

## Parque Natural do Litoral Norte

### SOBRE



Entre os rios e o mar, o Parque Natural do Litoral Norte estende-se por cerca de 18kms entre a foz do Rio Cávado e a Apúlia, numa sucessão de grandes dunas brancas, pontuadas aqui e ali por uma vegetação rasteira que contribui para a fixação das areias. Servindo de barreira natural aos ventos marítimos que lhes dão as formas, as dunas impedem também o avanço das águas do mar para os terrenos agrícolas.

Pela suavidade e harmonia das cores, que ao entardecer adquirem tonalidades quentes, esta é uma das mais belas paisagens da costa portuguesa. Perfeitamente integrados na Natureza, os típicos Moinhos de Vento já não moem cereais, sendo usados como casas de veraneio.

O Parque Natural do Litoral Norte é uma das principais zonas balneares do norte do país, com praias quase desertas banhadas por águas transparentes, ideais para longos passeios revigorantes.

Para conhecer a totalidade da área protegida, afaste-se um pouco da beira-mar. Encha os seus pulmões de ar puro nos Pinhais de Ofir, e siga o percurso pedestre proposto pelo Parque Natural junto às margens do rio Cávado, onde poderá identificar aves migradoras como a garça-real, a andorinha-do-mar, o pato-real, ou a gaivota-argêntea.

Os terrenos agrícolas que avista, têm a particularidade de serem fertilizados com o “sargaço” – as algas marítimas que o mar traz para as praias. Com efeito, a apanha do sargaço foi ao longo dos tempos, a atividade tradicional que ocupava os homens desta zona, sendo o “Sargaceiro da Apúlia” uma das figuras mais peculiares do folclore regional.

### Contactos

#### Sede:

Rua 1º de Dezembro, 65 - 4740-226 ESPOSENDE  
Tel.: +351 253 965 830/1 - Fax: +351 253 965 330  
E-mail: pnln@icnf.pt

Website: <http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/3>  
<http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/3>

### Caraterísticas e Serviços

Roteiros sinalizados

Área do parque: 440 ha  
Altitude: Máx - 20m; min - 0m

---