Áreas Protegidas

Alentejo

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar

Áreas Protegidas

Website: http://www.parquenoudar.com

Aderente à Rota Dark Sky Alqueva.; Roteiros sinalizados; Visitas Guiadas;

Situado em Barrancos, junto à fronteira com Espanha, o Parque de Natureza de Noudar mantém um ambiente preservado em que as atividades agrícolas e florestais se desenvolvem em profundo respeito pelos ecossistemas naturais. Com uma paisagem em que predomina o montado de azinheira, o Parque é limitado a norte pelo Rio Ardila e a sul pela Ribeira da Múrtega. No centro deste território, o castelo de Noudar impõe-se como um bastião de defesa da planície e é um dos melhores miradouros da região. A grande riqueza em vegetação faz deste espaço o habitat ideal para veados, javalis atrai diversas espécies de aves como a abutre-negro, a cegonha-negra, o grou, o rouxinol do mato, o chasco–negro e a felosa-das-hortas.O Centro de Interpretação é o melhor local para iniciar a visita ao Parque. Instalado no Monte da Coitadinha possui excelentes condições para a receção dos visitantes, incluindo restaurante e uma biblioteca. O Centro fornece informação sobre os percursos existentes que podem ser seguidos de forma autónoma com o apoio de guias digitais, ou de aplicações multimédia para PDA com conteúdos georreferenciados. Os trilhos poderão ser percorridos a pé ou em veículos todo-o-terreno amigos do ambiente disponibilizados pelo Parque, como as bicicletas ou os “Noucar” (viaturas elétricas alimentadas a energia solar). As visitas também poderão ser acompanhadas por guias locais e mediante marcação prévia por guias especialistas em áreas como a ornitologia, geologia, botânica, história ou etnografia, conforme os interesses dos visitantes.

Castro Verde

Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho

Áreas Protegidas

E-mail: lpn.cea-castroverde@lpn.pt Website: http://www.lpn.pt

Roteiros sinalizados; Visitas Guiadas;

O Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho é o ponto de partida obrigatório de uma visita à zona de proteção especial para as aves de Castro Verde, disponibilizando informações sobre o património natural desta região. Designada por “Campo Branco”, esta vasta área de planície alentejana, quase não possui árvores, sendo integralmente ocupada pela produção cerealífera. De modo a conciliar a agricultura com a conservação das aves, a Liga de Proteção da Natureza desenvolveu o programa “Castro Verde sustentável” numa área de cerca de 1.700 hectares em que é interdito caçar e em que se pratica a agricultura de forma tradicional, respeitando a Natureza. Esta iniciativa tornou a região de Castro Verde um dos melhores locais para a observação de aves em Portugal, sendo frequente avistar espécies protegidas a nível mundial como a abetarda, o peneireiro-das-torres e o sisão. Em Vale Gonçalinho, os visitantes encontram um conjunto de atividades didáticas e informações

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

sobre os melhores percursos para observação e fotografia de natureza na Zona de Proteção Especial. O Centro de Educação Ambiental disponibiliza também equipamento para alugar e um serviço de guias. Nas suas instalações, os visitantes encontram ainda exposições de produtos ambientais ou regionais, um centro de documentação e uma área para apoio a técnicos que realizam estudos científicos na região.

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/13;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/13

Roteiros sinalizados; Área do parque: 69.773 ha.; Altitude: Máx - 370; min - 9m; Alojamento disponível;

Situado no vale do Rio Guadiana, que ora corre entre margens apertadas onde permanecem seculares moinhos de maré, ora encaixado entre escarpas íngremes cobertas por matagais mediterrânicos, proporcionando magníficas paisagens naturais, a área do Parque Natural inclui vilas que albergam um património antigo e bem preservado. No limite norte do Parque, num local em que a beleza da paisagem é inexcedível, situa-se o principal acidente do curso do Guadiana, a queda de água do Pulo do Lobo, assim designado porque os rochedos das duas margens estão tão próximos, que dá a ideia de que o rio pode ser atravessado de um salto. Mas não tente, pois não é tão fácil como à primeira vista pode parecer.Marcada pelas planícies imensas que se estendem desde Corte Gafo à Serra de Serpa, onde se cultivam cereais e pastagens, esta área conserva espécies de vegetação únicas. Uma das mais raras, é o trevo de quatro-folhas-peludo, que segundo a tradição traz sorte a quem o encontrar. Poderá conhecer a área protegida, seguindo os diversos percursos pedestres propostos pelo Parque, mas se vier durante o verão, previna-se para o calor, pois é nesta zona que se verificam os mais altos valores de temperatura e o maior número de horas de sol em Portugal. Pode sempre optar por uma alternativa refrescante, descendo o Rio Guadiana em canoa.Seja qual for a altura do ano que escolher, não deixe de visitar Serpa, vila de ruas estreitas e pitorescas, rodeada por uma cintura de muralhas do séc. XIV, onde se produzem uns excelentes queijos, e Mértola, vila-museu, com núcleos das épocas romana, visigótica e islâmica. Foi nestes achados, que se encontrou a inspiração para o símbolo do Parque - uma ave de presa tal como é representada num prato islâmico do séc. XI.Se aprecia arqueologia industrial, visite o antigo complexo mineiro de São Domingos, na serra do mesmo nome, que foi um importantíssimo centro de extração de pirite cúprica.

Odemira

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/12;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/12

Roteiros sinalizados; Área do parque: 75.000 ha.; Altitude: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

Estendendo-se ao longo de mais de 100kms de costa, desde Porto Covo no Alentejo, até ao Burgau no Algarve, o Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina é o troço de litoral europeu melhor conservado, com várias espécies de fauna e flora únicas, sendo por isso visitado por muitos zoólogos e botânicos, oriundos de todas as partes do mundo.A paisagem é marcada pelas falésias escarpadas, representadas no símbolo do Parque, a que a erosão ao longo dos tempos deu várias formas e colorações.Aqui, avistam-se muitas espécies de aves, como as raras águias pesqueiras, mas o destaque maior vai para as cegonhas-brancas, por ser este o único local do mundo em que elas nidificam nos rochedos marítimos. Outra raridade são as lontras, pois este também é o único lugar em Portugal e um dos últimos na Europa, onde é possível encontrá-las em habitat marinho. Da flora, que inclui o maior número de espécies prioritárias no país, fazem parte espécies que só aqui existem, e que têm nomes como a Biscutella vicentina ou o Plantago Almogravensis. As Praias, muito procuradas pelos surfistas, são das melhores do país. A variedade é enorme, encontrando-se extensos areais ou pequenas praias aninhadas entre arribas e rochas. De entre tantas, podemos referir Porto Covo, Malhão, Vila Nova de Milfontes, Almograve, Monte Clérigo, Arrifana e a Praia do Amado. Se tiver energia e vontade de caminhar, pois os acessos nem sempre são fáceis, poderá descobrir muitas outras que se mantêm em estado quase selvagem.No extremo sudoeste do Parque, não deixe de visitar o Farol, no Cabo de São Vicente que dá nome a esta parte da costa, e muito perto, a Ponta de Sagres, onde existiu a famosa Escola Náutica fundada pelo Infante D. Henrique no séc. XV.

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/9;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/9

Roteiros sinalizados; Área do parque: 29.694 ha.; Altitude: Máx - 1.025m; min - 350m; Alojamento disponível;

Na Serra de São Mamede encontramos um Alentejo inesperado, alto em vez de plano, verdejante em vez de seco, onde poderá descobrir vestígios da presença humana em diversas épocas históricas.O seu cume, a 1025m de altitude, é o ponto mais elevado a sul do Tejo e um miradouro excecional. A Serra funciona como uma barreira à condensação, criando um microclima com níveis de precipitação e humidade superiores aos das zonas envolventes, que dá origem a um rico e diversificado coberto vegetal. Assim, a norte, predominam os carvalhos e os castanheiros, e a sul, o montado puro de sobreiros e azinheiras.Para descobrir esta área protegida, o Parque propõe cinco percursos pedestres, através dos quais poderá apreciar a vegetação variada e observar aves de rapina raras como o grifo, o milhafre ou a águia-de-bonelli, símbolo do Parque. Se tiver sorte, talvez consiga avistar os javalis e os veados, que estão de regresso à Serra de São Mamede, na sequência do esforço que tem sido feito para repor os seus habitats.Se se interessa mais pelo património arquitetónico, não

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

deixe de visitar as vilas medievais como Castelo de Vide, Alegrete e Marvão ou a cidade de Portalegre, a mais importante da região, que além dos muitos solares e conventos que lhe dão um ar aristocrático, é sede da Manufatura das Tapeçarias, onde se produzem verdadeiras obras de arte. Para recuperar energias, aproveite e delicie-se com as saborosas especialidades regionais, em que se destacam o ensopado de borrego, o cabrito assado, e os doces como a boleima ou a sericaia com ameixas de Elvas.

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/8;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/8

Roteiros sinalizados; Área do parque: 39.900 ha.; Altitude: Máx: 678m;

A maior riqueza do Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros está escondida no seu interior. Este maciço calcário é um paraíso para os amantes da espeleologia que nas suas profundezas poderão descobrir grutas e algares, com formações surpreendentes esculpidas pela água e pelo tempo. Algumas estão orientadas para receber visitantes como as Grutas de Santo António, Moeda, Mira d'Aire e Alvados, que dispõem de diversas infraestruturas de apoio.À superfície, não se avistam rios nem ribeiras e a paisagem é agreste, marcada aqui e ali por rochas, falhas e escarpas. Apesar disso, a fauna é muito rica e variada, destacando-se as 18 espécies de morcegos (símbolo do Parque) que encontram o abrigo ideal nas diversas grutas.Perto de Rio Maior, encontram-se as Marinhas de sal-gema, onde poderá observar toda a labuta da extração do sal, segundo regras de gestão e utilização com mais de oito séculos. No flanco oriental da Serra de Aire, a cerca de 10kms de Fátima, encontra-se a maior e mais importante jazida mundial de pegadas de dinossáurio saurópode do Jurássico médio (com 175 milhões de anos). Algumas das cerca de 20 pistas, descobertas por acaso numa antiga pedreira – a "Pedreira do Galinha" - têm mais de 100m de extensão. Encontram-se aqui das maiores e mais nítidas pegadas conhecidas, chegando a atingir 95 cm de comprimento por 70 cm de largura, o que dá ideia da dimensão dos maiores seres que alguma vez habitaram o planeta.Para conhecer esta área protegida, poderá escolher entre os 16 percursos pedestres propostos pelo Parque, mas se o preferir fazer de modo mais original e menos cansativo, opte por um passeio de burro, organizado por empresas de animação da zona.

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/22;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/22

Área do parque: 5.274 ha;

Situada no Alentejo, a Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha ocupa parte do litoral dos municípios de Sines e de Santiago do Cacém e um sector marinho com 1,5 km de largura definido a partir da linha de costa.A Reserva Natural é constituída pela Lagoa de Santo André, a maior lagoa do litoral alentejano com cerca de 500 hectares, e pela Lagoa da Sancha

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

de dimensões mais reduzidas (15 hectares). O seu estatuto de proteção reconhece o elevado valor ecológico destas duas zonas húmidas e das suas áreas envolventes, que incluem também o cordão dunar que as separa do oceano, bem como a faixa marítima adjacente.A existência de águas doces e salobras dá origem a um conjunto diversificado de ecossistemas aquáticos e ribeirinhos, que incluem pequenas áreas de sapal, salgueirais, caniçais, juncais, urzais palustres e pastagens húmidas.Estas condições naturais atraem muitas aves, que aqui permanecem em alturas em que outras zonas já estão total ou parcialmente secas, fazendo com que o final do verão/início do outono seja a época mais aconselhada para a sua observação. Na Lagoa de Santo André avistam-se algumas espécies em número muito superior ao de qualquer outra zona em Portugal, como o galeirão-comum e o pato-de-bico-vermelho, ou o Rouxinol-pequeno-dos-Caniços que é o símbolo da Reserva. Já na Lagoa da Sancha, destaca-se a presença de uma colónia nidificante de garça-vermelha, sendo também eleita como local de refúgio pelo pato-de-bico-vermelho. De grande beleza natural, a Reserva oferece excelentes condições para a prática de diversas atividades como passeios pedestres, canoagem ou windsurf, ou simplesmente passear e descansar ao sol no extenso areal das Praias da Costa de Santo André e da Fonte do Cortiço, ali mesmo ao lado.

Algarve

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/14;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/14

Roteiros sinalizados; Área do parque: 17.664 ha.; Altitude: Máx - 26m; min - 0m; Alojamento disponível;

Zona húmida de importância internacional, a Ria Formosa é um labirinto de canais, ilhas, sapais e bancos de areia, que se estende ao longo de 60 kms do litoral algarvio, entre as Praias do Garrão e da Manta Rota.Esta diversidade de ecossistemas atrai uma fauna variada que inclui numerosas espécies de aves. Uma das mais raras é a galinha-sultana, símbolo do Parque Natural, e que não é possível encontrar em nenhum outro lugar do país. Se quiser admirar esta ave de plumagem vistosa e saber tudo sobre a área protegida, comece a sua visita pelo Centro de Educação Ambiental de Marim, que lhe indicará os trilhos pedestres mais apropriados e os observatórios onde se pode esconder para apreciar o dia-a-dia das várias espécies. O Parque organiza também passeios numa barca tradicional antigamente utilizada na pesca do atum.Uma das espécies mais simpáticas que aqui pode encontrar, é o cão de água português. Trata-se de uma raça de cães de pelo comprido, que ajudavam os pescadores na sua faina, mergulhando e apanhando o peixe que ficava preso nas redes.Além da pesca, a extração de sal e a apanha de moluscos e bivalves são as atividades tradicionais das populações da Ria que, com sabedoria e arte, criaram deliciosas especialidades gastronómicas, como a sopa de peixe ou o arroz de lingueirão, que poderá saborear tranquilamente nos restaurantes à beira-mar.Quem gosta de sol e mar, encontra nas ilhas da Ria Formosa verdadeiros paraísos. De oeste para leste, sucedem-se as Ilhas de Faro, da Barreta, da Culatra, da Armona e de Tavira, com extensos areais pouco frequentados. Para rematar o passeio, visite Cacela Velha, vila branca com um património histórico notável. Suba à fortaleza, e olhe em seu redor. A paisagem em que se misturam os azuis da ria, do mar e do céu, é deslumbrante.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Vila Real de Santo António

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

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/23;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/23

Roteiros sinalizados; Área do parque: 2.089 ha.; Altitude: Máx - 50m; min - 0m; Alojamento disponível;

Depois de percorrer cerca de 850 kms desde a nascente em Espanha, e um pouco antes de desaguar junto a Vila Real de Santo António, o Rio Guadiana estende-se planície dentro, ramificando-se em esteiros e canais que originam de uma grande diversidade de espécies.Esta zona alagadiça, conhecida como Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António, foi a primeira a ser declarada Reserva Natural no continente português e é um local privilegiado para a reprodução de peixes, crustáceos e moluscos, que aqui encontram abrigo para crescer até se poderem aventurar até ao mar. Ao longo de todo o ano é possível observar aves, como a cegonha-branca, o flamingo e o perna-longa que tem a população mais numerosa, e por isso foi escolhido para símbolo da Reserva.Siga os percursos propostos pelo Centro de Interpretação e irá encontrar um Algarve diferente, sem o bulício das praias, em que o silêncio apenas é cortado pelos sons das aves. A pé ou de bicicleta, os trilhos levam-no às salinas que ocupam cerca de um terço da área protegida, e que ao longo dos tempos foram a maior fonte de riqueza da região. Em muitas, o sal ainda é produzido segundo processos artesanais, resultando num produto de qualidade certificado pela Reserva Natural.Nas zonas mais secas, é a agricultura que predomina, encontrando-se as árvores características do Algarve como a alfarrobeira, a figueira e a amendoeira, que fornecem os ingredientes para os deliciosos doces regionais como o D. Rodrigo e o Morgado.Para concluir o seu passeio, visite o castelo de Castro Marim, de onde poderá ter uma outra perspetiva sobre a Reserva Natural, e Vila Real de Santo António, construída no séc. XVIII segundo um plano urbanístico cuidado e inovador para a época.

Açores

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

Áreas Protegidas

Roteiros sinalizados; Visitas Guiadas;

Situado no Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro dentro da Zona de Protecção Especial Pico da Vara/Ribeira do Guilherme, o Centro Ambiental do Priolo tem por objetivo a conservação desta pequena ave e do seu habitat. O Priolo é a mais ameaçada e a segunda espécie de ave mais rara da Europa, que só é possível avistar nos concelhos do Nordeste e Povoação, no leste da Ilha de São Miguel. Funcionando também como centro de receção e acolhimento desta Zona de Proteção Especial, o espaço foi criado pela SPEA – Sociedade Portuguesa para o Estudo das Aves - em colaboração com a Direção Regional dos Recursos Florestais e a Secretaria Regional do Ambiente e do Mar. O Centro Ambiental é constituído por dois edifícios onde os visitantes encontram exposições interativas sobre a fauna e a flora local, loja, área de descanso e um bar para tomar uma bebida ou provar as especialidades regionais.No exterior, o Parque Florestal do Cinzeiro possui uma plantação de espécies

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

Áreas Protegidas

O Ilhéu de Vila Franca foi classificado como Reserva Natural Regional em 2004.Teve origem numa erupção submarina que originou uma cratera quase circular, com cerca de 150 metros de diâmetro e com comunicação com o mar.É constituído por 2 ilhéus, o Pequeno e o Grande. Constitui uma importante zona de nidificação e de passagem de algumas espécies marinhas como o Cagarro e o Garajau-Comum. Inclui também matos naturais de Faia-da-terra e de Urze. A nível marinho, compreende numerosas espécies de algas e invertebrados.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

nativas e um pequeno jardim com plantas endémicas representativas da floresta natural dos Açores. Aqui, os visitantes poderão participar nas atividades promovidas pelo Centro Ambiental, ou seguir diversos percursos pedestres tentando identificar as espécies existentes.

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial

Áreas Protegidas

A "Península do Capelo", onde se situa o Vulcão dos Capelinhos, formou-se à custa de derrames de lava provenientes de um alinhamento de vulcões, dispostos ao longo de uma fratura de orientação WNW-ESSE.O último dos vulcões do alinhamento é o Vulcão dos Capelinhos, que esteve em atividade entre 1957 e 58. Teve início no mar, junto aos Ilhéus dos Capelinhos, dando origem a violentas explosões. Os materiais expelidos acumularam-se junto da chaminé, formando uma ilhota que se ligou à Ilha do Faial. A partir de então perdeu as suas características submarinas.O farol e algumas casas destruídas pela erupção acentuam o caráter dramático de uma paisagem verdadeiramente única nos Açores.No Vulcão dos Capelinhos, nidifica regularmente o Garajau-comum. As correntes de lava nas zonas mais húmidas estão a ser colonizadas por líquenes e algumas espécies de vegetação costeira.

Centro de Portugal

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/24;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/24

Roteiros sinalizados; Área do parque: 346 ha.; Altitude: Máx - 1.012m; min - 400m; Alojamento disponível;

Situada junto a Arganil, a Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor inclui uma zona de grande valor natural que faz parte da rede europeia de reservas biogenéticas - a Mata da Margaraça. A vegetação luxuriante destas encostas xistosas é um dos raros exemplos do coberto vegetal primitivo das serranias do centro de Portugal, que subsistiu até aos nossos dias.O ar puro que aqui se respira e a frescura resultante da abundância de água convidam a grandes passeios (pedestres ou de bicicleta) nos dias quentes de verão. São muitas as ribeiras que nascem na Serra do Açor e por toda a parte é possível ouvir o som da água a correr e encontrar pequenas lagoas ou praias fluviais. Um dos lugares mais belos é a Fraga da Pena, um sítio paradisíaco, em que a água cai em cascatas de uma altura de setenta metros, formando uma piscina natural muito agradável.Da fauna local destaca-se o açor, a ave de rapina que deu nome à Serra e é símbolo da Área de Paisagem Protegida, que convive com outras aves como a coruja-do-mato e o gavião. Encontram-se também vários mamíferos como o javali e a gineta, e uma grande diversidade de invertebrados, em que se destacam cerca de 240 espécies de borboletas.Não deixe também de visitar a aldeia histórica de Piódão, muito bem integrada nas encostas da Serra. As casas desta povoação de ruas estreitas e íngremes, foram construídas com o xisto e a lousa que abundam na Serra do Açor. Aqui poderá provar produtos regionais, com destaque para o mel e a aguardente, e, adquirir cestos ou colheres de pau fabricados por artesãos locais.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/15;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/15

Roteiros sinalizados; Área do parque: 666 ha; Altitude: Máx - 17m; min - 2m; Alojamento disponível;

Nesta paisagem indecisa entre o mar e a terra feita de praias, sapais, águas doces e salobras, onde moram espécies naturais de grande valor, faça um passeio para levar na memória.Num passado não muito remoto parte desta costa era banhada pelo oceano e a baía que então formava deu lugar à atual laguna, separada do mar por um cordão de dunas arenosas, feitas pela ação de ventos e correntes. A laguna ocupa aproximadamente 700 hectares, entre Ovar e Mira e a sua comunicação com o mar faz-se artificialmente por um largo canal aberto em 1806, entre São Jacinto e a Costa Nova, junto da cidade de Aveiro.A Reserva Natural situa-se a norte do canal, mesmo diante do oceano e acompanhando extensas praias. A vegetação é muito característica e, no séc. XIX, foram plantadas acácias e pinheiros bravos, num esforço para fixar as dunas. Aqui se abrigam, em charcos de água doce abertos para o efeito, muitas espécies de patos, garças e outras aves marinhas.O Centro de Interpretação organiza-lhe a visita guiada, propondo-lhe que siga o Trilho Interpretativo de Descoberta da Natureza. Na sede da Reserva não deixe de ver uma interessante coleção em miniatura de embarcações típicas da Ria, obra de artesãos de São Jacinto. Faz parte do património da Reserva um colorido barco moliceiro, típico da Ria, que todos os anos participa na Regata de Moliceiros que anima a Ria no tempo do verão.

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

Áreas Protegidas

Website: http://www.naturtejo.com

Rotas preparadas pela Naturtejo: Contrabando Transfronteiriço, Observação de Aves, Ouro em Explorações Mineiras.Serviços de animação (sempre com guias profissionais): escalada, slide e rappel nas escarpas quartzíticas, BTT, passeios de cavalo e de burro Programas de saúde e bem-estar aliados a percursos pedestres.; Roteiros sinalizados; Área do parque: 4.625 Km2; Altitude: 40 m2 - 1.227 m2; Alojamento disponível; Visitas Guiadas; Autocarro; Terminais ferroviários;

Conheça o primeiro geoparque português reconhecido pela UNESCO. O Geopark Naturtejo, expoente do Turismo de Natureza no Centro de Portugal, convida-o a descobrir 16 geossítios e um território de valioso património natural, histórico e cultural.Viaje até há 600 milhões de anos atrás ao ver os icnofósseis de Penha Garcia. Passeie por Monsanto, a aldeia mais portuguesa, e pela outrora cidade romana e visigótica Egitânia, descobrindo ainda os espetaculares castelos e comendas. Passeie de barco, visite o Parque Natural do Tejo Internacional, começando nas Portas de Ródão, e surpreenda-se com os abutres, as cegonhas negras e as águias imperiais, os coloridos abelharucos, os rouxinóis a cantar, os veados na brama e a vegetação a florescer. Percorrer os 6 concelhos que integram o Geopark é também conhecer costumes, lendas, histórias, rituais ancestrais e a simpatia das suas gentes sábias, deliciando-se com os aromas e sabores da gastronomia regional. Aprecie as diversas expressões culturais em espaços de excelência e as atividades artesanais, elaboradas pelas mãos hábeis de talentosos artistas.

Parque Natural do Tejo Internacional

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/7;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/7

Roteiros sinalizados; Área do parque: 27.968 ha.; Altitude: Máx - 383 m; min - 120 m;

O Tejo é o maior rio que atravessa Portugal. Nasce em Espanha e percorre um longo trajeto até atingir o território português, onde faz a fronteira entre os dois países numa extensão de 50 kms que foram classificados como Parque Natural, seguindo depois o seu caminho até à foz, perto de Lisboa (Oeiras).O Parque Natural abrange parte dos concelhos de Castelo Branco e Idanha-a-Nova, numa zona de transição gradual entre as montanhas do Centro de Portugal e as planícies do Alentejo. Aqui encontram-se vales profundos, com encostas abruptas de grande efeito cénico junto ao Rio Tejo e seus afluentes (Pônsul, Erges e Aravil), onde nidificam algumas das 154 espécies de aves inventariadas neste Parque. Esta zona é excelente para a observação de aves podendo-se avistar colónias de cegonhas-pretas (símbolo do Parque), águias e bufos reais. Se procura um turismo mais ativo, tem outras opções como os percursos pedestres ou em BTT, a escalada ou a canoagem.A diversidade deste património natural de excecional valor deve-se à coexistência harmoniosa com as atividades humanas, como a agricultura e a pastorícia. Os produtos regionais são de excelente qualidade, destacando-se o mel puro, o azeite, o pão caseiro ou os queijos, fabricados segundo técnicas tradicionais, que poderá adquirir diretamente ao produtor.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/17;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/17

Roteiros sinalizados; Área do parque: 535 ha; Altitude: Máx - 88m; min - 6m;

A Reserva Natural do Paul de Arzila foi criada para proteger uma zona alagadiça de importância reconhecida internacionalmente na Ribeira de Cernache, junto ao Rio Mondego. A zona delimitada que abrange parte dos concelhos de Coimbra, Condeixa e Montemor-o-Velho inclui as valas dos Moinhos, do Meio e da Costa e uma área de floresta.Como o próprio nome de Paul indica, esta é uma zona cuja característica principal é a abundância de água, que dá origem a uma comunidade vegetal muito diversificada atraindo um grande número de espécies animais. De entre estes destacam-se algumas aves como os patos e vários tipos de garças que aqui fazem os seus ninhos, com realce para a garça-vermelha, escolhida para símbolo da Reserva.Algumas aves vivem aqui em permanência, outras apenas durante algumas estações do ano e há ainda aquelas que passam pelo Paul da Arzila nas suas rotas migratórias e aqui encontram zonas de abrigo e de alimentação.Se dispuser de duas horas para visitar a Reserva Natural, contacte o Centro de Interpretação e siga o percurso recomendado que tem uma extensão de cerca de 3kms.

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

Áreas Protegidas

E-mail: geral@atnatureza.pt Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/43;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/43;http://www.atnatureza.org

Situada no Vale do Côa, a Área Protegida Privada da Faia Brava, lugar agreste e cheio de vida selvagem, possui locais de nidificação e zonas de alimentação de um dos núcleos mais importantes de aves rupícolas da Zona de Proteção Especial do Vale do Coa. Esta zona possui também um conjunto importante de habitats protegidos e muito raros na região, como parte da mancha de sobreiros mais extensa do distrito da Guarda. A Faia Brava é formada por um conjunto de propriedades num contínuo de 5 kms ao longo da escarpa mais alta do Rio Côa, e abrange cerca de 600 hectares nas freguesias de Algodres do concelho de Figueira de Castelo Rodrigo e Cidadelhe do concelho de Pinhel. Esta Área Protegida é propriedade da ATN – Associação Transumância e Natureza que pretende conservar, valorizar, conhecer e divulgar os valores naturais e da biodiversidade através de um modelo de gestão sustentável. Para que possa usufruir em pleno da sua visita à Faia Brava, a Associação Transumância e Natureza disponibiliza visitas guiadas em que poderá apreciar as escarpas do Rio Côa, a maior mancha de sobreiro da região, as casas e trilhos antigos, um pombal tradicional e aves de rapina como o grifo, a águia-real, a águia de Bonelli, o abutre do Egito ou a cegonha-preta.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/6;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/6

Roteiros sinalizados; Área do parque: 101.060 ha.; Altitude: Máx - 1.993m; min - 300m; Alojamento disponível;

O Parque Natural da Serra da Estrela é a maior área protegida portuguesa e situa-se no maciço montanhoso central, num alto planalto inclinado para Nordeste profundamente recortado pelos vales dos rios e ribeiros que aqui nascem, como o Mondego e o Zêzere.A paisagem é marcada pelas fragas, rochedos e penhascos, alguns dos quais assumem formas que deram origem a denominações populares como a "Cabeça da Velha" e os "Cântaros" (gordo, magro e raso), que poderá admirar seguindo os diversos trilhos pedestres existentes.Por ser o ponto de mais elevada altitude em Portugal continental, este é um dos locais em que a chuva cai em maior abundância e onde a neve aparece com frequência, possibilitando a prática de desportos de inverno.O "Cristal de gelo" foi o símbolo escolhido para o Parque Natural, em alusão às características climáticas e também à origem glaciar desta Serra, de que são exemplos os vales do Zêzere e de Unhais, os covões e as cerca de 25 lagoas naturais.Encontram-se aqui grandes rebanhos de ovelhas que se alimentam nas vastas áreas de pastagem, guardados pelos cães Serra da Estrela, uma raça de cães possantes e resistentes às baixas temperaturas. O leite de ovelha, dá origem ao produto mais característico da região, o afamado Queijo da Serra, fabricado artesanalmente segundo as técnicas ancestrais que utilizam a flor do cardo como coalho. Não deixe de provar este queijo amanteigado, de cor amarelada, entre duas fatias de pão regional. Se o quiser trazer consigo, encontra-o à venda em qualquer época do ano, mas nos meses de fevereiro e março, a oferta é mais diversificada nas feiras que se realizam em várias localidades da região.

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/16;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/16

Roteiros sinalizados; Área do parque: 16.347 ha; Altitude: Máx - 1.078m; min - 425m; Alojamento disponível;

O principal motivo que levou à criação da Reserva Natural da Serra da Malcata foi a preservação do lince-ibérico e do seu habitat. Este felino que corre perigo de extinção é uma espécie endémica da Península Ibérica. O seu tamanho é bastante menor do que os linces eurasiáticos e a característica mais marcante é o tufo de pelos negros, em formato de pincel, no topo das orelhas triangulares. Para viver, ele prefere locais tranquilos cobertos de vegetação densa e rasteira, longe das populações onde pode caçar livremente coelhos-bravos e lebres, a sua alimentação preferida.Avistar um lince-ibérico não será fácil certamente mas a fauna da Reserva Natural é muito diversificada, pelo que poderá observar outros mamíferos e vários tipos de aves de rapina, entre as quais se destaca o abutre-negro, cujas asas abertas chegam atingir mais de três metros.A Reserva Natural situa-se entre as vilas de Penamacor e do Sabugal, numa zona pouco habitada de vegetação abundante, em que predominam os matos de urze e giesta que espalham os seus aromas pelo ar. Por aqui passam diversos

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

cursos de água como os Rios Coa e Bazágueda e a Ribeira da Meimoa, onde encontrará diversas praias fluviais ideais para uns momentos de lazer.Para melhor conhecer a área, siga um dos percursos pedestres propostos pelos Serviços do Parque, e se tiver energia opte pelas atividades mais radicais como a BTT ou a canoagem.

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/18;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/18

Roteiros sinalizados; Área do parque: 9.560 ha.; Altitude: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; Alojamento disponível;

Em frente a Peniche, a uma distância de 10kms, o arquipélago das Berlengas é um reduto da Natureza em estado quase selvagem. Constituído por 3 grupos de ilhéus - Estelas, Farilhões e a Berlenga - conserva uma vegetação rasteira exuberante que inclui espécies únicas como a Armeria berlegensis e a Herniaria berlengiana, cujos nomes evidenciam bem a sua origem.Muitas espécies de aves encontram aqui o refúgio ideal para nidificar ou para uma pausa nas suas viagens de migração. A presença mais marcante é sem dúvida a das gaivotas, que estão por toda a parte. Avistam-se também espécies ameaçadas como o airo, pássaro que se assemelha a um pinguim pequeno, escolhido para símbolo da Reserva. A área protegida compreende ainda uma importante reserva marinha de 985 hectares, com uma fauna muito diversificada.A Berlenga, a ilha maior, é a única que tem habitantes durante todo o ano mas apenas para assegurar serviços indispensáveis - o funcionamento do Farol e a vigilância da Reserva, já que o isolamento chega a ser absoluto. Entre maio e outubro, existe transporte marítimo diário a partir de Peniche. Se o horário não lhe convier, ou se pretender fazer a sua visita noutra época, há pequenos barcos que o podem levar desde que as condições do mar o permitam.A Berlenga é o local ideal para quem procura a tranquilidade, longe da confusão, já que a ilha tem uma lotação máxima limitada a 350 pessoas. Para a conhecer, poderá seguir os trilhos pedestres que o levam às Grutas, à Fortaleza de São João Baptista ou simplesmente a encontrar bons locais para apreciar paisagens deslumbrantes.

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/19;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/19

Roteiros sinalizados; Área do parque: 530 ha.; Altitude: Máx - 22m; min - 16m;

Situado a cerca de 6 kms da Golegã, o Paul do Boquilobo é uma planície aluvial de pântanos e zonas húmidas, em que a vida depende do volume dos caudais dos Rios Tejo e Almonda que a circundam.A paisagem é marcada por uma imensa teia de canais cobertos por diversas plantas aquáticas e pelos salgueiros que crescem nas suas margens, onde as pequenas garças brancas (símbolo do Parque) fazem os ninhos. Trata-se da maior colónia de garças da Península Ibérica que acorre a esta área protegida a partir de fevereiro/março para nidificar e permanece durante o verão. Impressionante pelo silêncio e tranquilidade, o Paul de Boquilobo é um excelente local para observação das diversas aves migratórias que por aqui passam nas várias épocas do

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

ano.Mas não só as garças se podem aqui encontrar. São cerca de 200 as espécies de aves, na sua maioria aquáticas que procuram o Paul do Boquilobo, justamente declarado Reserva da Biosfera pela UNESCO para sua proteção.Dentro da área de Reserva Natural não existe população residente, mas na região que a envolve e que beneficia da sua humidade os terrenos férteis são propícios para a agricultura e oferecem boas pastagens para a criação de gado. É frequente encontrarem-se na área protegida manadas de cavalos que se alimentam nos prados ou simplesmente passeiam.Para fazer a sua visita sugerimos que contacte previamente a Sede da Reserva pois nas épocas de nidificação o acesso a alguns locais poderá estar condicionado. Também organiza visitas guiadas mas indicará o percurso pedestre a seguir se o quiser fazer sozinho.

Lisboa Região

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

Áreas Protegidas

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

Roteiros sinalizados; Área do parque: 14.192 ha; Altitude: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; Visitas Guiadas;

Desde a nascente em Espanha, na Serra de Albarracin, até à foz perto de Lisboa, o Tejo percorre 1.100 kms, sendo o maior rio que atravessa Portugal.O seu estuário frente à zona oriental de Lisboa apresenta uma tal vastidão que costuma ser chamado “Mar da Palha”. A área classificada como Reserva Natural, que se situa a norte de Alcochete, é a zona húmida mais extensa do país e uma das dez mais importantes da Europa. Este estatuto foi-lhe atribuído para proteção das aves aquáticas migratórias que aqui acorrem. Nas épocas de passagem, o Estuário chega a acolher mais de 120.000 aves de que se destacam os Alfaiates que fazem uma verdadeira concentração, já que se pode aqui encontrar mais de 20% da população da Europa ocidental.Mas são os bandos de flamingos de plumagem rosa, que oferecem uma paisagem verdadeiramente deslumbrante. Parece-nos sempre impossível que sejam estas as aves que no verão se concentram nos sapais de Alcochete, tão perto de Lisboa, numa imagem que nos transporta para paragens distantes, muito mais a Sul.A Reserva Natural do Tejo estende-se até Vila Franca de Xira, numa zona de lezírias onde se criam touros e cavalos para as touradas à portuguesa. Outras atividades tradicionais, hoje em declínio, deixaram vestígios da sua presença como as Salinas do Samouco e os Moinhos de Marés no Seixal, atualmente transformados em ecomuseus.Poderá visitar a Reserva a pé, de bicicleta ou de carro, seguindo os percursos propostos. Se quiser ter uma perspetiva diferente, faça um passeio numa das embarcações típicas que antigamente cruzavam o Rio, transportando pessoas e bens, como as fragatas e os varinos.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/25;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/25

Roteiros sinalizados; Área do parque: 1.594 ha.; Altitude: Máx - 111m; min - 0m;

A Arriba Fóssil é constituída por uma sucessão de estratos de rochas sedimentares, dos mais importantes da Europa Ocidental cuja origem remonta ao período Pliocénico, datado de há cerca de 10 milhões de anos. Nessa altura, o mar chegava até à base da arriba, mas ao longo dos tempos foi recuando devido ao movimento das placas tectónicas da crosta terrestre e pela ação do terramoto de 1755, que deu origem à planície litoral em que predominam as dunas. Como elas ameaçavam avançar para o interior, em direção aos terrenos agrícolas, no séc. XVIII o rei D. João V mandou semear a Mata dos Medos, que assim foi designada não por se tratar de um local perigoso, mas porque médão ou medo, também significa duna.Hoje em dia, a Mata, onde prevalece o pinheiro-manso e a aroeira, é uma Reserva Botânica, onde poderá fazer agradáveis percursos pedestres seguindo as marcas no terreno.É ao entardecer que a Arriba Fóssil de formas invulgares e se apresenta em todo o seu esplendor, adquirindo belas tonalidades douradas. Ao longo dos tempos, a erosão modelou as escarpas onde algumas aves de rapina como a águia de asa-redonda e a coruja das torres encontram abrigo. Se quiser ter uma vista tão abrangente como a destas aves, suba ao Miradouro do Convento dos Capuchos e deslumbre-se com a paisagem que abarca uma vasta área, desde a Serra de Sintra até ao Cabo Espichel.A maior atração da Costa de Caparica são as praias, as mais concorridas da região de Lisboa, cujos areais se estendem por cerca de 10 kms. Aqui poderá praticar desportos náuticos ou simplesmente relaxar ao sol. Se procura mais diversão, encontra também uma série de restaurantes e bares em que a animação se prolonga pela noite dentro.

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

Áreas Protegidas

E-mail: crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt Website: http://lobo.fc.ul.pt/

Aberto: Sábados, Domingos e Feriados NacionaisInverno (Outubro até Abril) - aberto das 14h30 às 18h30Primeira visita - 15h00; Segunda visita - 16h30.Verão (Maio até Setembro) - aberto das 15h30 às 20h00Primeira visita - 16h00; Segunda visita - 18h00.(As visitas são guiadas e têm uma duração de cerca de 1h30min) NOTA: A Observação dos animais é mais difícil em dias de temperaturas elevadas.; Visitas Guiadas; Parque de estacionamento; Instalações sanitárias;

O Centro de Recuperação do Lobo Ibérico (CRLI), criado em 1987 pelo Grupo Lobo, acolhe lobos que não podem viver em liberdade: vítimas de armadilhas, de maus tratos ou de cativeiro ilegal. Aqui os animais vivem em condições únicas e próximas do seu habitat natural. O CRLI situa-se na freguesia do Gradil, no concelho de Mafra, a cerca de 30km de Lisboa, num vale arborizado. Sendo um local privilegiado para a observação de lobos, o CRLI já recebeu mais de 100.000 visitantes de todo o Mundo, que tiveram a oportunidade de conhecer este predador em condições semi-naturais. O Centro possui um Programa de Voluntariado acessível a pessoas maiores de 18 anos e

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

interessadas na conservação da vida selvagem; e um Programa de Adopção que possibilita o apadrinhamento de um ou mais lobos.Visite-nos e contribua para a conservação do último grande predador do nosso país! Para mais informações sobre as condições de visita ou para integrar os programas mencionados consulte a página http://lobo.fc.ul.pt ou informe-se directamente no CRLI.

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

Áreas Protegidas

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

Roteiros sinalizados; Área do parque: 10 821 ha.; Altitude: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); Visitas Guiadas;

Situado junto ao mar, entre Setúbal e a vila piscatória de Sesimbra, o Parque Natural da Arrábida tem uma beleza incomparável, em que o azul do mar alterna com os tons esbranquiçados das falésias de calcário e com o verde do denso manto vegetal que cobre a Serra.A riqueza vegetal é um dos maiores atrativos do Parque. Aqui encontra-se um dos raros exemplos de maquis mediterrânico em Portugal e a sua preservação foi um dos motivos que levou a que a Arrábida fosse considerada uma verdadeira relíquia científica internacional. Para que ela se mantenha intacta, o acesso a algumas áreas só é possível acompanhado de um Guia indicado pela Sede do Parque. Existem também diversas empresas credenciadas que organizam atividades radicais, como a espeleologia, o mergulho e a escalada. Se quiser saber mais sobre a fauna e a flora, visite o Museu Oceanográfico, instalado no Forte de Nossa Senhora da Arrábida, junto à Praia do Portinho. Quase em frente, avista-se a Pedra da Anixa, uma pequena ilhota que constitui uma reserva zoológica devido à sua vegetação subaquática.Além da Serra da Arrábida, o Parque engloba outras elevações como a Serra do Risco, onde se situa o ponto mais alto da costa continental portuguesa. Trata-se de uma magnífica arriba de 380 metros de altura, que se precipita sobre o mar de onde poderá apreciar uma inesquecível vista panorâmica sobre o Atlântico.O encontro da serra com o mar originou um cordão de praias de areias finas e águas transparentes que julgaríamos só encontrar no Mediterrâneo como a Figueirinha, Galapos e o Portinho da Arrábida.Preferida pelos frades franciscanos que entre os sécs XVI e XIX, habitaram o Convento ainda existente e meditavam nas capelas isoladas dispersas pela Serra. A Arrábida possui excelentes condições para a agricultura e a pastorícia que dão origem a produtos de grande qualidade. Destacam-se os Vinhos que poderá conhecer seguindo a Rota dos Vinhos da Costa Azul, que o leva à simpática vila de Azeitão onde poderá experimentar uns queijos deliciosos.

Reserva Natural do Estuário do Sado

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/21;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/21

Roteiros sinalizados; Área do parque: 23.160 ha.; Altitude: Máx - 36m; min - 0m; Alojamento disponível;

O Rio Sado nasce na Serra da Vigia, perto de Beja, e percorre as planícies alentejanas ao longo de 180kms em direção a Norte, desaguando junto a Setúbal. O seu estuário forma-se próximo de Alcácer do Sal, zona húmida muito fértil onde a paisagem é marcada pelos arrozais, cultivados em tabuleiros, e pelos ninhos de cegonhas-brancas, empoleirados nas torres das igrejas ou nos postos de eletricidade. Este pássaro elegante, escolhe sempre os lugares mais altos para nidificar e é uma das mais de 200 espécies de aves que procuram o Estuário do Sado, que para sua proteção foi declarado Reserva Natural e zona de proteção especial. Símbolo da Reserva, os habitantes que mais se distinguem pela sua simpatia são os golfinhos. É raro encontrá-los na Europa, nadando livremente no seu habitat natural, mas no Rio Sado reside uma importante colónia de roazes-corvineiros, assim designados pelos pescadores por lhes roerem as redes de pesca e se alimentarem principalmente de corvinas. Não perca a oportunidade de fazer um passeio de barco e observar alguns exemplares destes mamíferos brincalhões. Muito rica naquilo que a natureza oferece para o Homem transformar, a área protegida inclui montado de sobro de onde se extrai a cortiça, os pinhais, que dão o pinhão transformado por mãos sábias em doces regionais muito apreciados, e as salinas, hoje desativadas, mas que ao longo dos séculos tiveram grande importância económica.Testemunho de uma indústria muito antiga são os tanques de salga de peixe que poderá visitar em Troia, nas ruínas romanas. Com dunas de areias brancas e águas tranquilas, Troia é uma ótima estância balnear que poderá ser o seu ponto de partida para descobrir esta bela região.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/10;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/10

Roteiros sinalizados; Área do parque: 14.583 ha; Altitude: Máx: 528 m; min: 0 m;

No ponto mais ocidental do continente europeu, que os antigos acreditavam ser o local "onde a terra acaba e o mar começa", o Cabo da Roca é um dos locais mais espetaculares do Parque Natural de Sintra-Cascais. As suas arribas verticais elevam-se a cerca de cem metros acima do oceano, proporcionando paisagens grandiosas. Quando aqui estiver, peça o diploma que comprova a sua presença. Se se interessa por geologia, não deixe de visitar outras formações notáveis como as dunas fósseis consolidadas no Magoito e em Oitavos, os campos de lapiás junto ao Cabo Raso (Cascais) e a arriba "viva" das Azenhas do Mar, sobre a qual o engenho humano construiu uma aldeia pitoresca. Os dinossáurios também deixaram a sua marca, na camada de calcário quase vertical da arriba sul da Praia Grande onde se encontra uma importante jazida de 11 trilhos e de pegadas isoladas.A Praia Grande é uma das muitas que se sucedem na orla marítima do Parque como a Adraga, a Samarra, a Praia das Maçãs ou o Guincho, integrado num característico sistema de dunas. Aqui encontra boas condições para a prática de windsurf, surf e bodyboard ou simplesmente para uns momentos de lazer à beira-mar.No interior, a Norte da Serra, subsiste uma zona rural com pequenas aldeias em que a paisagem é marcada pelos muros de pedra-seca, que delimitam os campos agrícolas protegendo-os dos ventos marítimos, e onde ainda se produz o vinho de Colares.Mas é a Serra de Sintra coberta de vegetação luxuriante que domina a paisagem e dá origem ao microclima que torna este Parque um lugar tão especial. Os aromas frescos e variados que aqui se respiram fazem de um passeio a pé pela Serra uma experiência inesquecível. Aventure-se por sua conta mas com pouco risco, ou siga os percursos propostos pelo Parque visitando locais como o Convento dos Capuchos, um modesto abrigo de frades do séc. XVI, ou a Ermida da Peninha, erigida num ponto alto perto da costa de onde se avista um panorama vastíssimo.Sintra, eleita como local de veraneio por reis, nobres e burgueses endinheirados, conserva um notável património arquitetónico que, pela forma como se harmoniza com a natureza, levou a UNESCO a classificá-la como património da Humanidade na categoria de paisagem cultural.

Porto e Norte

Arouca

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Geoparque de Arouca

Áreas Protegidas

Website: http://www.geoparquearouca.com

Roteiros sinalizados; Área do parque: 328 km2; Visitas Guiadas;

Abrangendo toda a área do concelho que lhe dá nome, num total de 328 km2, o Geoparque de Arouca foi classificado em 2009 pela Rede Europeia de Geoparques sob os auspícios da UNESCO, em reconhecimento do valor do seu património geológico. Encontram-se aqui 41 geossítios com características singulares e notável valor científico, de que se destacam três com importância internacional - as Pedras parideiras de Castanheira, os Trilobites gigantes de Canelas e os Icnofósseis do Vale do Paiva. O Geoparque de Arouca insere-se num território montanhoso, encontrando-se os seus pontos mais altos nas Serras da Freita e de Montemuro com altitudes por vezes superiores a 1.000 metros. Esta área é atravessada por rios de água límpida, como o Arda, o Paiva e o Paçô, que correm em vales por vezes muito encaixados. Estas características naturais oferecem excelentes condições para diversas atividades como o canyonning, canoagem, escalada, ou o rafting, que nos rápidos do Rio Paiva tem um dos melhores locais de prática em Portugal.Para desfrutar em pleno destas paisagens deslumbrantes, o Geoparque definiu uma densa rede de percursos pedestres (13 de pequena rota e um de grande rota). Para além da grande variedade de flora e fauna, é possível conhecer sítios únicos como a Frecha da Misarela, uma queda de água em que o Rio Caima se precipita de uma altura de cerca de 75 metros, ou apreciar vestígios da atividade mineira na região - as minas de ouro romanas e a exploração de volfrâmio pelos ingleses e alemães durante a 2ª Guerra mundial.No que se refere ao património cultural e histórico destaca-se o Mosteiro de Arouca, que teve grande influência no desenvolvimento destas terras, deixando as suas marcas até na gastronomia com receitas de doces ainda hoje muito apreciados como as barrigas de freira, castanhas e morcelas doces, ou as roscas e charutos de amêndoa. Já no que se refere aos pratos principais o destaque desta região vai para a vitela assada ou a posta de carne de raça autóctone, justamente designada por “arouquesa”.

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

Áreas Protegidas

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

PAN Park O Parque Nacional da Peneda Gerês está certificado como PAN Park. Este galardão foi atribuído a apenas 11 parques europeus de dimensão não inferior a 20.000 hectares, em que a zona sem intervenção humana (” wilderness area”) tem uma área mínima de 10.000 hectares, para que a fauna e flora se desenvolvam livremente. Os parques certificados devem promover uma estratégia de turismo sustentável, através da aplicação de medidas de conservação da natureza e da biodiversidade, de uma política de gestão dos visitantes e da certificação dos empresários turísticos.; Roteiros sinalizados; Área do parque: 70.290 ha; Altitude: Máx: 1.545m; min - 140m; Alojamento disponível; Visitas Guiadas;

No extremo noroeste de Portugal, entre o Alto Minho e Trás-os-Montes, a Serra da Peneda em conjunto com a do Gerês constituem a única área protegida portuguesa classificada como Parque Nacional. É um mundo à parte em que a atividade humana se integra de forma harmoniosa na Natureza, preservando valores e tradições muito antigos bem patentes nas

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

aldeias comunitárias de Pitões das Júnias e Tourém.Em todos os tons de verde, a vegetação exuberante que cobre as serras inclui uma floresta de azevinho, única a nível nacional, e espécies endémicas como o lírio do Gerês, que alegra os campos com os seus tons de azul-violeta. Os terrenos, muito montanhosos, são atravessados por rios e ribeiras que correm rapidamente e se precipitam em cascatas, encontrando a placidez nas albufeiras de barragens como a Caniçada, Vilarinho das Furnas ou Portela do Homem. As paisagens são deslumbrantes. Observe com atenção, pois talvez consiga avistar um corço (símbolo do Parque) ou o seu predador, o lobo ibérico. Mais comuns, são os garranos, pequenos cavalos selvagens que correm livremente pelos montes. Provavelmente, também vai encontrar bovinos de raça barrosã e os cães de Castro Laboreiro, de pelo escuro, guardando os rebanhos que ao ritmo das estações se deslocam entre as brandas e as inverneiras.Mas se pretende gastar energias não lhe faltarão oportunidades, já que vai encontrar condições para a prática de atividades como o canyonning ou a canoagem. Se deseja apenas passear, siga o traçado sinuoso e bem conservado da geira romana e admire os marcos miliários que têm quase dois mil anos ou escolha outros percursos em que poderá admirar antas e dolmenes, castelos medievais ou mosteiros e santuários, perfeitamente integrados na paisagem.

Bragança

Parque Natural de Montesinho

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/2;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/2

Roteiros sinalizados; Área do parque: 74.229 ha.; Altitude: Máx - 1.486m; min - 438m; Alojamento disponível;

Um pouco por toda a parte respira-se um sabor a ruralidade, bem expresso nas aldeias onde as casas tradicionais com paredes de xisto ou de granito se fundem tão bem com a própria paisagem. Por vezes mal se adivinha a sua presença, numa sintonia quase perfeita entre o Homem e a Natureza.Relevos suaves com cabeços arredondados, sulcados por vales onde correm os rios por entre choupos, amieiros, salgueiros, matas imensas de carvalho negral, castanheiros e azinheiras caracterizam a paisagem deste Parque. Os cenários denotam as variações do solo e do clima: verdejantes na parte ocidental, ainda influenciada pelas brisas marítimas, tornam-se mais agrestes e abertos às influências continentais na parte oriental. As serras da Coroa (1273 m) e de Montesinho (1486 m) constituem os pontos mais altos do Parque, onde a aragem sobretudo no verão é leve e tonificante.Dominância de xistos e manchas de calcário nos planaltos e de granito no alto da serra de Montesinho constituem a diversidade geológica deste espaço que, conjuntamente com as variantes climáticas, originam uma flora muito variada, habitat ideal para animais como o lobo, o javali, o corço, o veado e cerca de 240 outras espécies de fauna se sentirem seguros.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

Áreas Protegidas

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

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

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.

Macedo de Cavaleiros

Geopark Terras de Cavaleiros

Áreas Protegidas

E-mail: geral@geoparkterrasdecavaleiros.com Website: http://www.geoparkterrasdecavaleiros.com

Roteiros sinalizados; Área do parque: 700 km2; Visitas Guiadas;

O Geopark Global Terras de Cavaleiros (GGTC) abrange toda a área do concelho de Macedo de Cavaleiros, num total de cerca de 700 km2 em pleno coração do Nordeste Transmontano.Neste território, reconhecido pelas Redes Europeia e Global de Geoparks da UNESCO desde setembro de 2014, e que quase na sua totalidade integra a Rede Natura 2000, estão referenciados 42 geossítios notáveis sob o ponto de vista científico, que testemunham uma história com mais de 400 milhões de anos. Para além deste importante património geológico, encontramos aqui uma enorme biodiversidade com espécies únicas de fauna e flora, bem como um património arquitetónico diversificado. No Geopark Terras de Cavaleiros existem 24 percursos pedestres (Pequenas Rotas - PR) marcados no terreno. São cerca de 180 km de trilhos que nos levam à descoberta de locais de grande beleza como a Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, situada entre as Serras da Nogueira e de Bornes, que oferece excelentes condições para o birdwatching e para a prática de outras atividades como a btt, canoagem, kayak ou catamaran. É também aqui que se situa a Praia fluvial da Ribeira, eleita em 2012 uma das 7 Maravilhas de Portugal (na categoria de Praias).O Geopark oferece diversos programas turísticos para

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/33;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/33;http://www.azibo.org/

Equipamentos disponíveis: Bar, instalações sanitárias, equipamentos de segurança e de acessibilidade para todos, controlo de qualidade da água, parque de merendas. Acessos: a partir de Macedo de Cavaleiros - IP4, podem-se encontrar as praias a menos de 1 Km. Há sinalização com indicação da Albufeira e da aldeia de Santa Combinha. A EN 216 (Estrada Nacional) dá acesso ao Núcleo Central e sala-museu.; Roteiros sinalizados; Área do parque: 4897 ha; Altitude: 602 m;

No centro do Nordeste Transmontano, descubra a Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo.Situada no concelho de Macedo de Cavaleiros, a barragem foi construída no início dos anos oitenta. A grande capacidade para armazenamento de água permitiu criar um ecossistema propício à existência de numerosas espécies de aves migratórias que atraem durante todo o ano a visita de muitos ornitólogos e amantes da natureza. Esta importante Área Protegida foi integrada na Rede Natura 2000. Na Albufeira do Azibo pode-se praticar desportos náuticos como a natação, remo e canoagem e usufruir das duas praias fluviais da Fraga da Pegada e da Ribeira, com piscina flutuante, perto da aldeia de Santa Combinha. A Área Protegida tem também trilhos para passeios pedestres e ciclismo. No Núcleo Central, entre as aldeias de Vale da Porca e Salselas, o visitante

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

conhecer a sua identidade cultural, bem evidente na preservação das tradições, da rica gastronomia e dos produtos regionais. Das manifestações culturais a não perder, destacam-se o Entrudo Chocalheiro, o Festival Gastronómico do Grelo ou a Rota Gastronómica do Javali, e ícones como os Caretos de Podence ou os Pauliteiros de Salselas, que revelam o caráter excêntrico das atividades que aqui têm lugar e exibem o que a região tem de melhor para oferecer.

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/5;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/5

Roteiros sinalizados; Área do parque: 86.500 ha; Altitude: Máx - 895m; min - 125m; Alojamento disponível;

O Parque Natural do Douro Internacional abrange parte dos concelhos de Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta e Figueira de Castelo Rodrigo, no troço fronteiriço do Rio Douro (numa extensão de cerca de 122 km).As margens escarpadas do vale profundo do rio formam desfiladeiros monumentais de grande espetacularidade, que várias espécies de aves, ameaçadas de extinção a nível nacional e internacional, escolheram para nidificar, atraídas certamente também, pela proximidade das explorações agrícolas e pecuárias onde podem facilmente localizar e obter alimentos. De entre elas destaca-se o Abutre do Egito ou Britango, que foi escolhido como símbolo deste Parque.O clima da região regista acentuadas amplitudes térmicas, com invernos frios e verões muito quentes e secos, estando a área sul do Parque integrada na denominada "Terra Quente". Nos meses de fevereiro e março, com as amendoeiras em flor, a natureza oferece um espetáculo de beleza e cor, muito apreciado e celebrado com festas populares.

Vila Real

Parque Natural do Alvão

Áreas Protegidas

Website: http://www.natural.pt/portal/pt/AreaProtegida/Item/4;http://www.natural.pt/portal/en/AreaProtegida/Item/4

Roteiros sinalizados; Área do parque: 7.239 ha; Altitude: Máx: 1.339m - min: 260m; Alojamento disponível;

Acidentes geológicos que dão origem a espetaculares cascatas, uma grande diversidade de ecossistemas naturais e um património social preservado fazem do passeio pelo Parque Natural do Alvão uma romagem de autenticidade.Na vertente oeste da Serra do Alvão, que integra o imponente maciço montanhoso onde se inclui a Serra do Marão, esta área protegida é percorrida pelo Rio Olo, que corre entre fragas e penhascos e atravessa as rochas nas Fisgas de Ermelo, caindo em cascatas de uma altura de cerca de 250 metros. Impressionante pela força das águas, este é um dos locais mais belos da região e está representado no símbolo do Parque.O curso do rio Olo une duas realidades distintas. A uma altitude média de 1.000 m, na zona de Lamas de Olo, predomina o granito e a vegetação de alta montanha; em baixo, junto a Ermelo, onde a altitude ronda os 450 m, prevalece o xisto e a paisagem é verdejante como no Minho.O xisto, o granito e o colmo são os materiais usados na construção das casas das aldeias típicas de Lamas de Olo, Anta ou Ermelo, em que o tempo corre tão devagar que parece estarmos muito longe de qualquer cidade, mas afinal o Porto fica tem à sua disposição uma sala-museu dedicada à Arqueologia, com auditório e bar, e uma Ecoteca.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com

apenas a uma hora de viagem. Para ter uma ideia do modo de vida das gentes destes lugares, visite o núcleo Ecomuseológico do Arnal, que recria o ambiente de uma aldeia tradicional do Alvão.Siga os percursos sugeridos pelo Parque e aprecie os panoramas magníficos com atenção, pois talvez aviste um lobo ou um falcão peregrino, já que será quase impossível ver a águia-real, que está praticamente extinta. Se lhe restarem energias, experimente a adrenalina do rafting nos diversos cursos de água e, para recuperar do esforço, banqueteie-se com a excelente gastronomia regional, que reúne iguarias como a bola de carne e a vitela assada, cuja carne da mais alta qualidade provém de uma raça autóctone – a “maronesa”.

2013 Turismo de Portugal. Todos os direitos reservados.
info@visitportugal.com