

## 保护区

### 波尔图和北部地区

#### Arouca

Arouca Geopark

电子邮件: geral@aroucageopark.pt 网站 <http://aroucageopark.pt>

##### 联系人

AGA – Associação Geoparque Arouca

Rua Alfredo Vaz Pinto - 4540-118 Arouca

Tel.: +351 256 940 254

##### 特色とサービス:

路标路线; 停车场: 328 km<sup>2</sup>; 提供住宿; 导游; 停车场; 卫生间; 饭馆;

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 (Paço) 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 and 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。

#### Vila do Conde

Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e ROM

电子邮件: geral.naturconde@cm-viladoconde.pt 网站

<https://www.naturconde.pt/>

##### 联系人

Sede:

Câmara Municipal de Vila do Conde, Praça Vasco da Gama, 4480-454

Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 400

Centro de Recepção:

Estrada Velha, 4480 Vila do Conde

Loja Interativa de Turismo:

Rua Cais das Lavandeiras, 4480-789 Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 445

**特色とサービス:**

路标路线; 停车场: 380 ha; 高度: 0 - 23 m (Marco geodésico do Castro de São Paio); 提供住宿; 导游; 停车场; 卫生间; 酒吧; 饭馆;

**アクセス:**

巴士; 火车站;