保护区

中部地区

Arganil

Paisagem Protegida da Serra do Açor
保护区
网站 http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-prot/ppsa

路标路线; 停车场: 346 ha.; 高度: Máx - 1.012m; min - 400m; 提供住宿;

阿索拉山保护景观区 (Paisagem Protegida da Serra do Açor) 紧靠阿加尼尔 (Arganil)，其中的马塔达马尔佳拉萨 (Margaraça) 林地自然风光秀美，已列入欧洲生物保护区网络。边坡上草木葱茏，在中部册区能够有珍稀的原始植被覆盖，并留存至今，已属罕见。清新的空气、爽快的环境都令人精神抖擞，在炎热的夏日徒步旅行或自行车骑行都是不错的选择。很多溪流都发源于阿索拉山 (Serra do Açor)，到处可闻溪水声，到处可见小小的泻湖和河滩。最美的一处景点是弗拉佳德拜那 (Fraga da Pena)，这里有天堂般的美景，多级瀑布高约 70 米，形成了一处风景秀丽的天然泳池。这里能见到的主要动物有苍鹰，这是一种猛禽，不仅山脉以其为名，而且也被选定为保护景观区的标志。与苍鹰一起生活在这里的其他鸟类还有长耳枭和老鹰。这里还有各种哺乳动物，如野猪和麝猫，以及品种繁多的无脊椎动物，包括近 240 个蝴蝶品种。一定不要忘记去参观一下山坡掩映下的皮欧道 (Piodão) 古村落。村内狭窄的倾斜街道旁挤满了房屋，都是用阿索拉山 (Serra do Açor) 中富产的页岩和石板建造而成。游客还可以体验多种地区产品，包括蜂蜜和威士忌，也可以购买当地手工艺人制作的篮子或木勺。

Aveiro

Reserva Natural das Dunas de São Jacinto
保护区
网站 http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rndsj

路标路线; 停车场: 666 ha; 高度: Máx - 17m; min - 2m; 提供住宿;

这里的风光秀美，陆地与大海的界线并不清晰，有沙滩、湿地，有淡水、有咸水，是很多珍贵物种的家园，到此一游的经历保证令人难以忘怀。过去并不算远的这处海岸在海水的拍打下形成海湾，进而形成这处泻湖，在潮流与风力作用下形成的沙丘连成一线，将泻湖与大海隔开。泻湖介于奥瓦尔 (Ovar) 和米拉 (Mira) 之间，占地约 700 公顷，通过一条人工开凿的运河与大海相连。运河很宽，建于 1806 年，地处圣哈辛托 (São Jacinto) 与阿维罗 (Aveiro) 附近的新海滩 (Costa Nova) 之间。
保护区位于运河以北，在长长的海滩侧旁面对大洋。沙丘的边界是一片 19 世纪种植的林地，目的是阻止沙子移动，树林以海岸松和金合欢为主。
在保护区的核心地带，特地挖掘了淡水池塘，为阿维罗河 (Ria de Aveiro) 的鸭科动物提供庇护，帮助苍鹭在这一地区安家。信息中心 (Centro de Interpretação) 会组织带导游的游览，使您有机会沿特殊的自然探索之路参观。在保护区的总部，您有机会看到收藏的由圣哈辛托 (São Jacinto) 当地匠人手工制造的河口微型船。保护区的遗产包括河口常见的传统船只，色彩艳丽的摩里西罗船 (barco moliceiro)，会参加每年夏天举办的摩里西罗赛船会。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Castelo Branco

Geopark Naturtejo da Meseta Meridional

保护区

网站 http://www.naturtejo.com

路标路线; 停车场: 4.625 Km2; 高度: 40 m2 - 1.227 m2; 提供住宿; 导游; 巴士; 火车站;

去探寻联合国教科文组织认定的第一家葡萄牙地质公园。纳图特乔地质公园 (Geopark Naturtejo)
是在中部地区展开自然游的最佳路线，邀请您去探寻 16
处地质景点，和一片宝贵的自然历史和文化遗产地。去看一看盆哈-加西亚 (Penha Garcia) 6 亿年前的足迹化石。漫步走过蒙桑多 (Monsanto)，最具葡萄牙风情的一个村庄，以及前罗马和西哥特城市伊加坦尼亚 (Egitânia)，同时还能探索壮观的城堡和封地。乘船游可以参观塔古斯国际自然公园，在珀特斯-多罗岛 (Portas de Ródão) 登船，去欣赏秃鹫、黑鹳和帝雕、色彩斑斓的蜂虎、爱唱歌的夜莺、发情的鹿和茂盛的植被。穿过组成地质公园的 6 座城市，同时也就了解了当地的习俗、传说、故事、祖传仪式，并体验睿智的当地人的亲切、品尝地区美食的色、香、味。在卓越的环境下体验多样的文化表达形式，和出自能工巧匠之手的工艺品及其制作过程。

Parque Natural do Tejo Internacional

保护区

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

路标路线; 停车场: 27.968 ha.; 高度: Máx - 383 m; min - 120 m;

塔古斯河是流经葡萄牙的最长河流。发源于西班牙的塔古斯河，在进入葡萄牙之前已经流淌过很长一段距离，进入葡萄牙之处的一段 50 公里的地带更成为两国的分界线，也被划归为自然公园，之后一路奔流，在里斯本附近的奥埃拉什 (Oeiras) 入海。自然公园包括布朗库堡 (Castelo Branco) 和伊达涅阿维烈 (Idanha-a-Nova) 两市的一部分，是中部地区的山脉与阿连特茹的平原间的过渡带。这里我们会看到陡坡间的峡谷，自然风景壮丽，旁边是塔古斯河和汇入其内的溪流（Pônsul Erges 和
Aravil），已由公园归类，在此筑巢的鸟类达 154 种。这一地区是观鸟的好地方。这里可以看到成群的黑鹳（公园的标志）、鹰和雕鸮。如果有人希望体验更丰富多彩的旅游活动，则可选择沿步道散步或 BTT 山地骑行、爬山或划独木舟。这里卓越的自然遗产如此之多样，得益于人类的农业和放牧活动与自然的和谐共存。地区特产品质卓越，尤其是香醇的蜂蜜、橄榄油、家常面包或使用传统工艺制作的奶酪，可直接向生产商购买。

Coimbra

Reserva Natural do Paul de Arzila

保护区

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

路标路线; 停车场: 535 ha; 高度: Máx - 88m; min - 6m;

建立阿奇拉沼泽自然保护区 (Reserva Natural do Paul de Arzila)
的目的是保护紧靠蒙太古 (Mondego) 河的里贝拉德塞尔纳希 (Ribeira de Cernache) 的一片国际公认的重要湿地。这片区域涵盖了科英布拉 (Coimbra)、孔代沙 (Condeixa) 和旧蒙特莫尔 (Montemor-o-velho)
各市的一部分，还包括莫伊纽什梅约 (Moinhos do Meio)和莫伊纽什科斯塔 (Moinhos da Costa) 峡谷。从其取名 Paul（沼泽）即可看出，这里水资源丰富。保护区内生长着各种各样的植被，吸引着大量的动物种群以此为家。当地的动物包括各种鸟类，如鸭子和各种苍鹭，他们在此地区筑巢，其中的红鹭更是被选为自然保护区的标志。有些鸟类是留鸟，长期定居于此，另有一些鸟类只在一年中的某几个季节停留在此，也会有一些鸟类在迁徙时途经阿奇拉沼泽 (Paul da Arzila)，在这里躲避风雨和觅食。如果您有两个小时的时间能够参观自然保护区，您可以联系解说中心，并请按推荐的路线参观，全线长 3 公里。

Figueira de Castelo Rodrigo

Área Protegida Privada da Faia Brava

保护区

电子邮件: geral@atnatureza.pt 网站 http://www.atnatureza.org

法亚布拉瓦私人保护区 (Área Protegida Privada da Faia Brava)
位于科阿峡谷 (Vale do Côa)
内，是一处荒野，野生动植物丰富，为科阿峡谷特殊保护区 (Zona de Proteção Especial do Vale do Coa) 内以岩石为家的鸟类提供了重要的筑巢地和觅食地，也成为这种鸟类最重要的中心地之一。这一地区作为瓜达区栓皮栎人工林的延续，同样存在着多处受保护的稀有物种栖息地。法亚布拉瓦 (Faia Brava) 沿着科阿河 (Côa) 的最高悬崖绵延 5
公里，呈现出各种不同特点，在菲格拉路德利哥城堡 (Figueira de Castelo Rodrigo) 市的阿尔戈德雷斯 (Algodres) 教区和皮涅尔 (Pinhel) 的锡达德列 (Cidadelhe) 教区间占地 600 公顷。这片受保护的地区归 ATN（放牧和自然协会）所有，目标是通过可持续发展管理模式保护、加强、研究并宣传自然和生物多样性的价值。为了帮助您在游览法亚布拉瓦 (Faia Brava) 期间能够尽享旅程，放牧和自然协会可为您导游，带您领略科阿河的坡地、这一地区面积最广阔的栓皮栎树林、古房舍和小径，以及传统的鸽舍，同时还能观赏到兀鹰、金鹰、白腹隼雕、埃及秃鹫和黑鹳。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Manteigas

Parque Natural da Serra da Estrela

保护区

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

路标路线; 停车场: 101.060 ha.; 高度: Máx - 1.993m; min - 300m; 提供住宿;

埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela) 自然公园是葡萄牙最大的保护区，位于中部山区高原，高原向东北倾斜，蒙太古河 (Mondego) 和泽泽雷河 (Zêzere) 等多条河流均自此发源。景区内到处是嶙峋的岩石、巨石和峭壁，其中很多类似人形，因此被取了一些很有意思的俗名，如 “ 老妇人头 ” (Cabeça da Velha) 和 “ 带柄水罐 ” - 胖 (Cântaro Gordo) 瘦 (Cântaro Magro) 和扁 (Cântaro Raso) – 游客沿现有人行步道参观时就能欣赏到。鉴于这里是葡萄牙大陆地区的最高峰，也是降水量最大的地区之一，冬季多降雪，很适宜开展冬季运动项目。公园选定的标志是 “ 冰晶 ”，寓意这里的气候特征，也暗指这片山脉的冰川起源，在泽泽雷河谷、安旱斯山侧的大洞和近 25 处天然泻湖就可看出。这里可以看到成群的绵羊在草地上吃草，周围有埃斯特雷拉山狗看护，这是一种敦实的狗，能够抵抗低温。羊奶用于生产地区最有特色的产品：著名的埃斯特雷拉山酪 (Queijo da Serra)，这是利用祖传工艺使用酶为凝结剂手工制作的奶酪。一定要用两片当地产的面包夹上这种黄黄的黄油奶酪，品尝一下。如果希望带一些回家，全年任何时候都有售，不过选择最多的是二、三月份在该地区不同地方举办的市场博览会上。

Penamacor

Reserva Natural da Serra da Malcata

保护区

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

路标路线; 停车场: 16.347 ha; 高度: Máx - 1.078m; min - 425m; 提供住宿;

创立莫干塔山自然保护区 (Reserva Natural da Serra da Malcata) 的目的是要保护伊比利亚猞猁及其栖息地。这种濒危的猫科动物是伊比利亚半岛的特有物种。它比欧亚猞猁小很多，最主要的特征是其三角形耳朵尖上长着的黑色笔刷样的一簇毛发。它对栖息地的要求是宁静、长满茂密的蔓藤植物，远离人类，可自由自在地猎食最喜欢的食物来源，野兔。想要看到伊比利亚猞猁可不容易，但是自然保护区中的动物很多，游客能够看到其他的哺乳动物和各种猛禽，包括黑雕，其双翼展开可达 3 米。自然保护区位于佩纳马科尔 (Penamacor) 与萨布加尔 (Sabugal) 两镇之间，所处之地人烟稀少，植被茂密，特别是大面积的帚石南和金雀花，散发出阵阵香气。多条河流流经这一地区，如科阿河、Bazágueda 和梅莫阿河 (Ribeira da Meimoa)，形成的各种河滩适合开展休闲活动。想要更好地了解这一地区，可以按公园服务处推荐的路线步行，如果精力充沛，也可以选择更刺激的活动，如 BTT 山地骑行或划独木舟。

Peniche

Reserva Natural das Berlengas

保护区

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

路标路线; 停车场: 9.560 ha.; 高度: Máx - 94m; min - 0m; Profundidade máx: 555m; 提供住宿;

与佩尼谢（Peniche）隔海相望的，距离海岸10公里外便是贝伦加（Berlengas）群岛，这是一处完好无损的自然要塞，由三座小岛屿组成埃斯特拉岛（Estelas）、法林霍斯岛（Farilhões）以及大贝伦加岛（Berlenga）。岛上植被丛生，其中包括许多珍稀物种，如Armeria berlegensis及Herniaria berlengiana等，其产地不言而喻。很多鸟类筑巢时，或在迁徙途中停留时都将这里视为理想的地方。眼下，最常见的是海鸥，到处都是。这里也有濒危物种，如海鹦，酷似小企鹅，已被选定为自然保护区的标志。保护区还包括面积达 985 公顷的海洋保护区，其内动物物种丰富多样。最大的岛屿柏兰加 (Berlenga) 是唯一一个全年有人的岛，岛上的人仅能够得到基本服务，负责看管灯塔并看守自然保护区，因此是在完全与世隔绝的环境下生活。在五月至十月

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

间，每天都有从佩尼谢 (Peniche) 发出的渡船。如果时间表不适合您，或者您希望在其他季节游览各岛，您也可以根据航海条件选择小船。柏兰加 (Berlenga) 对那些期望远离喧嚣的人们来说是个理想的地方，任何时候，岛上最多只能容纳 350 人同时参观。为了更好地了解该岛，您可沿着人行步道一直走到圣约翰洗者堡垒 (Fortaleza de São João Baptista) 的洞穴，也可以找地方欣赏一下壮观的风景。

Torres Novas

Reserva Natural do Paul do Boquilobo

保护区

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

路标路线; 停车场: 530 ha.; 高度: Máx - 22m; min - 16m;

鲍尔德柏金罗伯 (Paul do Boquilobo) 距古勒冈 (Golegã) 约 6 公里，是冲击平原，有沼泽和湿地，当地生活主要依靠流经其边界的特茹河和奥摩塔河的流量。平原上运河交错，水生植物丰富，河岸上长有柳树，树上有白色的苍鹭（公园的标志）在筑巢。这里有伊比利亚半岛最大的苍鹭群，每年二、三月会造访保护区筑巢，会一直停留到夏天来临。鲍尔德柏金罗伯 (Paul do Boquilobo) 宁静、迷人，是观赏不同季节飞经此处的各种候鸟的好地方。我们在这里能够看到绝不仅仅是苍鹭。这里有超过 200 种鸟类，多数是以鲍尔德柏金罗伯 (Paul do Boquilobo) 为家，这一地区也因此被联合国教科文组织认定为生物圈保护区。自然保护区内无人类定居，保护区湿润、土地肥沃，使周边地区深深受益，为农业和畜牧业提供了良好的条件。保护区内经常能看到群马在绿色的田野上飞奔，或悠闲漫步。要游览该地时，我们建议事先与自然保护区办事处联系，因为在筑巢期对某些地方的游览会有限制。可以组织带导游的参观，对于自由行的游客，请注意带标记的小路。

亚速尔群岛

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

保护区

路标路线; 导游;

位于 Cancela do Cinzeiro 森林公园 (Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro)，属于瓦拉峰特殊保护区/吉列尔梅河普里奥洛环境中心 (Zona de Proteção Especial Pico da Vara/Ribeira do Guilherme o Centro Ambiental do Priolo)，其目的是保护这种小鸟及其栖息地。普里奥洛是欧洲第二最珍稀鸟类，也是最濒危的鸟类，仅在圣米格尔岛东部的诺德什蒂 (Nordeste) 和波沃阿桑 (Povoação) 能够见到其身影。同时，这里也可作为特殊保护区的接待和欢迎中心。这片地区由葡萄牙观鸟协会 (SPEA) 与地区林业资源局和地区环境与大海秘书处携手创建。环境中心由两幢建筑组成，游客可看到关于地方动植物的互动性展览、商店、休闲区和酒吧，可以喝上一杯，或购买地方特产。中心之外，Cinzeiro 森林公园包括由本地物种组成的人工林，一个小花园内种植的是在亚速尔群岛天然林中发现的特有植物。游客在此可参加由环境中心组织的各种活动，也可以沿着界定出来的多条步行路径参观，去看一看现有品种。

Reserva Natural Regional Ilhéu de Vila Franca

保护区

维拉弗兰卡岛 (Ilhéu de Vila Franca) 在 2004 年被认定为地区自然保护区。这一地区是海底火山喷发形成的，喷发打造出完美的圆形火山口，直径 150 米，与大海相通。这一地区由两座岛屿组成，即小岛和大岛 (Ilhéu Grande e Ilhéu Pequeno)。这里是多种水鸟的筑巢地和途经地，如剪嘴鸥和普通燕鸥。这里还有火杨梅和石南树林。周围水域还生活的各种各样的藻类和无脊椎动物。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

Ilha do Faial

Vulcão dos Capelinhos - Faial
保护区

卡佩里霍斯火山 (Vulcão dos Capelinhos) 位于坎佩卢半岛 (Península dos Capelos)，半岛恰为若干地处 WNW-ESSE 走向断层的火山涌出的火山熔岩构成。卡佩里霍斯火山是这一线火山中最后一座，是 1957 年及 1958 年间火山爆发形成的。那次火山爆发从卡佩里霍斯岛 (Ilhéus dos Capelinhos) 附近的海里开始发起了猛烈喷发。喷出的物质沉降在破火山口旁，形成了一座小岛与法亚尔岛 (Ilha do Faial) 相连。从那时起，这里原本的海底特征消失。喷发摧毁了灯塔和多处房屋，也造就了亚速尔群岛真正独一无二的风景特征。这里最多的是海燕，经常会在卡佩里霍斯火山内筑巢。熔岩流入更为潮湿的地区，如今成为苔藓和海滨植被等物种的家园。

波尔图和北部地区

Arouca

Geoparque de Arouca
保护区
网站 http://www.geoparquearouca.com

路标路线; 停车场: 328 km2; 导游;

2009 年在联合国教科文组织的主持下，阿罗卡地质公园 (Geoparque de Arouca) 接受了欧洲地质公园网络的表彰，其地质遗产的价值得到了公认。公园覆盖了阿罗卡 (Arouca) 全市，占地总面积 328 平方公里。这里有 41 处地质景点，拥有独特的特征和巨大的科学价值，其中三个在国际上具有重要地位，不可不提 – 卡斯塔涅拉 (Castanheira) 的 “ 岩石生石头 ” (Pedras Parideiras)、卡内拉斯 (Canelas) 的巨型三叶虫化石标本和派瓦河谷的遗迹化石。阿罗卡地质公园是多山地区的一部分，其至高点在弗雷塔 (Freita) 和蒙特木罗 (Montemuro) 山脉，海拔超过 1,000 米。流经这一地区的河流之水都如水晶般清澈，如阿尔达 (Arda)、派瓦 (Paiva) 和巴扎 (Paçô) 等河流，有时甚至会流过深沟峡谷。这些自然条件为开展各种运动提供了良好的机会，如漂流、攀岩、划独木舟和竹筏漂流等，而派瓦河则是葡萄牙追求速度的最佳地方。要全面欣赏这些地质景致，地质公园界定出多条步行道，已连成网络（13 条短路线和一条长路线）。除了各种动、植物之外，还能发现独特的地方，如弗雷塔米泽雷拉 (Frecha da Misarela)，卡马河 (Caima) 在这里从 75 米的高度一泻而下，或可以欣赏这一地区采矿活动的遗迹 – 古罗马金矿和第二次世界大战期间由英国人和德国人开采的钨矿。至于文化和历史遗产，我们希望特别介绍阿罗卡修道院 (Mosteiro de Arouca)，修道院对这一片地区的发展有着深远的影响，其流传出的甜品食谱深受欢迎，如 barrigas de freira（修女之腹）、castanhas e morcelas doces（甜栗子和一种黑布丁）和 roscas e charutos de amêndoa（杏仁饼干和杏仁雪茄）。众多地区美味菜品中的经典是烤小牛肉和牛排，都是产自当地饲养的 “ 奥罗魁沙 ” (Arouquesa) 品种。

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

保护区

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

路标路线; 停车场: 70.290 ha; 高度: Máx: 1.545m; min - 140m; 提供住宿; 导游;

佩内达山 (Serra da Peneda) 和热尔山 (Serra do Gerês) 位于葡萄牙边远的西北地区，地处上米尼奥 (Alto Minho) 和德拉什乌什蒙特什 (Trás-os-Montes) 之间，共同组成了葡萄牙唯一划分为国家公园的保护区。这里是人类活动与自然和谐相融的世外桃源，朱尼亚斯皮唐斯 (Pitões das Júnias) 和图雷姆 (Tourém) 村社区里显然还保留着古老的价值观和传统。茂密的植被使山峦呈现出深浅不一的绿色，这里有国家级珍贵植物冬青灌木，和当地特有物种如蓝紫色的热尔百合，将田野装点得绚丽无比。崎岖的山地间有河流奔腾而过，到处是瀑布，只有到卡尼卡达 (Caniçada)、维拉里尼奥达斯弗纳斯 (Vilarinho das Furnas) 或男人谷 (Portela do Homem) 等水库时，河水才会放缓其奔流的步伐。风景相当令人叹为观止。睁大眼睛，或许您会发现一只狍（公园的标志）或捕食它的伊比利亚狼。更为常见的是矮种马，一种矮小的野马在山间自由奔跑。您还能看到巴罗萨 (Barrosã) 牛和黑毛卡斯特罗拉博雷罗 (Castro Laboreiro) 狗，随着季节的变换，成群的山羊和绵羊会在狗的看护下往返于“ brandas ”和“ inverneiras ”之间。如果想要寻求一点刺激，这里可以开展多种活动，如峡谷漂流或划独木舟。如果只想散散步，您可以沿着蜿蜒的、保护良好的罗马杰拉 (geira) 之路走，去欣赏已有近 2000 年历史的地标。其他路线还会带您去领略史前墓石牌坊和环列石柱、中世纪城堡或修道院及圣堂，所有这一切都完美地融入了当地的风景之中。

Bragança

Parque Natural de Montesinho

保护区

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

路标路线; 停车场: 74.229 ha.; 高度: Máx - 1.486m; min - 438m; 提供住宿;

整个公园都透露出浓厚的乡村气息，村落中的房舍还是传统的页岩或花岗岩建成，与风景完美融合在一起。人们有时候甚至感觉不到房舍的存在，人与自然已经达到了和谐相处的境界。公园内风景独特，山地波状起伏，圆圆的岩石外露，更有河流在峡谷间流淌，谷间有杨树、赤杨、柳树，以及由黑色橡树、栗树和圣栎树组成的林地。不同的环境，意味着土壤的特征和气候也会有变化，西部郁郁葱葱，仍会受海风影响，而东部地区则更崎岖，更容易受大陆的影响。科罗阿 (Coroa) 山脉（1273 米）和蒙德斯纽山脉（1486 米）组成了公园内的最高点，高高在上，炎炎夏日时可享受朗朗清风。这一地区地质多样性包括高原山区的页岩区和石灰岩区，以及蒙德斯纽山 (Serra de Montesinho) 高海拔区的花岗岩区。这些因素叠加造成了气候上的变化，使这里植物物种丰富，也是狼、野猪、狍等 240 多种动物的理想栖息地。

Esposende

Parque Natural do Litoral Norte

保护区

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

路标路线; 停车场: 440 ha; 高度: Máx - 20m; min - 0m;

北海岸自然保护区 (Parque Natural do Litoral Norte) 介于河与海之间，在卡瓦杜河 (Cávado) 入海口与阿普利亚村之间绵延近 18 公里，沿线到处是白色的沙丘。在海风吹拂下沙丘形成了现在的形状，沙丘在低矮植被的固定作用下形成一道天然屏障，又可抵御海风，阻止大海侵袭附近的农田。整片地区呈柔和的黄昏暖色调，使这里成为葡萄牙沿海最美丽的风景之一。传统的风车完美地融入到自然环境中，现在已不再碾磨玉米，而是成为避暑小屋。北海岸自然公园是葡萄牙北部地区大型海滨浴场之一，最大的特色是海滩几乎未经开发，清澈的海水拍岸，在此散步定能令人心旷神怡。要全面体验保护区，可以从海边略微向内陆走一走。深深地呼吸一下奥菲 (Ofir) 松林纯净的空气，沿着自然公园推荐的步行小径在卡瓦杜河 (Cávado) 河畔

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

散步的同时还可以看到候鸟，如蓝嘴黑顶鹭、绿头鸭和银鸥等。远处可见农田，其一大特色是以大海冲上岸的 “ 马尾藻 ” 为肥料。实际上，采收马尾藻数百年来一直是这一地区男人们的传统职业，而阿普利亚 (Apúlia) 海藻采集地（沙格阿萨收割的人）是该地区民间传说中最传统的主角之一。

Macedo de Cavaleiros

Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo
保护区
网站 http://www.azibo.org/

路标路线; 停车场: 4897 ha; 高度: 602 m;

在德拉什-乌什-蒙特什 (Trás-os-Montes) 东北地区的核心地带，您应该抽出一些时间游览阿兹布河口保护景观区 (Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo) 的阿兹布泻湖 (Albufeira do Azibo)。水库的大坝位于马塞杜-迪-卡瓦莱鲁什 (Macedo de Cavaleiros) 市，建于 20 世纪 80 年代初。这里惊人的储水能力营造的生态系统吸引了大量品种的候鸟聚集在此，因而也吸引了众多鸟类学家和热爱大自然的人士来到这里。这个重要的保护区最近被纳入了 “ 生态自然网络 2000 系统 ” 。在被称为 “ 阿兹布泻湖 ” (Albufeira do Azibo) 的水库中，允许开展各类水上运动，如游泳、划船和泛独木舟等，而弗拉加足迹河流 (Fraga da Pegada) 和里贝拉两个河滩则配备有室外游泳区，靠近圣孔比尼亚村。保护区还有多条步行小道和骑行小径。在瓦莱达波卡 (Vale da Porca) 和萨尔塞拉什 (Salselas) 村庄间的游客中心，您可参观小小的考古博物馆，其内有礼堂、酒吧和生态图书馆。

Mogadouro

Parque Natural do Douro Internacional
保护区
网站 http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pndi

路标路线; 停车场: 86.500 ha; 高度: Máx - 895m; min - 125m; 提供住宿;

杜罗国际自然公园 (Parque Natural do Douro Internacional) 顺着杜罗河形成的国家边界的走向，覆盖了米兰达-都-杜罗 (Miranda do Douro)、莫加多鲁 (Mogadouro)、桦树的腰刀 (Freixo de Espada à Cinta) 和菲格拉路德利哥城堡 (Figueira de Castelo Rodrigo) 等城市的一部分（绵延经 122 公里）。深谷的陡岸形成了壮观、巨大的沟壑，各种国家级和国际级濒危鸟类在此筑巢，无疑它们也是受附近农场和养牛场的吸引，在这些地方觅食容易。其中濒危物种包括埃及秃鹫 (Britango)，目前已被选为这种力量的代表。这一地区在气候上冷热变化剧烈，冬天寒冷，夏天干热。公园南部地区被并入所谓的 “ 热土 ” (Terra Quente) 地带。在二月和三月间，杏花盛开，自然景观秀美，色彩斑斓，是欢庆的节日。

Vila Real

Parque Natural do Alvão
保护区
网站 http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnal

路标路线; 停车场: 7.239 ha; 高度: Máx: 1.339m - min: 260m; 提供住宿;

奥望自然公园 (Parque Natural do Alvão) 的风光着实令人沉醉，独特的地质断层造就了壮观的瀑布、丰富多样的自然生态系统和保护完好的社会遗产。奥望山 (Serra do Alvão) 西段包括气势雄伟的山体，与奥望山连成一片，欧卢 (Olo) 河流过保护区，弯弯曲曲，在岩石间流淌，从费思佳德尔麦卢 (Fisgas de Ermelo) 的岩石间一泻而下，落差达 250 米。这里是该地区最美丽的一处，水的威力令人赞叹，也成为公园的标志。欧卢河全程有两大与众不同之处。在莱玛德欧卢 (Lamas de Olo) 区，平均海拔 1000 米，以花岗岩和山地植被为主；其下的尔麦卢 (Ermelo)，海拔 450 米，以页岩和绿色景观为主，如米尼奥 (Minho) 地区。花岗岩、页岩和稻草是建造房屋的主要材料，在莱玛德欧卢 (Lamas

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

de Olo)、安塔 (Anta) 或尔麦卢 (Ermelo) 的村中房舍都是这种特点，虽然波尔图距此仅一个小时的路程，但这里给人的感觉却是时间过得很慢，远离城市喧嚣。为了更好地了解这些地方人们的生活方式，应该参观一下阿纳尔 (Arnal) 的生态博物馆，馆中再现了奥望山 (Serra do Alvão) 中传统村落的环境。 沿着推荐的路线旅行，用心欣赏壮美的全景。您或许会看到一只狼或游隼，但金鹰的踪迹已然难寻，这个物种已近乎灭绝了。如果您仍然体力充沛，何不选一处河流体验一下漂流的刺激，然后享用一顿地区美食，包括美味的肉丸和肉质鲜嫩的烤小牛肉，都是用“ 马罗尼沙 ” (maronesa) 本地所产牛肉制成。

里斯本地区

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

保护区

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

路标路线; 停车场: 14.192 ha; 高度: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; 导游;

塔古斯河从西班牙的阿尔瓦拉辛山 (Serra de Albarracin) 发源，全程长 1,100 公里，是流经葡萄牙境内的最长河流。里斯本东部区域的入海口宽阔，得名“ Mar da Palha ”（秸秆海）。这一地区被归类为自然保护区，地处阿克契特 (Alcochete) 以北，是葡萄牙最大的湿润带，也是欧洲十大同类区域之一。创建自然保护区的目的是保护栖居在此的迁徙水鸟。迁徙季节，入海口迎来的鸟类数量会超过 12 万只，特别是黑色牛鹬，集中在这一地的数量就占西部欧洲该物种总数的 20% 以上。但真正令这里景致壮观的是成群的粉红色火烈鸟。这些鸟类会集中在靠近里斯本的阿克契特 (Alcochete) 盐沼，看上去总是那么不真实，这样一幅景象使人联想到更遥远的南方。塔古斯自然保护区一直延伸到希拉自由镇 (Vila Franca de Xira) 的湿地区，葡萄牙斗牛所用的牛和马都在那里饲养。其他传统活动现在已经不常见了，但留下的烙印足以证明他们曾经存在过，如萨莫科 (Samouco) 的盐田和塞沙尔 (Seixal) 的海滨水力磨坊，现在都已改造成生态博物馆。游览保护区可以按推荐的路线步行、自行车，也可以开车。如果希望从不同的角度欣赏保护区，可以乘坐传统船只来一次乘船游。快速帆船和狭长小船曾作为交通工具往来于河两岸，渡人，也运货。

Costa de Caparica

Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa de Caparica

保护区

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

路标路线; 停车场: 1.594 ha.; 高度: Máx - 111m; min - 0m;

化石崖由一片连续不断的沉积岩层组成，是欧洲西部此类地质结构中最重要的一处范例，形成于千万年前的上新世时期。那时，大海在悬崖下，但随着时间的推移，由于地壳板块的运动和 1755 年地震的冲击，海水逐渐后退，造成沿海平原以沙丘为主。为了阻止沙丘向内陆挺进损毁农田，18 世纪，约翰五世 (D. João V) 国王下令种植“ 恐惧森林 ” (Mata dos Medos)，之所以如此取名，并非因为这是一个危险的地方，而是因为在葡萄牙语中，“ médão ” 或“ medo ” 也有沙丘的意思。林地以五针松和乳香黄连木为主，是一个植物保护区，沿着林间有标志的小路可以散步，愉悦身心。化石海岸的外形不同寻常，黄昏时一片金色，壮观而辉煌。峭壁随着时间的打磨越发陡峭，成为圆翼鹰和仓枭等猛禽的筑巢地。如果您希望能象鸟儿一样居高远眺这一地区，可以登上嘉布舒修斯修道院的观景台，并欣赏辛特拉山 (Serra de Sintra) 到埃斯皮雀尔海角 (Cabo Espichel) 一线的壮观全景。卡帕里卡海岸 (Costa da Caparica) 最具吸引力的地方是这里的海滩，是里斯本地区最受欢迎的海滩，绵延 10 公里长。在这里既可以开展水上运动，也可以享受一下日光浴。想要更多的娱乐，可以找到众多的餐馆和酒吧，会提供丰富多彩的夜生活。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

保护区

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

路标路线; 停车场: 10 821 ha.; 高度: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); 导游;

阿拉比达 (Arrábida) 自然公园紧靠大海，介于塞图巴尔 (Setúbal) 与小渔镇塞辛布拉 (Sesimbra) 之间，自然美景无可匹敌，湛蓝的大海与石灰岩悬崖的白色石头将相辉映，深绿色的植被铺满山。公园最有吸引力的地方之一在于这里宝贵的原始植被。这里能够看到在葡萄牙难得一见的珍稀地中海灌木，正是由于这种植被的存在，阿拉比达 (Arrábida) 地区成为真正的有国际科学意义的遗产。为了保护这些植物物种，某些区域的游览必须遵循公园服务处官方提供的指南要求。也有多家经授权的公司可以组织洞穴潜水和登山等刺激的活动。如果您您更多地了解动、植物的生长过程，请参观设在波尔丁纽 (Portinho) 海滩旁阿拉比达圣母教堂城堡 (Nossa Senhora da Arrábida) 的海洋博物馆。几乎在正前方，可看到阿尼莎礁 (Pedra da Anixa)，在水下植被的孕育下，小岛成为动物保护区。除了阿拉比达山 (Serra da Arrábida) 之外，公园还包括其他山脉，如里思科山 (Serra do Risco)，葡萄牙大陆沿岸最高峰就在这里，雄伟的悬崖高 380 米，从崖顶可以俯瞰大海，欣赏大西洋令人难忘的全景。在大海与山的相互作用下，形成了一系列沙滩，精细的沙子、清澈的海水，小无花果 (Figueirinha) 海滩、加拉帕戈斯 (Galapos) 海滩和波尔丁纽-达-阿拉比达 (Portinho da Arrábida) 海滩，都会使人有种恍若身处地中海的感觉。这一地区深受方济会修士的喜爱，16 世纪和 19 世纪修士居住的修道院至今仍然存在，山里到处是修士们默想深思的孤立小教堂。阿拉比达的条件极适合农业和放牧活动，能够生产出高品质的产品。沿着蓝色海岸 (Costa Azul) 葡萄酒路线走就能品尝到葡萄酒，还能引领游客前往阿兹唐 (Azeitão)，在那里游客可以购买美味的奶酪。

Sintra

Parque Natural de Sintra-Cascais

保护区

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

路标路线; 停车场: 14.583 ha; 高度: Máx: 528 m; min: 0 m;

罗卡角 (Cabo da Roca) 是欧洲大陆的最西端，自古被认为是 “ 地尽于此，海始于斯 ”，是辛特拉-卡斯凯什 (Sintra-Cascais) 自然公园中最壮观的一处。这里垂直的峭壁海拔约 100 米，景致壮观。您游览时切记要索取证书，以证明您确实到过此地。如果您对地质感兴趣，一定要参观著名的地形构造，如马古意 (Magoito) 的固结古沙丘、靠近卡斯凯什拉索角 (Cabo Raso) 由海水侵蚀而成的石灰石场，以及阿泽尼亚什海滩 (Azenhas do Mar) “ 可居住的 ” 悬崖，能工巧匠在上面建造了一个风景如画的村落。恐龙也在大海滩 (Praia Grande) 的南崖几乎完全垂直的白垩层留下了他们的足迹，至今有 11 条足迹和孤立脚印清晰可见。大海滩 (Praia Grande) 是公园沿海众多海滩中的一处，在极具特色的沙丘之内还聚集着其他海滩，包括阿德拉加海滩 (Adraga)、萨马拉海滩 (Samarra)、苹果海滩 (Praia das Maçãs) 或金舒海滩 (Guincho)。游客无论想要开展风帆冲浪、冲浪和趴板冲浪等运动，还是想在海边悠闲地散散步，都能找到理想的环境。在内陆山脉北区的农村仍然保留着多个风景如画的村落，其中一大特色是石墙，不仅能够用于划分农作区域，也能够保护农作物不受海风之害，这里也是科拉雷斯 (Colares) 葡萄酒之乡。公园风景的主体是辛特拉山 (Serra de Sintra)，正是这里茂密的植被所形成的小气候造就了这个与众不同的公园。这里空气清新、香气四溢，在山间漫步将会是一次难忘的经历。您可以出发开始一段个人探险，但不要冒险迷路，也可以按公园建议的路线游览，参观建于 16 世纪朴实无华的嘉布舒修斯修道院 (Convento dos Capuchos)，或矗立在沿海一处至高点，可欣赏到壮观全景的佩尼尼亚冬宫 (Ermida da Peninha)。辛特拉曾经是国王、贵族和中产阶级中的富有人群避暑之地，至今仍然保留有令人瞩目的建筑遗迹。由于与自然的和谐共处，辛特拉被联合国教科文组织认定为人文景观目录下的世界遗产

Reserva Natural do Estuário do Sado

保护区

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

路标路线; 停车场: 23.160 ha.; 高度: Máx - 36m; min - 0m; 提供住宿;

萨多 (Sado) 河发源于贝雅 (Beja) 附近的维吉雅山 (Serra da Vigia)，蜿蜒向北流过阿连特茹的平原，全程长 180 公里，在塞图巴尔(Setúbal) 附近汇入大海。河的入海口从阿兰卡丝多萨 (Alcácer do Sal) 附近开始，是一片极为肥沃的湿润带，区域内以稻田为主，平台上都种上了稻子，而白鹳的巢就筑在教堂塔楼或电线杆顶。这种优雅的鸟儿总是选择最高的地方筑巢，是栖息在萨多入海口的 200 种鸟类中的一种，入海口经申报已被认定为自然保护区，也是专门保护各物种的保护区。栖住在该地区最友好的动物是海豚，这也是自然保护区标志。在欧洲很难看到他们在天然栖息地自由畅游，但是在萨多河却住着重要的一群海豚，被当地人称为 “ roazes-corvineiros ”，因为它们爱咬鱼网，以黄花鱼为食。不要忘记乘船游览，去观赏这种活泼好动的哺乳动物。保护区自然资源丰富，人类深受其益，包括栓皮栎林，从中可采伐软木；松林，其中所产松子经烹饪高手烹制可做成深受欢迎的甜品；虽然盐田现在已经不存在了，但在过去的数百年间，采盐在经济上曾经有着举足轻重的地位。在特罗亚 (Tróia) 的古罗马遗迹中可见到腌鱼池，使人联想起古代的生产活动。 特罗亚 (Tróia) 有白色的沙丘、清澈的海水，是一处理想的海滩度假胜地，可从这里开始探寻这个美丽的地区。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。
info@visitportugal.com

阿尔加维

Olhão

Parque Natural da Ria Formosa
保护区
网站 http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/p-nat/pnrf

路标路线; 停车场: 17.664 ha.; 高度: Máx - 26m; min - 0m; 提供住宿;

西亚法莫撒 (Ria Formosa) 河口是具有国际重要意义的一片湿地，这里有迷宫样的运河、岛屿、湿地和河滩，位于加朗 (Garrão) 与曼塔罗塔 (Manta Rota) 海滩之间，沿阿尔加维海岸绵延 60 公里。生态系统的多样性吸引着各种动物，包括众多鸟类。其中最珍稀的种类之一是紫水鸡，本自然公园的标志，在葡萄牙国内其他地方可见不到。游客希望欣赏此鸟优美的羽毛，并了解保护区的一切，则应从马林环境教育中心开始游览，借此了解最佳行走路线，和可观测到各物种日常活动的最佳观赏点。公园还会组织各种传统划船活动，之前这些船曾用于捕金枪鱼。这里能看到的最友善的物种之一是葡萄牙水猎犬。这是一种长毛狗，能够潜水帮助渔民从网中抓鱼。生活在入海口地区的当地人的其他传统活动包括采盐、采集贝类和蚌类。这些经过高超技艺的加工可以打造出地区的美味特产，如鱼汤或竹蛏饭，可以静静地在海边餐馆慢慢享用。所有喜欢太阳和大海的人都可以在西亚法莫撒 (Ria Formosa) 各岛中找到真正的天堂。从西向东，可以看到法鲁 (Faro)、巴雷塔 (Barreta)、库拉德拉 (Culatra)、阿莫纳 (Armona) 和塔维拉 (Tavira) 诸岛，有广袤的沙滩，相对原始、未经开发。为了保证旅程圆满，卡塞拉维拉 (Cacela Velha) 值得一游，这是一座白色城镇，有著名的历史古迹。从城堡顶部可以观赏到周边在入海口湛蓝的海水和天空映衬下的壮美全景。

Vila Real de Santo António

Reserva Natural do Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António
保护区
网站 http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/r-nat/rnscmvrsa

路标路线; 停车场: 2.089 ha.; 高度: Máx - 50m; min - 0m; 提供住宿;

瓜的亚纳河 (Guadiana) 发源于西班牙，长约 850 公里，在圣安东尼奥雷阿尔城 (Vila Real de Santo António) 即将汇入大海之前蜿蜒流经平原，并分出多条支流，注入溪流和运河，流入湖泊、沼泽和盐池，为大量物种提供了庇护、栖息之所。这片湿地被称为马林宫和圣安东尼奥雷阿尔城湿地 (Sapal de Castro Marim e Vila Real de Santo António) 自然保护区，是葡萄牙第三个被宣布为自然保护区的地方，也是鱼类、甲壳类动物和贝类繁殖的理想场所，这些动物需要在湿地的庇护下生长，之后才能踏上回归大海的征程。这里全年都能看到鸟类，如白鹳、火烈鸟和黑翅长脚鹬，都是这里最常见的物种，因此也被选定为自然保护区的标志。如果游客按解说中心推荐的路线参观，将有机会看到一个全然不同的阿尔加维 (Algarve)，这里远离喧嚣的海滩，只有鸟儿的鸣叫不时地打破这里的寂静。沿着小径步行或骑自行车我们就能走到盐沼边，盐沼占据了保护区近三分之一的面积，数百年来一直是这一地区的主要财源。其中很多盐田仍然采用手工工艺产盐，产品质量经过自然保护区认证。在比较干燥的地区，农业是主要生产活动，阿尔加维 (Algarve) 典型的树种如角豆树、无花果树和杏树为 Dom Rodrigo（鸡蛋和杏仁甜点）、Morgado（用糖、杏仁、鸡蛋、意大利细面和南瓜做的小蛋糕）等地区美味甜品提供了原料。为了让旅行圆满，应该参观一下马林宫 (Castro Marim)，从崭新的视角看一看自然保护区和圣安东尼奥雷阿尔城 (Vila Real de Santo António)，该城建于 18 世纪，城市规划细致且极富创新。

阿连特茹

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar

保护区

网站 http://www.parquenoudar.com

路标路线; 导游;

诺达尔自然公园 (Parque de Natureza de Noudar) 位于巴兰库什 (Barrancos)，靠近与西班牙的边界，环境仍然保护完好，其中的农业和林业活动都以自然生态系统为重。公园以圣栎为主，北部边界是阿迪拉河 (Ardila)，南部边界是穆尔特噶 (Ribeira da Múrtega) 溪流。
这片土地的中心是诺达尔城堡 (Castelo de Noudar)，这是一处雄伟的防御堡垒，俯瞰着整个平原，成为这一地区最好的观景台。丰富的植被使这片地方成为鹿和野猪的理想家园，吸引着大量鸟类，如黑秃鹫、黑鹳、鹤、棕背林鸲、白尾黑鹬和灰白喉林莺。解说中心是开始游览公园的最佳地方。位于古依达丁尼亚山 (Monte da Coitadinha)，可提供优越的接待条件，有餐馆和图书馆。中心还提供有关现有路径的信息，可以自己走，也可以在数字指南或多媒体 PDA 应用程序的引导下参观，上面有地理参考内容。可以沿着路径步行，或使用公园提供的环保全地形车辆，如自行车，或太阳能电动车游览公园。游客还可在地方导游的陪伴下游览，如果事先预约，还可根据游客的兴趣，由鸟类学、地质学、植物学史或民族志专家陪伴。

Castro Verde

Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho

保护区

电子邮件: lpn.cea-castroverde@lpn.pt 网站 http://www.lpn.pt

路标路线; 导游;

要游览韦德堡 (Castro Verde)
专门保护鸟类的保护区，必须从贡萨利尼环境教育中心 (Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçalinho) 开始，中心会提供关于这一地区自然遗产的信息。阿连特茹这片广阔的平原地区被称为“ Campo Branco ”（白色田野），几乎没有树，完全被谷物种植所占据。为了协调农业活动与鸟类保护，自然保护区联盟制定出“ 可持续发展之韦德堡 ”计划，涉及区域面积约 1,700 公顷，在这片范围内，禁止狩猎，传统的农业活动均需尊重自然。这项计划将韦德堡地区转变成了葡萄牙的最佳观鸟区，在国际上受保护的很多品种在此都很常见，如大鸨、黄爪隼和麻鹅。在贡萨利尼谷 (Vale Gonçalinho)，游客可找到系列教学活动和信息，涉及在特殊保护区观赏和拍摄自然的最佳路径。环境教育中心还提供设备可供租赁，可提供导游服务。在中心，游客可以参观有关地区或环保产品的展览、档案中心和支持区域，供技术专家在此地区执行科学研究。

Mértola

Parque Natural do Vale do Guadiana

保护区

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

路标路线; 停车场: 69.773 ha.; 高度: Máx - 370; min - 9m; 提供住宿;

位于峡谷内的瓜的亚纳河 (Guadiana) 在狭窄的河道内蜿蜒奔流，河两岸不时会遇到古老的水磨坊，或陡峭的长满地中海灌木丛的山涧，景观壮丽。自然公园包括的城镇都是传统建筑保护完好的典范。在公园北部边界有一处自然风景极为秀美的地方，我们能够看到瓜的亚纳河在 Pulo do Lobo（狼的飞跃）有着巨大落差的瀑布，之所以得名，是因为两侧的岩石距离极近，似乎一跃就能跳过河去。但切记不要尝试 –
事实远比第一眼看上去要难得多。这里有广袤的平原，从科特加弗 (Corte Gafo) 一直延伸到塞尔帕山 (Serra de Serpa)，以谷物种植和牧场为主，独特植物物种保护完好。其中最珍稀的之一是四叶苜蓿 (Marsilea batardae)，据传说这种植物可为找到它的人带来幸运。游客可按公园推荐的多条步行小径游览保护区。 但在夏季，需要注意防暑，这一地区保持着葡萄牙最高温和最长日照天数的记录。想清凉一下或许可以选择乘独木舟从瓜的亚纳河顺流而下。无论在一年中什么时间游览公园，都要参观一下塞尔帕

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

(Serpa)，这是一个小镇，街道狭窄，却风景如画，四周是 14
世纪的中世纪城墙，特产是奶酪、小镇博物馆麦尔特拉 (Mértola)，其核心可以追溯到罗马西哥特和伊斯兰时期。这段历史时期的痕迹也成为公园的标志 – 一种猛禽，是六世纪伊斯兰菜品中的代表菜。对于喜欢工业考古的人来说，在圣-多明戈 (São Domingos) 的前采矿中心值得一游。采矿中心就在同名山脉中，曾经是开采黄铜矿的重要中心。

Odemira

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

保护区

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

路标路线; 停车场: 75.000 ha.; 高度: Máx - 156m; min - 0m; Profundidade máx - 50m;

阿连特茹西南部和维森蒂娜海岸自然公园 (Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina) 是欧洲沿海保护最安好的地带，从阿连特茹 (Alentejo) 的波尔图科武 (Porto Covo) 到阿尔加维的布尔高 (Burgau)，绵延超过 100 公里。公园内有各种独有动、植物物种，世界各地的动物学家和植物学家都曾到过此地。风景的特点是陡峭的悬崖，这也是公园的标志，经过多个世纪的侵蚀，呈现出不同的外形和色彩。这里能看到很多鸟类，如珍稀的鱼鹰。最珍贵的物种是白鹳，白鹳在海边岩石筑巢，这里是世界独一处。另一个珍稀物种是水獭，能够看到生活在海洋环境下的水獭，这里是全葡萄牙唯一一处，在欧洲也是为数不多的几处之一。这里的植物中有很多是葡萄牙的重点品种，其中包括特有的本地物种，如维森蒂娜的孪果荠或葡萄牙车前子。海滩深受冲浪者的欢迎，是葡萄牙国内最好的海滩。海滩数量众多，有长长的沙带，也有镶嵌在悬崖和岩石间的小海滩。其中包括波尔图科武 (Porto Covo)、马尔旺 (Malhão)、米尔芳提斯城 (Vila Nova de Milfontes)、阿尔莫格雷夫 (Almograve)、蒙特-克莱里古 (Monte Clérigo)、阿里法纳 (Arrifana) 和阿玛多海滩 (Praia do Amado)。如果您精力充沛，希望不走寻常路，不畏困难，则会看到其他一些未经开发、未遭破坏的海滩。在公园的最西南端，一定要参观圣维森特 (São Vicente)
角的灯塔，这片海岸正是以此命名，而大航海家亨利王子于 15
世纪创办的海员学校就在附近的萨格里什角 (Ponta de Sagres)。

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

保护区

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

路标路线; 停车场: 29.694 ha.; 高度: Máx - 1.025m; min - 350m; 提供住宿;

在圣-马麦德山 (Serra de São Mamede)
我们会看到一个令人意想不到的阿连特茹 (Alentejo)，这里到处是高山，再也看不到连绵起伏的平原，人类在不同历史时期留下的印迹至今可见。公园的至高点海拔 1025 米（塔古斯河以南的最高点，卓越的观景台）。山脉形成了一道屏障，挡住了水汽的凝结，形成了小气候，降水和湿度都要高于周边地区，也使这一地区的植被丰富而多样。公园北段以橡树和栗树为主，而南部则以传统的栓皮栎和圣栎树林为主。 要探寻这一保护区内的众多珍宝，公园推荐了五条步行小道，无论走哪一条都能欣赏到各种植被，并观赏到各种珍稀猛禽，如秃鹫、鸢或公园的标志白腹隼雕等。如果运气好，您或许还能看到野猪或鹿，经过重建栖息地，这些动物如今已开始陆续回到圣-马麦德山 (Serra de São Mamede)。如果您对考古遗迹更感兴趣，那就一定要游览中世纪的城镇韦德城堡 (Castelo de Vide)、阿莱格雷蒂 (Alegrete) 和马尔旺 (Marvão)，也可以参观这一地区的首府波塔莱格雷 (Portalegre)
市，这里有很多庄园建筑和修道院，贵族气息深厚，也是挂毯博物馆 (Manufatura das Tapeçarias) 总部所在地，博物馆内有很多制作精美的挂毯艺术珍品。要补充一下能量，可以品尝一下地区特色美食 –
炖羊肉、烤小羊肉和甜品，如 Boleima 蛋糕或用埃尔瓦斯 (Elvas)
所产李子制作的 Sericaia 布丁。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。

Rio Maior

Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros

保护区

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

路标路线; 停车场: 39.900 ha.; 高度: Máx: 678m;

埃雷和坎迪埃罗斯山自然公园 (Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros) 的最大财富隐藏在其内部。这片石灰岩山体对洞穴学家来说就是一处天堂，他们可以深度探索岩穴和沟壑，去了解随着时间的推移，在水的作用下蚀刻出来的令人惊叹的岩层。其中有多处洞穴可接待游客，如圣安东尼奥-莫埃达 (Santo António Moeda)、米拉迪艾尔 (Mira d ’ Aire) 及阿尔瓦杜什 (Alvados) 等，都有各种配套的基础设施。在地表，没有河流也没有小溪。这片土地贫瘠，不时会遇到巨石裂缝和斜坡。虽然外表看似干旱，却存在着各种动物，包括 18
个蝙蝠品种（公园的标志），岩穴就是它们理想的栖居所。靠近马约尔 (Rio Maior) 河我们会发现岩盐矿，可以看到采盐活动，秉承的管理和使用原则已经沿袭了八个世纪。在埃雷山 (Serra de Aire) 的东侧，从法蒂玛 (Fátima) 开始的 10
公里的范围内，可以看到世界上最大量的也最重要侏罗纪中期（1.75
亿年前）的蜥脚类恐龙足迹。 20
多条足迹是在之前在 “ 佩德雷拉度加利尼亚 ” (Pedreira do Galinha) 石矿采矿时偶然发现的，其中多个长度超过 100
米。景点包括一些人类目前已经发现的最大、最清晰的脚印，长达 95
厘米，宽 70 厘米，恐怕这是地球上曾经居住过的最大的生物。为了了解保护区，游客可以在公园推荐的 16 条步行路线中选择。如果游客希望体验一下最原始，不很累人的方法，可尝试由区内旅游公司组织的骑驴游。

Santiago do Cacém

Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha

保护区

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

停车场: 5.274 ha;

圣安德烈和桑查泻湖自然保护区 (Reserva Natural das Lagoas de Santo André e da Sancha) 位于阿连特茹 (Alentejo)，占据了 1,5
公里宽的沿海地带，从海岸线向内地覆盖锡尼什 (Sines) 和圣地亚哥杜卡森 (Santiago do Cacém) 两市。自然保护区包括圣安德烈泻湖 (Lagoa de Santo André)，这是阿连特茹 (Alentejo) 沿海最大的泻湖（500
公顷），以及小泻湖桑查泻湖 (Lagoa da Sancha)，只有 15 公顷。这两处湿地因具有极高的生态价值和周边环境而成为保护区，周边沙丘的沙脊将其与海洋和邻近的海岸分隔开。淡水和半咸水并存，形成了多样化的水生生态系统和河岸区，包括小的沼泽区、柳树区、芦苇地、沼泽、石南荒原和湿地草场。在其他地方已经完全或部分干涸时，这两处的自然环境仍然吸引着众多鸟类，因此夏末和初秋时节是最佳观赏时期。在圣安德烈泻湖 (Lagoa de Santo André)，能够看到的一些物种，如骨顶鸡、赤嘴潜鸭和芦苇莺等，数量之多超过葡萄牙任何其他地方，同时芦苇莺也是保护区的标志。有一群红鹭在桑查泻湖 (Lagoa da Sancha) 筑巢，这里还是赤嘴潜鸭的栖居地。保护区自然风光无限好，还为开展各种活动，如徒步旅行、划独木舟和风帆冲浪提供了卓越的环境，而在附近不远的圣安德烈海岸 (Costa de Santo André) 和库尔迪索桥 (Fonte do Cortiço)
长长的沙滩上散散步，在阳光下放松一下也都是不错的选择。

2013 葡萄牙旅游局。保留所有权利。