do Gerês samen een uniek beschermd gebied in Portugal, dat erkend is als Nationaal Park. Dit is een aparte wereld waarbij de menselijke activiteiten harmonieus met de natuur samenvloeien, waarbij eeuwenoude waarden en tradities behouden blijven en sterk aanwezig zijn in bijvoorbeeld de gemeenschapsdorpen Pitões das Júnias en Tourém.De vegetatie komt hier in alle tinten groen voor. De bergen zijn er volledig mee bedekt. Er is zelfs een hulstbos dat uniek is in Portugal en er groeien inheemse soorten zoals de lelie "lírio do Gerês", die de velden opfleurt met zijn blauw-lila kleuren.De terreinen zijn erg bergachtig en worden doorkruist door grote en kleine rivieren die snel stromen en die watervallen vormen om vervolgens rust te vinden in de stuwmeren achter de dammen Caniçada, Vilarinho das Furnas of Portela do Homem.Het landschap is adembenemend. Let goed op, want misschien ziet u wel een ree (symbool van het park) of zijn jager, de Iberische wolf. Vaker te observeren zijn de “garranos”, kleine wilde paarden die los lopen door de bergen. Waarschijnlijk zult u hier ook runderen tegenkomen van het ras “barrosã” en honden “Castro Laboreiro”, met een donkere vacht, die over de kuddes schapen waken die met het ritme van de jaargetijden verplaatst worden tussen de zomer- en winterweiden.Wilt u wat energie kwijt, dan zijn er in dit park genoeg mogelijkheden. U kunt hier bijvoorbeeld kanoën of het wildere raften proberen. Wilt u alleen wandelen, dan kunt u de aangegeven slingerende routes volgen over romaanse paden waar u onderweg mijlstenen tegenkomt die hier al bijna twee duizend jaar liggen. Maar u kunt ook kiezen voor andere wandelroutes waarbij u langs dolmens, grafmonumenten, middeleeuwse kastelen of kloosters en andere heiligdommen komt, die allemaal perfect opgaan in het omringende landschap.

Bragança

Parque Natural de Montesinho

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 74.229 ha.; Hoogte: Máx - 1.486m; min - 438m; Beschikbare accommodatie;

Hier ademt u bijna overal een geur van landelijkheid, in die tot uitdrukking komt in de dorpen, waar traditionele huizen staan met leistenen of granieten muren die prachtig samengaan met het landschap zodat men nauwelijks hun aanwezigheid beseft. Een bijna perfecte harmonie tussen Mens en Natuur.Lichte glooiingen met ronde toppen, omgeven door dalen waar rivieren stromen tussen populieren, elzen en wilgen en enorme bossen met bergeiken, kastanjebomen en steeneiken, kenmerken het landschap van dit park.De landschappen geven ook de variaties aan tussen grond en klimaat: groen in het westelijke deel, waar nog invloeden van zee merkbaar zijn, tegenover een wat ruiger en kaler gebied aan de kant van het binnenland, aan de oostkant. De gebergten Coroa (1273 m) en Montesinho (1486 m) hebben de hoogste toppen van het park, waar de bries vooral in de zomer licht en heerlijk aanvoelt.Het dominerende leisteen en de kalkvlekken in de hoogvlaktes, en het graniet in de bergtoppen van het gebergte Montesinho vormen een divers geologisch geheel dat in combinatie met het verschillende klimaat een gevarieerde flora veroorzaken die een ideale habitat vormen voor dieren als wolven, everzwijnen, reeën, herten en nog 240 andere soorten fauna.

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 440 ha; Hoogte: Máx - 20m; min - 0m;

Natuurpark van de NoordkustGelegen tussen de rivieren en de zee, tussen de monding van de Rio Cávado en Apúlia, strekt het Natuurpark van de Noordkust zich ongeveer 18 km uit over opeenvolgende witte duinen, hier en daar aangestipt door lage begroeiing die het zand vasthoudt. De duinen, die dienen als een natuurlijke afbakening voor de zeewinden die hen vorm geven, beletten ook de voortgang van het water naar de landbouwgronden.Vanwege de zachte en harmonieuze kleuren die bij zonsondergang warme tonen aannemen, is dit één van de fraaiste Portugese kustlandschappen. De perfect in de natuur geïntegreerde kenmerkende windmolens malen geen graan meer en worden gebruikt als zomerverblijven.Het Natuurpark van de Noordkust is één van de voornaamste badplaatsen in het noorden van het land, met door helder water omspoelde, bijna verlaten stranden die ideaal zijn voor lange verkwikkende wandelingen.Neem een beetje afstand van de kust om het gehele beschermde gebied te leren kennen. Vul uw longen met schone lucht in de Pijnbossen van Ofir en volg de wandelroute door het Natuurpark langs de oevers van de rivier Cávado, waar u trekvogels kunt spotten, zoals de blauwe reiger, de zeezwaluw, de wilde eend of de zilvermeeuw.De landbouwgronden die u ziet, hebben de bijzonderheid dat ze vruchtbaar raken door het zeewier dat de zee naar de stranden draagt. Het rapen van zeewier was in het verleden dan ook de traditionele activiteit van de mannen van deze streek, waarbij de “Zeewierraper van Apúlia” tot één van de meest eigenaardige personages van de regionale folklore behoort.Bron en beeldmateriaal: ICN - Instituto de Conservação da Natureza

Macedo de Cavaleiros

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

Beschermde Gebieden

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

Aanwezige faciliteiten: bar, toiletten, beveiliging, toegankelijk voor iedereen, waterkwaliteitscontrole, picknickpark. Bereikbaarheid: vanaf Macedo de Cavaleiros - IP4; de stranden zijn nog geen kilometer rijden. Op de borden wordt “Albufeira” en het dorp Santa Combinha aangegeven. De weg EN 216 (EN= nationale autoweg) geeft toegang tot het informatiecentrum en de museumzaal.; Aangegeven routes; Parkgebied: 4897 ha; Hoogte: 602 m;

In het centrum van de noordoostelijke regio van Trás-os-Montes (Nordeste Transmontano) kunt u het beschermde landschap rond het stuwmeer Albufeira do Azibo bezoeken.De stuwdam, gelegen in de gemeente Macedo de Cavaleiros, werd in het begin van de jaren tachtig gebouwd. De grote wateropslagmogelijkheid heeft gezorgd voor het ontstaan van een ecosysteem dat geschikt is voor talrijke trekvogels. De grote hoeveelheden vogels trekken jaarlijks veel ornithologen en andere natuurliefhebbers. Dit belangrijke beschermde natuurgebied is onderdeel van Rede Natura 2000.In het stuwmeer Albufeira do Azibo kunt u watersport beoefenen zoals zwemmen, roeien en kanoën, en genieten op de rivierstranden van Fraga da Pegada en van Ribeira. Dit laatste strand heeft een drijvend zwembad en ligt vlakbij het dorp Santa Combinha. Het beschermde gebied heeft

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

ook wandel- en fietspaden. In het informatiecentrum, gelegen tussen de dorpen Vale da Porca en Salselas, kan men een bezoek brengen aan een museumzaal gewijd aan archeologie, met een auditorium, een bar en een ecotheek.

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 86.500 ha; Hoogte: Máx - 895m; min - 125m; Beschikbare accommodatie;

Het natuurpark Parque Natural do Douro Internacional omvat delen van de gemeenten Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta en Figueira de Castelo Rodrigo, en ligt in het grensgebied van de Douro-rivier (lengte van ca. 122 km).De steile oevers van de diepe dalen van de rivieren, zorgen voor monumentale en spectaculaire vergezichten. Deze locatie is door verschillende soorten vogels, sommige met uitsterven bedreigd, verkozen als nestplaats. Ook zijn ze hierheen getrokken vanwege de nabijgelegen landbouwgebieden waar ze gemakkelijk voedsel kunnen vinden. Tussen deze vogelsoorten bevindt zich onder andere de aasgier of de Egyptische gier, die gekozen is tot symbool van het park.Het klimaat van deze regio kent duidelijke extremen, met koude winters en zeer hete en droge zomers. Het zuidelijke deel van het park ligt in het “Terra Quente” (lett. het hete land). In de maanden februari en maart staan de amandelbomen in bloei en biedt het landschap een spektakel van pracht en kleur, dat heel erg gewaardeerd wordt en gevierd met volksfeesten

Vila Real

Parque Natural do Alvão

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 7.239 ha; Hoogte: Máx: 1.339m - min: 260m; Beschikbare accommodatie;

Geologische breuken die leiden tot spectaculaire watervallen, een grote diversiteit aan natuurlijke ecosystemen en een sociaal erfgoed dat in stand is gehouden... dit alles maakt een wandeling door het natuurpark Alvão een bedevaart naar authenticiteit. In het westelijke deel van het gebergte Alvão, dat deel uitmaakt van het massieve berggebied waar ook Serra do Marão toe behoort, wordt het beschermde gebied doorkruist door de rivier Rio Olo, die tussen kliffen en rotsen stroomt in Fisgas de Ermelo, en in watervallen van 250 meter stroomt. De kracht van het water is indrukwekkend en dit is daarom één van de mooiste plekjes van de regio en is ook het symbool van het park.De loop van de Rio Olo verbindt twee uiteenlopend realiteiten. Op een gemiddelde hoogte van 1000 meter, in het gebied Lamas de Olo, overheerst het graniet en de vegetatie van hoge berggebieden. Vlakbij Ermelo, op zo´n 450 meter hoogte, domineert het leisteen en is het landschap zo groen als in de Minho.Het leisteen, het graniet en het riet worden gebruikt voor de constructie van huizen in de karakteristieke dorpjes Lamas de Olo, Anta of Ermelo, waar de tijd maar langzaam voorbij gaat, terwijl de stad Porto op slechts een uurtje rijden ligt. Om een idee te krijgen over hoe het leven is in deze gebieden, moet u een bezoek brengen aan het centrum Núcleo Ecomuseológico do Arnal, dat de sfeer van een traditioneel dorp van Alvão heeft nagebootst.Volg de aangegeven wandelpaden van het park en

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

geniet van de prachtige vergezichten. Let goed op, want misschien ziet u een wolf lopen of een slechtvalk vliegen, of misschien wel een steenarend; deze laatste is hier praktisch uitgestorven. Als u nog energie over heeft dan kunt u uw adrenaline kwijt door te gaan raften in de verschillende waterstromen. En om weer op krachten te komen, moet u eens van de regionale gastronomie proeven... Lekkere vleesbroden of heerlijk gebraden kalfsvlees; het kalfsvlees is écht van de allerbeste kwaliteit en komt van een autochtoon runderras - de “maronesa”.

Regio Lisboa

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 14.192 ha; Hoogte: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; Excursies mit Gids;

Vanaf zijn oorsprong in Spanje, in het gebergte Serra de Albarracin, tot aan zijn monding bij Lissabon, legt de Taag 1.100 km af en is het de grootste rivier die Portugal doorkruist.Zijn estuarium (mondingsgebied) tegenover het oostelijke deel van Lissabon is zo groot dat hij ook vaak een zee wordt genoemd “Mar da Palha”. Het gebied dat als natuurreservaat wordt aangemerkt ligt ten noorden van Alcochete en is het meest uitgestrekte vochtige gebied van Portugal, en één van de tien belangrijkste van Europa. Dit natuurreservaat werd als zodanig erkend ter bescherming van de watertrekvogels die dit gebied aandoen. Tijdens trekseizoenen vult het estuarium zich met meer dan 120.000 vogels waarvan de kluut in ongekende concentraties voorkomt. Hier leeft 20% van de totale populatie kluten van West-Europa.Maar het zijn de talrijke flamingo´s met hun roze veren, die het landschap adembenemend maken. Het lijkt onmogelijk dat deze vogels hier op de uiterwaarden van Alcochete, zo dichtbij Lissabon, leven, terwijl men ze alleen in verre zuidelijke landen verwacht.Het natuurreservaat strekt zich uit tot Vila Franca de Xira, een broekland waar stieren en paarden gefokt worden voor de Portugese stierengevechten. Andere traditionele activiteiten die steeds minder uitgeoefend worden, lieten tekens achter in het landschap, zoals de zoutbanken Salinas do Samouco en de getijdemolens van Seixal, die tegenwoordig dienst doen als ecomusea.U kunt het reservaat lopend, fietsend of met de auto bezoeken door de aangegeven routes te volgen. Wilt u een ander mooi perspectief van het park krijgen, dan moet u een boottocht maken met één van de karakteristieke bootjes, die vroeger over de Taag voeren, zoals het fregat (fragata) en de “varino”.

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 1.594 ha.; Hoogte: Máx - 111m; min - 0m;

De “Arriba Fóssil” (lett. fossiele rotskust) bestaat uit een opeenvolgend stratum (grondlaag) van sedimentaire rotsen, één van de belangrijkste van West-Europa, dat terugvoert tot het Plioceen, 10 miljoen jaar geleden. In die tijd kwam de zee tot de voet van de rotsen, maar in de loop van de tijd trok deze terug door de tektonische bewegingen van de aardkorst, en door de aardbeving in 1755, die de oorsprong was van de kustvlakte waar duinen overheersen. Omdat de duinen dreigden op te rukken naar het binnenland, richting de landbouwgebieden, liet koning D. João V in de 18e eeuw het bos “Mata dos Medos” aanleggen, dat zo genoemd werd omdat “medo” in het Portugees "duin" betekent.Tegenwoordig is dit bos, waar parasolden en pruikenbomen groeien, een botanisch reservaat waar u heerlijke wandelingen kunt maken langs de aangegeven routes.Bij het vallen van de avond tonen de ongewoon gevormde rotsen van Arriba Fóssil hun grootste pracht en nemen prachtige goudkleuren aan. In de loop der jaren zijn de kliffen door erosie veranderd en tegenwoordig vinden veel roofvogels als de buizerd en de kerkuil hier hun schuilplaats.Als u net als deze vogels een compleet uitzicht wilt hebben over het landschap, dan klimt u naar de belvedère van het klooster Convento dos Capuchos, en u zult uw ogen uitkijken. U kunt hier kijken tot aan het gebergte Serra de Sintra en tot de kaap Cabo Espichel.De grootste attracties van Costa da Caparica zijn de stranden. Dit is het meest bezochte strandgebied van Lissabon met een lengte van ongeveer 10 km. Hier kunt u watersporten beoefenen of simpelweg genieten van de zon op het strand. Bent u op zoek naar vermaak, dan kunt tot in de vroege uurtjes bij veel restaurants en bars terecht.

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 10 821 ha.; Hoogte: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); Excursies mit Gids;

Gelegen aan zee, tussen Setúbal en het vissersstadje Sesimbra, heeft het natuurpark Parque Natural da Arrábida een onvergelijkbare schoonheid waarbij het blauw van de zee wordt afgewisseld door de witte tinten van de kalkformaties en het groen van de weelderige vegetatie die het gebergte bedekt.De rijkdom aan vegetatie is één van de grootste attracties van het park. Hier vindt u één van de zeldzame voorbeelden van de mediterrane maquis en het behoud van deze vegetatie vormde één van de aanleidingen voor het beschouwen van dit gebergte als een internationaal wetenschappelijk relikwie. Om het intact te houden is de toegang tot sommige delen van het park slechts mogelijk met een door het park aangewezen gids. Er zijn ook enkele geaccrediteerde bedrijven die extreme sporten in de bergen mogen organiseren, zoals speleologie-excursies, duiken en bergbeklimmen.Wilt u meer over de flora en fauna van Serra da Arrábida te weten komen, dan kunt u het oceanografische museum (Museu Oceanográfico) bezoeken, dat gehuisvest is in

Reserva Natural do Estuário do Sado

Beschermde Gebieden

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

Accommodatie in een rustoord: 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/; Aangegeven routes; Parkgebied: 23.160 ha.; Hoogte: Máx - 36m; min - 0m; Beschikbare accommodatie;

De rivier Rio Sado ontspringt in het gebergte Serra da Vigia, vlakbij Beja, loopt gedurende 180 km door de vlakten van de Alentejo richting het noorden en mondt uiteindelijk in zee uit vlakbij Setúbal. Zijn estuarium vormt zich in de buurt van Alcácer do Sal, een heel vochtig en vruchtbaar gebied waar het landschap wordt gekenmerkt door rijstvelden en ooievaarsnesten in de kerktorens of elektriciteitsmasten. Deze elegante vogel kiest altijd hogere plaatsen uit om een nest te bouwen en het is één van de meer dan 200 soorten die het estuarium van de Sado opzoeken. Hiervoor is dit natuurreservaat gecreëerd, zodat deze soorten konden worden beschermd.Het symbool van het reservaat en de bewoners die door hun aardige karakter opvallen, zijn de dolfijnen. Je komt niet vaak dolfijnen in

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

het fort Forte de Nossa Senhora da Arrábida, vlakbij het strand Praia do Portinho. Daar schuin tegenover kunt u Pedra da Anixa zien liggen, een klein eilandje dat een zoölogisch reservaat is vanwege zijn onderwatervegetatie.Naast het gebergte Serra da Arrábida bestaat het park ook nog uit andere bergen, zoals het gebergte Serra do Risco, dat de hoogste top van de kust van het Portugese vasteland heeft. Het gaat hierbij om een klif van 380 meter hoog, die zich in de zee stort en waar vandaan u een ongelofelijk uitzicht heeft over de Atlantische Oceaan.De ontmoeting van het gebergte en de zee zorgde voor een rij stranden van fijn zand en glashelder water die we normaal aan de Middellandse Zee zouden verwachten, zoals de stranden Figueirinha, Galapos en Portinho da Arrábida.Tussen de 16e en 19e eeuw was het gebergte zeer geliefd onder de franciscanermonnikken, die hier toen in de geïsoleerde kapellen verspreid over het gebergte hun gebedsdiensten hielden. Het Arrábida gebergte biedt zeer goede omstandigheden voor landbouw en veeteelt, en hier zijn dan ook kwalitatief goede producten te koop, waaronder de wijnen. Deze kunt u leren kennen ls u de Wijnroute van de Costa Azul volgt, die u ook voert langs het sympathieke Azeitão waar heerlijke kazen worden gemaakt.

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Beschermde Gebieden

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

Aangegeven routes; Parkgebied: 14.583 ha; Hoogte: Máx: 528 m; min: 0 m;

In het meest westelijke puntje van het Europese continent, waarvan men vroeger dacht dat daar “het land eindigde en de zee begon”, ligt de kaap Cabo da Roca. Het is één van de spectaculairste plaatsen van het natuurpark Parque Natural de Sintra-Cascais. De verticale kliffen, die circa honderd meter boven de oceaan uitsteken, bieden grandioze vergezichten. Als u hier komt, kunt u een diploma krijgen dat bevestigt dat u hier bent geweest. Bent u geïnteresseerd in geologie dan kunt u ook andere indrukwekkende formaties zien, zoals de fossiele duinen in Magoito of Oitavos, de karrenformaties vlakbij Cabo Raso (Cascais) en het “levende” klif van Azenhas do Mar, waarboven mensenhanden een pittoresk dorpje bouwden. De dinosauriërs hebben ook hier hun sporen achtergelaten, op de bijna verticale kalklaag van het zuidelijke klif van Praia Grande waar een belangrijke vindplaats is van 11 sporen en enkele losse pootafdrukken.Het strand Praia Grande is één van de vele die aan de zeekust van het park liggen, zoals Adraga, Samarra, Praia das Maçãs, of Guincho, dat geïntegreerd is in een karakteristiek duinsysteem. Hier vindt u de beste omstandigheden om te windsurfen, surfen, bodyboarden of gewoonweg te luieren aan zee.Meer naar het binnenland, ten noorden van het gebergte, ligt een landelijk gebied met kleine dorpen waar het landschap wordt gekenmerkt door muren van opgestapelde stenen, die de grenzen van de landbouwgronden aangeven en ze beschermen tegen de zeewinden, en waar nog de wijn van Colares wordt geproduceerd.Maar het is het weeld rige gebergte Serra de Sintra dat het landschap domineert en dat verantwoordelijk is voor het microklimaat dat dit park zo bijzonder maakt. De verse en gevarieerde aroma’s, maken van een wandeling door de bergen een onvergetelijke ervaring. Ga uw eigen weg, maar wel op eigen risico, of volg de door het park aangegeven routes en bezoek het klooster Convento dos Capuchos, een nederig onderkomen voor de monniken uit de 16e eeuw, of de kapel Ermida da Peninha, gebouwd op een hoog punt vlakbij de kust, waarvandaan u een wijds panorama heeft.Sintra, vroeger het zomerverblijf van koningen, adel en rijke burgers, heeft een Europa tegen die vrijelijk in hun eigen habitat leven, maar in de Rio Sado woont een belangrijke kolonie tuimelaars. Mis de gelegenheid niet om een boottocht te maken en enkele exemplaren om uw boot te zien spelen.Het Natuurreservaat van het Estuarium van de Sado (Reserva Natural do Estuário do Sado) is rijk aan alles wat de natuur de Mens aanreikt voor verwerking. Dit beschermde gebied heeft onder andere kurkeiken, waar men de kurk van verwerkt. De dennenbossen leveren pijnboompitten op die gebruikt worden in de regionale lekkernijen, die erg geliefd zijn. Hoewel de zoutbanken tegenwoordig niet meer worden gebruikt, zijn ze door de eeuwen van groot economisch belang geweest.Getuigen van een heel oude industrie in dit gebied zijn de bekkens voor het pekelen van vis, die u in Tróia kunt bezoeken bij de romaanse ruines van Cetóbriga. Met witte zandduinen en kalm water is Tróia een uitstekende badplaats, die het uitgangspunt zou kunnen zijn voor de ontdekking van deze prachtige regio

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com

belangrijk architectonisch erfgoed behouden dat zo harmonieus opgaat in de natuur, dat de UNESCO heeft besloten om Sintra als Werelderfgoed van de Mensheid te erkennen in de categorie cultureel landschap.

2013 Turismo de Portugal. Alle rechten voorbehouden.
info@visitportugal.com