

O que fazer no Eixo Atlântico!

Rotas para esquecer as rotinas



**O que fazer
no
Eixo Atlântico!**

Rotas para esquecer as rotinas

EDIÇÃO: Eixo Atlântico do Noroeste Peninsular

DIREÇÃO: Xoán Vázquez Mao

REDAÇÃO: Guada Guerra

COORDENAÇÃO: Dep. de Programas e Cooperação do Eixo Atlântico

DESENHO E MAQUETIZAÇÃO: María Llauger

TRADUÇÃO: Inês Machado Nogueira

IMPRESSÃO: Tórculo Comunicación Gráfica S.A.

DEPÓSITO LEGAL: VG 339-2022

ISBN:

Versão impressa: 978-989-9060-51-7

Versão digital: 978-989-9060-52-4

Esta publicação é cofinanciada pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional FEDER através do programa INTERREG V-A Espanha-Portugal (POCTEP) 2014-2020. As opiniões são de exclusiva responsabilidade do autor que as emite.



Lara Méndez
Presidente do Eixo Atlântico



Ricardo Rio
Vice-presidente do Eixo Atlântico

É quase evidente a constatação que a pandemia transformou as nossas vidas e deu um golpe nos esforços de recuperação após a crise económica de 2008. Mas não é menos verdade que a vida continua e que temos de reconstruir a nossa vida quotidiana e a nossa economia com a tenacidade que sempre nos caracterizou. Em relação à primeira, aprendemos como é importante desfrutar da vida, apreciar as pessoas à nossa volta e todas aquelas pequenas coisas que por vezes passavam despercebidas.

Hoje em dia, desfrutar é mais importante do que possuir porque também descobrimos a nossa vulnerabilidade e, por isso, à nossa tradicional forma de ser - alegre, festiva e divertida - acrescentámos a redescoberta de experiências e vivências. Quanto à economia, estamos a recuperar, não só nos sectores mais dinâmicos da nossa economia, mas também naqueles que constituem o nosso meio mais próximo: o comércio local, o turismo de proximidade, os nossos criadores culturais, os nossos espaços naturais e patrimoniais; em suma, o turismo em que somos líderes e que atrai milhões de visitas todos os anos, quer seja pelo Caminho de Santiago, quer seja pela nossa natureza, pela nossa cultura ou pela nossa gastronomia.

E é exatamente isso que tem nas suas mãos: um guia que sugere mil e uma iniciativas a fazer ao longo do ano, nas mais diversas áreas e a menos de duas horas de sua casa. Mas, como a nossa realidade é dinâmica e o programa festivo e cultural das nossas cidades está a tornar-se cada vez mais intenso, este guia não poderia permanecer apenas numa edição em papel, pelo que a partir deste ano todos os eventos que as nossas cidades organizam anualmente continuarão a ser atualizados na edição online deste guia, para que não percamos nenhum deles.

Em cada uma das nossas cidades, você, a sua família e os seus amigos são bem-vindos. Desfrutem deste ambiente maravilhoso, desfrutem deste programa cultural e gastronómico maravilhoso, e desfrutem da vida criando riqueza à sua volta!

Olá,

Está a planear umas férias, quer aproveitar aquele fim-de-semana prolongado que vislumbra ao longe no calendário? Não? Talvez esteja apenas à procura de um destino próximo para passar o seu domingo. Ou talvez precise simplesmente de uma tarde para desligar. Conte-nos mais: quer viajar com amigos, com a sua família, como casal, ou prefere explorar o campo a sós? E diga-nos, o que lhe interessa? Está mais interessado no mar ou na montanha? Que tal um plano cultural? Apetece-lhe emoção, desporto? Não? Bem, deixe-nos pensar... Talvez algo um pouco mais calmo, quem sabe, caminhadas? Sim, sim, nós sabemos, comer e beber também é importante, por isso optamos por um plano gastronómico?

Ora vejamos, o que estamos aqui para lhe dizer é que este guia é para si. Sim, é mesmo. Não importa o que respondeu às perguntas anteriores, porque aqui trazemos-lhe exatamente o que procura. Como? O que procura? Bem, o que precisa é de uma abordagem diferente. É para desligar, sim, mas ligando. Deixe-nos explicar-lhe: serendipidade. Uma serendipidade é uma descoberta feliz, valiosa e inesperada ou uma descoberta que ocorre acidentalmente, por acaso, ou quando se está à procura de outra coisa.

Vamo-nos situar. A descoberta será aqui, na **Euroregião do Eixo Atlântico, Galiza - Norte de Portugal**. Estamos a falar de dois países, mas apenas de um destino, com 51.000 km² de superfície. Sabe quanto é que um espaço como este pode abarcar? Talvez pense que sim, mas nós estamos aqui para lhe dizer tudo o que não aparece nos mapas.

Para redescobrir consigo a magia das paisagens naturais invisíveis. Para elevar o significado da palavra fartura a outro nível - spoiler: não será capaz de parar de comer. E os vinhos... Atenção aos vinhos; para resumir, oito Denominações de Origem. Mas continue a ler, nós contamos-lhe mais. Estamos aqui para lhe contar lendas que irão impressionar os seus amigos. Para lhe contar as histórias que nos trouxeram até aqui. Para planear consigo um número infinito de atividades. E para ter a certeza de que, finalmente, descubra tudo.

Mais especificamente..., encontrará tudo aqui. Aqui, nestas páginas. E aqui, neste lugar, viajando pela Galiza e pelo Norte de Portugal. Propomos-lhe sete rotas, porque há que começar por algum lado e tudo isto tem de ter uma ordem, mas, se nos permite um conselho... A ideia é ajudá-lo a estabelecer o seu próprio itinerário, a traçar a sua própria rota. Não se adapte a este guia, porque ele está preparado para se adaptar a si. Deixe-nos então propor...

01 Rota *Máxica*

Iniciaremos a nossa viagem através da maior reserva verde da Galiza, **Ancares - Courel**; a **Rota Máxica**. Aldeias de conto de fadas, florestas emblemáticas, vales e montanhas de cortar a respiração na maior área natural da Galiza, que é também o último reduto do urso pardo da região. Em Lugo descobrirá em pormenor a única muralha romana do mundo que foi preservada praticamente na sua totalidade. A rota culmina na Ribeira Sacra, uma zona muito especial no coração da Galiza. Uma joia que se estende à volta dos rios Sil e Minho, que esconde um verdadeiro tesouro no ponto em que os dois rios se encontram.

02 Rota *Estrelas*

Preste atenção, acabamos de começar. A **Rota Estrelas** liga-se com a anterior na cidade de **Ourense**. Mas não nos esqueçamos que temos de comer, por isso passaremos pelo centro da Galiza parando em **O Carballiño** e **Lalín**, claro. E como ponto culminante, **Santiago de Compostela**.

03 Rota *Marusia*

E a '*Prolongación Xacobeá*'? Este é um epílogo do Caminho de Santiago, que consiste em, depois de chegar à Catedral, continuar a rota para **Finisterra**. Nesta **Rota Marusia** iremos descobrir a zona da **Costa da Morte** e iremos mais longe, atravessando as **Rias Altas** e continuando até à **Marina Lucense** e aos seus recantos excecionais.

04 Rota *Luscofusco*

A costa norte da Galiza é espantosa. Mas o sul não fica atrás. A **Rota Luscofusco** começa em Ribeira. A região das **Rias Baixas** é uma região obrigatória, com paragens essenciais, como o único Parque Nacional da Galiza; sim, é o **Parque Nacional das Ilhas do Atlântico**, que inclui as ilhas de Ons, Cíes, Sálvora e Cortegada. **Vigo**, **Pontevedra** e **Ponteareas** também brilharão nesta rota, que terminará no rio Minho.

05
Rota
Arraial

Sim, o Minho é o rio que serve de fronteira natural entre Espanha e Portugal, e, claro, a proposta continua porque nesta euronregião Galiza-Norte de Portugal a magia banha todo o território. A sorte é comum a todo o destino e a **Rota Arraial** propõe uma imersão na região portuguesa do **Minho**. Também aproveitaremos a oportunidade para lhe dizer quando e onde há uma feira em Portugal. E contar a história de **Braga**, uma das cidades mais jovens da Europa. Ou de **Guimarães**, que tem um centro histórico declarado Património Mundial pela UNESCO. E, claro, conheceremos também a vasta oferta cultural de **Vila Nova de Famalicão**.

06
Rota
Bravura

A **Rota Bravura**, situada no sudoeste do território Galiza-Norte de Portugal, a aposta urbana passa pela Grande Área Metropolitana do **Porto**: **Póvoa de Varzim**, **Matosinhos**, **Maia**, **Santa Maria da Feira**, **Vila Nova de Gaia**, **Gondomar**, **Valongo**, **Amarante** - o “São Valentim de Portugal”, um ponto de peregrinação para quem procura um parceiro - e a própria cidade do Porto fará o percurso.

07
Rota
Socalco

A última rota, a **Rota Socalco**, que pode muito bem ser a primeira se invertermos a rota, cobre a área de **Trás-os-Montes e Alto Douro**. **Peso da Régua**, **Vila Real** e as suas “cristas de galo”, o encanto de **Mirandela** e **Macedo de Cavaleiros**, e, claro, a combinação única de natureza e história de **Bragança**.

O facto é que, seja o que procure, está no sítio certo. Neste guia. Neste território. Pode pensar que já o conhece, mas deixe-nos convidá-lo a redescobri-lo. As experiências de Júlio Verne num dos destinos ao longo destas rotas, onde também encontrará a única praia de areia preta não vulcânica do mundo, bem como a única cascata na Europa que corre para o mar, ou os castanheiros mais altos do continente. Foi também a partir daqui que o chá se tornou popular em Inglaterra, sabia disso? Tudo isto num destino incomparável de valor imensurável. Se, por outro lado, esta é a primeira vez que está neste destino... que inveja! A sensação de contemplar paisagens e provar sabores como estes será como nada que alguma vez tenha vivido antes.

Lembra-se da **'serendipidade'**? Gostaríamos de lhe dar as boas-vindas à Eurorregião, do Eixo Atlântico, Galiza - Portugal do Norte, onde aquela será um estado constante. Enquanto admira uma bela paisagem, será impressionado por um pôr-do-sol. Quando caminhar ao longo de uma rua, sentirá o abraço das pessoas que ali vivem. Inesperadamente, encontrar-se numa festa a dançar. A experiência de viver não nos dá segundas oportunidades, está nas nossas mãos o que fazemos com a primeira. Aproveite-a!

*«Talvez a felicidade seja isto:
não te sentires como se devesse estar noutra lugar,
fazendo outra coisa, sendo outra pessoa»*

Afirmou o professor e escritor Isaac Asimov.

Queremos dar-lhe as boas-vindas à sua felicidade, quer juntar-se a nós?

Índice

Rota Máxica



• O Barco de Valdeorras.....	15
• Ancares.....	18
• O Courel.....	20
• Sarria.....	22
• Lugo.....	23
• Monforte de Lemos.....	25
• Ribeira Sacra.....	26
• O que comer, beber, comprar.....	28
• Festas, eventos.....	29

Rota Estrelas



• Ourense.....	33
• O Carballiño.....	36
• Lalín.....	38
• Santiago de Compostela.....	40
• O que comer, beber, comprar.....	43
• Festas, eventos.....	44

Rota Marusía



• Caminho de Santiago.....	49
• Costa da Morte.....	50
• Caminho dos faróis.....	51
• Carballo.....	52
• A Coruña.....	53
• Culleredo.....	55
• Narón.....	57
• Ferrol.....	58
• Mariña lucense e mais além.....	59
• O que comer, beber, comprar.....	60
• Festas, eventos.....	62

Rota Lusofusco



• Muros e Noia.....	65
• Ribeira.....	66
• Vilagarcía de Arousa.....	69
• Pontevedra.....	71
• Parque Nacional Marítimo Terrestre das Ilhas Atlânticas.....	73
• Vigo.....	74
• Pontearreas.....	77
• O que comer, beber, comprar.....	78
• Festas, eventos.....	79

Rota Arraial



• Viana do Castelo.....	83
• Barcelos.....	86
• Braga.....	87
• A Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês - Xurés.....	89
• Guimarães.....	90
• Vila Nova de Famalicão.....	92
• O que comer, beber, comprar.....	93
• Festas, eventos.....	95

Rota Bravura



• Póvoa de Varzim.....	99
• Matosinhos.....	101
• Maia.....	102
• Porto.....	104
• Vila Nova de Gaia.....	106
• Santa Maria da Feira.....	108
• Gondomar.....	110
• Valongo.....	111
• Amarante.....	113
• O que comer, beber, comprar.....	115
• Festas, eventos.....	117

Rota Socalco



• Peso da Régua.....	121
• Vila Real.....	123
• Mirandela.....	125
• Macedo de Cavaleiros.....	127
• Bragança.....	129
• O que comer, beber, comprar.....	131
• Festas, eventos.....	133




Rota Maxica


Rota Estrelas


Rota Maruxia


Rota Luzocéfalo


Rota Arraial


Rota Bravura


Rota Socaleo

01

Rota
Máxica



01

Rota

Máxica

Esta Rota não tem de ser a primeira na visita à Euroregião Galiza - Norte de Portugal, mas temos de começar por algum lado. E que tal se o fizermos visitando, entre outros destinos, a maior área natural da Galiza? Vamos até lá!

A Rota Máxica: A magia evoca o encanto de algo, a sua atratividade. A magia e o encanto ganham forma nesta rota, deixe-se surpreender.

**ANCARES
COUREL
RIBEIRA SACRA
VALDEORRAS**



**O BARCO DE VALDEORRAS
SARRIA
LUGO
MONFORTE DE LEMOS
PROVINCIA DE LUGO
PROVINCIA DE OURENSE**

Rota

Máxica

É uma rota semicircular que começa no extremo nordeste da província de Ourense, no fundo do vale do Sil, na cidade de O Barco de Valdeorras.



01



▶▶ O BARCO DE VALDEORRAS

Um lugar por onde corre o rio Sil no seu percurso para a Galiza e o Caminho de Inverno para Santiago que tem início em Ponferrada.

A origem do nome da cidade, **O Barco**, tem duas teorias: a primeira coloca a sua origem etimológica no período celta anterior à ocupação romana da Galiza, especificamente em “barg” - ou “barc” -, que significava “altura, concavidade ou depressão”.

A segunda teoria, a mais popular, defende que se refere ao barco instalado na época romana nas margens do rio Sil para o transporte de pessoas e bens entre as duas margens. A Barca del Sil esteve em funcionamento até 1902, quando a ponte de San Fernando foi construída para atravessar a via fluvial.

A origem etimológica do nome da região, **Valdeorras**, é também atribuída à época dos “guigurros” - povos celtas do grupo dos Ástures que povoaram a região até à chegada dos romanos - como uma palavra derivada da construção ‘Val-de-iorres’ ou Vale dos guigurros.

SABIA QUE...



- ▶ As pessoas de O Barco de Valdeorras chamam-se “barquenses”?

Para começar o dia tranquilamente, caminharemos por um dos lugares mais emblemáticos da cidade de O Barco: o **Paseo de O Malecón**. Nesta caminhada ao longo das margens do rio Sil é possível descansar em qualquer uma das suas zonas verdes enquanto observamos a água, patos, lontras e chorões.

Um percurso que oferece uma das melhores vistas panorâmicas do rio Sil, onde também se pode desfrutar de pores-do-sol de sonho tendo duas passagens pedonais para atravessar o rio e desfrutar ainda melhor das espetaculares vistas.



No que toca a vistas, devemos também destacar aquelas que podemos ver do **Miradouro de Alixo**, a apenas 5 quilómetros de O Barco e localizado a cerca de 800 metros de altitude, ou aquelas que podemos apreciar da **torre medieval da aldeia de O Castro**, erguida num **castro celta milenar** e de cujo miradouro no topo da própria torre se pode respirar o passado e o património, observando o vale à entrada da Galiza.



Muito perto de O Castro encontra-se o **Mosteiro de Xagoaza**, onde desfrutaremos de um ambiente de grande encanto espiritual composto pela igreja de São Miguel de Xagoaza do século XII, e o próprio edifício do mosteiro, do século XVIII, mas que mais tarde foi restaurado para albergar uma adega de vinhos e bebidas espirituosas locais, cujas vinhas estão também localizadas nos arredores do complexo monumental.

A região de Valdeorras tem vários vestígios arqueológicos, tais como **petróglifos** e **assentamentos castrejos**, incluindo os petróglifos da Idade do Bronze da freguesia de Arcos, do município de Vilamartín, e os da aldeia de Éntoma, do município de O Barco.

A romanização foi intensa num território estratégico rico em minerais como o ouro. A **Via Nova** (a XVIII do itinerário de Antonino), que ligava Braga e Astorga, e outras estradas secundárias passaram por Valdeorras, forçando a construção de infraestruturas que são testemunho desse período. A **ponte romana de Bibei** continua a ser utilizada, sobre o rio do mesmo nome, que conduz tanto a pé como de carro até às Terras de Trives.

Outra prova da extração de ouro na área é o **túnel de Montefurado** - localizado na saída de Valdeorras na N-120 em direção a Quiroga - que foi escavado na rocha da montanha para desviar completamente o curso do rio Sil e assim extrair o ouro do seu leito de água, e que é considerado uma das maiores obras de engenharia romana na Península Ibérica.



Em Valdeorras, no que diz respeito ao património natural, vale a pena apreciar o **Parque Natural de la Serra da Enciña da Lastra**, um ambiente cárstico de grande beleza com miradouros espetaculares sobre os desfiladeiros do rio Sil a caminho da Galiza, “palas” ou cavernas na rocha, e uma flora e fauna extraordinárias. Além disso, a localização do parque - na fronteira com a província de León - permite-lhe ver os arredores de **Las Médulas**, que oferecem uma paisagem de formas e cores avermelhadas impressionantes como resultado dos restos de uma grande mina de ouro romana e que são agora Património Mundial da UNESCO.



SABIA QUE...

Reporicelo é uma aldeia abandonada em O Barco de Valdeorras que Camilo José Cela perpetuou no seu livro “Mazurca para dois mortos”.

O vinho Valdeorras é algo que não pode faltar na sua visita. Embora a região viva principalmente da extração e venda de ardósia, a produção de **vinho D.O. Valdeorras** é um dos motores económicos do setor primário da região, juntamente com a produção de castanhas, graças à riqueza e extensão dos soutos. A apenas 8 quilómetros de O Barco encontra-se a aldeia de A Portela, de onde é possível iniciar um dos melhores percursos pedestres para ver e apreciar a paisagem das vinhas de Valdeorras, passando pela aldeia de Cógomo onde se encontram várias adegas, e terminando na localidade de Vilamartín de Valdeorras, sede do Conselho Regulador dos vinhos da Denominação de Origem Valdeorras. Este percurso, de 12 quilómetros de comprimento, é circular e leva aproximadamente duas horas e meia para ser concluído.

▶▶ ANCARES

*Partimos para norte e deixamos O Barco de Valdeorras para subir a montanha. Em apenas duas horas, estaremos no leste da província de Lugo, fronteira com as Astúrias e Leão, e descobriremos as **cadeias montanhosas de Os Ancares e O Courel**, a reserva verde galega onde parece que o tempo não passou.*

Classificado como um Sítio de Importância Comunitária na Rede Natura 2000, tem as suas próprias paisagens, cultura, etnografia e gastronomia. A personalidade deste destino, uma referência internacional para a conservação, nunca deixará de surpreender, já que se trata de um lugar que respira história.

Os Ancares e O Courel são dois destinos de grande interesse científico, onde quem visita pode desfrutar de importantes recursos naturais a nível geológico, botânico, biológico, ecológico, entre outros.

É um lugar perfeito para qualquer tipo de rota de montanha; oferece opções para todos os gostos; ciclismo de montanha, caminhadas, percursos de carros... A personalidade da zona é popularmente marcada pelas palhoças, castelos e natureza, mas Ancares-Courel é muito mais! A sua principal atração reside na conservação do espaço natural e cultural. Os glaciares quaternários tiveram uma influência direta na configuração da paisagem e do território, o que fundou a vida dos seus habitantes até aos dias de hoje.



Nos Ancares, existem montanhas de quase 2.000 metros de altitude. Para ver os picos mais altos, deve dirigir-se para **Mustallar** e **Tres Bispos**. As montanhas formam uma rede de vales fluviais e glaciares que correm para a Navia. Esta é uma área catalogada como Área de Proteção Especial para o urso castanho e Reserva Nacional de Caça.



Em termos de património religioso, destacam-se a igreja de Santo André, com pinturas murais, e a igreja de Santa Maria de Penamaior. Também é possível visitar o templo pré-românico mais antigo da rota francesa, a **igreja de Santa Maria A Real de O Cebreiro**, um exemplo da arquitetura galega medieval, construída em meados do século IX como albergue para acolher peregrinos do Caminho de Santiago de Compostela.



Outro elemento característico da zona são as **palhoças**; construções com paredes baixas e cobertura cônica vegetal, adaptando-se assim à sua localização montanhosa. As casas tinham uma planta oval, para favorecer a distribuição de calor, e quase nenhuma janela, para evitar que o frio entrasse. Datam dos períodos pré-romano e castrejo, estão totalmente integradas na natureza, e foram habitadas por famílias que conviviam com os seus animais domésticos. Pode visitar uma delas em O Piornedo ou em O Cebreiro, e outras foram convertidas em museus etnográficos.



Diz a lenda que foi precisamente em **O Cebreiro**, uma aldeia localizada a uma altitude de 1.300 metros, que o **Santo Graal** - a taça usada por Jesus Cristo na última ceia - acabou por chegar. É a primeira aldeia galega do Caminho Francês, e diz-se que no início do século XIV, um camponês de uma aldeia próxima veio aqui para ouvir a missa, enfrentando uma forte queda de neve. Chegou quase congelado e foi repreendido pelo clérigo. Depois continuou com a missa, mas no momento da consagração o milagre aconteceu, o vinho foi transformado em sangue e a hóstia em carne. O padre foi punido por desrespeitar o sacrifício do camponês e morreu no local. Os sinos começaram a tocar sozinhos. A aldeia inteira respondeu ao apelo, e assim contemplou o Santo Milagre.

Na Idade Média, a história viajou pela Europa e muitos visitantes vieram a O Cebreiro, incluindo os monarcas católicos, que em 1486 doaram as relíquias e o cálice encontrados na igreja de Santa Maria de O Cebreiro.



SABIA QUE...

Na igreja de Santa Maria de O Cebreiro está enterrado Elías Valiña Sampedro, pároco e promotor da recuperação do **Caminho Francês**. Foi a força motriz por detrás da sinalização com a **seta amarela** que continua a ser o ponto de referência para os peregrinos no Caminho de Santiago.

▶▶ O COUREL

*Ao sul de Ancares está a **cordilheira do Courel**, que se estende quase até ao rio Sil, sem lhe tocar. A sua orografia é impressionante; vales estreitos, declives e picos como os Formigueiros. Montanhas e vales atravessados pelo rio Lor, florestas centenárias, caminhos pedonais, minas romanas, cascatas... Um tesouro.*

O Courel é o lar da mais diversa **flora e fauna**, e os habitantes locais dizem que no verão é possível descobrir todas as espécies de árvores nativas da Galiza. Castanheiro, azevinho, faia, teixo, carvalho-alvarinho, bétula... Além disso, os solos alternados, combinados com o clima húmido das montanhas, oferecem uma grande variedade de flores. Esta vegetação diversificada faz desta área uma grande reserva faunística, com uma das populações de vertebrados mais ricas do noroeste da Península Ibérica.

SABIA QUE...



- ▶ Foram encontrados nas cavernas de O Courel, vestígios do **urso-da-caverna**, uma espécie que se extinguiu no Pleistoceno.

Este foi um território cobiçado pelos **romanos**, pois o ouro necessário para financiar as conquistas do seu Império foi encontrado aqui. Os romanos exploraram um grande número de minas a céu aberto, e hoje veem-se os restos de várias minas na serra, tais como as de **La Toca**, **Romeor**, **Torubio** e **Millares**.

Uma área em que a paisagem é enriquecida pela possibilidade de visitar vestígios romanos e medievais, no que diz respeito ao **património arqueológico**, existem também aqui vários povoados fortificados, como o **Castro da Torre** ou o **Castro de Vilar**. Do período medieval ainda existem templos, quintas, aldeias e ruínas de **fortalezas** como **Carbedo**. Deste castelo, conservam-se as ruínas das muralhas, parte de uma torre circular e uma cisterna, embora se encontrem num estado muito deteriorado. Aqui pode também descobrir a única igreja de mármore românica em Espanha, a **igreja de San Pedro Fiz de Hospital**, em O Incio.



Outra grande atração na zona são as **grutas**. A de **Teixeira**, a de **Tralacosta** em Paderne e uma das mais interessantes, a **Cueva da Ceza**, em Noceda, onde corre um riacho. Destacam-se também as grutas de **Chao de Mazairos**, **Arcoia**, **Buraca das Choias** e **Aradelas**, que é a gruta mais profunda da Galiza. Algumas delas só podem ser visitadas por espeleólogos profissionais.



Além disso, na freguesia de Meiraos, existe o **Centro de Interpretação de Covas do Courel**, que fornece aos visitantes uma vasta gama de informações sobre as características, história e curiosidades das grutas da Serra do Courel. Desta forma é possível ver, tocar e verificar, com diferentes elementos e tecnologias audiovisuais, como as grutas foram formadas, a biologia presente nelas, a descrição do seu valor paleontológico e arqueológico e, finalmente, uma visão das mesmas do ponto de vista da espeleologia e do acesso através das ravinas.

Valerá a pena deixar-se seduzir pelas **aldeias** autênticas e únicas da região, que parecem sair de um conto de fadas, como **Seceda** e **Visuña**; a aldeia de **Froxán**, em Folgoso do Courel, está classificada como Bem de Interesse Cultural pelas suas construções e pela preservação das suas tradições e costumes. O visitante dispõe de um itinerário conhecido como a **rota das aldeias do Paleozóico**, cuja arquitetura tradicional utilizava rochas formadas em diferentes períodos da era Paleozoica.



O **Val das Mouras** também merece uma paragem para contemplar uma paisagem fantástica e mitológica moldada pela erosão, que criou um cenário natural de formas diversas e espetaculares. As grutas, fendas e passagens estão rodeadas de musgo e fetos, e a sensação é como a de um filme.

Os rios e riachos da zona dão origem a **cascatas** e piscinas que valem a pena desfrutar em qualquer estação do ano, seja para um banho refrescante no verão ou para apreciar o seu esplendor com os riachos a transbordar de água. Destacam-se as cataratas da **Pedreira**, da **Albardaira**, de **Rexio** ou **Vilamor**, ou **Pozo das Mulas** - perfeitas para um mergulho.



Outra paragem muito interessante na nossa rota será no **Geoparque Montañas do Courel**, declarado **Património Mundial pela UNESCO**, que abrange o território entre os municípios de Folgoso do Courel, Quiroga e Ribas de Sil. É feita para observar uma parte da história geológica do planeta, especificamente o Paleozóico Inferior e Médio, e em menor medida também os finais do Terciário e Quaternário.

?

SABIA QUE...

O **Apalpador**, uma espécie de Pai Natal galego, é originário das montanhas de O Courel e O Ceibreiro.

▶▶ SARRIA

*E, ao deixarmos a impressionante oferta da área Ancares-Courel, temos de escolher um novo destino. Apetece-lhe ir para norte ou para leste? Não se preocupe, vamos apresentar as duas opções. Se escolhermos seguir para norte, **Sarria**, na província de Lugo, será a nossa próxima paragem.*

A cidade de Sarria fica a pouco mais de 100 quilómetros de Santiago de Compostela no **Caminho Francês**, a distância mínima que lhe dá direito a receber a Compostela, e por esta razão tornou-se o ponto de partida mais popular de todas as Rotas dos Peregrinos para Santiago de Compostela.

Para começar, desfrutaremos dos rios que a banham, o Sarria e o Celeiro, que têm zonas de lazer e das pontes que os atravessam. Quatro delas são as únicas que existiram até 1850 e merecem uma menção: **Ponte Ribeira**, **Ponte Vella**, **Ponte da Áspera** e **Ponte Vella do Mazadoiro**. Paralelamente ao rio Sarria existe também um belo percurso circular, a Rota da Foz das Aceas, na qual podemos desfrutar da flora e fauna locais, muito acessível a toda a família.



Quanto ao património arquitetónico de Sarria, vamos parar na **Villa Andrea**; um edifício do século XIX, popularmente conhecido como **Casa del Marques**. Hoje é propriedade municipal, juntamente com uma bela capela e o jardim, que é uma enorme praça com áreas diferentes.



SABIA QUE...

- ▶ Entre o século XII e meados do século XIX Sarria tinha quatro pontes de pedra e o Regimento da Cidade cobrava taxas de portagens.

Continuaremos a nossa rota para a praça Juan María López e Almance, praça Santa Mariña, onde visitaremos a igreja de 1885 do mesmo nome. Destaca-se a torre com uma espiral piramidal, que pode ser vista de toda a aldeia devido à sua altura, e o relógio. A Casa Vaamonde do século XIX, que foi renovada em 1998, alberga agora a câmara municipal.



A **Igreja Românica de San Salvador** do século XIII é velada pelos restos da **Fortaleza** de Sarria, também do século XIII, hoje apenas uma imponente torre de 15 metros de altura. Era uma verdadeira fortaleza, com um fosso, contrafosso e quatro torres, construídas no topo de um castro, de Vilanova de Sarria, fundada por Afonso IX de Leão em 1194. Foi quase destruída durante a Revolta Irmandinha, no final do século XV.



Seguindo o **Caminho de Santiago** podemos aproximar-nos da Antiga Prisão Preventiva que hoje, para além de exposições habitacionais, tanto permanentes como itinerantes, é a sede do gabinete de turismo, a Oficina de Turismo. Há também o **Miradoiro do Cárcere**, de onde se pode ver uma grande parte do vale de Sarria e das montanhas circundantes, e uma zona de descanso.



A visita à parte do monumento de Sarria não termina aqui, pois ainda podemos visitar o edifício sem dúvida mais importante: o **Mosteiro de La Magdalena**, fundado no século XIII como capela e hospital, e no qual podemos ver, apenas contemplando a sua fachada, os estilos românico, gótico, barroco e neoclássico.

▶▶ LUGO

*Aproveitaremos a viagem para avançar em direção ao norte, onde encontraremos o nosso próximo destino, a cidade de **Lugo**.*

Lugo possui três **Patrimónios Mundiais**: a sua **Muralha romana**, símbolo da cidade, a sua **catedral** e o **Caminho Primitivo de Santiago**, o que lhe confere uma extraordinária riqueza patrimonial, embora também possua uma riqueza natural única, sendo o único município integrado na sua totalidade na **Reserva da Biosfera das Terras do Minho**.

Lugo foi o primeiro povoado urbano da Galiza, ou seja, é a cidade mais antiga, banhada pelo rio **Minho** e mergulhada na história, que pode ser apreciada passeando pelas suas ruas. A cidade está situada no antigo local de um castro galego. De origem romana, **Lucus Augusti** foi fundado em 25 AC por Paulo Fabio Máximo. A cidade de Lugo desenvolveu-se como um enclave estratégico em constante crescimento, e no final do século II a sua **muralha romana** foi construída para defender a cidade romana de **Lucus**.



O seu perímetro foi totalmente preservado e constitui o mais belo arquétipo de uma fortificação romana tardia em toda a Europa Ocidental. Uma joia com um perímetro de mais de dois quilómetros e 85 torres que, hoje, tem 10 vias de acesso - 5 são originais, e as outras 5 foram abertas mais tarde, à medida que a cidade se expandia.

Uma destas portas é a **Porta de Santiago**, a saída para os peregrinos, com bancos de pedra para facilitar o descanso. A cidade de Lugo faz parte da rota deste itinerário jacobino que começa em Oviedo e atravessa paisagens impressionantes ao longo do caminho. É comum ver peregrinos a passar pela cidade de Lugo e a observar a sua beleza.

À frente da Porta de Santiago podemos desfrutar da Catedral de Lugo. O edifício sofreu renovações, ampliações, alterações no estilo arquitetónico - embora o estilo predominante seja românico, - até um terramoto destruir a integridade do seu retábulo principal. A Catedral é a única que exhibe permanentemente o Santíssimo Sacramento.



Nas traseiras da Catedral encontra-se a **Praza de Santa María**, uma das mais belas praças de Lugo. Nesta pitoresca praça ancorada no tempo, encontramos os restos de uma piscina romana, do século IV d.C., visíveis através de uma janela de vidro. A herança romana é uma característica constante de cada passo da rota. A **Via XIX**, uma estrada romana do tempo de Augusto, descrita no Itinerário de Antonino, passava por Lugo, ligando as cidades de Braga e Astorga.



No coração da cidade, encontramos a **Praza Maior**, uma paragem essencial em Lugo. Esta ampla praça arborizada contém alguns dos edifícios mais atraentes e elegantes do antigo bairro. A **Casa do Concello** é a mais importante de todas, datada de 1738 e construída em estilo barroco civil galego. Mais tarde, em 1871, a torre do relógio foi erguida. Do outro lado da praça, encontramos o **Círculo de las Artes**. Ao pé do edifício, encontra-se uma estátua de Paulo Fabio Máximo e do imperador Augusto, fundadores da cidade de Lugo.



Na Rua Doutor Castro, podemos encontrar os restos de uma domus romana do século III, ou seja, uma casa romana de certo nível económico, conhecida como **Casa dos Mosaicos**, que pode ser visitada gratuitamente. Os mosaicos no chão representam motivos geométricos e são verdadeiramente notáveis.

Mais ainda, no ambiente fluvial do rio Minho, encontram-se as **termas romanas** num magnífico estado de conservação, no interior do Hotel Balneario, um dos monumentos mais representativos do legado cultural romano.

Muito perto das termas encontramos uma ponte de origem romana que atravessa o rio Minho ao passar pelo sudoeste da cidade de Lugo, unindo a Calzada da Ponte com a antiga estrada para Santiago, esta última ligando o distrito de San Lázaro com O Carme, uma zona natural de grande beleza junto às muralhas da cidade, por onde passam o Caminho Primitivo de Santiago e a estrada romana XIX.



▶▶ MONFORTE DE LEMOS

*Continuaremos a nossa viagem em direção ao sul, em direção à Ribeira Sacra, um território particular, com uma magia capaz de conquistar qualquer visitante... No aspeto mais urbano do território, destaca-se a cidade de **Monforte de Lemos**, que é considerada a porta de entrada para a Ribeira Sacra e será a nossa próxima paragem.*

É uma extensa esplanada atravessada pelo **rio Cabe** que tem um vasto património composto por pontes, mosteiros, casas senhoriais, castelos e mosteiros que são imperdíveis. Destaca-se o monumental complexo de **San Vicente do Pino**, composto pelo **mosteiro de San Vicente do Pino**, a **torre de Menagem** e o **Pazo de los Condes de Lemos**. Estes últimos são a primeira coisa que os peregrinos veem no **Caminho de Inverno**, que também passa por esta cidade onde começa a quinta etapa, com quase 31 quilómetros de comprimento e que termina em Chantada.



Em Monforte é indispensável atravessar o rio sobre a **Ponte Velha**, onde se podem ver detalhes medievais. Nas margens do rio, marcando o fim do passeio do rio, deverá parar no **Colegio de los Escolapios**, que sem dúvida atrairá a sua atenção. É um dos poucos exemplos do estilo herreriano que se encontram na Galiza, datando do início do século XVII. Antes era um mosteiro, mas agora, para além da escola, alberga uma igreja e um museu - no qual são conservadas várias obras de El Greco. É popularmente conhecido como “El Escorial Gallego”, devido à semelhança entre os dois edifícios. Pode também visitar o **convento das Clarissas**, que alberga um dos mais importantes museus de arte sacra de Espanha.



Monforte de Lemos alberga também o **Museu Ferroviário da Galiza**. O elemento mais notável do museu é o edifício da rotunda, um edifício em forma de ferradura com 38 pistas radiais e uma ponte giratória única em Espanha. Também se podem ver locomotivas e carruagens de diferentes épocas, bem como um parque temático de comboios de pequena escala.



Para os amantes do vinho, o **Centro del Vino de la Ribeira Sacra** está localizado em Monforte, um espaço criado para o encontro de todas as atividades relacionadas com o vinho desta terra. Enólogos, especialistas, artistas, provadores e entusiastas apreciam este espaço que tem exposições, uma loja e até um bar de tapas. Monforte é uma paragem essencial para aqueles que apreciam arte e história, mas também para os que apreciam gastronomia.

Tem **cinco rotas** temáticas diferentes: vinho, miradouros, arquitetura, montanha, rota saudável... Vale bem a pena visitá-las.

▶▶ RIBEIRA SACRA

*Entraremos agora na **Ribeira Sacra**; um território muito especial que inclui as margens dos rios Cabe, Sil e Minho, bem como a união destes rios. Compreende um total de 407 km² de paisagem natural espetacular. Aqui pode encontrar dólmenes e mamoads pré-históricas que mostram evidências de um povoamento primitivo na área, seguido de importantes vestígios da presença romana.*

Quando se procura a origem... Há provas da nomenclatura do território desde o século XII, quando monges e eremitas se estabeleceram aqui para cultivar o espírito e praticar uma vida ascética, renunciando austeramente aos prazeres. Esta é a maior concentração de mosteiros de estilo românico na Europa, responsável pelo progresso artístico e cultural da Galiza durante vários séculos; mas esta é apenas uma das suas atrações.

O mosteiro mais notável é o de **Santo Estevão de Ribas de Sil**, pois o poder do seu abade ia muito além da religião; naquela época tinha o poder de fazer justiça, e também de nomear escribas e funcionários aduaneiros.



O elemento mais característico da Ribeira Sacra é o seu relevo, e a sua particularidade mais notável é o íngreme **desfiladeiro do Sil**. Um desfiladeiro que pode atingir altitudes de até 500 metros, e através do qual o rio corre na fronteira de Lugo e Ourense, formado há milhões de anos e fundamental no desenvolvimento do sítio. É um terreno de difícil acesso em muitas das suas áreas, uma vez que algumas delas só podem ser descobertas a partir da água. Assim, os **cruzeiros de catamarã**, cujo cais mais importante é Ponte do Sil, ou passeios de **caiaque**, tornam-se atividades imperdíveis quando se visita a zona, que também podem ser descobertas fazendo várias **caminhadas**, ou mesmo experimentando um **passeio de balão**. Qual será a sua experiência para recordar a Ribeira Sacra?



No entanto, das alturas do desfiladeiro, há muitos pontos de vista - perfeitos para desfrutar, e sim, também para tirar uma boa fotografia. Os miradouros de **Cabezoás, Cividade, Duque, Balcones de Madrid, Souto Chao, Pé de Home, Matacás, Columna, Vilouxe, Pena do Castelo...**

Há inúmeras rotas para os explorar. E se há uma coisa que a Ribeira Sacra oferece, são diferentes formas de vivenciar o território; há todo o tipo de rotas com diferentes temas: vinho, paisagens... Até o turismo do azeite, uma vez que esta zona também produz azeite a partir de variedades locais.

Observando a paisagem e a sua beleza, as vinhas nas encostas íngremes chamam a atenção. A Ribeira Sacra é uma área vitícola com aproximadamente 2.500 hectares de vinhas.



Os seus vinhos têm a sua própria Denominação de Origem, e a dificuldade da sua orografia significa que esta área é conhecida como “Viticultura Heroica”. Mas tudo tem a sua recompensa, e o resultado são vinhos de excelente qualidade, graças também ao clima mediterrânico da região. A essência dos seus vinhos está intimamente ligada ao Caminho de Santiago, particularmente aos Caminhos Francês e de Inverno, e está dividida nas subáreas de **Amandi**, **Chantada**, **Quiroga-Bibei**, **Ribeiras do Minho** e **Ribeiras do Sil**, que se estende parcialmente ao longo de uma antiga estrada romana.

SABIA QUE...



- ▶ A viticultura heroica, para ser classificada como tal, deve ser desenvolvida num declive de pelo menos 17°. Isto é o que acontece na Ribeira Sacra.

Aqui não faltam lendas. Diz-se que o deus Júpiter, fascinado pela beleza da Galiza, quis possuí-la e cruzou-a com um rio. A sua esposa, a deusa Juno, sentiu ciúmes e decidiu abrir-lhe uma ferida, para que Júpiter renunciasse ao seu novo amor. Assim nasceu, diz-se, o que conhecemos hoje como o **Cañón del Sil**, que atinge, em alguns pontos, uma altura de 500 metros.

SABIA QUE...



- ▶ Diz a lenda que a Ribeira Sacra é o local de nascimento dos xacías, uma tribo de seres aquáticos, metade homem, metade peixe, e sereias, que podem ser vistos hoje em dia em alguns murais em aldeias localizadas na área.

O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



Estamos a falar de um vasto território onde a gastronomia é uma prioridade. À medida que avançamos na nossa rota, poderemos apreciar os produtos locais de cada uma das cidades que visitamos. Em **O Barco de Valdeorras**, por exemplo, para além de provarmos os seus vinhos de Denominação de Origem - **godello**, **mencía** e **garnacha** são os mais notáveis - vamos provar **butelo**, “**empanada de maravallas**”, **cabrito assado**, e vamos também adoçar a nossa viagem com **roscones**, **bicas**, **tortas de chicharrones** (um tipo de bolo feito com barriga de porco) ...



Em **Ancares** e **O Courel** continuaremos a deixar de lado a dieta; **javali com castanhas**, **cabrito assado**, **guisado**, **caldo galego**, **queijos** com denominação de origem... Como o de **O Cebreiro**, um queijo de leite de vaca cuja origem remonta aos primeiros monges que se estabeleceram no território. A comida é um dos pontos fortes do lugar. Carne de **raças locais** e alguns produtos típicos da região darão forma a um livro de receitas que vale a pena explorar, como os requintados **freixós com mel** das colmeias de Courel, que são um imperativo. Aqui pode adquirir produtos caseiros como **compotas**, **enchidos**, **queijos**, um magnífico bolo de castanha...



Em **Sarria** pode apreciar **carne de porco, vaca galega** ou de **raças locais, empanadas** excepcionais, como o seu **pão**, magníficas **tapas**, e **polvo...** Tem tudo isso, bem como produtos da horta. A viagem também permite algumas compras, e não só na sua ampla oferta no centro da cidade, mas vale a pena visitar as feiras (6, 20 e 27 de cada mês) e, se for amante de antiguidades, pode passear ao longo da Rúa do Porvir, conhecida como rua dos anti-quários.



As tapas são tradicionais em **Lugo**; é costume apreciá-las ao andar pelos bares da parte antiga da cidade, provando em cada uma delas as tapas que oferecem. A gastronomia é também um dos pontos fortes da cidade; **carne, de porco e vaca, polvo**, e sem dúvida um bom prato de **caldo galego**. Em Monforte continuaremos a provar um sublime pão caseiro, bem como **empanadas** em todas as suas variedades -especialmente os "iscos" mais típicos (chouriço e bacon), o polvo - que pode ser apreciado nos dias da feira, nos dias 6 e 24 de cada mês- e a joia da coroa; a **larpeira**. Uma sobremesa tradicional muito típica da cidade que consiste num doce e suculento bolo, acompanhado de creme e banhado em xarope.



SABIA QUE...

- ▶ Diz a lenda que os **vinhos Amandi** já eram conhecidos na Roma Antiga, e até eram servidos à mesa dos Césares.

FESTAS, EVENTOS



JANEIRO

- ▶ O calendário dos festivais gastronómicos começa com a **Festa do Botelo do Barco**, onde mais de 1.000 pessoas se juntam para provar esta iguaria e apreciar o ambiente festivo. Se não chegar à Festa do Botelo pode desfrutar das **Xornadas Gastronómicas de Botelo e Cocido Valdeorrés** organizadas nos restaurantes da cidade a partir do final de janeiro.

FEVEREIRO

- ▶ Cada fevereiro, **Sarria** recebe a **Festa do Cocido do Porco Celta**, um evento gastronómico para celebrar a requintada carne do porco celta.

ABRIL

- ▶ **Feira Medieval de Monforte de Lemos**: realiza-se no fim-de-semana da Semana Santa.
- ▶ Durante a **Semana Santa em O Barco**, na Sexta-feira Santa recomenda-se ir à **Procissão de los Caracoles** na aldeia de **O Castro**.
- ▶ No **dia do Corpo de Deus** recomenda-se a visita às ruas do antigo bairro de **O Barco**, que estão cobertas com tapetes do Corpo de Deus.

MAIO

- ▶ Em **O Barco**, celebram-se a 1 de maio, a **Festa dos Maios**, e a 22 de maio, a **Festa de Santa Rita**.

JUNHO

- ▶ Em meados de junho, **Lugo** celebra o **Arde Lucus**, um festival que revive o passado romano e castrejo da cidade murada, e que surgiu para comemorar a sua fundação.

JULHO

- ▶ O primeiro venres, sábado e domingo de xullo celébrase o **Festival do Viño da Ribeira Sacra** de **Monforte**.

AGOSTO

- ▶ **Festas Patronais de Monforte**, em honra da Virgem de Montserrat, de 11 a 16 de agosto.
- ▶ No final de agosto, realiza-se a **Festa da Pandeira de Piornedo**. Celebra a tradição musical da região honrando a pandeira, um dos instrumentos mais valiosos da tradição musical galega.

SETEMBRO

- ▶ 8 e 9 de setembro, O Cebreiro celebra a **grande peregrinação de Los Milagros**, comemorando o mistério do Santo Graal.
- ▶ A 14 de setembro, **O Barco de Valdeorras** celebra **As Festas do Cristo**, a festa mais popular, que inclui também o evento de canoagem Descenso do Sil, um evento desportivo com mais de 50 anos de história.

OUTUBRO

- ▶ No início de outubro, **Lugo** celebra **San Froilán**, um festival de interesse turístico regional e nacional que atrai milhares de pessoas ao seu centro histórico.

02

Rota
Estrelas



02

EXCO CENTRAL



Rota *Estrelas*

Vamos agora viajar pelo centro da Galiza, porque nem tudo tem de ser sempre mar ou montanha.

A Rota Estrelas: A Via Láctea é também conhecida como o "caminho das estrelas" ou o caminho de Santiago de Compostela. Nesta rota seremos guiados mais pelo paladar, pela tradição e pelas sensações, que serão sem dúvida brilhantes. Uma rota de sul para norte na qual atravessaremos três das quatro províncias galegas, o que não deixará de o surpreender com todas as suas possibilidades.

OURENSE
O CARBALLIÑO
LALÍN
SANTIAGO DE COMPOSTELA

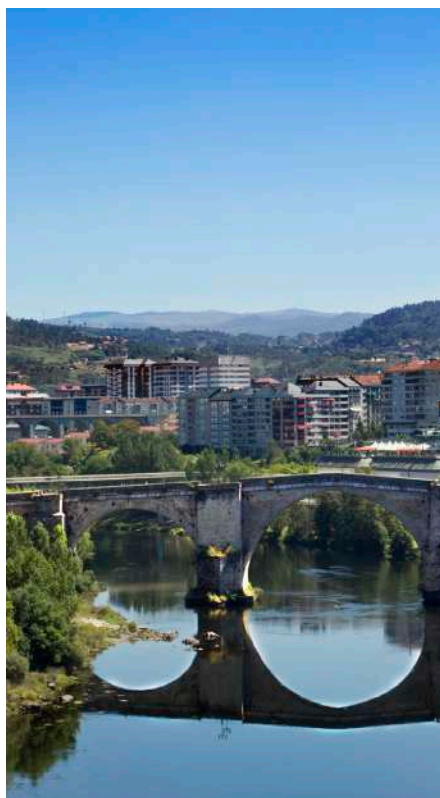
Rota

Estrelas

Se acabou de completar a Rota Mágica, deixando para trás a Ribeira Sacra, chegará à cidade de Ourense, onde é obrigatório fazer uma paragem. Também pode iniciar o seu percurso aqui.



02



▶▶ OURENSE

Ourense é conhecida como a capital termal da Galiza pelo seu grande número de instalações termais que tiram partido das propriedades das suas águas mineromedicinais. Prepare-se para mergulhar nos seus tesouros.

Para além da sua riqueza térmica, Ourense tem também um belo património arquitetónico, histórico, gastronómico, cultural e natural.

Banhada pelo rio **Minho**, nas suas margens existem nove pontes que ligam ambos os lados da cidade. Um dos emblemas do Ourense é precisamente a sua **Ponte Romana**.

A sua origem remonta ao século I, embora várias reconstruções tenham sido efetuadas até ao século XVII. Da sua estrutura romana preserva apenas as bases, e na sua silhueta destacam-se os seus arcos apontados.

Junto à Ponte Romana, existe também a **Ponte Nova**, do início do século XX, e sobretudo a do **Milénio**, com um desenho vanguardista que tem uma passagem pedonal que a rodeia sob a forma de um anel.



Ourense é um destino ideal para visitar com a família. É uma cidade a explorar a pé, com um traçado urbano agradável, e com várias atividades culturais e de lazer, inclusive para os membros mais jovens da família.

Ourense sempre manteve uma relação estreita com a **literatura**, tanto para os autores que aqui nasceram e viveram, como por ser cenário de obras literárias. De facto, tem uma rota temática para descobrir alguns dos principais espaços literários de Ourense, autêntico coração da cultura galega, com personagens como Carlos Casares, Blanco Amor ou a Xeración Nós.

A Província de Ourense possui uma das maiores coleções de **arte românica** da Península Ibérica. O mesmo se pode observar na capital. Em Ourense é possível viajar no tempo fazendo uma rota românica pela cidade.

Começa com os seus dois grandes monumentos, a **Basílica de San Martiño** e o antigo **Palácio Episcopal**, e expande-se pelo município até aos pequenos templos do seu perímetro rural, como a bela igreja de **Santa Baia de Beiro**.

A Basílica de San Martiño é um templo românico tardio, com elementos góticos e uma aparência de fortaleza, devido às suas torres ameadas. É uma das mais antigas da Galiza e a sua história é uma viagem por construções e alterações, uma vez que mais de oito séculos de transformações moldaram a sua estrutura e o seu aspeto atual. No interior, destacam-se a capela de **Santo Cristo**, o fantástico **Pórtico del Paraíso** e a capela principal, bem como as peças do seu museu e o **Cristo de los Desamparados**.



Muito perto da catedral encontra-se a **Plaza Mayor**, centro nevralgico da zona histórica. É impressionante pelas suas estruturas porticadas e pela peculiaridade de ser uma das poucas praças principais na Europa com um chão inclinado. Nesta praça encontram-se edifícios muito emblemáticos como a **Casa Consistorial**, o antigo paço episcopal e a **Casa Fermín**, bem como a escadaria de **Santa Maria Nai**.

Outra paragem indispensável é uma visita às fontes termais de **As Burgas**, um dos espaços mais emblemáticos da cidade. Aqui nasceu um povoado romano, formado em torno destas nascentes de águas mineromedicinais que hoje continuam a correr a mais de 60°C no coração da cidade.

Visitando-as e conhecendo o seu **Centro de Interpretação**, é possível compreender a relação de Ourense com a água. Durante a ocupação romana em As Burgas havia um santuário religioso e um balneário para desfrutar destas águas. Os seus restos podem ser vistos nos jardins por cima da piscina termal atual, onde hoje se pode tomar um banho como se fazia há dois mil anos.



Se procura um plano relaxante e saudável, Ourense é o sítio para si, pois pode também visitar o **Paseo Termal do Minho**, um corredor verde de 4 quilómetros nas margens do rio Minho com diversas instalações termais. Os mais afastados do centro da cidade são **Outariz e Burga de Canedo**, que é o maior espaço termal em Ourense.



No passeio também se pode encontrar o **Muíño da Veiga**, onde as águas balneares são apreciadas ao pé de um moinho, e as águas mineromedicinais de **A Chavasqueira** e **O Tinteiro**.

Nesta cidade das águas, os passeios fluviais não terminam com o Minho. Todos os rios da cidade têm caminhos pedonais para desfrutar da natureza.



Seguindo o rio **Barbaña** chega-se à singular aldeia de **Seixalbo**, enquanto o curso do rio Lonja o leva até ao sítio arqueológico-natural de **Santomé**, uma floresta que alberga um sítio arqueológico com vestígios dos séculos I a V, e que tem um belo miradouro. Embora a melhor vista panorâmica talvez seja oferecida pela maior área verde da cidade, o parque botânico de **Montealegre**.

▶▶ O CARBALLIÑO

*Aproveitando a linha do termalismo, continuaremos a nossa rota para chegar ao Balneario de Carballiño. O município de **O Carballiño**, desenvolveu-se na Idade Moderna e viveu a sua história em torno do comércio e também em torno da riqueza mineromedicinal da sua envolvente.*

Este município, situado a 26 quilómetros da cidade de Ourense, tem vários rios, incluindo o **rio Arenteiro**, que banha a cidade, e onde, ao pé das suas margens, emanam as águas termais que levaram à abertura, em 1816, das termas do **Gran Balneário de O Carballiño**. É um edifício de pedra, uma construção magnífica num único andar com mais de 50 metros de comprimento, um exemplo da arquitetura da época. Foi obra do arquiteto Ourense Vázquez Gulías, embora tenha sido submetida a uma grande remodelação em 1993.



Em O Carballiño vamos para além dos banhos termais, pois merecem certamente uma visita os restos do Castro Cavadoso, que em tempos foi uma antiga vila medieval, um dos sítios arqueológicos mais importantes, que tinha um castelo, muralhas e casas, apesar de restarem apenas alguns vestígios.

Existem também templos importantes na cidade, como o **Templo de Veracruz**, construído por Antonio Palacios em 1943 com materiais da região, tais como granito e ardósia. Tornou-se um ícone expressionista da época, e o seu estilo é uma mistura de diferentes formas religiosas e esculturais com um resultado espetacular.



Tem um pulmão verde, o **Parque Municipal**. Não imagine um parque qualquer, este tem de o ver. Cobre quase 37 hectares junto ao rio Arenteiro, com caminhos, praças, avenidas e mais de 140 espécies botânicas. Um dos muitos percursos pedestres que podem ser seguidos na cidade passa por aqui. É um ambiente de paz onde se pode desfrutar de um passeio tranquilo, uma vez que existe uma **praia fluvial**, a quinta de La Lavandera e a **Pena de los Enamorados**.

Pode chegar à Pena de los Enamorados a partir das palhoças de Arenteiro, localizadas no Parque Etnográfico, uma das zonas de lazer familiar mais visitadas. Trata-se de um conjunto de grandes rochas de granito coroadas por uma delas que é mantido pela sua base.

Os historiadores ligam a zona a um povoado paleolítico, e pensa-se que a Pena de los Enamorados possa ter sido um monumento mágico ou religioso para os primeiros habitantes da área. O seu encanto torna o lugar digno de numerosas lendas relacionadas com o tesouro e o amor, por isso, se estiver à procura de qualquer uma delas... Uma visita pode ajudar.



Pararemos também no **Parque Etnográfico do Arenteiro**, resultado do desejo de recuperar um espaço situado nas margens do rio Arenteiro, onde os moinhos, agora recuperados, adquiriram especial destaque; um deles destinado a um espaço museológico etnográfico. É o **Museu Muiño do Anxo**, que recria o que era uma casa, o moinho e a indústria rural da zona, para além de poder observar o seu funcionamento.

Os peregrinos também podem ser encontrados em O Carballiño, pois por aqui passa a rota principal do **Caminho Minhoto Ribeiro**, uma das mais antigas estradas que ligava o norte de Portugal com a cidade de Santiago.

A visita não pode terminar sem uma paragem no **Mosteiro de Oseira**, em **San Cristovo de Cea**, muito influente na região durante toda a Idade Média, quando a sua ordem monástica tinha a população local sob o seu jugo. A sua existência é conhecida desde 1137, mas sofreu várias calamidades, incluindo incêndios e destruição, até que em 1836, com a desintegração de Mendizábal, os monges deixaram o convento e este foi abandonado.

Em 1929 foi novamente ocupado, e começou uma reconstrução, que hoje nos permite desfrutar de uma visita a um mosteiro em perfeito estado.



SABIA QUE...

- ▶ Durante o **Festival O Carballiño Octopus**, a população da cidade multiplica-se por seís; os visitantes vêm de todo o lado.



▶▶ LALÍN

*Continuando a nossa viagem por estrada, em direção ao norte, chegaremos ao nosso próximo destino, **Lalín**, a apenas 30 quilómetros de distância. Um lugar onde só terá de se deixar surpreender; florestas, património rico, recantos encantadores e excelente gastronomia. Que mais se pode pedir?*

Estamos no centro da comunidade galega, no que é considerado o quilómetro 0. Um território húmido e arborizado enquadrado na **comarca de Deza**. O **Castro de Doade**, em Codeseda, oferece também a possibilidade de visitar o **Museu Etnográfico Casa del Patrón**, que alberga uma coleção de mais de 4.500 peças que foram recolhidas por toda a Galiza. Se estiver interessado em compreender um pouco mais sobre a cultura militar, uma visita a **Castrodeza** é também altamente recomendada. Este moderno espaço de exposições está localizado na própria cidade de Lalín, junto à Câmara Municipal, e a entrada é gratuita.



Vale a pena visitar o **Paço de Liñares**, uma casa senhorial do século XVII fundada por Álvaro Núñez Taboada, onde Emilia Pardo Bazán passou longos dias na companhia dos Taboadas, uma família conhecida na zona, pois os seus membros ocupavam importantes cargos de responsabilidade na sociedade: padres, juizes, membros do parlamento... O edifício tem a forma de L e tem uma varanda, e no exterior há uma capela, os aposentos dos criados, dois fornos, um alpendre, um espigueiro e um pombal.



Atualmente é público, foi declarado **Bem de Interesse Cultural** e foi objeto de uma reabilitação que lhe devolveu todo o seu esplendor. Hoje em dia é um espaço sociocultural de uso multidisciplinar, que alberga o **Centro de Gestão Arqueológica e Conhecimento da Cultura de Castros (CXCA)**.

SABIA QUE...



- ▶ Em 1895 Joaquín Loriga, um herói da aviação espanhola, nasceu no **Paço de Liñares**.

O **Caminho de Inverno** - a entrada natural para a Galiza a partir do planalto, acesso já utilizado pelos romanos - passa por Lalín. E é aqui, precisamente, que converge com a **Via da Prata**, para continuarem juntos até Compostela.



Quer uma boa fotografia? Lalín tem pontos encantadores que vai querer imortalizar. Lugares onde a natureza se funde com o património, oferecendo as imagens mais peculiares, tais como a **Ponte de Taboada**, datada de 912, ou a **Ponte dos Cabalos**, em estilo românico, de 970 e que foi um cenário importante durante as guerras carlistas.

Os bosques são um dos pontos fortes da cidade. Se precisar de uma pausa, está no sítio certo: o **Carvalho do Rodo**, a **área de lazer de Mouriscade**, e o imperdível **Bosque de Catasós**, listado como Monumento Natural, lar de castanheiros centenários que atingem alturas de mais de 30 metros.



As possibilidades em Lalín são realmente imensas se quiser desfrutar de uma das suas 15 rotas, sinalizadas, com todos os tipos de percursos e vários níveis de dificuldade. Há opções que podem ser feitas em apenas uma hora e outras que podem demorar até cinco horas. Rotas como o **Muíño do Rego de Lamas**, a **rota dos Pazos e Ponte Taboada**, a **rota de Castro de Sestelo** - com uma rota circular -, o **Caminho de Zobra...** Para todos os gostos!

Se visitar a zona com bom tempo e tiver vontade de dar um mergulho... A **praia fluvial** de Lalín, **Pozo do Boi**, também conhecida como praia de Vilatuxe, está situada num ambiente natural formado pelo rio Deza. Tem duas áreas de lazer em cada margem do rio, ligadas por uma ponte antiga. Uma área verde para banhos de sol e na outra área há um carvalho com uma área recreativa, com todos os serviços: casas de banho, bar, grelhadores, mesas e bancos de pedra, e um parque infantil.



Não podemos deixar esta zona sem visitar a **Serra do Candán**, um sítio natural que vale bem a pena a visita. Os **rios Lérez e Umia** e vários afluentes do Deza têm aqui a sua nascente, que irrigam as florestas ribeirinhas, cujo pico principal é o **Alto de San Bieito**, também conhecido como **Monte de San Bento**, a uma altitude de 1.017 metros.



A Serra do Candán está incluída na Rede Natura 2000 devido à riqueza dos seus diferentes ecossistemas, que vão desde os bosques ripícolas e bosques ribeirinhos nas zonas mais baixas. É também considerada uma **Zona Especial de Conservação (ZEC)** e aqui podemos encontrar espécies animais ameaçadas de extinção como a coruja, a águia dourada e outras espécies mais comuns como o gato selvagem, a doninha, o lobo, a raposa, a coruja e o açor. A melhor maneira de o descobrir é seguir a **Rota da Serra do Candán**: verá mesmo uma pitoresca aldeia abandonada.

▶▶ SANTIAGO DE COMPOSTELA

*Avançaremos na rota que se deslocará do centro da comunidade galega para a sua capital, **Santiago de Compostela**. Sim, todos pensamos já conhecer Santiago, mas iremos um pouco mais longe do que a típica fotografia na Praça do Obradoiro e a visita à Catedral.*

Estamos a falar de uma cidade que foi declarada **Património Mundial pela UNESCO** em 1985 e oito anos mais tarde, em 1993, o Caminho de Santiago foi também distinguido como Património.

Podemos começar com a Catedral, sim; antes dela, na sua localização, existiam dois templos. Voltemos ao início... A origem da cidade de Santiago de Compostela pode ser traçada desde a descoberta dos restos mortais do **apóstolo São Tiago Maior**, no ano 820. Foi então estabelecido um santuário a partir do qual se desenvolveu a primeira cidade medieval; entretanto, os restos mortais do Apóstolo tornaram-se um motivo de peregrinação.

Tal foi o número de fiéis vindos de toda a Europa que o monarca Afonso III ordenou a construção de um templo maior, construído com paredes de alvenaria e antes da atual catedral, uma vez que a obra só foi iniciada em 1075, e foi consagrada como a obra mais notável da arte românica em Espanha.

Diz-se que é possível ter a melhor vista da Catedral ao deitar-se na **Plaza del Obradoiro**. Os peregrinos chegam lá depois da longa viagem, e mesmo que seja como espetador, vale a pena contemplar a cena; os caminhantes que depois de muitos quilómetros desfrutaram da realização do seu objetivo com as emoções ao rubro, é avassalador.



De lá também se pode ver a fachada de estilo plateresco do **Hostal dos Reyes Católicos**, que hoje é um hotel da Rede de Pousadas Nacionais de Turismo. Trata-se de um antigo hospital de peregrinos, que os monarcas católicos mandaram construir no início do século XVI para atender os peregrinos depois do Caminho. As outras **praças** que rodeiam a Catedral, as de **Quintana, Inmaculada e Platerías**, assim como as ruas que constituem o bairro histórico da cidade, são uma referência obrigatória se esta for a sua primeira visita à cidade. Um dos becos mais característicos é o 'sal si puedes' (saia se puder), cuja graça reside no facto de ser precisamente uma rua sem saída.



Na sua visita à Catedral, não se esqueça de visitar os telhados da catedral e da **Torre da Carraca**, de onde poderá ter uma vista de topo de toda a cidade. Uma panorâmica que, até 1962, tinha Ricardo Fandiño Lage, o último sineiro da Catedral. Viviu no telhado da igreja com a sua família e animais, e para complementar o seu salário de 180 pesetas - pouco mais de 1 euro hoje - trabalhou como alfaiate dos padres.

E falemos da **Berenguela**, a famosa torre do relógio da Catedral de Santiago, que tem uma lanterna no topo. Considerada um farol para peregrinos, permanece acesa nos anos santos de Santiago de Compostela e o seu ligeiro brilho esbranquiçado é o sinal externo mais visível do jubileu.

É também o local do maior sino da Catedral, que pesa 6.433 quilos e que, segundo a lenda, por vezes toca 13 vezes em vez de 12 à meia-noite e quando isto acontece, diz-se que o diabo desfruta de uma hora mágica para vaguear pela cidade.



Clarifiquemos também quando é **Ano Santo** ou **Ano Jubilar**. É celebrado sempre que a festa do Apóstolo São Tiago, a 25 de julho, calha num domingo. Quando isto acontece, a Porta Santa da Catedral é aberta. Diz-se que os peregrinos que a atravessam obtêm absolvição total pelos seus pecados.

SABIA QUE...



- ▶ Da Praça de Platerías podemos ver, mesmo numa esquina da Catedral de Santiago, a **maior concha de vieira de Santiago**, que se diz ser capaz de suportar todo o peso da Catedral.

As escadas mais surpreendentes encontram-se também em Santiago. Dentro do antigo convento dominicano de São Domingos encontra-se não só o **Museu do Povo Galego** - um museu antropológico que alberga também salas para pintura, escultura e arte sacra - mas também uma maravilha da arquitetura de todos os tempos: a espantosa **escada em caracol barroca** desenhada por Domingo de Andrade. É preciso visitá-la para compreender esta trepadeira de pedra, cujas três rampas totalmente independentes levam a diferentes pisos do museu, sem nunca se cruzarem. Ao lado do museu pode visitar um belo exemplo da arquitetura vanguardista dos finais do século XX, o Centro Galego de Arte Contemporânea, projetado por Álvaro Siza Vieira.

SABIA QUE...

- ▶ A rua mais estreita da Galiza e a segunda mais estreita de Espanha é em Santiago de Compostela, é a **Rua Oliveira**, com apenas 70 centímetros numa extremidade. A **Ruela de Entrerrúas**, considerada por muitos como a mais estreita da cidade, tem uma largura de 90 centímetros.

Notará algo especial na atmosfera, cheia de diversidade cultural, algo que não acontece apenas por causa dos peregrinos. Santiago é uma cidade universitária, o seu ambiente académico data de 1495 quando Lope Gómez de Marzoa fundou a Universidade de Santiago, uma das mais antigas do mundo. Pode desfrutar da vida da cidade desde o início da manhã até ao fim da noite, já que ao longo do dia misturam-se ambientes, atividades, e uma infinidade de sensações.

A passagem de tantos estudantes deixou a cidade com inúmeras lendas, histórias e contendas. Pergunte aos locais, eles ficarão felizes em partilhá-las.

SABIA QUE...

- ▶ É imperdível um passeio pelo Parque da Alameda, onde encontrará **As Duas Marias**, que representam duas mulheres que costumavam caminhar juntas, às 14 horas todos os dias, pelas ruas do centro da cidade. Diz-se que o faziam vestidas com roupas vistosas e tentando namorar com estudantes universitários. No entanto, por detrás desta aparência algo extravagante encontra-se uma história trágica de repressão que teve lugar durante os anos mais duros do período espanhol do pós-guerra.

Outra paragem é necessária no mais recente e mais ambicioso projeto arquitetónico de Santiago, a **Cidade da Cultura**, obra do nova-iorquino Peter Eisenman, cuja característica mais marcante é a fachada do **Museu do Centro de Gaiás**, que tem quase 43 metros de altura e cobre uma área de mais de 16.000 metros. Há visitas guiadas gratuitas para descobrir e conhecer o lugar em profundidade, que acolhe exposições, iniciativas culturais, concertos...



Como já mencionámos, a grande festa de Santiago tem lugar anualmente a **25 de julho**, quando o santoral celebra o Apóstolo, data em que também se comemora o **Dia da Galiza**. Na noite de 24 de julho, multidões de pessoas juntam-se na Praça do Obradoiro para assistir a um espetáculo de luzes projetado na fachada da Catedral e ao espetáculo de pirotecnia.

Para marcar esta data, a cidade veste-se de festa durante toda a segunda quinzena do mês, com concertos, animação e teatro nas ruas, atividades de lazer para crianças, espetáculos de comédia e dança... Depois do prato principal – o espetáculo de fogo-de-artifício que pode ser visto de todas as partes da cidade – chega o dia 25 de julho. Este é o dia em que a missa solene é celebrada na Catedral e o botafumeiro pode ser visto em funcionamento.



SABIA QUE...

- ▶ O azeviche que se pode ver nas joalherias e lojas de lembranças em Santiago de Compostela é aquela pedra semipreciosa, de cor preta, muitas vezes em forma de punho (à figa) ligada ao Caminho, uma vez que era considerada um amuleto protetor. Acreditava-se que a própria figa protegia contra o mau-olhado, a inveja e o mal em geral. Além disso, junto à Catedral estavam os *azabacheros*, a guilda de artesãos que esculpiam o azeviche.

O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



Um dos pontos altos desta rota é sem dúvida o gastronómico. Em **Ourense**, a recomendação é caminhar pelas ruas que rodeiam a Catedral provando as *tapas* locais desta zona, conhecidas como '**Os Viños**', uma vez que o vinho como acompanhamento é essencial. É também essencial, no outono, experimentar as castanhas e também não podem faltar as **empanadas, cogumelos, carne e, claro, o polvo**.

Mas se falarmos de polvo... Deve experimentá-lo em O Carballiño, onde é o protagonista, um sinal de identidade, e até tem a sua própria festa. Também pode ser acompanhado pelos **vinhos DO Ribeiro**, - a Denominação de Origem mais antiga da Galiza -, e qualquer refeição neste destino deve sempre terminar com umas típicas "cañitas de crema" como sobremesa após o jantar.



SABIA QUE...

- ▶ O Carballiño detém o **recorde Guinness** na preparação da maior tapa de polvo do mundo: 500 quilos de polvo picado e preparado em 11 minutos e 7 segundos. Durante o Festival do Polvo de O Carballiño, são consumidos aproximadamente 50.000 quilos de polvo à galega.

Uma visita a **Lalín** não está completa sem provar a comida; a **carne** em geral e a de **porco** em particular destacam-se aqui. Sim, a famosa **Festa do Cozido de Lalín** é um evento imperdível. Lalín transformou o cozido (o completo, com tudo: presunto, orelheira, costelas, chouriços, carne de porco, acompanhado de batata nova, grelos ou couve...) numa iguaria, e o prato estrela do inverno na Galiza.



Em **Santiago** vamos encher o estômago na outra catedral da cidade, no templo da boa comida, o **Mercado de Abastos**. Nas suas naves de pedra, semelhantes às capelas românicas, pode sentir o cheiro de marisco fresco das rias, da **vitela galega**, de **pimentos Padrón**, de **bacalhau**, de **carne salgada**, de **queijo**... Em qualquer uma das bancas pode experimentar uns **lingueirões** ou umas **navalheiras**.

SABIA QUE...



- ▶ Conhece o Paris-Dakar? Tem pouco a ver com um rali ou com um deserto. É uma rota de apenas 200 metros, quase inteiramente ao longo da Rua do Franco, que consiste em beber um copo de vinho em cada um dos bares ao longo do percurso. São aproximadamente uns 30, desde o Paris (Rua Bautizados, 11) até ao Dakar (Rua Franco, 13).

Uma visita a Santiago envolve sempre a necessidade de levar para casa uma lembrança. A magia de Compostela está em muitos dos seus **objetos artesanais típicos**: **botafumeiros** e **joias de prata** e de **azeviche**, reproduções da **Cruz de Santiago**, **conchas de vieiras jacobeias**, velas, objetos para culto, **cerâmica popular**, louça decorativa da marca **Sargadelos**, **amuletos celtas**, **bruxas** contra feitiços malignos, ou **gaitas de foles**, o instrumento musical galego por excelência.

FESTAS, EVENTOS



TODO O ANO

- ▶ O **Carballiño** celebra a sua **feira na Plaza Mayor** duas vezes por mês no dia 16 e no último dia do mês - exceto quando coincide com um domingo e um feriado, que é transferido para o dia anterior.
- ▶ Em **Ourense**, nos dias 7 e 17 - exceto quando coincide com um domingo ou feriado, que é transferido para o dia seguinte - realiza-se a feira no espaço conhecido como **Campo da Feira**. Além disso, no primeiro domingo de cada mês, Ourense celebra uma **feira de antiguidades na sua Plaza Mayor**.

FEVEREIRO / MARÇO

- ▶ O domingo antes do Carnaval, a **Festa do Cozido de Lalín**. Festival de Interesse Turístico que culmina um programa cultural e gastronómico que tem lugar durante um mês.

- ▶ Todos os anos entre fevereiro e março **Lalín** festeja o seu **Entrudo**. Uma festa popular em que a gastronomia é muito importante, pois também celebra um prato como o Cozido.
- ▶ Todos os anos entre fevereiro e março (dependendo do ano), **Ourense** celebra o seu **Entrudo**. O Carnaval é uma celebração com muita tradição na província, que concentra até sete carnavais declarados de interesse turístico.
- ▶ **Santiago de Compostela** e a sua comarca celebram o **Entrudo Rural Tradicional dos Xenerais da Ulla**, um Festival de Interesse Turístico na Galiza.

ABRIL

- ▶ No domingo anterior ao Domingo de Ramos, **Ourense** celebra a **festa de San Lázaro**, na qual a gastronomia e a religião são combinadas com um espetáculo com origens na Idade Média, a “queima das madamitas”: figuras feitas de arame e papel cheias de pólvora que são feitas para explodir enquanto giram freneticamente.

MAIO

- ▶ No primeiro domingo de maio, **Ourense** celebra **Os Maios**, um Festival de Interesse Turístico na Galiza.
- ▶ Nesse mesmo domingo, **Santiago** celebra a **Festa das Uñas de San Lázaro**, uma celebração gastronómica que é considerada um prelúdio da subsequente Semana Santa, também declarada Festival de Interesse Turístico na Galiza.

- ▶ Em maio, quarenta dias após o domingo de Páscoa, **Santiago de Compostela** celebra as suas **Festas de la Ascensión**.

JULHO

- ▶ No **dia de San Bieito**, em **San Cristovo de Cea** celebra-se a **Festa de Exaltación do Pan de Cea**, um pão com Denominação IGP, feito de farinha de trigo, água, sal e fermento, de acordo com o processo tradicional e cozido em fornos de granito.
- ▶ 24 de julho, o **fogo-de-artifício do Apóstolo** em **Santiago de Compostela**.
- ▶ 25 de julho, **Festa do Apóstolo São Tiago**, declarada de Interesse Turístico Internacional, em **Santiago de Compostela**.

AGOSTO

- ▶ Segundo domingo de agosto. **Festival do Polvo** em **O Carballiño**, declarada festa de Interesse Turístico Internacional, em Santiago de Compostela.

OUTUBRO

- ▶ No dia 31 de outubro, em **Ourense**, o **Samhain**. Esta noite tão especial celebra-se com um desfile de abóboras à luz de velas pelas ruas da zona histórica da cidade.

NOVEMBRO

- ▶ A 11 de novembro, **Ourense** celebra o **Magusto**, uma festividade em honra de São Martinho de Tours, padroeiro da cidade.

03

Rota
Marusia



03

RÍAS ALTAS
COSTA DA MORTE
MARÍÑA LUCENSE



Rota

Marusia

Continuamos na Galiza, agora viaxaremos ao longo da costa.

A Rota Marusía: A maresia fala-nos de um mar agitado, mas também daquele cheiro-característico de algas e do mar, que o acompañará na súa viaxem ao longo desta parte da costa galega e que ficará na súa memoria.

CARBALLO
A CORUÑA
CULLEREDO
NARÓN
FERROL
PROVINCIA DE LUGO

Rota

Marusia

É possível começar a aventura aqui mesmo, nesta rota, ou pode escolhê-la como a continuação da anterior, porque aqui também temos de falar sobre o Caminho de Santiago.



03



▶▶ CAMINHO DE SANTIAGO

*E há um fim após o fim. Sim, há. A peregrinação do **Caminho de Santiago** pode ir para além da chegada à Catedral. Muitos peregrinos escolhem também completar o Epílogo de Fisterra e Muxía.*

Um percurso que começa em **Santiago de Compostela** e vai até ao cabo **Fisterra** -considerado desde os tempos romanos e até ao fim da Idade Média como o ponto mais ocidental do mundo conhecido-, e daí, até ao santuário de la Virxe da Barca, em Muxía, onde, segundo a tradição, a Virgem Maria apareceu ao apóstolo Santiago num pequeno barco de pedra.

Aqueles que conseguem percorrer os 146 quilómetros extra, não obtêm a Compostela, mas sim a **Fisterrana** ou **Muxiana**, uma espécie de Certificado de conclusão desta variante.

▶▶ COSTA DA MORTE

*Esta é uma boa opção para se conhecer a **Costa da Morte**. Um destino de topo na Galiza devido à autenticidade da região, que também deixa a sua marca no caráter do seu povo. Em três dias, a Costa da Morte pode ser explorada a fundo, alternando entre viagens de carro e passeios a pé.*

Quando falamos da Costa da Morte, referimo-nos ao noroeste da costa galega. É uma área de aproximadamente 200 km que vai desde a **ria de Muros e Noia até Malpica**. Uma linha costeira tão mágica como selvagem, repleta de mitos e lendas, e é também o cenário de numerosos naufrágios.

Possui trechos retos e **grandes areais**, mas também **penhascos íngremes** e pequenas rias, e até **ilhas**, como as **Sisargas**. A vida do lugar e a sombra da morte compõem a autenticidade e a beleza selvagem deste local inigualável.

Esta zona era considerada o fim do mundo para o Império Romano, **Finisterre**, ou 'Finis Terrae', era para eles a extremidade da terra, onde o sol se afundava no Atlântico. Antes, esta costa era um local de veneração para as pessoas que a habitavam, os **celtas** costumavam venerar o sol aqui.

Diz-se que os restos de **todo o tipo de embarcações** se encontram no fundo do mar: navios romanos, galeões, barcos de pesca, submarinos, fragatas... Há provas de mais de 700 naufrágios nestas águas desde a Idade Média, embora se estime que há muitos mais que não foram documentados.



No final do século XIX e início do século XX, ocorreram aqui dois naufrágios que afetaram diretamente a marinha britânica: em 1870, o 'Captain' e apenas 20 anos mais tarde, em 1890, o 'Serpent', em que 662 membros da tripulação perderam a vida. Os corpos que puderam ser recuperados foram enterrados num local improvisado em **Camariñas** que hoje é conhecido como o Cemitério dos Ingleses.

SABIA QUE...



- ▶ O desastre do **Prestige**, o derrame de petróleo causado pelo naufrágio do petroleiro, teve lugar na Costa da Morte, no dia 13 de novembro de 2002.

▶▶ CAMINHO DOS FARÓIS

*Existem inúmeras opções para explorar a zona, mas uma das mais populares é sem dúvida o **Caminho dos Faróis**. Uma alternativa recente, uma vez que foi criada em 2012 por um grupo de amigos que decidiram ligar Malpica e Fisterra através de um trilho pedestre.*

O percurso está dividido em **8 etapas**, nas quais o mar, as falésias, as aldeias locais e, claro, os faróis, são os protagonistas. É um total de 200 quilómetros, de norte a sul:

- Malpica - Niñóns
- Niñóns - Ponteceso
- Ponteceso - Laxe
- Laxe - Arou
- Arou - Camariñas
- Camariñas - Muxía
- Muxía - Nemiña
- Nemiña - Cabo Fisterra

O primeiro grande Farol que se pode ver é em **Punta Nariga** e alguns percursos oferecem vistas impressionantes, como a passagem pela aldeia de Roncudo, onde se podem ver as rochas nas quais os “percebeiros” arriscam as suas vidas para conseguir os melhores percebes do mundo.

Oferece ainda a oportunidade de apreciar tesouros arqueológicos, tais como o **Castro de la Cibda** e a **Dólmen de Dombate**. Ou museus, tais como o **Museu do Homem de Camelle**. Man, conhecido como “O alemão de Camelle” era um pintor e escultor da Alemanha que viveu durante 40 anos na praia de Camelle.

Uma das etapas mais apreciadas é a que chega a Camariñas, onde se deve parar para descobrir o **Encaixe de Camariñas**, um dos mais importantes locais do património cultural tangível e intangível da Galiza. Além disso, a maioria dos naufrágios teve lugar nesta área e é aqui que se encontra o **Cemitério dos Ingleses**.

A etapa mais longa permitir-lhe-á visitar o **Santuário de la Virxe da Barca** e a mais complicada dar-lhe-á a oportunidade de visitar o **Farol de Touriñán**. A rota termina atravessando o espetacular **Cabo da Nave**, e termina no **Farol de Fisterra**.



E antes de avançarmos na nossa viagem, duas notas. A primeira, claro, é uma dessas histórias que a Costa da Morte guarda. Claro que se trata de um naufrágio, o do **mercante 'Nil'**, que encalhou na zona em 1927 cheio de várias mercadorias, tais como máquinas de costura, tecidos, farinha, tapetes, peças de automóveis... À margem do clima de tensão gerado pelas pilhagens, há um episódio engraçado relacionado com o leite condensado transportado pelo 'Nil'. O desconhecimento deste produto, confundido com tinta, provocou em alguns lugares uma invasão de moscas e mosquitos.

O passeio pode ser interrompido para desfrutar do melhor piquenique da sua vida. Sim, isso também é possível aqui. No **Merendeiro de Gures**, em Cee, um refúgio de paz onde se pode desfrutar de vistas espetaculares. Pensará que toda a beleza natural está mesmo à sua frente, mas há mais do que isso.

Está situada ao lado de um dos lugares mais espantosos, a **Cascata de Ézaro**, a **única na Europa que desagua no mar**. Para os mais curiosos, vale a pena mencionar que no seu último trecho, o rio **Xallas** tem uma queda de 155 metros e a altura da queda de água é de cerca de 40 metros, criando um ambiente mágico à sua volta. A experiência pode ser ainda melhorada por uma visita à pitoresca aldeia de Pindo.



A Costa da Morte está localizada nas Rías Altas, onde todos os estuários do noroeste da comunidade galega estão agrupados. Aproveitaremos esta rota para conhecer a área em profundidade.

▶▶ CARBALLO

*Deixaremos a Costa da Morte e iremos para as Mariñas, mas antes de lá chegarmos faremos uma paragem na **região de Bergantiños**.*

Carballo é a capital da localidade e num só dia poderá descobrir todo o seu encanto. Vale a pena visitar a Plaza de Galicia, a praça da Câmara Municipal, a igreja paroquial ou os diferentes vestígios dos loucos anos vinte: o jardim, a escola de jardinagem, o casino...



Mas se quiser conhecer a zona, o **Museu Bergantiños** é o lugar certo. A entrada é gratuita e lá poderá descobrir o território. Tem também uma sala dedicada ao pão de Carballo, algo que certamente irá apreciar durante a sua visita.



Um lugar que tem sido habitado e trabalhado há milhares de anos. Um território povoado na Idade do Ferro e mais além, entre VIII a.C. e III d.C. De facto, Carballo tem mais de vinte **castros**. Não se levaram a cabo escavações em nenhum deles, embora tenham sido encontrados vestígios desse período, tais como uma espada de antenas possivelmente encontrada no castro de **Cotomil**, perto da igreja paroquial de Sofán. Alguns deles têm estruturas defensivas bem preservadas, tais como o de **Ouxas** (Entrecruces), **Ribeira** (Rus), **Guntián** (Sofán), **O Rodo** (Oza) e **Cances**.

Carballo tem um grande património natural com inúmeras rotas para descobrir. Destaca-se especialmente a **Rota das Férvedas**, que nos leva pelo interior do município para nos maravilhar com duas das mais belas cascatas da região: a **Fervenza de Rus** e a **Fervenza de Entrecruces**.

Também pode desfrutar de um passeio ao longo das margens do **rio Anllóns**, bem como da zona costeira. A **praia de Razo**, aberta ao Atlântico, ou a **lagoa de Baldaio** - um tesouro para ornitólogos - são as opções mais conhecidas, mas se procura mais privacidade, pode encontrá-la nas enseadas entre **La Piedra de la Sal** e **Caión**.



▶▶ A CORUÑA

*Se avança até à cidade de **A Coruña**, deve ter em conta os imperdíveis: para começar, a **Torre de Hércules**, Património Mundial e o farol em funcionamento mais antigo do mundo - foram os romanos que ergueram, no século I, este gigante de 57 metros de altura.*

A Coruña é conhecida como a cidade de Hércules, e naturalmente, uma vez que ainda estamos na Galiza...tem as suas origens numa lenda. Está também ligada à construção da **Torre de Hércules**. O mito, descrito pelo Rei Afonso X na sua obra "Estoria de Espanna", foi tão bem recebido e tão popular que deu origem ao nome da torre.



Dizia-se que um gigante conhecido como Gerião, rei de Brigantium (Breogán), aterrorizava os seus súbditos, forçando-os a entregar-lhe metade dos seus bens, incluindo os seus filhos. Um dia, os súbditos decidiram pedir ajuda a Hércules, que o desafiou para uma batalha sangrenta. Hércules derrotou Gerião, enterrou-o e ergueu um sepulcro que coroou com uma tocha. Perto do monumento fundou uma cidade e, como a primeira pessoa a chegar foi uma mulher chamada Cruña, por quem Hércules se apaixonou, esse foi o nome dado à cidade: A Coruña.



Mas voltando à realidade, vai adorar o percurso ao longo do **passeio marítimo**, com vista para a cidade, é um dos mais longos da Europa. A Coruña oferece aos visitantes um número infinito de possibilidades, a cidade tem atividades culturais permanentes de todos os tipos, pelo que recomendamos que consulte a agenda para completar o seu plano. No que diz respeito aos museus, a oferta é notável: a **Casa das Ciências**, o **Museu de Belas Artes** ou a **Domus** e o **Aquarium Finisterrae**, entre outros.



SABIA QUE...



- ▶ O mais belo som do mar do mundo pode ser ouvido no passeio de A Coruña. Foi assim que foi catalogado no concurso internacional de Slupsk; o som do mar e das gaivotas da praia de Orzán.

O seu passeio pela cidade traz agradáveis surpresas, desde a **Cidade Velha** ao **castelo de San Antón**, ou do **Monte de San Pedro** ao **Jardim Romântico de San Carlos** - onde vive o fantasma de Lady Hester Stanhope -, ou da **igreja de Santiago** no Caminho Inglês até às igrejas de **Santa María do Campo** ou **San Xurxo**.

SABIA QUE...



- ▶ A Cidade Velha de A Coruña é o lugar com mais igrejas por metro quadrado na Galiza.

A verdadeira heroína da cidade de A Coruña é María Pita. A sua estátua encontra-se na praça da câmara municipal e a cidade ainda hoje se orgulha dos seus feitos. Foi responsável por erguer o povo de A Coruña contra o esquadrão do corsário Francis Drake, no bairro de Pescadería. Como resultado da sua bravura, os ingleses tiveram de se retirar e a conquista da cidade falhou. María Pita também protagonizaria outra grande façanha da cidade.

O seu nome, sinónimo de valentia, foi usado para batizar o navio que a 30 de novembro de 1803 partiu do porto da cidade rumo a todas as colónias espanholas com a vacina contra a varíola inoculada em 22 crianças. A Real Expedição Filantrópica da Vacina, mais conhecida como 'Expedição Balmis', foi um grande sucesso.



Antes de deixar a cidade, uma paragem no **Obelisco** de A Coruña, monumento situado no Cantón Grande, que foi construído em 1895. No topo do monólito, um relógio com quatro mostradores indica a hora e um cata-vento indica a direção do vento. O relógio tem quatro mostradores e inicialmente dois deles indicavam as horas em A Coruña e as outras duas em Madrid. E até à unificação da hora em Espanha em 1900, havia uma diferença de tempo de 19 minutos e 20 segundos entre as duas cidades.

SABIA QUE...



- ▶ O primeiro casamento homossexual em Espanha também teve lugar em A Coruña protagonizado por Elisa e Marcela, em 1901, embora que para tal Elisa tivesse de se fazer passar por um homem. Foram descobertas e tiveram de emigrar para a Argentina, mas a sua certidão de casamento nunca foi anulada.

▶▶ CULLEREDO

*A apenas 10 quilómetros de A Coruña, faremos uma paragem em **Culleredo**, um município que se destaca pelos seus amplos espaços naturais, bem como pela sua rica arquitetura medieval.*

O **Passeio Marítimo do Burgo** é uma das zonas naturais e de lazer ao ar livre de maior destaque no município, situados ao pé da ria com um notável jardim botânico.



Mas Culleredo oferece outros espaços, tais como uma vasta representação da **arquitetura medieval** nas suas igrejas, torres e casas senhoriais. O **Caminho Inglês** passa por aqui se vier de A Coruña. De facto, passa-se do município de A Coruña a Culleredo passando por O Portazgo, continuando ao longo do passeio de O Burgo, onde se pode ver a igreja românica de Santiago e os moinhos do século XII de **Acea de Ama**.



É também um sítio privilegiado para a observação de aves, uma vez que a sua **riqueza ornitológica** é notável. O estuário do Burgo e os seus pântanos são um excelente sítio para a migração das aves. É o lar de muitas espécies que fogem dos invernos frios dos países nórdicos. Este espetáculo pode ser apreciado durante todo o ano, embora seja no outono, inverno e primavera que se pode encontrar a maior diversidade de espécies.

O **Monte Xalo** também se destaca, a uma altitude de mais de 514 metros acima do nível do mar. Habitado há milhares de anos, como o confirmam os **numerosos vestígios arqueológicos** - especialmente mamoas - do megalítico, encontrados na zona, tais como o Alto de Penas Negras, os Castelos de Veiga e de Xalo ou a Pedra Mazafacha, onde se realizavam rituais de adoração aos deuses. Diz-se que foi um ponto de encontro para bruxas e para a realização de rituais e feitiços, algo que faz parte de lendas populares.

É no Monte Xalo, que deslumbra com a sua paisagem, que nasce o **rio Valiñas**. Tem inúmeros miradouros e, ao longo do nosso passeio pelo monte, encontraremos uma série de **penedos de granito** de formas curiosas com o nome das figuras que se assemelham: a Pedra do Sombreiro ou Pedra dos Corvos; as Picudas, um conjunto de três pedras alongadas; a Igreja dos Mouros, semelhante a uma lâmina conhecida como Pedra do Rastro; a Porta do Inferno ou a chamada "Darth Vader" pela sua semelhança com o capacete do protagonista da Guerra das Estrelas.

Há vários **percursos de caminhadas** para descobrir o monte e muitos deles estão sinalizados e alguns são perfeitos para um passeio de bicicleta de montanha. O mais popular é o PR-G 111, uma pequena rota chamada Roteiro Mariñán Arteixo-Xalo.



▶▶ NARÓN

*Continuando a nossa viagem pelas Rias Altas, faremos uma paragem em **Ferrolterra**, onde poderá explorar a história, a cultura, e desfrutar da sua riqueza natural e paisagística. Mar e montanhas, tudo em um.*

Em Narón existem vários pontos de interesse, desde o **Mosteiro de San Martiño de Xuvia** em Couto, declarado Bem de Interesse Cultural, até ao cemitério pré-histórico do **Monte dos Niños**, em Sedes, com 17 mamoas catalogadas, passando por fortes, moinhos, casas medievais, casas senhoriais, casas rurais, pontes, barragens, margens de rios, árvores com mais de 300 anos ou praias banhadas pelo Atlântico, tais como **Hortifa** e **Casal**.

Com vários percursos pedestres, entre os quais se destaca a **Rota dos Molinos**, que bordeia a ria e o rio **Xuvia** e adentra-se na lendária paróquia de Doso ao longo de moinhos históricos, barragens, pontes e igrejas antigas.

Conhecerá os vestígios da importante rede industrial que se baseava na atividade da vasta rede de moinhos que aproveitavam todos os recursos energéticos do território, e que deram frutos com a implementação de curtumes, papel e moeda, representando uma verdadeira revolução industrial para a região.

O **moinho de Las Aceñas** - um moinho de maré construído no século XVIII - e o moinho de **Xuvia** - um moinho de farinha construído em 1775 e que era em 1858 o principal moinho do seu género no país em termos de capacidade de produção, merecem destaque. Ambos faziam parte da importante rede de moagem industrial francesa, e ambos foram declarados Fábricas Reais por Carlos IV em 1798.

A cidade de Narón é também um dos pontos de partida para muitos dos peregrinos que escolhem o **Caminho Inglês**. De Narón completam-se os 100 quilómetros mínimos até Santiago para conseguir a Compostela, pelo que a partir daqui, começam a desfrutar de cada etapa do trajeto.



▶▶ FERROL

*Pararemos aqui, na cidade de **Ferrol**, que tem o melhor porto natural da Europa.*

O **Museu Naval** está instalado num belo edifício do século XVIII desenhado por Sánchez Bort, que em tempos foi uma prisão. O conteúdo do Museu Naval vai levá-lo de volta a alguns dos pontos altos da Marinha espanhola ao longo dos séculos. Expõe permanentemente modelos de navios antigos, fatos de mergulho, bandeiras de navios, material de navegação e cartografia, armas... Destacam-se os restos da fragata “Magdalena”, que se afundou em Viveiro em 1810.



Em Ferrol foram levadas a cabo as primeiras obras realizadas em todo o velho continente com os critérios do Iluminismo: o **Bairro da Magdalena** e o **Arsenal**. E se falamos de Ferrol, temos de ter em conta a sua história e nela destacar os monarcas iluminados, os Bourbons, que escolheram Ferrol para capital do departamento marítimo do Noroeste de Espanha, com jurisdição desde a foz da Bidasoa até ao Minho, e cujo quartel-general permaneceu na Capitania geral da cidade desde 1726 até à reforma militar levada a cabo por Federico Trillo.

Ferrol é Iluminismo, porque nesse período, decisivo para o conhecimento, para a ciência e para a liberdade, teve lugar a grande transformação e o maior crescimento da cidade, deixando de ser uma pequena aldeia piscatória para se tornar, graças aos imensos investimentos feitos pela Coroa, uma cidade moderna, equipada com as mais avançadas indústria - principalmente estaleiros navais - e tecnologia da época, e também uma cidade culta.

O passar do tempo e as várias crises afetaram profundamente a cidade, que teve de se reinventar. Fê-lo, entre outras coisas, através da arte. Eduardo Hermita decidiu tirar a arte dos museus e levá-la para as ruas para dar cor à sua cidade cinzenta, pintando uma menina numa fachada no **bairro de Canido**. Hoje, muitos artistas internacionais imitam o seu gesto, o que levou a **mais de 300 meninas** pintadas nas fachadas das casas do bairro, que podem ser visitadas num roteiro.



Se o surf é a sua onda, **Pantín** será a sua praia, onde se realizam vários campeonatos mundiais de surf, incluindo o Pantin Classic. O bodyboard também é popular nesta zona.

Na verdade atrai todo o tipo de público, uma vez que também tem muitos **percursos terrestres**, adequados para quem quer fazer um pouco de caminhada ou simplesmente passear, várias rotas para aproveitar de bicicleta. Nesta zona também é habitual desfrutar de passeios de barco.



As lagoas de **Doniños** e **Valdoviño** são impressionantes, um paraíso para as aves aquáticas. Mas há também um Ferrolterra mais interior, com as **Fragas do Eume**, uma floresta sombria e secreta que esconde no seu coração o **Mosteiro de Caaveiro**... e, nas proximidades, o fascinante **Mosteiro de Monfero**, com uma fachada enigmática axadrezada.

Nas proximidades de **Ortigueira**, duas maravilhas: a **Serra da Capelada**, cortada abruptamente ao chegar ao mar formando as falésias mais altas da Península Ibérica, e o santuário mágico de **San Andrés de Teixido**. Como diz o ditado “va de muerto quien no fue de vivo” (vai de morto quem não foi de vivo). Portanto, vale a pena uma visita, porque a verdade é que é mais agradável quando se está vivo.



▶▶ A MARIÑA LUCENSE E MAIS ALÉM

*Mas continuemos a avançar para norte, e paremos para admirar a beleza da **Mariña Lucense**. 100 quilómetros de costa adornados com autênticas maravilhas naturais no Mar Cantábrico, onde as florestas se fundem com o mar.*

Destaca-se a **reserva da Biosfera, Rio Eo, Oscos e Terras de Burón**, mas se há uma coisa que vale a pena parar para desfrutar da experiência, é sem dúvida uma visita à **praia de Augas Santas**.

Este monumento natural só pode ser visto na maré baixa, e para o visitar nos meses de Verão e na Páscoa é necessário reservar com antecedência, por isso não se esqueça de verificar as marés. Sim, é popularmente referida como **Playa de las Catedrales** (Praia das Catedrais). Aqui as formações rochosas são intercaladas com arenais, e há falésias até 30 metros de altura. O passeio pela zona é de cortar a respiração.



No estuário do **rio Sor** descobrirá um paraíso de aves aquáticas e peixes. E no interior, o mistério escondido na **Serra de O Xistral** e a visita imperdível a Mondoñedo e, claro, a sua catedral. Não faltam lugares encantadores na região: **Foz**, **Viveiro** e **Ribadeo**. Provavelmente conhece a cerâmica de Sargadelos, pois bem, tem as suas origens aqui, no **Cervo**.

Nos últimos tempos, a província de Lugo desenvolveu iniciativas pioneiras na Galiza no âmbito do **geoturismo**, uma modalidade que visa divulgar a geodiversidade do território, para conservar o seu património natural. Através desta proposta, é possível fazer uma visita completa à história geológica da Galiza.

Hoje em dia, a tradição artesanal sobrevive em Lugo graças àqueles que continuaram o trabalho iniciado pelos seus antepassados, perpetuando os ofícios populares que outrora deram vida às aldeias da Província. Também pela mão de muitos artesãos emergentes que renovaram o conceito, introduzindo inovações no seu trabalho que colocam a Província de Lugo na vanguarda do design. Durante o verão, é possível participar no programa **Lugo é artesanato**, no qual se pode visitar os ateliés.



Lugo é também a Província espanhola jacobea por excelência. Com mais de **800 quilómetros de Caminhos de Santiago**, incluindo todas as suas variantes, a Província é uma paragem quase obrigatória a caminho da capital compostelana

Três rotas declaradas Património Mundial da Humanidade passam pela Província: o **Caminho do Norte**, o **Caminho Primitivo** e o **Caminho Francês**. O **Caminho do Mar** também passa por estas terras e outro itinerário oficial passa pelo sul da província: o **Caminho de Inverno**, uma rota escolhida nos meses mais frios do ano por peregrinos medievais que desejavam evitar os picos com neve de O Cebreiro.

O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



Na **Costa da Morte**, entende-se o significado da cozinha atlântica. Iguarias de todos os tipos com matérias-primas de qualidade inigualável, tais como a **tortilha romana**, o **polvo**, o **salpicón de centollo** (salada de santola)... é preciso ter em conta que esta é a zona perfeita para mergulhar de cabeça no mar, porque os produtos são locais e a especialidade da casa são os **percebes**, **camarões**, **lingueirões**, **navalhas**, **peixe-galo**, **peixe imperador**...

Aqui descobrirá pratos como a caldeirada de raia ou o robalo "a la espalda". A sobremesa é adoçada com **bizcochones** e **roscones** (bolinhos e biscoitos).



Uma vez em **Carballo**, completaremos a experiência provando a comida: o pão, os produtos do mar e da terra... Durante o Verão, o município está cheia de festivais gastronómicos, nos quais se honra o prazer da boa comida. Mas aqui há algo imprescindível, que não encontrará em mais lado nenhum, que é **La Fina de Carballo**, uma variedade local de batata de polpa branca, muito apreciada na região de Bergantiños. Tem um ciclo de produção muito longo, pelo que só é adequado à sua região de origem. Pode prová-la e, claro, comprá-la.



E por falar em compras em Carballo, no mercado de rua no **bairro de Milagrosa**, perto do Fórum, pode encontrar tudo, desde roupa a calçado e acessórios em dias de feira. Se depois decidir continuar as compras, as ruas **Hórreo** e **Coruña** são o local certo.

Em **A Coruña** provaremos o seu **pulpo a la mugardesa** (guisado de polvo), a "**chanfaina**" - um prato típico feito com carne de porco -, uma boa **caldeirada de peixe** - com raia, tamboril, pregado, pescada... Acompanhado por outros ingredientes como batatas, ervilhas, especiarias... Uma delícia, a que ninguém consegue resistir.

Para a sobremesa, **Requeixo de A Capela**, uma variedade de queijo fresco galego feito com leite cru e acompanhado com mel, açúcar ou compota.

E a diversidade do território está diretamente relacionada com o sentar-se à mesa. Nas **zonas costeiras** pode provar a **pescada "del pincho" de Celeiro**, que tem o selo de qualidade da Galiza, o **atum tradicionalmente pescado do norte de Burela**, os famosos **percebes de Rinlo**, as amêijoas, o ouriço-do-mar, a **lagosta**, a **navalheira** ou o **polvo**, entre outros.



No interior, as carnes de vitela galega ou porco celta, o feijão "**de Lourenzá**" com Denominação de Origem Protegida - e que têm a sua própria rota -, os **grellos**, as **castanhas**, o **mel de mil flores** ou os delicados **cozumelos**.

Em **Mondoñedo** vale a pena provar a **tarte**, uma iguaria de prestígio na cidade. Outra sobremesa tradicional, típica de vários municípios desta zona, é a "**colineita**", uma espécie de pequeno bolinho feito sem farinha, apenas com ovos, açúcar e amêndoas moídas, cuja receita aparece em 1905 no livro "La Cocina Practica" de Picadillo.



SABIA QUE...

- ▶ A Coruña alberga o primeiro museu dedicado à cerveja na Península Ibérica. O **MEGA**, museu de Estrella Galicia, que inclui uma sessão de degustação para os visitantes.

FESTAS, EVENTOS



TODO O ANO

- ▶ No segundo, no quarto e, se houver, no quinto domingo de cada mês, realiza-se uma **feira em Carballo**. Tem lugar na Plaza del Ayuntamiento, onde se localiza a câmara municipal, na qual os produtores locais vendem as suas colheitas.

FEVEREIRO / MARÇO

- ▶ **Entroido** (Entrudo) em **A Coruña**. Começa com a entronização do deus Momo, e na Terça-Feira de Carnaval, “A Festa dos Choqueiros” é celebrada em Monte Alto.

ABRIL

- ▶ **Carballo Interplay**, um festival de conteúdo digital, decorre todos os anos no mês de abril.
- ▶ A **Semana Santa de Ferrol**.
- ▶ A **Semana Santa de Viveiro**, festa classificada de Interesse Turístico Internacional.

JUNHO/JULHO

- ▶ 23 de junho, a noite de **São João** em **A Coruña**. Apesar de que as Festas de San Juan, declaradas de Interesse Turístico Internacional, começam quase um mês antes na cidade.
- ▶ 23 de junho, **São João** em **Carballo**.
- ▶ Durante o verão, **Orballo Cultural** também se realiza no município de **Carballo**, uma experiência única entre património, arte, cultura e natureza.

- ▶ No final de junho / início de julho, o **Resurrection Fest** em **Viveiro**, na província de Lugo; um festival de música de renome.
- ▶ No início de julho, realiza-se o **Mercado Templario O Burgo de Faro**, em **Culleredo**, com atuações musicais, desfiles, exposições, espetáculos...
- ▶ Em julho, o **Festival Ribadeo Indiano** é realizado na província de Lugo, num autêntico regresso ao passado.
- ▶ **Oenach Atlântico** em **Narón**: uma festa declarada de Interesse Turístico e realizada no último fim-de-semana de julho.

AGOSTO

- ▶ **Gulliver Fest**: Festival de cultura de viagens, que tem lugar no primeiro fim-de-semana de agosto em **Narón**.
- ▶ **Festas de María Pita** em **A Coruña**: um mês de várias exposições, atividades para toda a família e atuações musicais.
- ▶ Finais de agosto em **A Coruña**, **Romaria de Santa Margarita**.
- ▶ Finais de agosto em **Lugo Festa Normanda em Foz**, que comemora a tentativa de desembarque dos Vikings nestas terras. Um festival de representação histórica do passado da cidade.

SETEMBRO

- ▶ Primeiro fim-de-semana de setembro, em **Ferrol**, a **Fiesta de las Meninas**.

OUTUBRO

- ▶ Primeira quinzena de outubro, em **A Coruña**, **Nuestra Señora del Rosario**, santa padroeira da cidade.

04

Rota
Luscofusco



04

Rota

Luscofusco

Se chegou até aqui depois de completar as rotas anteriores, pode pensar que já viu tudo, mas a verdade é que há muito mais.

A Rota Luscofusco: O luscofusco ocorre quando, ao amanhecer ou ao entardecer, o céu é pintado em tons cor-de-laranja e avermelhado, fazendo com que os objetos em contraluz pareçam sombras recortadas no horizonte. Se quiser desfrutar dos melhores pores-do-sol, está no sítio certo.

RÍAS BAIXAS
BAIXO MIÑO



RIBEIRA
VILAGARCÍA DE AROUSA
PONTEVEDRA
VIGO
PONTEAREAS

Rota

Luscofusco

A parte sul da costa galega oferece-lhe uma rota muito especial, uma rota tranquila, a desfrutar sem pressas, perfeita para uma escapadela familiar e porque as suas paisagens servem para caminhadas e a sua oferta cultural cobre todas as idades, sem dúvida, irá viver algo mágico. Vamos lá!



04



▶▶ MUROS E NOIA

*Se voltarmos à zona de Fisterra como ponto de partida, mudamos a nossa direção rumo ao sul. Começaremos pela ria de **Muros e Noia** e a primeira surpresa virá da silhueta de Monte Louro.*

São 241 metros que parecem emergir diretamente do mar, um conjunto de, com a lagoa As Xarfas - fechada ao mar pela praia do **Louro** -, praias, rochas, faróis e o horizonte, é um Ponto de Interesse Geológico de importância nacional e uma Reserva Marinha de Interesse Pesqueiro.



▶▶ RIBEIRA

Ribeira abre-se para o mar do outro lado da ria, separando-a da ria de Arousa, funcionando como uma fronteira natural privilegiada, beneficiando de uma rota costeira inigualável. Aqui respira-se mar.

Ribeira é a capital da **península de Barbanza**, e os seus arredores idílicos valeram-lhe o estatuto de **município de Interesse Turístico**. Uma proposta completa: património natural, arqueológico, cultural, arquitectónico e histórico.

O seu litoral é constituído por **areais** com águas calmas no interior do estuário e as praias atlânticas mais largas e selvagens, onde a zona de areal luta com o mar e as correntes de vento. Na maioria das suas praias encontrará dois elementos comuns: **dunas** e **grandes rochas** que atuam como fronteira ou limite natural.

Aqui encontrará o **Parque Natural das Dunas do Corrubedo** e as **lagoas de Carregal e Vixán**, uma área protegida de aproximadamente 1.000 hectares na qual se destaca a maior duna móvel do noroeste peninsular.

Um quilómetro de comprimento e 20 metros de altura que, juntamente com a zona pantanosa, onde se encontram as lagoas de Carragal - onde se misturam água doce e salgada - e Vixián - água doce - constituem o cenário perfeito para o desenvolvimento de uma biodiversidade única onde reinam os anfíbios e os répteis.

Corrubedo, uma localidade com um forte carácter marítimo, tem também um dos **faróis** mais importantes da costa atlântica, cuja remodelação está prevista para os próximos anos para se transformar num hotel. Entretanto, contemplar o pôr-do-sol neste local, é um luxo acessível a todos os orçamentos. O encanto do lugar começa já na estrada que o conduz até lá, por isso prepare a câmara fotográfica.

SABIA QUE...



- ▶ O farol de Corrubedo e a estrada para lá chegar foram o cenário para a filmagem de numerosas **peças audiovisuais**, como por exemplo cenas da bem-sucedida série Fariña, entre outras.



A Ribeira é também o lar de um dos mais importantes vestígios da cultura megalítica galega. Trata-se do **dólmen de Axeitos**. Declarado um Bem de Interesse Cultural, é um grande monumento funerário coletivo datado do terceiro milénio a.C.



Também é possível visitar o **petróglifo do Laxe das Cabras**, e continuando com a rota arqueológica, é imperdível o espetacular **Castro da Cidá**, que remonta à Idade do Ferro e está localizado a poucos metros do **miradouro da Pedra da Rá**. Encontra-se junto a uma rocha com uma forma semelhante à de um sapo com a boca aberta. Situa-se no **Monte Castro**, a 190 metros acima do nível do mar, descansando ligeiramente sobre outras rochas mais pequenas elevando-se verticalmente cerca de 15 metros.



Existem **muitos percursos pedestres** concebidos para descobrir a zona, percorrendo-a, passo a passo, caminhos para descobrir as suas aldeias piscatórias, passeios como o do **Punta Couso** até ao **porto de Aguiño**, a rota marítima de O Touro-Ameixida, o rio Arlés, a rota marítima de Coroso e vários percursos pedestres.

Vale também a pena visitar o **porto desportivo de Ribeira**, um dos locais onde se pode sentir a paixão pelo mar. Junto ao porto de pesca - o mais movimentado de Espanha e o terceiro mais movimentado da Europa em atividade costeira - os barcos desportivos têm o seu próprio espaço. Este é o ponto de partida para regatas que transformam a ampla ria de Arousa em lazer e desporto.

Nas linhas seguintes iremos mais fundo no **Parque Nacional Marítimo e Terrestre das Ilhas Atlânticas**, mas deve saber que pode encontrar um dos seus arquipélagos nesta área, o de **Sálvora**. Desde 2010 pode visitar-se a sua ilha principal, que dá nome a todo o arquipélago. Sálvora esteve, durante vários séculos, nas mãos das autoridades eclesiásticas e da nobreza, e antes disso tinha sido um refúgio para piratas e corsários até ao século XIX, pois dista apenas três quilómetros do continente.



É um ambiente com uma grande variedade de ecossistemas e está protegido, com **visitas limitadas** a 200 pessoas por dia, que devem obter uma autorização prévia. Desde a partida dos últimos faroleiros, apenas dois pares de vigias e guardas-florestais residem na ilha, e fazem-no por turnos. Tem apenas 1 quilómetro de comprimento e 200-300 metros de largura e no verão há um guia para o acompanhar nas duas rotas que completam o itinerário pela ilha.

SABIA QUE...



- ▶ Sálvora foi o local da primeira fábrica de secagem e salga de peixe na Galiza, conhecida como **O Almacén**, que mais tarde, em 1958, foi transformada no Paço residencial na ilha de Sálvora.

Um dos monumentos mais representativos deste lugar é a escultura da **Sereia de Sálvora**, 'Mariña'. Joaquín Otero Goyanes, Marquês de Revilla - descendente e herdeiro dos primeiros proprietários da ilha - ordenou a sua construção em 1956

em honra de uma das lendas mais importantes da zona, que conta como um cavaleiro romano fez a sereia recuperar a sua fala ao colocar o filho de ambos em perigo ao saltar por cima de uma fogueira na festa de São João.

Vai querer completar a sua visita ao **farol**, pois a maior tragédia marítima da história da Galiza teve lugar à sua frente. Aconteceu em 1921, quando o Santa Isabel sofreu um acidente ao largo da costa de Sálvora e o faroleiro, ao ouvir os gritos, alertou os habitantes locais. O heroísmo destas pessoas permitiu salvar entre 15 e 20 pessoas. No filme "La isla de las mentiras", a realizadora Paula Cons decidiu contar a história deste naufrágio e das suas três heroínas: Cipriana Orujo, Josefa Parada e María Fernández.

SABIA QUE...



- ▶ Em Sálvora pode visitar a velha aldeia, a **Capela de Santa Catalina**, e a fonte com o mesmo nome, onde se pode ler: "Fuente de auga virtuosa que da salud y fuerza" (fonte de água virtuosa que dá saúde e força). Diz-se que é assim desde o tempo dos normandos e dos vikings.



▶▶ VILAGARCÍA DE AROUSA

Vamos agora parar na cidade de **Vilagarcía de Arousa** para desfrutar das suas praias e visitar a ilha de **Cortegada** e também para observar a magnitude do seu património religioso.

Aqui falaremos também sobre o **Caminho de Santiago**, especificamente, a **Rota do Mar de Arousa e do rio Ulla**. Esta rota, marítimo-fluvial, comemora a chegada, por mar, do corpo do Apóstolo Santiago no ano 44. Diz-se que os discípulos entraram pelo estuário de Arousa até chegarem ao rio Ulla, para finalmente acabarem em Iria Flavia (Padrón), juntando-se ao **Caminho Português**. Esta via é conhecida como a **Translatio** e constitui a única Via Crucis marítima do mundo.



Em Vilagarcía de Arousa começaremos por conhecer o seu passado e presente, passando pelo **Castro de Alobre** - ocupado entre o século I a.C. e o século III d.C. -, o bairro piscatório onde a cidade nasceu, a **igreja de Fontecarmoa** do século XII e a igreja barroca de **Santa Eulália de Arealonga** construída no final do século XVII, e o **Paço e Convento de Vista Alegre**.

Estes últimos formam um conjunto arquitetónico de grande valor, que foi declarado Monumento Histórico- Artístico. O paço foi construído antes do convento, no século XVI, enquanto o convento foi erguido no século XVII, a pedido de Fernando de Andrade Soutomaior y Caamaño.



Vilagarcía foi em tempos uma importante **vila senhorial**, o que pode ser visto no grande número de paços que se encontram espalhados por todo o município. O mais importante deles é o **Paço de Rubiáns**, pois é precisamente ao Senhor de Rubiáns que se deve a criação de Vilagarcía em meados do século XV. É notável pela sua decoração requintada, que continua no magnífico jardim de inspiração francesa que nos poderia lembrar o próprio Versalhes, com os seus relvados e jardins de flores, os seus exemplares de carvalhos, coníferas, palmeiras e uma extensa coleção de camélias.

SABIA QUE...



- ▶ O Paço de Rubiáns, em Vilagarcía de Arousa, é hoje uma **exploração vinícola**, onde se podem fazer provas de vinho. Além disso, o seu jardim foi declarado Excelência Internacional da Camélia.



Aqui encontrará também o **Museu Ferroviário**, pois Vilagarcía foi a estação final do primeiro caminho-de-ferro na Galiza (1873), que ligava Santiago de Compostela ao mar.

Perto do centro da cidade encontram-se as **praias** de A Concha e Compostela, o seu **passeio marítimo** de quase dois quilómetros de comprimento que liga Vilagarcía à aldeia piscatória de Carril e, claro, à **ilha de Cortegada**. Nesta ilha, agora deserta, pode encontrar vestígios arqueológicos romanos e normandos, uma igreja, um pequeno hospital e os vestígios das casas dos colonos. A visita a Cortegada pode fazer-se por sua conta ou participando em visitas guiadas.



A área é também perfeita para a prática de **desportos** como a vela, remo, canoagem e mergulho, e existem numerosas empresas que fornecem equipamento para os utilizadores. É também uma boa opção para explorar a ria, uma vez que existe uma vasta gama de viagens de barco e rotas de pesca. Mas, há também **percursos pedestres** como as rotas de Monte Xiabre, Cruz de Xiabre, Miradouro de Bamio e Fontefria - Embalse del Con, e, claro, a Vía Verde do Salnés. Esta rota é uma alternativa perfeita para o lazer sustentável, tanto para ciclistas como para caminhantes, e é também acessível a pessoas com mobilidade reduzida.



É um passeio pela história e pela natureza que segue a antiga rota ferroviária entre Vilagarcía de Arousa e Pontevedra. Até agora, o caminho cobre cerca de 9 quilómetros, embora esteja em curso um projeto para alargar o traçado a um total de 24 quilómetros, o que dará continuidade à Vía Verde do Salnés até à capital da Província.

O nosso percurso leva-nos até à capital. Chegaremos à nossa próxima paragem na cidade de Pontevedra. Mas antes disso, alguns quilómetros antes de chegar ao nosso destino, terá a oportunidade de visitar um lugar importante na história espanhola recente, a **Floresta de Sequoias de Poio**.



A sua origem remonta a 1992, quando foi comemorado o 500º aniversário da chegada de Colombo à América. Por esta razão, o governo americano, presidido na altura por George Bush (pai), decidiu dar ao povo de Espanha 500 sequoias vermelhas como símbolo de fraternidade entre o velho e o novo mundo. O resultado não é outro senão pouco mais de 2 hectares de sequoias, o que nos proporciona um belo recanto natural e vistas fantásticas sobre a ria de Pontevedra.

SABIA QUE...

- ▶ A Floresta de Sequoias também é conhecida como a Floresta de Colombo.



▶▶ PONTEVEDRA

*Num trajeto de apenas oito quilómetros, chegará ao centro de **Pontevedra**. A primeira coisa que terá de fazer, se viajar de carro, é encontrar um lugar para estacionar, pois o trânsito só é permitido em 25% da cidade.*

O seu modelo de cidade tem sido estudado e serve de exemplo em muitas cidades europeias, porque o seu planeamento urbano funciona. Por isso, aqui, o plano é andar a pé. Podemos começar com a **Peregrina**, em geral. A sua praça é um dos pontos nevrálgicos de Pontevedra, e onde encontrará a sua igreja, que é um símbolo da cidade e a mais curiosa pela sua planta ser em forma de concha de vieira, um símbolo da peregrinação a Santiago de Compostela. A igreja foi construída em 1778 e é dedicada à Virgem Peregrina, padroeira da Província e responsável por orientar os peregrinos.



Pontevedra é protagonista do **Caminho Português**, pois é o ponto de chegada da terceira etapa, que começa em Redondela, e, por sua vez, o ponto de partida da quarta etapa, que termina em Caldas de Reis. A distância a pé entre Pontevedra e Compostela é de 65 km.



Continuando com as igrejas, é necessária uma visita à de **São Francisco**. Diz-se que foi o próprio Francisco de Assis que a fundou. Foi construída durante os séculos XIII e XIV e tem um estilo gótico tardio. O seu interior é notável pela rosácea na fachada principal e pelos túmulos de diferentes séculos. Outra igreja com uma interessante coleção de retábulos e imagens barrocas é a de **São Bartolomeu**.

Mas Pontevedra é muito mais. Visitas à **Basilica de Santa Maria La Mayor**, ou ao **Museu de Pontevedra**, que consiste em seis edifícios e é um dos melhores da Galiza na sua categoria, e à **Isla de las Esculturas**, irão mostrar-lhe uma cidade viva, o que se nota observando a alegria do seu povo. Pontevedra é também uma **cidade de pontes**, destacando-se a ponte do Burgo pela sua antiguidade e a ponte dos Tirantes pela sua singularidade e modernidade.



Segundo a lenda, a cidade de Pontevedra foi fundada por Teucro após a sua chegada a estas costas após a Guerra de Tróia. Como homenagem a esta lenda, foi batizada a Praça do Teucro, uma das praças mais imponentes da cidade.



Atualmente preserva parte das casas nobres, que a rodeavam, dos séculos XVII e XVIII, bem como uma grande riqueza de heráldica, como a casa da família Gago e Montenegro. No que diz respeito às **praças**, destacam-se também as de **Ferrería**, da **Leña**, da **Pedreira**, de **Méndez Núñez**, de **España** e das **Cinco Calles**.



A cidade de Pontevedra é perfeita para as **famílias**. Aqui encontrará uma grande variedade de alternativas para os membros mais novos da família, bem como entretenimento para os mais crescidos. Existem várias **rotas interativas** para toda a família, incluindo a do Tesouro dos Piratas e a *Descubriendo la Illa do Covo*.



SABIA QUE...

- ▶ Na Praça da Peregrina, em Pontevedra, está o **Papagaio Rava-chol**, que era o papagaio do boticário da praça e se destacava por saber alguns palavrões e avisar o boticário, D. Perfecto, quando alguém entrava na farmácia. Hoje, mais de 100 anos depois, o papagaio tem uma estátua na praça que durante o Carnaval está mascarado e a reencenação do seu enterro é uma das grandes festividades da cidade.

Nos últimos anos, Pontevedra criou uma grande faixa verde composta por três parques florestais, e é possível desfrutar de imensos trilhos para caminhadas a partir da própria cidade.



▶▶ PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILHAS ATLÂNTICAS

A apenas meia hora de Pontevedra chegamos à cidade de **Vigo**, onde a sua ria é guardada pelas Ilhas Cíes, um dos pilares do **Parque Nacional Marítimo Terrestre das Ilhas Atlânticas**, que também inclui os arquipélagos de Ons, Sálvora e Cortegada.

São todas de visita obrigatória, pois cada uma é diferente. **Ons** e **Cíes** são as mais visitadas. Na primeira encontramos a típica aldeia marítima galega, pois é ainda habitada por uma população marcadamente insular, onde o mar está presente em todas as facetas da vida e define não só a paisagem, mas também a gastronomia.



Para chegar a **Ons** é necessário apanhar o barco em Vigo ou em Bueu, e existem várias **trilhos** para conhecer bem a ilha. Tem seis quilómetros de comprimento e menos de 1,5 km de largura, e as suas origens remontam ao período Paleolítico. Se estiver a pensar em desconectar, Ons oferece-lhe a oportunidade de se desligar do mundo num local espetacular,

com flora e fauna que raramente se encontram. Tem um parque de campismo onde se pode passar a noite, que foi o primeiro na Galiza a ser distinguido como sustentável. E se quiser tornar a sua visita ainda mais especial, pode levar a sua bicicleta e completar os percursos pedalando. Ons tem história, praias, lazer, miradouros, faróis, gastronomia local... Todos partem com o desejo de regressar.



O arquipélago de **Cíes**, por seu lado, foi distinguido em 2022 pelo *The New York Times* como um dos 52 lugares do mundo que deveriam ser visitados, destacando o seu modelo de conservação e sustentabilidade. Tem também o que foi classificado como a melhor praia do mundo pelo jornal *The Guardian*, a praia das **Rodas**, que se junta à ilha do norte - ou Monteagudo - com a ilha do meio - ou O Faro. A ilha do sul - também conhecida como San Martiño - só pode, no entanto, ser alcançada por barco privado.



As Ilhas Cíes foram, em tempos, um refúgio para piratas, mas agora estão desabitadas e abertas ao público apenas no verão. A praia de Rodas tem águas cristalinas e calmas, areia fina dourada, uma forma sugestiva de meia-lua e, protegendo a praia, um pinhal que o convida a fazer uma sesta. Também é possível seguir vários trilhos para conhecer a fundo a ilha, completá-los e observar a ilha de cima oferece uma vista panorâmica incomparável.



Também pode passar a noite nas Cíes, uma vez que tem um parque de campismo. Se puder passar a noite, não hesite em fazê-lo, pois o local foi certificado como um **Destino Starlight** pelo seu local imbatível para observar o céu. É também comum que atividades deste género sejam organizadas durante diversos dias ao longo do Verão.

Não deixe que a fama da temperatura das suas águas o impeça de praticar **mergulho**, o melhor lugar para isso é a praia de Nosa Señora. Cíes tem também dois observatórios em madeira concebidos para a **observação de aves**, um no miradouro da **Pedra da Campá** e o outro junto ao **farol de Monteagudo**.

A fauna e a flora do Parque Nacional das Ilhas Atlânticas da Galiza são um exemplo único de ecossistemas marítimo-terrestres no mundo. As ilhas atlânticas galegas, graças à sua posição geográfica privilegiada à entrada das Rias Baixas, são uma paragem obrigatória para numerosas **espécies de aves migratórias**. Além disso, graças às correntes oceânicas que banham as suas costas, as águas destas ilhas estão cheias de espécies animais e vegetais que habitam os ricos e delicados fundos marinhos.

SABIA QUE...



- ▶ As Ilhas Cíes são o lar da maior colónia de **gaivotas** da Europa.

▶▶ VIGO

*Caso pare para observar a ria desde as Cíes, verá a cidade de **Vigo** na margem direita. Conhece o seu brasão de armas?*

Lê-se “**Fiel, Leal, Valerosa y Siempre Benéfica**” (Fiel, Leal, Valente e Sempre Benéfica) e isto tem a sua origem a 28 de março de 1809, quando o povo de Vigo expulsou os soldados franceses, que tinham ocupado o país, do seu território. Foi a primeira cidade espanhola a derrotá-los e o feito traduz-se hoje em dia na festa mais famosa da cidade, a festa da **Reconquista de Vigo**.



A cidade de Vigo é coroada pelo **Monte de O Castro**, um reflexo das suas origens. Aqui existe um sítio arqueológico com os restos dos assentamentos dos primeiros povoadores que o habitaram nos séculos II e III a.C. Foi assim que nasceu a cidade atual.

As suas **praias**, tais como **Samil** e **Vao**, merecem bem um passeio. Também é possível deixar a azáfama da cidade para trás se formos ao bairro de **Bouzas**, onde a tradição coexiste com a vanguarda num espaço calmo que preserva a essência de uma cidade à beira-mar. As suas praias, porto e farol valem bem uma pequena pausa, e se quiser saber mais, pode visitar o Museu do Mar da Galiza.

O **Museu do Mar da Galiza** está localizado em Punta de O Muiño, em Alcabre. É um ambicioso projeto cultural e científico inaugurado em junho de 2002 e tem uma das exposições permanentes mais completas de Vigo, combinada com exposições temporárias, sempre relacionadas com o mundo do mar e da pesca. Aqui pode aprender tudo sobre a história da atividade pesqueira de Vigo: pesca,

marisco, aquicultura e métodos de conservação, desde a salga primitiva à congelação moderna, bem como os avanços técnicos em barcos e biologia marinha. O arquiteto italiano Aldo Rossi concebeu, a partir do esqueleto da antiga fábrica de conservas de Alcabre (mais tarde reutilizada como matadouro municipal), o lar do belo museu, mas morreu enquanto o tornava realidade, e foi o galego César Portela quem terminou a obra: uma verdadeira maravilha arquitetónica que vale a pena visitar, nem que seja para se perder nas suas vertiginosas linhas triangulares.

A cidade tem também o **MARCO**, o Museu de Arte Contemporânea, localizado no centro da cidade, num edifício que foi declarado Bem de Interesse Cultural. Estamos a falar de um edifício datado de 1880, cuja remodelação para o novo uso foi realizada em 2001. Anteriormente, era utilizado como Palácio da Justiça e prisão - no corpo retangular, com fachada para a rua Príncipe, estavam localizados os tribunais e no resto do edifício, a prisão.



Outro dos museus emblemáticos da cidade de Vigo está localizado no **parque de Castrelos**, o **Museu Quiñones de León**, situado no antigo Paço de Quiñones de León, construído no século XVII e renovado no final do século XIX. É um edifício exemplar da arquitetura senhorial da Galiza, pois falamos de uma casa típica da aristocracia galega. É considerado Bem de Interesse Cultural e os seus jardins são também dignos de uma visita.

Em Vigo pode visitar uma **vila romana**. Localizada em **Toralla**, esta vila continua a ser chamada de Finca Mirambell (Quinta Mirambell), porque a terra era propriedade desta família, que encontrou os primeiros vestígios deste sítio arqueológico nos anos 20 do século passado. A principal peculiaridade deste local, que data dos séculos IV e V d.C., é que é a única vila romana na Galiza que está totalmente escavada e que pode ser visitada. Existem dois tipos de percurso, um visual exterior, com painéis informativos sobre o local, e o outro entre as ruínas da vila. Assim, é possível ver as diferentes divisões da casa, as salinas e um complexo sistema termal que denota a elevada posição social daqueles que lá viviam.



Além disso, há bastantes opções para conhecer a cidade a fundo, desde **itinerários urbanos** que oferecem aos visitantes a oportunidade de explorar a história da cidade, através de **percursos literários** baseados nos escritores e livros que tratam das suas ruas, a **percursos pedestres** na zona circundante, com rios, florestas, parques florestais e miradouros, diversas distâncias e percursos para percorrer a pé, de bicicleta, num passeio em família, etc.



SABIA QUE...

- ▶ Se passear pelo porto de Vigo, irá encontrar **Júlio Verne**. A razão é nada mais nada menos que a Baía de Vigo, à qual o escritor francês dedicou um capítulo em *Vinte Mil Léguas Submarinas*, onde o Capitão Nemo se aventurou nas profundezas da ria de Vigo em busca do tesouro de Rande.

Se se sentir mais atraído pelo mar, a ria de Vigo também o vai surpreender. Pode desfrutar das suas águas praticando todo o tipo de **desportos e atividades aquáticas**, desde experimentar um **passeio de barco** na ria, a opções como o **surf**, há variedade para todos os gostos.



▶▶ PONTEAREAS

*Despedimo-nos do mar e avançamos para o interior, que também tem muito a oferecer. No sul da província de Pontevedra e perto de Portugal encontra-se **Ponteareas**, um município com muitas atrações para visitar. É atravessado por vários rios onde se encontram praias fluviais. Tem também muitos tesouros arquitetónicos que o tornam irresistível para qualquer pessoa que viaje para o interior da Galiza.*

O **Castro de Troña** é o sítio arqueológico mais importante de Ponteareas e fica apenas a 3 km das famosas Termas de Mondariz. Outro monumento de visita obrigatória é o **Castelo de Sobroso**, uma das joias do património galego, por ser uma das fortalezas medievais mais bem conservadas. Sabe-se que já estava de pé em 1117, quando a Rainha Urraca foi sitiada na fortificação pelos apoiantes do seu filho Afonso VII e da sua irmã Teresa de León. No século XV, a fortaleza foi o cenário das Revoltas Irmandinhas e de várias lutas que levaram à sua parcial destruição.



Foi reconstruída por ordem de Pedro Álvarez de Soutomaior - Pedro Madruga - embora tenha sido posteriormente abandonada tendo estado em ruínas até 1923, quando foi restaurada por Alejo Carrera Muñoz com a ajuda dos habitantes locais. Em 1949, o Castelo Sobroso foi declarado Monumento Nacional e, naturalmente, é também um Bem de Interesse Cultural Galego. Recentemente, foi inaugurado como um museu, onde os visitantes podem desfrutar de uma visita interativa ao longo da sua história.

O **Convento de Canedo**, antigo Paço da família Sarmiento, é outro elemento a visitar. O município tem um vasto património civil e religioso, incluindo as igrejas românicas de **San Pedro de Angoares**, **Padróns**, **Cumiar** e **Paredes**.



Quanto aos espaços naturais: **Monte da Picaraña**, em cujo entorno se destacam grandes penhas, tais como **O Penedo do Equilíbrio** e **O Penedo dos Namorados**. Na rota do Tea, que corre paralela ao curso do rio Tea, existem várias pontes como a Ponte dos Remédios e a Ponte das Partidas. Há outro caminho ao longo das margens do rio, onde encontramos a ponte romana de O Cabalón.

Vela a pena fazer a rota que nos leva ao **miradouro de San Cibrán**, em Guláns, localizado muito perto de O Alto de San Cibrán, onde encontraremos a capela, as ruínas de um castro e vários penedos gigantes. Do miradouro, podemos ver uma grande parte de O Condado e o seu grande vale formado pelo rio Tea.

O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



Iniciaremos a rota gastronómica em **Vilagarcía**, onde prevalece a dieta atlântica e onde encontraremos várias marisqueiras ou restaurantes tipo *pulpería* (especialista em polvo) ou churrasqueiras à escolha. Não vai ser fácil escolher. As **amêijoas** são aqui uma iguaria quase obrigatória. Em geral, é uma boa ideia apreciar os produtos do mar, cuja característica comum é a qualidade da matéria-prima.



Aqui também vale a pena provar os **vinhos locais**. Estamos no coração da **Denominação de Origem das Rías Baixas**, e provar o **albariño** é quase obrigatório. No entanto, é também uma excelente opção para desfrutar da rota do vinho das Rías Baixas, pioneira em Espanha pela sua organização e sinalização, que lhe permite visitar várias adegas da região com uma vasta gama de características diferentes: familiar, cooperativa, urbana, histórica, artesanal... Em todas elas pode provar o vinho, bem como as suas aguardentes, e descobrir diretamente junto dos produtores como a dourada e delicada uva alvarinho se transforma num delicioso vinho.



Em **Pontevedra** tem de experimentar tudo, por isso a melhor opção é sair para comer *tapas*. As suas ruas e praças estão cheias de esplanadas onde saciar a fome nunca é uma formalidade, mas um verdadeiro prazer. **Tortilha** espanhola de primeira classe, **calamares** crocantes, **pimentos Padrón** - os verdadeiros - e até um saboroso polvo à feira. Tudo acompanhado de vinho, é claro. Não se surpreenda se forem servidos numa malga, pois sabem melhor assim, que na Galiza se chama “*cunca*”. A *cunca* é o recipiente de vinho mais característico da Galiza e é frequentemente visto em *tas-cas*, *furanchos* (tavernas improvisadas) e festas populares em toda a região.



Em **Vigo**, a comida é religião e, inevitavelmente, temos de regressar às matérias-primas. Desfrute de uma refeição com vista para o **mar** e faça-o com a certeza de que o produto que está a provar vem diretamente de lá. O sabor irá confirmá-lo. Além disso, o porto de Vigo é onde chega mais **peixe fresco** em toda a Europa e um dos mais importantes do mundo.



Nas terras de **O Condado** deve experimentar a **lampreia**. No rio Tea (afluente do Minho) a lampreia é pescada com **estacas de madeira** entre janeiro e abril. Pode provar este autêntico manjar num restaurante em Pontearreas ou nas localidades vizinhas de Salvaterra de Miño, As Neves ou Arbo. A lampreia habitou rios galegos durante mais de 500 milhões de anos. Diz-se que foram os romanos que descobriram que se tratava de uma verdadeira iguaria culinária e que as faziam chegar vivas desde a Galiza até Itália. Para além do Tea, é atualmente pescada em três rios galegos: o Tambre, o Ulla e o Minho. De facto, existe uma **Rota da Lampreia**, que permite prová-la em diferentes localidades.



E, é claro, a sobremesa! Não teremos de nos deslocar, as **rosquilhas** e **melindres** de **Pontearreas**; um produto único e especial, que é vendido nas festas por toda a Galiza há mais de um século, e que, aliás, se demarca com um certificado de qualidade. Não encontrará rosquilhas como estas.



FESTAS, EVENTOS



TODO O ANO

- ▶ Todos os sábados, pode desfrutar da **feira em Pontearreas**.

MARÇO

- ▶ 28 de março, **Festa da Reconquista de Vigo**.

ABRIL

- ▶ Início de abril, **Festa da Brincadeira** em Bouzas (**Vigo**).

JUNHO

- ▶ No domingo seguinte ao Corpo de Deus, **Pontearreas** celebra a sua festa do **Corpo de Deus**, uma Festa de Interesse Turístico Internacional, no qual os habitantes locais fazem mais de vinte tapetes de flores naturais que cobrem mais de um quilómetro das suas ruas.

JULHO

- ▶ Todos os meses de julho, **Pontevedra** acolhe a **Feira Chalana**, uma feira de artesanato.
- ▶ 16 de julho, **Ribeira** celebra o **Dia de Carmen**, a santa padroeira do mar.
- ▶ Em meados de julho, **Ribeira** celebra a **Dorna**, a sua festa maior. Declarada Festa de Interesse Turístico na Galiza, começou como uma pequena celebração entre os

habitantes locais para angariar fundos para sortear um barco entre os mais necessitados. Com o passar do tempo, tornou-se uma marca distintiva da identidade da cidade. Apenas uma semana mais tarde, celebram também a “**festa do verão**”.

AGOSTO

- ▶ Segunda semana de agosto, **Festas da Peregrina de Pontevedra**.
- ▶ 16 de agosto, **Festa da Água em Vilagarcía de Arousa**.
- ▶ 16 de agosto, **Vigo** celebra a sua peregrinação mais popular por **San Roque**.

SETEMBRO

- ▶ No primeiro fim-de-semana de setembro, a **Feira Franca** leva **Pontevedra** de volta à Idade Média. O festival medieval foi declarado de Interesse Turístico na Galiza.
- ▶ Por volta de 8 de setembro, **Ponteareas** celebra a **Feira Tradicional de Los Remedios**, na qual se recupera o ambiente das feiras do início do século XX.

NOVEMBRO / DEZEMBRO

- ▶ De finais de novembro a meados de janeiro, **Vigo** celebra o seu popular **Natal**.

05

Rota
Arraial



05

MINHO



Rota *Arraial*

Concluiu recentemente a rota Luscofusco e quer descobrir muito mais? Vamos lá.

A Rota Arraial: Um arraial é uma festa popular, que transmite raízes e história, exatamente o que vamos descobrir nesta rota, cheia de música, alegria e cor. Esta rota é também uma opção fantástica para iniciar a nossa viagem.



VIANA DO CASTELO
BARCELOS
BRAGA
GUMARÃES
VILA NOVA DE FAMALICÃO

Rota

Arraial

Entraremos em Portugal pelo norte, e partiremos numa viagem para sul que nos levará da costa para o interior através de paisagens inigualáveis.



05



▶▶ VIANA DO CASTELO

*Começaremos, como dissemos, na região Norte, especificamente em **Viana do Castelo**, a cidade atlântica mais setentrional de Portugal.*

Muito perto da fronteira, esta cidade tem 24 quilómetros de costa, o que, como veremos, oferece uma vasta gama de desportos náuticos. Mas comecemos pelo seu traçado urbano. Viana do Castelo tem um **centro histórico** que devemos definitivamente visitar, o centro urbano mais bem preservado da época dos descobrimentos portugueses.

A riqueza medieval da cidade deveu-se, sobretudo naquela época, à sua atividade náutica e mercantil e o passar do tempo não apagou a marca desta época, pois podemos desfrutar nas ruas do seu centro histórico diferentes referências nas suas ruas labirínticas e ver edifícios notáveis com detalhes arquitetónicos relevantes.

São edifícios dos séculos XII a XIX, um complexo patrimonial de notável caráter e beleza em que se destacam a **Casa Manuelina de Costa Barros**, a **Torre do Mosteiro de Santa Ana**, a **Igreja Matriz de Viana do Castelo**, a **Casa de João Velho**, a **Praça da República** e a **Torre da Roqueta no Forte de Santiago** - que foi a precursora da popular Torre de Belém de Lisboa.

Mas Viana do Castelo é muito mais do que o seu património histórico, porque em termos de arquitetura tem estado em constante crescimento e renovação, tornando-se uma cidade de referência na qual ao longo dos anos muitos arquitetos portugueses quiseram deixar as suas obras. Aqui pode encontrar edifícios de todos os estilos: manuelino, barroco, *art deco*, historicista...



A **arquitetura contemporânea** está também muito presente, uma vez que existem diversos edifícios criados por arquitetos de renome, dois deles vencedores do Prémio Pritzker - o Prémio Nobel da Arquitetura -: Siza Vieira, que concebeu a **Biblioteca Municipal**, e Eduardo Souto Moura, que projetou o Centro Cultural. Ambos os edifícios fazem parte do **Plano da Marginal de Viana**, da autoria de Fernando Távora.



SABIA QUE...



- ▶ Em Viana do Castelo encontra-se também a **Ponte Eiffel**, desenhada pela casa de Gustave Eiffel e inaugurada em 1878, que se estabelece como símbolo da arquitetura do ferro em Portugal. Tem 562 metros de comprimento, com dois tabuleiros, o inferior ferroviário e o superior rodoviário.

Aqui também pode desfrutar de **uma das melhores vistas do mundo** de acordo com a *National Geographic*, sim, aqui. Terá de subir ao **Monte Santa Luzia**, e claro, visitar a basílica, porque a vista panorâmica não é a única coisa que o local tem para oferecer.



O **Santuário do Monte de Santa Luzia** é um templo neobizantino do século XX - em honra ao Sagrado Coração de Jesus - e inspirado no *Sacré-Coeur* de Paris. Se subir um pouco mais para lá do Santuário do Monte de Santa Luzia, chegará a um castro no topo da colina, a **Cidade Velha de Santa Luzia**. Foi habitada entre a Idade do Ferro e o período romano, embora apenas um terço da sua área original possa agora ser vista.

?

SABIA QUE...

- ▶ O arquiteto Miguel Ventura Terra, um dos mais notáveis arquitetos nacionais e internacionais do seu tempo, iniciou o projeto do **Santuário do Monte de Santa Luzia** em 1898, mas só iniciou a sua construção em 1904. Quando morreu em 1919, o seu discípulo, Miguel Nogueira, continuou com o templo e completou-o em 1943, embora este tenha sido aberto ao culto mais cedo, em 1926.

«Quem gosta vem, quem ama fica», é o 'lema' da cidade. Assim, quem se sentir atraído por tudo isto, visita Viana do Castelo e uma vez lá, muitos amam o que encontram e decidem ficar. E isto não é tudo, porque, como mencionámos anteriormente, um dos seus pontos fortes é a sua **costa**. Põe-se a chegar muitos peregrinos, pois por aqui passa o **Caminho Português da Costa**. Aqui o traçado é plano, agradável para o caminhante, com vistas panorâmicas excecionais e uma vasta gama de atrações turísticas.

No porto, por exemplo, pode visitar o **Navio Hospital Gil Eannes**, um navio museu. E continuando com o mar, vale a pena mencionar que estamos a falar de Viana do Castelo, a 'cidade náutica do Atlântico'. Aposta nos desportos náuticos, tanto no **rio Lima** - onde se pode desfrutar de remo, vela, caiaque... - como no **mar** - pesca, vela, jet-ski, surf, windsurf, kitesurf ou bodyboard - e dispõe de excelentes instalações para a prática regular de todas as modalidades.



?

SABIA QUE...

- ▶ O **Navio Hospital Gil Eannes**, que pode ser visitado hoje em dia em Viana do Castelo, foi, entre 1955 e 1973, o navio almirante da Frota Branca portuguesa que pescava bacalhau nas águas da Terra Nova e da Gronelândia. Durante os seus anos de serviço, o navio foi além das suas funções como navio hospitalar, desempenhando também tarefas de autoridade marítima, navio de correio, rebocador, quebra-gelos e de abastecimento aos outros navios da frota.

▶▶ BARCELOS

*Continuaremos a nossa viagem para sul até pararmos em **Barcelos**, cuja história remonta à sua fundação no século XII por carta foral. Barcelos é um destino onde reconhecerá, naturalmente, o seu galo, símbolo e emblema do local.*

Diz a lenda que um peregrino galego a caminho de Santiago de Compostela parou em Barcelos - pois por aqui que passa o **Caminho Português Central** - onde foi acusado de roubo e condenado à forca. Quando testemunhou perante o juiz, que na altura estava a provar um galo assado, disse-lhe: “Estou inocente, e como prova disso, esse galo levantar-se-á e cantará”. Quando ele estava prestes a ser executado, o galo cantou, provando a inocência do peregrino e salvando-o da morte.

Esta história está representada no **Cruzeiro do Galo**, gravada em pedra, que pode ser visitada no Museu Arqueológico, localizado no **Paço dos Condes de Barcelos**. Este é o edifício mais característico da cidade, uma fortaleza palaciana gótica datada do século XV, classificado como Monumento Nacional. Algumas das suas paredes exteriores ainda estão de pé, bem como uma chaminé, a única sobrevivente das quatro originais.



Destaca-se em Barcelos o património das **igrejas do Terço, do Senhor da Cruz**, de Vilar de Frades em Areias de Vilar, de **Abade de Neiva**, a de **Manhente** e a sua torre, de **Nossa Senhora da Aparecida** em Balugães, e a capela da **Nossa Senhora da Franqueira**.



Percorreremos o seu centro histórico, que é a representação de um património cultural e histórico próprio. Podemos vê-lo na sua **Ponte Medieval** - listada como Monumento Nacional desde 1910 -, uma construção gótica de pedra do início do século XIV, entre 1325 e 1330, que o Conde D. Pedro ordenou que fosse construída para ligar Barcelos e Barcelinhos. É de notar a sua estrutura de cinco arcos, dos quais o central é o mais alto, uma característica estrutural do período.



SABIA QUE...



- ▶ Barcelos, **Cidade Criativa da UNESCO**, é um ponto de referência para o artesanato, em todas as suas formas: madeira, trabalhos em vime, bordados, cerâmica...

Uma cidade animada, cheia de alegria e de cor. Vale a pena parar para apreciar os **espaços verdes** e os jardins coloridos repletos de flores e arbustos. Recomendase que se olhe para cima e para baixo nas ruas, pois também há muitos elementos decorativos nas calçadas. Uma combinação perfeita de espaços naturais e um notável património artístico, bem como um notável património monumental e religioso, desde casas senhoriais, moinhos de água, espigueiros a vinhedos.

▶▶ BRAGA

*A nossa próxima paragem no nosso passeio pela Rota Arraial é **Braga**. Conheça como a cidade dos arcebispos, é uma cidade histórica e milenar.*

Bracara Augusta foi fundada há mais de 2000 anos no tempo do Imperador Augusto. Era ponto de ligação das principais vias romanas e foi a sede administrativa do Império na Península Ibérica.

Na periferia da cidade, no topo de uma colina, pode ver um dos santuários mais visitados em Portugal, o **Bom Jesus do Monte**, classificado como Património Mundial pela UNESCO, que recebe muitos peregrinos. Um santuário do final do século XVIII, em estilo neoclássico, precedido pela impressionante escadaria barroca conhecida como Escadório do Bom Jesus, com 573 degraus e 17 patamares, decorado com fontes simbólicas, estátuas alegóricas e detalhes barrocos dedicados a vários temas: a Via Sacra, os Cinco Sentidos, as Virtudes, o Terreiro de Moisés e, no topo, as oito figuras bíblicas que participaram na Condenação de Jesus.

Também de salientar os seus jardins, e o **Santuário de Nossa Senhora do Sameiro** na mesma colina. Outra opção para vencer a subida é o elevador, que foi o primeiro **funicular** construído na Península Ibérica e é atualmente o mais antigo do mundo a utilizar o sistema de contrapeso de água.



A catedral é o edifício mais emblemático da cidade. Situada no centro histórico, a **Sé de Braga** representa um pouco da evolução secular da cidade. A Sé, tal como a conhecemos hoje, foi concebida no final do século XI pelo Bispo D. Pedro. Depois de várias alterações e adições, hoje, reúne uma mistura de estilos que vão desde o românico ao gótico e ao barroco.

O **Arco da Porta Nova** foi uma das antigas entradas da cidade de Braga e ainda hoje dá as boas-vindas aos visitantes ao centro histórico. Daqui, uma rua pedonal leva à **Praça da República**. De lá, atrás da Arcada, vê-se a **Torre de Menagem**, que é tudo o que resta do antigo castelo de Braga da época medieval.

A cidade histórica de Braga está cheia de cultura e tem vários museus que explicam, de uma forma interessante, a história, a cultura e as tradições. A Torre Medieval, conhecida como “**Nossa Senhora da Torre**”, faz parte dos núcleos expositivos do Museu Pio XII e daqui poderá vislumbrar uma magnífica panorâmica sobre a cidade.



Outros destaques incluem o **Museu da Imagem** - um museu de fotografia -, o **Museu Arqueológico D. Diogo de Sousa**, o **Museu dos Biscaínhos**, a **Sacristia da Igreja de São Frutuoso** e o **Centro de Interpretação das Memórias da Misericórdia** no Palácio do Raio.



A apenas oito quilómetros do centro de Braga encontramos o beneditino **Mosteiro de Tibães**. O mosteiro primitivo foi fundado entre 1070 e 1077, dedicado a São Martinho de Tours que, nascido em Panónia (Hungria) talvez em 317, foi um prolífico fundador de mosteiros e bispo de Tours. Nos séculos XVII e XVIII, um novo edifício substituiu o edifício Românico-Gótico,

transformando o **Mosteiro de São Martinho de Tibães** num dos mais belos complexos monásticos de Portugal barroco, um importante centro de produção e divulgação da cultura e da estética e um lugar excepcional para o pensamento e arte portugueses. Entre outros elementos de interesse, destacam-se a talha dourada, os retábulos e decoração barroca, o órgão barroco de 1784 e os azulejos. A grandiosidade do mosteiro é completada por uma floresta circundante na qual encontramos uma capela do século XVIII dedicada a São Bento.



A cidade de Braga tem uma rede de **percursos pedestres** que abrange 280 quilómetros de percursos dedicados a desfrutar do município em todos os seus aspetos, desde o urbano ao mais natural, por montanhas, vales e rios. Há opções para todos os tipos de visitantes, que podem desfrutar de alguns deles de bicicleta, com diferentes distâncias e graus de dificuldade. Estão divididos em quatro categorias: ‘a cidade e a natureza’, ‘caminhos com história’, ‘rios’ e ‘montanhas e vales’.



SABIA QUE...

- ▶ Apesar de ser uma das cidades mais antigas de Portugal, Braga tem uma percentagem muito elevada de jovens, e foi mesmo nomeada “Capital Europeia da Juventude” em 2012, e “Capital Ibero-Americana da Juventude” em 2016.

▶▶ A RESERVA DA BIOSFERA TRANSFRONTEIRIÇA GERÊS - XURÉS

A apenas 35 quilómetros do município de **Braga**, chegamos à **Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês - Xurés** que consiste no **Parque Nacional da Peneda-Gerês** em Portugal e no **Parque Natural Baixa Limia - Serra do Xurés** na Galiza, Espanha.

Com 330.000 hectares e mais de 100 quilómetros de fronteira, este espaço natural está localizado nos municípios galegos de Bande, Calvos de Randín, Entrimo, Lobeira, Lóbios e Muiños, e nos municípios portugueses de Arcos de Valdevez, Melgaço, Montalegre, Ponte da Barca e Terras de Bouro.

A sua localização geográfica é influenciada pelo clima atlântico, mediterrânico e continental, especialmente relevante pela sua enorme **diversidade botânica**, com espécies de elevado valor para a conservação da natureza e outras espécies endémicas como o Lírio-do-Gerês (*Iris boissieri*), o Trovisco do Gerês (*Tymelea broterana*) ou a Arméria (*Armeria humilis* Subs. *Humillis*).

Esta diversidade botânica cria condições favoráveis para a manutenção de uma grande **variedade de fauna** como o lobo ibérico, o veado, o morcego, a marta, a víbora, entre tantos outros, mais de 147 espécies de aves, muitas das quais migratórias, e com grande ênfase em algumas que têm uma presença reduzida na Península Ibérica, como a águia dourada, a gralha-de-bico-vermelho, o bufo-real e o tartaranhão-apívoro.



A Reserva Gerês-Xurés é um lugar muito especial, habitada há mais de 4.000 anos e com muitas testemunhas ao longo dos tempos. Do lado galego, dos primeiros habitantes, pode descobrir os **dólmenes de Maus de Salas** na **Rota Megalítica** e o castro de **Os Castelos**. Os romanos também deixaram o seu testemunho como os **marcos miliários**, a **via romana XVIII** ou **Via Nova**, as **Termas de Bande**, podendo ainda visitar o **Centro de Interpretação do assentamento romano de Aquis Querquennis**, um sítio arqueológico composto por um acampamento militar e uma estalagem. Para além destes, a **Igreja de Santa Comba**, um dos edifícios mais importantes da arte visigótica do século VII.



Do lado português, há também de tudo: **petróglifos** em **Chã da Rapada** e **Penedo do Encanto**, uma **necrópole megalítica** no monte de Castro Laboreiro, e **dólmens na Serra de Soajo**. A via romana XVIII ou Via Nova também costumava passar por aqui, como atestam os **marcos miliários**. Pode surpreender-se com os castelos medievais de Castro Laboreiro, Montalegre e Lindoso, que defenderam a fronteira portuguesa, ou com o **Santuário de Nossa Senhora da Peneda** e o **Mosteiro de Pitões das Júnias**. Também não pode perder os **24 espigueiros de granito do Soajo** que estão concentrados numa pequena área.

Na Reserva Gerês-Xurés tem à sua disposição um vasto leque de atividades: passeios pedestres em circuitos de diferentes distâncias, equitação, ciclismo de montanha, canoagem, atividades de observação de flora e fauna, ou desportos de aventura. Neste cenário incomparável, desfrute também de **cascatas** como a do **Arado** em Portugal ou **A Corga da Fecha**, a maior da Galiza, piscinas, miradouros... há de tudo. Pode encontrar toda a informação no **Centro de Interpretação e Informação do Parque Natural Baixa Límia-Serra do Xurés** em Lóbios ou numa das cinco **Portas do Parque Nacional Peneda-Gerês** (centros de informação) nas aldeias de Lamas do Mouro, Mezio, Lindoso, Campo do Gerês e Montalegre.

SABIA QUE...



- ▶ **Fojos do lobo** são construções de pedra, normalmente localizadas no meio das montanhas, que funcionavam como armadilhas para lobos para proteger os rebanhos.

▶▶ GUIMARÃES

*Deixamos a Peneda-Gerês e Braga para trás e voltamos a rumar para sul, parando em **Guimarães**, a cidade onde Portugal nasceu, ou pelo menos é o que diz a citação numa das entradas da sua muralha.*

Tal deve-se ao facto de a batalha de S. Mamede ter tido lugar aqui, na qual o infante Afonso Henriques lutou contra a sua mãe, D. Teresa. Anos mais tarde, viria a ser o primeiro rei de Portugal.

Os mais de mil anos de história que a cidade entesoura podem ser vistos nos seus edifícios e ruas. O **Castelo de Guimarães** foi construído em meados do século XI para a defesa das invasões e para reafirmar o poder da Condessa Mumadona Dias. Em frente ao castelo encontra-se a Igreja de São Miguel, onde o rei D. Afonso Henriques foi batizado.



O luxuoso e majestoso **Palácio dos Duques de Bragança** remonta ao século XV. Hoje em dia é um dos museus mais visitados. Destaque também para o **Convento de Santo António dos Capuchos**, que foi um hospital no século XIX, e o **Convento de Santa Clara**, que é desde 1975 a Câmara Municipal de Guimarães, com um claustro impressionante. A rua Santa Maria, no centro, ainda conserva o seu ar medieval, no final da rua podem ver-se as ruínas da muralha.

Hoje em dia, Guimarães ostenta ainda um **conjunto patrimonial** harmonioso e bem conservado que pode ser visto nas grades de ferro, varandas e pórticos de granito, casas senhoriais, arcos que ligam ruas estreitas, lajes de chão polidas pela passagem do tempo, torres e claustros. A UNESCO listou a zona intramuros do centro histórico de Guimarães como Património Mundial, graças aos valores de originalidade e autenticidade utilizados para a sua recuperação.



A igreja de **Nossa Senhora da Oliveira**, que é tão antiga quanto o castelo, era uma colegiada, um local obrigatório para os peregrinos a caminho de Santiago de Compostela. Também merece uma visita a igreja de **Nossa Senhora da Consolação e Santos Passos**, mais conhecida como a igreja de **São Gualter**, onde se realizam as Festas Gualterianas em honra do padroeiro da cidade.



Uma cidade que respira cultura, cujo principal elemento da vibrante cena cultural é o **Centro Cultural Vila Flor**, que abriu as suas portas ao público em 2005. Situado num belo palácio do século XVIII, este complexo público rodeado de jardins tem dois auditórios, salas de exposição, um café-concerto, espaços de encontro, estúdios de artistas e um restaurante moderno que serve a nova cozinha portuguesa.

O programa cultural também está à altura das modernas instalações, destacando-se o **Festival Internacional de Jazz** em novembro.



SABIA QUE...



- ▶ Na **Basílica de São Torcato**, no concelho de Guimarães, venera-se o corpo incorrupto de São Torcato, o primeiro mártir do cristianismo ibérico, uma devoção que atrai inúmeros fiéis e pela qual é considerado um dos maiores centros de peregrinação do norte do país.

Na periferia de Guimarães estão as **Termas das Taipas**. Esta estância termal foi descoberta em 1867, embora seja sabido, devido à descoberta de uma pedra com inscrições, que já era utilizada pelos romanos para fins terapêuticos. A água sai a 32°C e é indicada para o tratamento de doenças de pele, de estômago, reumáticas e artrose. O Spa Termal é a melhor opção para relaxar e recuperar energia. Destacamos os programas de águas termais, o novo círculo dinâmico (sauna, banho turco e piscina dinâmica), ou as novas técnicas de massagem aplicadas por uma equipa de técnicos de spa experientes e qualificados.

Também na periferia de Guimarães, a **Citânia de Briteiros** merece uma visita. Localizada no topo do **monte de São Romão**, com vista para o vale do rio Ave, é surpreendente pela sua beleza paisagística e por ser um dos mais expressivos povoados proto-históricos da Península Ibérica, devido à dimensão e monumentalidade das suas muralhas, do seu planeamento urbano e da sua arquitetura.



▶▶ VILA NOVA DE FAMALICÃO

*Vamos continuar a nossa rota para **Vila Nova de Famalicão**, cidade que foi o centro da revolução industrial durante o período da industrialização e que é banhada pelas águas do rio Ave e dos seus afluentes.*

Vila Nova de Famalicão tem uma grande oferta para o visitante, pois oferece vários **percursos** e **experiências** de natureza multidisciplinar que não pode deixar escapar. Membro da **Rede Portuguesa de Turismo Industrial**, destaca-se pela atividade industrial, parte do património da cidade, bem como o seu centro tecnológico de I&D.



Por este motivo, o turismo industrial é uma constante em Vila Nova de Famalicão. Desde a matéria-prima até ao produto final, os visitantes são convidados a conhecer o ciclo de produção das indústrias da cidade e a participar na sua dinâmica, passando pela descoberta do processo de produção de vestuário a produtos como o chocolate ou o vinho.



Mas a experiência cultural vai para além disso. A presença de museus em Vila Nova de Famalicão data do início da década de 1920, com a abertura ao público da

primeira casa-museu em Portugal, o **Museu Camiliano**, onde se pode ver a casa onde viveu Camilo Castelo Branco, que dá a conhecer a vida doméstica de um dos maiores escritores da literatura portuguesa. Nas décadas seguintes foram inaugurados vários museus cheios de história, memória e identidade, onde a cultura é entendida como crucial para o exercício da cidadania. Existem também, naturalmente, museus que divulgam o património industrial e o seu legado: **Museu da Indústria Têxtil da Bacia do Ave**, **Museu do Automóvel** e **Museu Nacional Ferroviário - Núcleo de Lousado**.



Em Vila Nova de Famalicão podemos também encontrar um dos maiores povoados fortificados do norte de Portugal, o **Castro do Alto das Eiras**, um povoado fortificado de grandes dimensões, uma composição arquitetónica datada do século I, que tem um valor patrimonial inestimável e singular, já que conta com a famosa **Pedra Formosa**.

SABIA QUE...

- ▶ Em Famalicão, foi criado o **Centro Português do Surrealismo** na Fundação Cupertino de Miranda, que conta com uma importante coleção de arte surrealista, com especial destaque para o artista Mário Cesariny, considerado o principal representante do surrealismo português.

O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



Viajar pelo coração do **Minho** vai abrir o nosso apetite e felizmente encontramos-nos numa região com uma oferta gastronómica de muito alto nível. A oferta é vasta e diversificada, mas iremos rever o essencial da **gastronomia minhota**, o mais característico dos seus pratos e, claro, os seus vinhos.

O **arroz ou papas de sarrabulho** é um dos pratos típicos da zona que tem de provar. As papas, por exemplo, são feitas com sangue de porco - a origem do nome sarrabulho-, carne de frango, carne de porco, presunto, chouriço, cominho, limão e pão ou farinha de milho - o que dá origem ao nome papas-, entre outros ingredientes. É um desses pratos que não pode perder se visitar a zona no inverno.



Comer na região minhota oferecerá também a possibilidade de degustar, claro, **rojões à moda do Minho**, um dos pratos mais populares do norte de Portugal. Outra opção é um maravilhoso **galo assado, bacalhau, lampreia, galinha mourisca...** Várias iguarias autênticas que nos permitirão não só saborear a sua qualidade, mas também, sendo pratos com história, nos transportarão para o modo de vida da região.

Uma refeição que não pode terminar sem doces: os **doces de romaria**, as **queijadas de Barcelos** e as **brisas do Cávado**. Imperdíveis!



Durante a nossa estadia em **Braga**, outra iguaria da região minhota, o **pudim Abade de Priscos**. Uma sobremesa tradicional portuguesa que aqui tem as suas origens, um rico pudim criado pelo Padre Manuel Joaquim Machado Rebelo, o abade de Priscos, no século XIX. O pudim é único porque contém toucinho e um grande número de gemas de ovo, quinze no total.

Se falarmos de doces, teremos de os provar em cada uma das nossas paragens. Em **Guimarães**, o **Toucinho-do-céu** e as **Tortas de Guimarães**. Chegando a **Vila Nova de Famalicão**, experimente o **Pão de Ló**, o **Bolo de Famalicão**, **Famalicense** e **Miniaturas**, que são apenas alguns dos seus doces, muito presentes em todas as suas padarias e cafés.



Provar os vinhos do Minho é também uma excelente forma de conhecer a região, uma vez que a bebida que desenvolvem nada mais é do que uma manifestação viva do seu povo. O enoturismo atrai muitos visitantes a esta área.

Na região minhota, a produção de **Vinho Verde** é predominante, e existem várias rotas para os visitantes conhecerem o processo a partir do interior. As características peculiares do Vinho Verde tornam-no inconfundível. Independentemente de ser branco, tinto ou rosé, é sempre leve, fresco, pouco calórico e delicadamente frutado. Como tal, é ideal para qualquer ocasião, como aperitivo ou como acompanhamento de qualquer refeição principal. Por isso, agora já sabe, se conseguir, leve várias garrafas, porque uma vez experimentado, vai querer que faça parte da sua adega.



E por falar em compras, lembre-se que não podemos deixar a região do Minho sem comprar algumas das peças artesanais feitas em Barcelos, alguns dos **bordados típicos de Guimarães**, e claro, algumas **filigranas maravilhosas de Viana**.

?

SABIA QUE...

- ▶ Em Braga, o Natal é celebrado com bananas e moscatel. O “Bananeiro”, como esta tradição foi apelidada, começou com um pequeno grupo de amigos antes de uma ceia de Natal, e o costume espalhou-se rapidamente por toda a cidade. De acordo com a tradição, come-se uma banana e bebe-se um copo de Moscatel enquanto se felicita amigos e conhecidos pelo Natal.

FESTAS, EVENTOS



TODO O ANO

- ▶ Todas as quintas-feiras, **Feira de Barcelos**. Um grande espaço dedicado à venda de roupa, calçado, alimentos, mobiliário, cerâmica, plantas, bordados... de tudo!
- ▶ O **Mercado Municipal de Vila Nova de Famalicão**, onde os produtos frescos, tais como fruta, legumes, peixe e carne, são sempre o centro das atenções.
- ▶ **Dias à Mesa**, uma iniciativa de **Vila Nova de Famalicão** que promove a gastronomia tradicional, associada aos grandes eventos que se realizam ao longo do ano.

FEVEREIRO

- ▶ **Carnaval em Famalicão**, uma festa diferente, muita animação nas ruas da cidade durante toda a noite.

ABRIL / MAIO

- ▶ De 25 de abril a 3 de maio, **Festa das Cruzes em Barcelos**.
- ▶ Maio é um mês de fortes tradições em **Vila Nova de Famalicão**, com a celebração de duas das festas mais populares do concelho: a **Festa da Flor** e a **Feira das Trocas**.

JUNHO

- ▶ Em junho, **Vila Nova de Famalicão** celebra a sua maior romaria com as **Festas Antoninas**.
- ▶ Durante duas semanas, a cidade de **Braga** celebra as **festas de São João**, até ao dia do santo padroeiro, 24 de junho.
- ▶ Durante uma semana a **Feira Afonsina** tem lugar no centro histórico de **Guimarães**, que culmina com o feriado do 24 de junho, que celebra a Batalha de São Mamede.

AGOSTO

- ▶ Primeira semana de agosto, as **Festas Gualterianas de Guimarães**, as mais importantes da cidade. Reencenações históricas, desfiles de moda, corridas de cavalos, tapetes florais, concertos e danças ao ar livre, corridas de touros, uma feira...
- ▶ Em meados de agosto, em **Viana do Castelo**, as **Festas d'Agonia**, em honra da Virgem da Agonia, venerada pelos pescadores para que o mar seja favorável. Uma romaria excepcional em Portugal: música, procissões, desfiles, tapetes florais, os famosos cabeçudos e gigantones... Não falta nada.
- ▶ No final do verão, a **Noite Branca de Braga**. A celebração cultural em Braga é a maior da Europa, e para honrar o seu nome, a cidade é decorada com elementos brancos e as pessoas tomam as ruas vestidas com a mesma cor.

SETEMBRO

- ▶ No início de setembro, **Barcelos** acolhe a **Mostra de Artesanato e Cerâmica**. O maior evento anual de arte popular, onde praticamente todos os artesãos e artistas locais se encontram. Uma das mais antigas exposições de artesanato em Portugal que melhor reflete a autenticidade e a riqueza da arte popular no país.
- ▶ A **Feira de Artesanato** e a Feira de São Miguel, em **Vila Nova de Famalicão**, são dois eventos que promovem as tradições populares dos famalicenses, sempre com bons petiscos e bons vinhos.

NOVEMBRO

- ▶ Em novembro, **Festival de Fado e Concurso de Fado Amador** em **Vila Nova de Famalicão**.
- ▶ Na segunda semana de novembro, **Guimarães** acolhe o **Festival Internacional de Jazz**.

DEZEMBRO

- ▶ O Natal é sinónimo de luz e animação em **Famalicão**, a cidade é transformada numa “**Vila Natal**”, com animação, doces e uma grande variedade de compras de presentes.

06

Rota
Bravura



06

Rota *Bravura*

Vamos então começar esta rota ao longo da costa!

A Rota Bravura: A palavra é sinónimo de coragem e ousadia, nesta rota encontraremos testemunhos de batalhas históricas e da tenacidade do seu povo.

GRANDE PORTO
DOURO LITORAL



PÓVOA DE VARZIM
MATOSINHOS
MAIA
PORTO
VILA NOVA DE GAIA
SANTA MARIA DA FEIRA
GONDOMAR
VALONGO
AMARANTE

Rota

Bravura

Durante o nosso passeio iremos conhecer a fundo o Grande Porto e todo o Douro Litoral. Uma área realmente rica em atrações variadas, por isso faremos várias paragens.



06



▶▶ PÓVOA DE VARZIM

*Iniciaremos o passeio na cidade de **Póvoa de Varzim**, a cidade mais setentrional do distrito do Porto.*

Estamos a falar de uma terra de pescadores corajosos, e também um dos destinos de veraneio preferidos no norte de Portugal, sobretudo desde o estabelecimento, em 1875, da linha ferroviária que a ligou diretamente ao Porto.

É agora uma concorrida estância balnear. As **praias** da Póvoa de Varzim são amplas, bem equipadas e acessíveis a todos os tipos de pessoas. O mar que a banha é constantemente animado por barcos de pesca tradicionais, por barcos desportivos ou de recreio e pelos numerosos praticantes de desportos como o surf e o bodyboard. Paralelamente às praias encontra-se a Avenida dos Banhos, uma área especialmente concebida para momentos de relaxamento e lazer.

Possui também excelentes infraestruturas de apoio com piscina olímpica, academias de ténis e squash e vários campos desportivos. A Póvoa de Varzim tem também uma **extensa rede de ciclovias**, que cobrem mais de 27 quilómetros da cidade e do município, que possui também vários parques de estacionamento de bicicletas.



E se falamos de lazer, devemos mencionar o seu **Casino**, um dos mais bonitos e prestigiados de Portugal. À sua frente, podemos apreciar os **Painéis de Azulejo**, um mural feito inteiramente de azulejos pintados no azul tradicional que narram as histórias e tradições da Póvoa. Mas se quiser conhece-las todas será melhor visitar o **Museu Municipal de Etnografia e História**.

A **Praça do Almada** marca o centro nevrálgico da cidade da Póvoa. Para um lado, o centro histórico, para o outro, a zona comercial e as praias. É um local interessante para começar e é um monumento por si só.



SABIA QUE...



- ▶ No Museu Municipal de Etnografia e História de Póvoa de Varzim pode visitar um dos últimos exemplos da **lança poveira** que existe hoje.

Aqui pode ver a **Câmara Municipal** e os seus azulejos do início do século XIX. Nas proximidades encontra-se o monumento ao escritor Eça de Queirós, nascido na Póvoa. Também encontrará a **zona pedestre** da Póvoa, um pequeno aglomerado de ruas com lojas tradicionais e pequenos cafés, onde poderá desfrutar de um passeio tranquilo em direção ao mar. O Caminho de Santiago, o **Caminho Português da Costa**, percorre estas ruas e continua ao longo de encantadores passeios até ao limite do concelho.

Vale a pena parar na zona da Fortaleza - século XVIII - e apreciar a vista. Não podemos deixar a cidade sem visitar São Pedro de Rates, onde se encontra o primeiro albergue do Caminho Português. Nesta vila pode visitar a **igreja românica de São Pedro de Rates**, uma das mais antigas igrejas românicas inalteradas de Portugal, uma joia Monumento Nacional.



Tem também um ecomuseu e uma rota de 8 quilómetros pelos moinhos de água e de vento e das culturas do linho, do pão e do vinho, ou da arte do xisto. Além disso, muito perto, na serra de Rates, estão os **Moinhos do Monte São Felix** com vistas impressionantes.

▶▶ MATOSINHOS

*Partiremos da Póvoa de Varzim mas continuaremos a nossa viagem junto à costa, uma vez que o nosso próximo destino será **Matosinhos**.*

Outro lugar onde podemos encontrar peregrinos, já que o **Caminho Português da Costa** também passa por aqui.

Matosinhos atrai a atenção de muitos visitantes com a sua **Piscina das Marés**. Este Monumento Nacional, inaugurado em 1966 e desenhado pelo arquiteto Álvaro Siza Vieira, é um conjunto de piscinas de água salgada situado na **Praia de Leça**. As piscinas encaixam harmoniosamente na paisagem rochosa, contra a qual as ondas do mar rebentam.



Este complexo estende-se paralelamente ao passeio e ao mar, construído de forma a não obstruir a visibilidade para a terra ou para o mar, ao mesmo nível do passeio. As **praias** de Matosinhos são para passear, para desfrutar. Todas elas oferecem ao visitante numerosos serviços e as atividades como surf, mergulho, bodyboard, vela ou kitesurf têm aqui um local de referência.

SABIA QUE...

?

- ▶ Matosinhos tem um total de 13 praias de Bandeira Azul e 9 praias classificadas como “Praia com Qualidade de Ouro”.

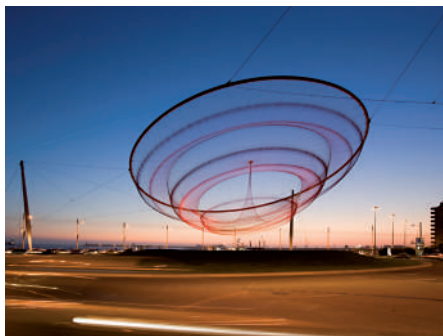
Na **praia de Angeiras** vale também a pena visitar os seus vestígios arqueológicos, pois cerca de quatro dúzias de tanques retangulares escavados nas rochas atestam a produção industrial de peixe enlatado durante o período romano (séculos III-IV). Algo que também é hoje característico de Matosinhos, a sua **indústria de conservas**. De facto, é possível fazer o tour do peixe por Matosinhos e entrar numa fábrica de conservas ativa, assim como assistir a um leilão no mercado de Angeiras.

Além disso, o tradicional mercado de Matosinhos, que tem mantido a sua função original de mercado de produtos frescos desde 1952, é também conhecido como mercado de peixe e fica muito perto da zona de restauração. Matosinhos é reconhecido como a “mesa” da região, conhecido pelos seus pratos de peixe e marisco frescos.

Vale também a pena visitar o **Terminal de Cruzeiros de Leixões**, uma verdadeira maravilha arquitetónica. Localizado no molhe sul de Matosinhos, o arquiteto Luís Pedro Silva desenhou-o com um duplo objetivo: melhorar a eficiência comercial e a integração urbana. É por isso que o projeto integra novos edifícios, obras de no plano de água e espaços exteriores públicos.

O edifício principal alberga o terminal de cruzeiros, instalações da marina, o Centro de Ciências do Mar da Universidade do Porto, espaços para eventos e uma marina para 170 embarcações.

Ao conduzir por Matosinhos deparar-se-á com a **Rotunda da Anémone**, uma das mais belas rotundas do país, com uma escultura da americana Janet Echelman. Dedicada aos pescadores de Matosinhos e apoiada por três postes metálicos, esta gigantesca rede de pesca, de 42 metros de diâmetro, move-se ao ritmo do vento, imitando o movimento das anêmonas.



Pararemos também para visitar o **Mosteiro de Leça do Balio**, datado do século X e reformado pela iniciativa de Frei D. Estevão Vasques Pimentel em 1371. É um excelente exemplo de arquitetura de transição entre o românico e o gótico. Foi originalmente utilizada pela Ordem dos Cavaleiros Hospitalários, mais tarde conhecida como a Ordem de Malta, e tornou-se uma das sedes da Ordem em Portugal. Em 1372, o templo acolheu também o controverso e romântico casamento do rei D. Fernando I e de D. Leonor Teles, imortalizado por uma escultura de Irene Vilar em frente ao mosteiro.



SABIA QUE...

- ▶ O dia 1 de dezembro de 1947 foi marcado como uma das datas mais trágicas de Matosinhos: o naufrágio de quatro arrastões em que morreram 152 pescadores. Em 2005 foi inaugurada uma escultura de José João Brito para prestar homenagem às famílias e vítimas deste naufrágio.

▶▶ MAIA

*Continuaremos a nossa rota até à **Maia**, a segunda cidade mais verde de Portugal.*

As **Terras da Maia** têm vestígios de ocupação celta com provas no **Monte de Santo Ovídio** onde se encontram os restos de um castro. Desempenhou um papel importante no nascimento do Reino de Portugal e mais tarde nas Guerras Liberais. O exército liberal do Rei D. Pedro IV acampou na atual Praça do Exército Libertador, onde a bandeira liberal foi içada pela primeira vez em Portugal. Nesta praça pode desfrutar de um magnífico grupo de casas do século XIX, um monumento a Pedro IV e as Capelas do Cristo Rei e da Nossa Senhora Mãe dos Homens.

No lado religioso, deve visitar o Santuário de **Nossa Senhora do Bom Despacho**, uma delicada igreja barroca datada de 1738 revestida a azulejos.

Pode também visitar a **Igreja de Nossa Senhora do Ó**, uma igreja românica do século XII, com uma justaposição de naves e estilos em obras dos séculos XIV, XVII e XIX, e que se destaca pelos seus vestígios visigóticos. Finalmente, o **Mosteiro de São Salvador de Moreira**, fundado no século XI, reconstruído em 1591 por Filipe II de Portugal (III em Espanha). Um destaque para o órgão de tubos construído em 1701, na cidade alemã de Hamburgo, na oficina de Arp Schnitger.



Maia tem inúmeros parques e jardins, incluindo o **Complexo de Educação Ambiental da Quinta da Gruta**, instalado num palacete romântico do início do século XX, que concentra espaços recreativos, de aprendizagem e de lazer no mesmo local.



Vale também a pena conhecer a história da **Casa do Alto**, uma casa dos finais do século XIX que foi restaurada e ampliada, onde atualmente funciona um Centro de Juventude e um Centro de Dia. As árvores autóctones envolvem a casa, que tem

uma área verde que se completa com um parque infantil para desfrutar de um descanso.

A **Quinta dos Cónegos** é uma propriedade que ostenta uma casa do século XVIII, no mais puro estilo barroco influenciado pela escola Nasoni, e a Capela da Sagrada Família do século XVII. O seu nome deve-se ao facto de a propriedade ter sido muito frequentada por membros do clero. A propriedade, restaurada pela Fundação Ricardo Espírito Santo nos anos 90, é agora propriedade do município da Maia. Descobrir esta casa é como uma viagem no tempo, conhecendo assim a sua vivência original.



Não pode faltar também uma visita ao **Museu de História e Etnologia da Terra da Maia**, instalado numa mansão do século XVIII que foi a sede do governo local até 1902, onde se pode visitar a exposição permanente sobre o passado rural da Maia.



A experiência de lazer é completada com uma oferta que inclui paraquedismo, paintball, paraquedismo indoor, todas as atividades que têm lugar no Centro Equestre e, claro, o Zoo.

O **Jardim Zoológico da Maia** é uma das principais atrações da cidade e conta com 600 animais de 200 espécies diferentes, com uma vocação pedagógica orientada para a conservação da Natureza.

A Maia é facilmente reconhecível pela silhueta da **Torre do Lidador**. Este arranha-céus de 92 metros, construído em 2001, é o edifício mais alto de Portugal fora de Lisboa e pode ser visto de todas as freguesias da Maia. Acolhe os serviços municipais e é um símbolo do dinamismo da cidade e o início de um novo ciclo de desenvolvimento e progresso.



SABIA QUE...

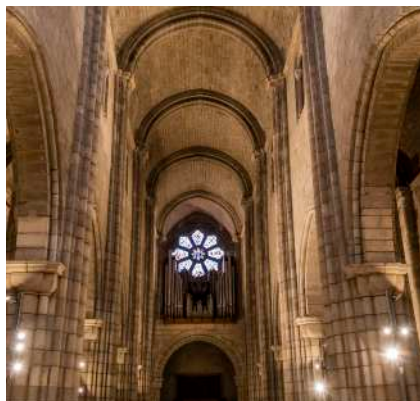
- ▶ O cavaleiro **Gonçalo Mendes da Maia** foi um glorioso militar que lutou ao lado de Afonso Henriques pela independência e extensão do território português e é conhecido como “O Lidador” devido às muitas vitórias que alcançou em batalhas contra os mouros.



▶▶ PORTO

*Continuaremos a nossa digressão encantando-nos com o **Porto**. Localizado nas margens do rio Douro, tem um centro histórico que foi classificado pela UNESCO como Património Cultural da Humanidade.*

Durante a nossa visita não podemos esquecer de visitar locais como a **Sé Catedral do Porto**, que é a mais importante e uma das mais antigas da cidade. A sua construção começou no início do século XII e durante os séculos seguintes sofreu várias modificações em termos de extensões e mudanças de estilo, mas em geral permanece austera e simples, embora imponente em tamanho. A não perder numa visita a esta catedral são o altar-mor, o claustro e o museu.



SABIA QUE...

- ▶ Porto é conhecida como “a cidade invicta” pela sua tenaz oposição às tropas de Napoleão.



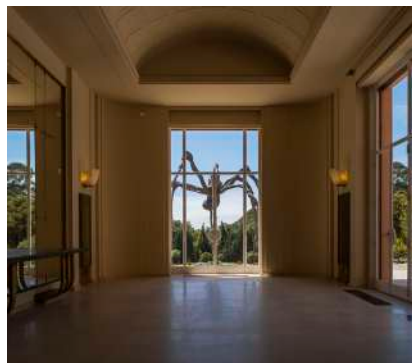
Pararemos também na **Estação de São Bento**, do arquiteto Marques da Silva, onde se destaca a sua entrada, com as suas paredes decoradas com delicados azulejos pintados de azul retratando a evolução dos transportes e cenas da história e da vida portuguesas. São uma maravilha. Estima-se que existam 20.000 azulejos.



O passeio irá levar-nos a percorrer a **Avenida dos Aliados** e deambular pela **Praça da Liberdade**. A partir daí iremos à **Torre dos Clérigos**, que se encontra na parte superior do centro histórico do Porto e pode, portanto, ser vista de muitos pontos ou miradouros da cidade.



O Porto oferece uma vasta gama de atividades culturais, entre as quais se destaca o trabalho da **Fundação de Serralves**, cuja missão é estimular o interesse e o conhecimento de públicos de diferentes origens e idades na arte contemporânea, arquitetura, paisagem e questões críticas para a sociedade e o seu futuro, de uma forma integrada. Baseia-se num complexo patrimonial excecional, no qual se destacam o Museu de Arte Contemporânea, a Casa e o Parque.



Porto e Gaia são as cidades que provavelmente deram o nome a Portugal. Conhecida antigamente como Cale ou Calem, era uma pequena povoação primitiva de origem desconhecida, localizada na foz do Douro - não se sabe exatamente se na localidade do Porto ou na de Gaia. Mais tarde, os romanos adicionaram um porto, '*Portus Cale*', a origem do nome Portugal.

Vamos parar precisamente neste “porto”, na **Praça da Ribeira**, onde se pode ver a bela **Ponte Luís I**, sobre o rio Douro, que se pode atravessar por cima ou por baixo em direção a Vila Nova de Gaia.



SABIA QUE...

- ▶ Os cidadãos do Porto ou portuenses são conhecidos como **tripeiros**.

▶▶ VILA NOVA DE GAIA

É precisamente aqui, em Vila Nova de Gaia, que faremos a nossa próxima paragem.

Observando a vista panorâmica da cidade, há vários aspetos que captam bastante a nossa atenção. Uma delas são as caves do **Vinho do Porto** ou **vinho fino**, como é popularmente conhecido.

Há várias experiências de vinho a ter no centro histórico da cidade, tais como provas de vinho ou exposições, onde as adegas contam histórias encantadoras sobre o vinho e as gentes do Douro e Gaia, sobre outros costumes e épocas que demonstram a harmonia louvável que existe entre a tradição do produto e as novas tecnologias, e também o convidam a embarcar numa viagem aliciante através do tempo e da magia do vinho.

Aqui também se encontra o **World of Wine**, um complexo que alberga várias experiências no chamado “Quarteirão do Vinho”: 7 museus, 12 espaços de restaurantes, bares e cafés, uma “escola de vinho” e um espaço para eventos.



Se olharmos novamente para esta parte da cidade, podemos ver um monumento que se impõe acima do resto, **O Mosteiro da Serra do Pilar**, construído por volta de 1537 e declarado Património Mundial pela UNESCO em 1996. É considerado um dos edifícios mais notáveis da arquitetura maneirista europeia devido ao seu excepcional valor arquitetónico e à singularidade da sua igreja e claustro, ambos de planta circular. É também um dos principais ex-libris de Vila Nova de Gaia, uma vez que, devido à sua localização, oferece uma vista deslumbrante sobre o leito do rio Douro e as cidades de ambas as margens do rio, uma paisagem cuja beleza tem sido exaltada por portugueses e estrangeiros de todo o mundo.



Os **edifícios religiosos de Vila Nova de Gaia** oferecem um percurso que inclui o Mosteiro da Serra do Pilar, a Igreja de Santa Marinha, o Convento Corpus Christi, a Capela do Bom Jesus, a Capela do Senhor da Pedra, o Mosteiro de Grijó e o Mosteiro de Pedroso.



Um passeio pela cidade requer uma visita à **Casa Museu António Teixeira Lopes**, um ilustre escultor português.

Este conjunto arquitetónico revela a vida e obra de dois escultores de Vila Nova de Gaia - Teixeira Lopes e Diogo de Macedo - cujas obras marcaram a transição estética do século XIX para o século XX. Muitas obras de outros artistas nacionais e estrangeiros são também exibidas neste espaço.

SABIA QUE...

- ▶ Em Vila Nova de Gaia, na freguesia de Avintes, encontra-se a **Pedra da Audiência**, um monumento único da arquitetura civil constituído por uma mesa e três bancos de granito que se destinavam a administrar a justiça.

Outro ponto de interesse em Vila Nova de Gaia é fazer uma **viagem de teleférico**. Ao longo do trajeto pode contemplar o percurso do Douro em direção ao mar e os telhados alaranjados das adegas. No passado, o vinho era transportado em **Rabelos**, barcos típicos do rio Douro, com fundo plano, sem quilha e vela quadrada, que transportavam as pipas de **Vinho do Porto** e outros produtos como cortiça, azeite e frutas da região do Douro para Vila Nova de Gaia. Contudo, nos anos 80 do século passado, devido ao desenvolvimento do turismo, o Rabelo começou a desempenhar outro papel, tornando-se um barco para passeios turísticos e um ícone do rio Douro e das Caves do Vinho do Porto.



Ao longo da margem do rio, no **centro histórico da cidade de Gaia**, é possível dar um passeio a pé para ver a vista sobre a cidade do Porto e a ponte Luís I ou ir às compras no mercado ou nas lojas tradicionais da rua. Além disso, a cidade oferece numerosas atividades ao ar livre, tais como surf, vela e golfe. Nesta cidade é também possível ir à praia, sendo a mais conhecida a **praia do Senhor da Pedra**. Aí pode visitar a **Capela do Senhor da Pedra**, com o seu plano hexagonal, construída sobre rochas, situada na praia de **Miramar**.



Gaia distingue-se também por ter o maior Jardim Zoológico do Norte de Portugal, o **Zoo Santo Inácio**, onde é possível ver mais de 1200 animais, de 300 espécies diferentes, entre os quais: pinguins, panteras, zebras, hipopótamos, cobras, tarântulas, macacos e muitos mais. Além disso, todos eles vivem num espaço que respeita as suas condições de origem, em ambientes que favorecem o seu desenvolvimento de uma forma calma e saudável. A proteção e conservação da espécie é uma das prioridades.

SABIA QUE...

- ▶ Na zona do centro histórico da cidade de Gaia é possível tirar uma fotografia com o famoso "Half Rabbit", do conhecido artista **Bordalo II**, um coelho colorido que se tornou muito famoso no Instagram. É uma obra de arte feita com materiais e desperdícios de vários ornamentos e cores, que o artista procurou no lixo da cidade.

▶▶ SANTA MARIA DA FEIRA

*Continuaremos a descobrir os encantos desta região de Portugal, avançando para sul até chegarmos ao município de **Santa Maria da Feira**.*

É um prazer passear pelas suas ruas e vale a pena olhar para cima para apreciar a arte urbana que dá cor aos seus muros e fachadas. De facto, pode seguir um **roteiro de arte urbana** que lhe permite descobrir as principais obras. Portanto, classificados de acordo com o seu tema, existem vários percursos na cidade: urbanos, paisagísticos... Embora se estiver à procura de algo mais descontraído, as termas são o ideal para si.



As **Termas de São Jorge** estão rodeadas de belos jardins. Descobrirá um edifício histórico e moderno e águas sulfúreas que são recomendadas para o tratamento de doenças respiratórias, de pele, reumáticas e músculo-esqueléticas. As águas minerais nascem de uma única fonte, a uma profundidade de 90 metros, com uma temperatura ambiente de 23°C.



O edifício mais significativo do concelho é o **Castelo de Santa Maria da Feira**, declarado Monumento Nacional, sofreu inúmeras transformações ao longo da sua história. É considerado um dos exemplos mais completos da arquitetura portuguesa, uma vez que representa uma vasta gama de elementos defensivos utilizados na época medieval. A sua história é notável, pois foi utilizado para vários fins, desde castro de ocupação romana até casa das famílias reais e nobres da região. Foi também utilizado como quartel-general e forte militar durante a Reconquista, e foi o grande centro político que conduziu à independência de Portugal.



Uma visita inclui também um passeio pela **Quinta do Castelo**, um espaço natural com mais de 300 anos de história, situado nas encostas do castelo. Tem árvores centenárias, um lago artificial, atravessado por uma ponte e uma gruta artificial.

?

SABIA QUE...

- ▶ “São Sebastião, proteja-nos da guerra, da fome e da peste”. Este é o apelo que é feito anualmente a 20 de janeiro ao santo mártir de Santa Maria da Feira, durante a **Festa das Fogaceiras**. Esta festa tem as suas origens em 1505, quando a epidemia de peste assolou a região e os cidadãos saíram em procissão para pedir a São Sebastião que os libertasse da peste, prometendo realizar todos os anos uma procissão em sua honra onde lhe seria oferecido um pão doce, a fogaça.

Cheios de história, os espaços museológicos de Santa Maria da Feira convidam-no a visitá-los. É o caso do **Museu do Papel de Terras de Santa Maria**, do Museu do Convento de Lóios e do **Museu de Santa Maria de Lamas** - popularmente conhecido como Museu da Cortiça - que tem belos jardins com estátuas e esculturas. Foi fundado em 1950 e renovado em 2005. Aí encontrará salas dedicadas à arte sacra, cortiça industrial, mobiliário, estátuas, etnografia, ciências naturais, cerâmica e curiosidades.



?

SABIA QUE...

- ▶ Santa Maria da Feira é o lar do **Europarque**, um espaço de mais de 500.000m² concebido para acolher uma variedade de eventos multidisciplinares.

E um autêntico museu vivo, o **Zoo de Lourosa - Parque Ornitológico** proporciona uma viagem espetacular através do mundo das aves selvagens. É o único parque em Portugal dedicado exclusivamente às aves.



?

SABIA QUE...

- ▶ O artista plástico Vhils apresentou, no Festival Imaginariu 2013, a escultura de cortiça “Diorama Cork Factory”, exposta junto à Câmara Municipal de Santa Maria da Feira. A obra, que retrata um corticeiro, é um tributo e representa a ligação entre o município, que alberga o maior centro de processamento de cortiça do mundo, ao sector da atividade económica da cortiça.

▶▶ GONDOMAR

*Voltaremos à estrada para continuar a nossa rota em direção ao nordeste do Porto, onde chegaremos a **Gondomar**.*

A sua **Igreja Matriz** foi inaugurada no início do século XVII e tem uma fachada de granito e caiada de branco. Embora se falamos de património religioso, existe um grande número de igrejas e capelas espalhadas pelo território, demonstrando a grande devoção popular. É imprescindível uma visita às **Igrejas Matriz de Rio Tinto** (século XVIII), **Matriz de São Cosme** (século XVII) e de **São João da Foz do Sousa** pelos seus majestosos altares em talha dourada.



Gondomar foi uma cidade muito importante no século XX, uma vez que foi um centro industrial crucial para Portugal. Hoje pode visitar-se o **Museu Mineiro em São Pedro da Cova**, que exhibe carrinhos de mina, um túnel de mina reconstruído e toda a parafernália, tais como candeeiras, capacetes e ferramentas.

A cidade dispõe também de um **pavilhão Multiusos**, concebido pelo arquiteto Álvaro Siza Vieira, que ocupa um terreno de cinco hectares. É utilizado para a prática de futsal, voleibol, ginástica, basquetebol e também para a realização de concertos e exposições.

?

SABIA QUE...

- ▶ A Convenção de Gramido foi assinada num edifício em Gondomar em 1847, um documento que pôs fim às guerras entre liberais e absolutistas e às revoltas populares que ficaram conhecidas como “Patuleia”. Teve lugar na **Casa Branca de Gramido**, hoje classificada como Imóvel de Interesse Público.

Mas Gondomar também oferece uma vasta gama de atividades ao ar livre, pois tem praias fluviais, nas quais se realizam todo o tipo de atividades náuticas, bem como numerosos espaços verdes com vários trilhos para explorar. Quanto às praias, destacam-se as praias fluviais de **Lomba, Melres e Zebreiros**.



?

SABIA QUE...

- ▶ **Lomba** é uma freguesia de Gondomar que tem uma bela praia fluvial. Para lá chegar desde Gondomar, a única opção é de barco, uma vez que se encontra do outro lado do rio. Caso contrário, terá de abandonar o município durante alguns quilómetros para ali chegar.

Gondomar é reconhecida como a “**Capital da Ourivesaria**”, pois aqui se encontra a origem da arte da ourivesaria portuguesa conhecida como filigrana. A **filigrana** ocupa um lugar de destaque entre as criações dos ourives locais, de produção artesanal, é criada em oficinas familiares de pequena escala, utilizando técnicas transmitidas de geração em geração. É possível seguir a **Rota da Filigrana** para aprender sobre todo o processo de produção, pois esta será sem dúvida a melhor recordação que poderá comprar durante a sua visita.



SABIA QUE...



- ▶ Gondomar é um município intimamente ligado à famosa série “A Casa de Papel”. Úrsula Corberó, que interpreta a personagem Tóquio, recebeu um coração de filigrana feito em Gondomar como lembrança das gravações feitas em Portugal. Além disso, a espanhola Cecilia Krull, que dá voz ao genérico da série, foi nomeada Embaixadora da Filigrana do município de Gondomar.

E quando se trata de rotas, a rota de **Mi-dões - Moinhos de Jancido** lidera a lista. Percorre os antigos trilhos onde os vagões costumavam transportar o carvão da mina de Midões até ao rio Sousa, onde era carregado em barcos e depois seguia por rio até ao Porto.

São quase cinco quilómetros e meio para respirar vida e ar puro, uma vez que se poderão distinguir vários campos, cadeias de montanhas, rios e moinhos - entre os quais se destaca um redondo junto a uma queda de água. A diversidade da flora e da fauna enriquece a paisagem.



▶▶ VALONGO

*Continuaremos a nossa viagem em direção a **Valongo**.*

Um município rico em igrejas, onde podemos visitar as principais igrejas de **Alfena, Campo, Ermesinde, Sobrado e Valongo**.

Há também uma rota religiosa disponível para o visitante visitar todas elas e a **Via do Peregrino**, que conduz os peregrinos em segurança ao **Santuário de Santa Rita**, em Ermesinde, um dos locais de peregrinação mais visitados no Norte de Portugal.

Conhecida pela tradição secular do **Biscoito** e da **Regueifa** e pelo “Ouro Negro” - a lousa, Valongo também oferece rotas sobre estes temas, tais como a “**Do Grão ao Pão**”, que começa na oficina da Biscoito e Regueifa em Valongo e atravessa o centro histórico da cidade, e a **Rota da Lousa**, que passa pelo Museu da Lousa, através de empresas mineiras de ardósia que ainda operam, entre outros pontos de interesse. Sem esquecer os brinquedos tradicionais portugueses, com raízes nas freguesias de Ermesinde e Alfena.



Reconhecido no mundo académico como um dos territórios mais ricos de Portugal em termos de património geológico e geodiversidade, Valongo oferece também dois **Trilhos Geológicos**: o “Trilho Rasgando a Cidade” e o “Trilho da Aldeia”.

SABIA QUE...

- ▶ Havia minas de ardósia em Valongo, e embora já não sejam exploradas, a indústria deixou um pequeno legado na localidade. O **Museu da Lousa** tem três casas em ardósia, construídas utilizando técnicas tradicionais.



Todos os anos, coincidindo com o Dia de São João, na vila de Sobrado, realiza-se uma celebração tão tradicional quanto única. São as **Bugíadas e Mouriscadas**, que se baseiam numa lenda que nos leva de volta à ocupação moura da Península Ibérica. Durante o festival, são recriadas as disputas entre os Mourisqueiros (mourous) e os Bugios (cristãos).



Centenas de figurantes vestem-se a rigor para a ocasião e as recriações são completadas com danças e rituais. A festa está em vias de ser incluída no **Inventário Nacional do Património Imaterial**, pois é um evento de grande dimensão e importância cultural para a comunidade e para Portugal. Embora as atuações tenham lugar a 24 de junho, nas noites anteriores, há muitas atividades de lazer, sempre com espetáculos de fogo-de-artifício.

Também em Valongo, a Serra da Santa Justa, que faz parte do **Parque das Serras do Porto**, constituído por zonas das cidades de Gondomar, Valongo e Paredes, é um dos principais pulmões da Área Metropolitana do Porto.



A Serra da Santa Justa, em Valongo, destaca-se porque reúne praticantes de vários tipos de **desportos de aventura**, tais como ciclismo de montanha, trilhos, corrida, espeleologia, orientação e parapente.

Nesta serra, os amantes da natureza podem também desfrutar dos baloiços e troncos romanos distribuídos ao longo do “**Circuito de Contemplação**”, uma subida à “**Escadaria de Cuca Macuca**”, um passeio ao longo do “**Corredor Ecológico**”, uma viagem no tempo na “**Aldeia de Couce**”, classificada como “Aldeia de Portugal”, entre outros prazeres oferecidos pela beleza da paisagem.



▶▶ AMARANTE

*Terminaremos a nossa viagem em **Amarante**, que se estende ao longo das margens do rio Tâmega.*

A cidade é um belo lugar caracterizado por casas com varandas, estradas sinuosas, e os vinhedos circundantes que formam uma paisagem incrível. O seu centro histórico é encantador e oferece uma atmosfera interessante por detrás de cada edifício, um local ideal para conhecer o valor histórico de Portugal.

No século XIII, S. Gonçalo, um monge beneditino com reputação de santo que aqui se estabeleceu após uma peregrinação a Itália e Jerusalém, foi nomeado o seu santo padroeiro. É a ele que se atribui a construção de uma ponte robusta sobre o Tâmega no mesmo local em que se encontra a atual ponte.



SABIA QUE...

- ▶ Amarante é a cidade natal de **São Gonçalo**, o “São Valentim” de Portugal, razão pela qual tantas pessoas solteiras visitam o destino em busca do verdadeiro amor.

Se existe um monumento que caracteriza e identifica a cidade de Amarante, é a **Ponte de São Gonçalo**. Situada sobre o **rio Tâmega**, está classificado como Monumento Nacional, apesar de o seu nome derivar da construção ou reconstrução realizada pelo Beato Gonçalo de Amarante em meados do século XIII, há indícios de que a sua história remonta à Idade da Pedra.



Junto à mesma descobriremos a **Igreja e Convento de São Gonçalo**. A imponente igreja ergue-se no local da capela onde se crê estar enterrado São Gonçalo. Tanto a igreja como o mosteiro foram concluídos durante o ano de 1620.

O espaço do convento estende-se por três claustros que também podem ser visitados, e no seu interior encontra-se um impressionante altar barroco dourado, e um órgão apoiado por gigantes com cauda de peixe. Esta monumental peça de arquitetura destaca-se pelo seu fotogénico e escalonado pórtico lateral do Renascimento italiano. No exterior, há uma grande praça pública.



Em termos de espaços verdes, em Amarante podemos visitar o **Parque Florestal**. Situado no coração da cidade, em harmonia com o rio Tâmega, é muito popular, especialmente no verão, para ócio, caminhadas e desporto. É possível percorrer a cidade de bicicleta, fazer caiaque ou rafting no rio Tâmega ou descobrir outras rotas nos arredores da cidade.

No entanto, se estamos a falar de verão, o **Parque Aquático de Amarante** é uma das principais opções. São muitas as atividades que a cidade oferece, que tem também um campo de golfe de 18 buracos, desenhado pelo arquiteto português Jorge Santana da Silva.

Continuando pelos espaços verdes, devemos aproveitar a oportunidade de caminhar até à **Serra do Marão** para admirar a sua paisagem de cortar a respiração. Ou percorrer a Linha do Tâmega, uma ecovia para caminhadas e ciclismo para descobrir o rico património natural de Amarante a pé ou de bicicleta, através de um percurso simples e agradável.



Também podemos ir ao **Parque Natural do Alvão**. Ou à aldeia de Travanca da Serra, acessível pela estrada que conduz a Peso da Régua, um lugar extremamente pitoresco que oferece uma magnífica vista panorâmica de toda a região. Nos dias bons, pode ver-se as montanhas do Marão, Gerês e Cabreira. Nas proximidades, em Baião, podemos descobrir um dólmen bem preservado, o de Chão de Parada.

O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



Uma visita à **Póvoa de Varzim** deve incluir tempo para provar os seus pratos típicos, como a **Pescada à Poveira**, embora qualquer opção de **peixe** sirva, uma vez que esta é uma cidade que tem matéria-prima de primeira qualidade.

E, claro, a sobremesa local: as **rabanadas poveiras**, feitas com um tipo de pão pequeno, de trigo, e que, uma vez fritos, são revestidos com açúcar e canela.



O mercado municipal da Póvoa de Varzim é um mercado tradicional. Numa extremidade, o **peixe mais fresco** que chega do porto da Póvoa quase diariamente, na outra, as barracas coloridas de **frutas e legumes**.

O artesanato é também uma das marcas identitárias da Póvoa de Varzim, que tem apoio institucional e muito promovido. A **camisola poveira**, elemento que faz parte do traje de romaria do pescador poveiro, assim como os **Tapetes de Beiriz**, são lembranças maravilhosas para levar consigo durante a sua visita.

Matosinhos é conhecida pela sua gastronomia do mar, muitas pessoas vêm regularmente à cidade para provar os seus pratos, nos quais o **peixe** e o **marisco**, em todas as suas variedades, são a chave, nos restaurantes e marisqueiras nas proximidades do porto de pesca e do mercado de peixe... Há que provar tudo.

Na **Maia** podemos provar o seu típico “**Bacalhau à Lidador**”, a sua característica “**Bola de Cebola**” e como em Portugal nunca falta um doce, de sobremesa a Maia oferece-nos o seu espetacular “**Toucinho-do-céu Maiato**”.



E já que estamos perto do **Porto**, sim, uma **francesinha**. É um dos pratos mais famosos da gastronomia portuguesa, e consiste numa sanduíche muito saborosa composta principalmente por um bife de vaca e uma série de enchidos, tais como fiambre, linguiça e salsicha. Tudo coberto com queijo e um molho feito com cerveja e tomate. Os mais ousados também acrescentam um ovo. O seu inventor foi o cozinheiro Daniel David Silva, que regressou a Portugal depois da sua passagem por França nos anos 60, daí o seu nome. “**Tripas à moda do Porto**” é outro dos pratos típicos.



Também no Porto podemos visitar o famoso **Mercado do Bolhão**. Está instalado num belo edifício de dois andares, com grandes pátios interiores onde se encontram as barracas do peixe, fruta, enchidos, flores... Está localizado no coração do Porto e visita-lo é uma experiência, sobretudo após as obras de requalificação que terminaram em 2022.

Comer em **Vila Nova de Gaia** é uma oportunidade fantástica para provar a **broa de Avintes**, **sável no espeto**, uma **caldeirada de peixe**, **sardinhas grelhadas**, **cabrito assado**, e **feijoada à moda de Gaia**.



A marca Encruzilhada de Sabores ilustra e sintetiza a estratégia global do município de **Santa Maria da Feira** para preservar, valorizar e promover o património gastronómico do território, com base na riqueza e diversidade dos produtos locais que o município pretende promover e reinventar, através da arte e criatividade dos chefes de cozinha e da comunidade. Não faltam **queijos** e **caladinhos**, mas a **Fogaça da Feira** é sem dúvida emblemática da sua gastronomia. E para beber, a **Chamoá**.



Inspirado na filigrana e no próprio município, em **Gondomar** pode provar os doces "**Coração de Gondomar**" e "**Mimo D'Ouro**". A cidade tem também alguns festivais gastronómicos notáveis, tais como a do **sável** e o da **lampreia**.



Valongo tem uma marca de identidade intimamente ligada ao aspeto gastronómico: a indústria da panificação, ancestral e enraizada no território. Aqui ficaremos encantados com os seus deliciosos **biscoitos**, uma tradição secular. Para a sobremesa, destacam-se o **pudding de pão**, as **sopas secas** e os **doces brancos de Sobrado**. Não podemos deixar o município sem fazer algumas compras, pois Valongo destaca-se pela sua oferta de **lousa** e **brinquedos**.

Vamos fechar o percurso com um brinde, uma vez que **Amarante** é uma das sub-regiões da **Denominação de Origem Controlada dos Vinhos Verdes**, por isso não se esqueça de comprar algumas garrafas. E para saciar a fome, os pratos mais habituais são consistentes, tais como o **cabrito**, a **vitela**, a **feijoada**, as **tripas** e o **cozido à portuguesa**, assim como o **bacalhau** e a **truta do rio Tâmega**.



No Inverno, o **caldo verde** ou o **arroz de frango** estão entre as opções mais populares. E sim, os doces, que aqui têm como base a gema de ovo, amêndoas e mel. Os **Foguetes**, doces alongados com amêndoa, as **lérias** e as **brisas do Tâmega** ou papos de anjo, cobertas com glacé de açúcar, e gema doce no seu interior.

E sim, os **São Gonçalos**, os seus populares doces fálicos, que, segundo o povo ajudam a encontrar um companheiro.

FESTAS, EVENTOS



JANEIRO

- ▶ Anualmente a 20 de janeiro, **Santa Maria da Feira** celebra a sua **Festa das Fogaceiras**.

FEVEREIRO / MARÇO / ABRIL

- ▶ A 3 de Fevereiro, em **Gondomar**, realiza-se a festa em honra de **São Brás**.
- ▶ No quarto domingo da Quaresma, em **Valongo**, realizam-se as tradicionais e impressionantes **Procissões dos Santos Passos da Paixão de Cristo**.

MAIO / JUNHO

- ▶ Em maio, durante três dias, **Santa Maria da Feira** celebra o **Imaginaris**, um festival de teatro de rua que se estabeleceu como um dos principais eventos artísticos em Portugal.

- ▶ Entre finais de maio e meados de junho, realizam-se as **Festas e Romarias do Senhor de Matosinhos**. O ponto alto das festividades são os tradicionais fogos-de-artifício, a tradicional feira de loiça. O evento dura três semanas e funde-se com as **Festas da Cidade**. Durante as festas realiza-se a Eucaristia Solene do Bom Jesus de Matosinhos.

- ▶ No primeiro sábado de junho, **Amarante** celebra a festa em honra de **São Gonçalo**, onde pessoas solteiras vão à procura de um parceiro.

- ▶ Em junho, **Vila Nova de Gaia** celebra uma **romaria em honra do Senhor da Pedra** na praia com o mesmo nome.

- ▶ A noite de 23 de junho marca o início da **Festa de São João**, a maior celebração do **Porto**.

- ▶ A 24 de junho **Valongo** celebra a festa da **Bugiada e Mouriscada**.

- ▶ A 29 de junho, **Festa de São Pedro** na **Póvoa de Varzim**. Na véspera, as sardinhas são grelhadas na rua e cada bairro prepara o seu próprio espetáculo de danças tradicionais.

- ▶ **São Pedro** é também celebrado em **Vila Nova de Gaia**, na Afurada. O festival em honra do santo padroeiro dura uma semana.

JULHO

- ▶ No início de julho, **Feira de Artesanato Nacional** na **Maia**. Dura dez dias e reúne mais de 200 artesãos de todo o país. É complementada por uma vasta oferta musical.

- ▶ Em meados de julho, **Vila Nova de Gaia** acolhe o **MEO Marés Vivas**, o maior festival de música do norte do país.

AGOSTO

- ▶ Na primeira semana de agosto, **Santa Maria da Feira** celebra a **Viagem Medieval**. O maior evento medieval da Europa, um verdadeiro regresso ao passado com numerosas atividades. É também um festival gastronómico.

SETEMBRO

- ▶ No final do verão, **Vila Nova de Gaia** celebra a sua **Festa da Broa de Avintes**, um evento gastronómico de grande importância na região.
- ▶ Na segunda semana de setembro - **Hospitalários no Caminho de Santiago**, a **Feira Medieval** e a **Recriação do Casamento Real** entre o rei D. Fernando I e D. Leonor Teles nos arredores do Mosteiro de Leça do Balio, têm lugar em **Matosinhos**.

OUTUBRO

- ▶ No início de outubro, **Gondomar** acolhe a **Romaria de Nossa Senhora do Rosário**, também conhecida como a “Festa das Nozes”.

DEZEMBRO

- ▶ Durante o Natal, **Santa Maria da Feira** organiza o **Perlim**, um parque temático cheio de atrações, ideal para ir com a família.

07

Rota
Socalco



07

Rota *Socalco*

Continuamos a experiência avançando para o nordeste de Portugal.

A Rota Socalco: Os socalcos são o resultado da ação do homem moldando as paisagens íngremes para o cultivo das vinhas, amendoeiras e oliveiras tão características destas zonas que marcam a sua belíssima paisagem. Vamos lá!

**ALTO DOURO
TRÁS-OS-MONTES**



**PESO DA RÉGUA
VILA REAL
MIRANDELA
MACEDO DE CA VALEIROS
BRAGANÇA**

Rota

Socalco



Temos pela frente um percurso de 170 quilómetros e vamos realizar cinco paragens, começando na cidade de Peso da Régua.

07



▶▶ PESO DA RÉGUA

Vale a pena visitar a estação ferroviária, que abriu em 1879, ponto de partida para fazer uma viagem no tempo.

Sim, no **Comboio Histórico do Douro**, uma deliciosa viagem de três horas num comboio com uma locomotiva a vapor de 1925. Uma viagem animada por um grupo de cantores regionais, bem como a oportunidade de comer os doces típicos, puro entretenimento que atinge o seu auge ao desfrutar da espetacular paisagem. Uma vez apaixonado pelo sítio, terá de continuar a percorrê-lo, e gostará de saber que também o pode fazer através do curso do rio Douro, em cruzeiro.

Ou observá-lo a partir dos seus vários miradouros, dos quais ficará certamente maravilhado com a paisagem que tem diante de si, recomendando-se o de São Leonardo de Galafura, a 640 metros acima do nível do mar e o de São Domingos, com 758 metros.

O **Caminho Interior** para Santiago também atrai muitos peregrinos a Peso da Régua, mas não é o único, o **Caminho de Torres** também passa por aqui. É necessário estar atento às sinalizações, mas o bom de se perder e ter de regressar a Peso da Régua é voltar à cidade, porque tem muito a descobrir.

Como a **Estação Arqueológica do Alto da Fonte do Milho**, listada como Monumento Nacional, localizada num esporão sobranceiro ao vale do rio Douro. Os vestígios de ocupação datam do período entre o século I d.C. e os séculos IV e V d.C. Tem um sistema defensivo formado por duas linhas de muros, construídos em ardósia, com o respetivo acesso localizado ao sudoeste, característica que, como um todo, lhe deu o nome geral de *castellum* ou aldeia fortificada.



O complexo termal de **Caldas do Moleiro** é também uma boa opção para relaxar durante a viagem. Um local com muita história, e com uma grande ligação ao desenvolvimento da cidade da Régua. Depois de estarem fechadas durante anos, serão em breve reabilitadas.

E não podemos deixar Peso da Régua sem visitar, é claro, o **Museu do Douro**. É o lugar de acolhimento por excelência e uma representação da memória, cultura e identidade da **Região Vinhateira do Alto Douro**, Património Mundial da UNESCO. A sede do Museu é o resultado da reabilitação da **Casa da Companhia Velha**, um edifício emblemático.



Tem uma área de exposição, o centro nevrálgico do próprio edifício, um restaurante, o Arquivo da Biblioteca, a Sala de Leitura e o Wine Bar com vista para o rio Douro. A poucos metros de distância pode também visitar a "Memória da terra do Vinho", a exposição permanente instalada no antigo Armazém 43. Apresenta a cultura da vinha e do vinho, elemento essencial da identidade da Região, e as principais condições que a definem: a **atividade vitivinícola**, a construção da paisagem, a produção de excelentes vinhos, o relevo, a fauna e flora, os barcos típicos, as propriedades seculares, o património histórico, a tradição da vindima, os utensílios, e as imagens das grandes marcas do **Vinho do Porto**.



SABIA QUE...

- ▶ Em 1998, **Peso da Régua** foi reconhecida como uma **Cidade Internacional da Vinha e do Vinho**.

▶▶ VILA REAL

*Passaremos ao próximo destino, optando pela Estrada Nacional 2, a estrada nacional que atravessa o país de um extremo ao outro, irá oferecer-nos paisagens excepcionais, e levar-nos-á a um destino maravilhoso como **Vila Real**.*

Esta região tem sido habitada desde os tempos do Paleolítico, embora tenha sido fundada em 1289 pelo rei D. Dinis. Foi aqui que nasceu o navegador português Diogo Cão, que descobriu a foz do rio Zaire no século XV.

Vila Real é uma cidade com vários exemplos religiosos que deve conhecer, como a **Igreja de São Dinis** do final do século XIII, a **Igreja de São Domingos** ou **Sé de Vila Real**, construída em 1424, a **Capela da Misericórdia** (século XVI), a **Igreja de São Pedro** do século XVI que recebeu grandes obras de arte tornando-se um dos melhores exemplos da arquitetura religiosa barroca da cidade, a **Capela Nova** ou **Igreja de São Paulo**, do século XVII atribuída ao arquiteto Nicolau Nasoni e à **Igreja do Sr. do Calvário** (século XVII).



Para saber mais sobre a cidade, pode visitar o **Museu de Arqueologia e Numismática**, que está instalado num edifício do século XVIII, e o **Museu de Vila Velha**.

Fora da cidade, pode encontrar, em Vila Marim, a **Torre de Quintela**, uma torre de arquitetura civil e militar construída nos séculos XIII/XIV e que pertenceu à ordem dos Cavaleiros Hospitalários até ao século XIX. Esta torre foi um dos cenários para o romance "O Anátema" de Camilo Castelo Branco.

?

SABIA QUE...

- ▶ Em Vila Real, o escritor, tradutor, romancista, cronista, crítico, dramaturgo, historiador e poeta do romantismo português, **Camilo Castelo Branco**, um dos autores mais representativos da literatura portuguesa de todos os tempos, bem como um dos mais lidos, tem uma praça em sua memória. Viveu em Vila Real, onde se diz ter raptado uma jovem órfã - com quem tinha uma filha - e mais tarde a abandonou.



Falando de romance, vamos parar num dos locais mais visitados de Vila Real, o **Palácio ou Casa de Mateus**, um belo palácio barroco que o terceiro Morgado de Mateus mandou construir no século XVIII.

Um lugar mágico que viu passar grande parte da história de Portugal dentro das suas paredes e que tem sido um ponto de referência para a arte, música e cultura durante mais de 500 anos. Oferece também visitas guiadas ao seu interior e jardins.



O **Santuário de Panóias**, também conhecido como Fragas de Panóias, é um santuário galaico-romano que data do final do século II ou início do século III. Contém inscrições em latim - e uma em grego - que explicam em pormenor os procedimentos para a realização dos rituais que foram realizados nessa altura, bem como quem os realizou. Muitos estudiosos internacionais têm vindo aqui para os observar.

SABIA QUE...



- ▶ É aconselhável contornar o portão do cemitério de Vila Real. Se o fizer pela direita, desfrutará das maravilhosas vistas sobre o desfiladeiro dos rios Corgo e Cabril oferecidas pelo miradouro de Trás-do-Cemitério.

Vila Real oferece espaços verdes excecionais, como o **Parque Corgo**, que se situa nas margens do rio do mesmo nome. Cobre uma área de cerca de 33 hectares e está ligado ao Parque Florestal, que data dos anos 60 e cobre cerca de 38.000 metros quadrados. É um verdadeiro pulmão da cidade, que incorpora várias estruturas: blocos desportivos, percursos pedestres, zonas de piquenique, parques infantis, piscinas municipais... Um espaço que os habitantes de Vila Real desfrutam todos os dias, que também têm a Ecopista do Corgo, um percurso - com o rio Corgo como companheiro de viagem - que permite a circulação a pé, de bicicleta ou a cavalo, que começa no centro da cidade e termina na localidade de Vila Pouca de Aguiar.



Também teremos a possibilidade de visitar o **Parque Natural do Alvão**, localizada na cadeia montanhosa definida pelas Serras do Alvão e do Marão, o Parque Natural do Alvão compreende parte dos concelhos de Vila Real e Mondim de Basto. Abrange uma área de 7.220 hectares e as suas características mais interessantes são as casas cobertas com colmo, a área da albufeira do Alvão, a paisagem granítica do Arnal, a vista panorâmica da estrada entre Agarez e Arnal e o moinho da queda de água de Galegos da Serra.

Nas proximidades, no município de Mondim de Basto, existe uma **cascata**, uma das maiores da Europa, conhecida como **Fisgas do Ermelo**, onde o rio Olo desce em cascata a partir de uma altura de aproximadamente 250 metros. É uma visão impressionante, e uma das paisagens mais notáveis de toda a região. As cascatas, de facto, são o símbolo do parque.



Tem também **várias rotas** onde se pode descobrir a fascinante flora e fauna da zona, ideais também para o ciclismo. Além disso, também se pode fazer rafting. A visita completa-se com uma visita às aldeias de Lamas de Olo, Anta e Ermelo, localizadas em Lamego e Mondim, onde a vida quotidiana parece ter lugar em tempos mais antigos.

Aí pode também visitar o Centro Ecomuseológico do Arnal, em Mesão Frio, que recria o ambiente de uma aldeia tradicional de Alvão.

SABIA QUE...

- ▶ O Circuito Internacional de Vila Real é um circuito de rua de 4600 metros que acolhe várias competições de automobilismo.

▶▶ MIRANDELA

*A nossa próxima paragem será a cidade de **Mirandela**, onde lhe chamará a atenção o seu esplendoroso jato de água projetado para o céu a partir do rio Tua.*

Mas se começarmos por falar sobre o Tua, o ideal será fazer a primeira visita ao **Parque Natural Regional do Vale do Tua** que cobre 25.000 hectares, e é em Mirandela que tem a sua sede. Os desfiladeiros proporcionam as cenas mais memoráveis, uma vez que o rio cortou através da rocha de quartzito, esculpindo as altas paredes rochosas.



Este lugar é conhecido como “destino do amor”, porque, diz-se, o amor é a grande característica identificadora deste território e, essencialmente, daqueles que aí vivem. É o amor da terra, das suas origens, da história e da tradição, do seu património natural e arquitetónico, dos produtos locais, um sentimento que se manifesta em cada interação com este parque, um sentimento contagioso que é rapidamente transmitido aos visitantes.

Para além do turismo de natureza, a área oferece aos visitantes um turismo de experiências. O objetivo é proporcionar um prazer global, o que também é possível graças às numerosas rotas planeadas para explorar o Parque e poder observar de perto a beleza da paisagem e a riqueza da flora e da fauna.

SABIA QUE...



- ▶ A partir do aeródromo de Mirandela é possível fazer os batismos de voos e os voos panorâmicos sobre o Vale do Tua.

Mirandela também tem **quatro itinerários pedestres** para desfrutar do município. São adequados para todos, com diferentes níveis de dificuldade. O Trilho Entre Rios, com 7,3 quilómetros, é o mais curto e o mais longo, o Trilho do Tua, tem mais de 13 quilómetros de comprimento. A partir do centro de Mirandela também pode iniciar o percurso por uma ciclovía, pois a oferta está pensada para todos os gostos.



Se preferir algo mais aquático, as possibilidades passam pela prática de paddlesurf, caiaque, canoa ou mesmo “gaivota”.

SABIA QUE...



- ▶ Uma represa artificial torna possível que o rio Tua em Mirandela desfrute dos mais importantes eventos de canoagem em Portugal.

Mirandela tem também seis praias fluviais nas proximidades para nadar ou simplesmente relaxar à sombra. Um dos mais próximos é a **Praia Fluvial do Parque Dr. José Gama**, na margem direita da Túa. Num cenário mais natural encontra-se a **Praia Fluvial da Maravilha**, perto de onde os rios Tuela e Rabaçal desaguam no Tua.

Mas não deixaremos Mirandela sem explorar o seu traçado urbano. Ficaré surpreendido com os pequenos detalhes e não deixará de apreciar as esculturas da cidade. A cidade estende-se ao longo das duas margens do rio, por onde pode passear-se ou ir a uma esplanada.



Quanto ao seu centro histórico, a maior parte deste esteve outrora dentro das muralhas do Castelo de Mirandela, que foi construído por D. Dinis no final do século XIII. Uma vez consolidada a fronteira e prolongado o tempo de paz com Espanha, as fortificações de retaguarda de origem medieval como as de Mirandela perderam a sua importância estratégica e finalidade durante a Idade Moderna, o que contribuiu para a sua degradação e reutilização da pedra na construção de novas casas no século XIX.

Há também uma elegante mansão no centro histórico, a **Casa de Santiago da Praça**, que data do século XVII, com o brasão da família local Pinto Cardoso no seu frontão.

SABIA QUE...

- ▶ Mirandela tem a maior concentração de **petróglifos** na Serra de Santa Comba.

Merece também uma visita ao **Paço dos Távoras**, um palácio do século XVIII com três corpos, o central com três pisos e dois corpos laterais com um dois pisos. Totalmente inovador no desenho da fachada principal, embora inspirado por alguns projetos do famoso arquiteto e teórico italiano Sebastiano Serlio.



SABIA QUE...

- ▶ Em Mirandela pode visitar o **Museu da Oliveira e do Azeite**, situado num antigo moinho industrial. Aí descobrirá as origens e os aspetos biológicos da oliveira, bem como tudo sobre a produção de azeite e as suas possíveis utilizações.

▶▶ MACEDO DE CAVALEIROS

*O nosso percurso vai agora levar-nos a **Macedo de Cavaleiros**, um lugar realmente especial que o vai surpreender não só pelas suas paisagens espetaculares e pela sua conservação, mas também pela oferta que apresenta para favorecer a convivência dos locais e a estadia dos seus visitantes.*

Vale a pena ir à **Igreja Matriz de São Pedro**, descobrir as esculturas, relaxar nos jardins da Câmara Municipal, e sim, também tirar uma fotografia em frente ao sinal luminoso de Macedo de Cavaleiros.

É obrigatória a visita a um dos seus espaços naturais mais notáveis, o **Geopark Terras de Cavaleiros**. Cobre uma área geográfica bem definida, uma vez que coincide com os limites administrativos do município, com uma área aproximada de 70.000 hectares.

Possui um património geológico particularmente notável, uma vez que mais de 500 milhões de anos de história da Terra podem ser traçados através dele, o que atrai geólogos de todo o mundo. Embora o geoturismo seja a principal atração da zona, o seu património natural é deslumbrante.



Este Geopark Mundial da UNESCO oferece diferentes paisagens, preservadas pela importância da sua **biodiversidade**. Flora mediterrânica e atlântica de grande valor botânico coexistem aqui: carvalhos e castanheiros nas zonas pantanosas, oliveiras, vinhas, sobreiros, várias espécies de orquídeas, plantas medicinais e aromáticas, e até macrofungos, entre outras, constituem este património natural único.

Quanto à fauna, existem **espécies raras e protegidas** como o lobo e o gato-bravo, e outras espécies mais comuns como a gínetta e o esquilo. No que diz respeito aos animais aquáticos, as possibilidades de recuperação dos lagostins-de-patas brancas nesta área são excepcionais. O Geopark também se destaca pelo seu património ornitológico, com raridades como o milhano e a águia-real. É também habitada por chapins, pica-paus malhados e por ágeis trepadeiras, entre outros.

Os percursos pedestres são uma das melhores formas de observar e apreciar a paisagem do Geopark. Existem **24 trilhos pedestres** sinalizadas ao longo de quase 180 quilómetros de terreno. Existem excelentes condições para observação de aves, ciclismo de montanha, canoagem, caiaque e passeios de catamarã.

Em Macedo de Cavaleiros, existem muitos outros espaços naturais de interesse, e uma visita à **Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo** é também uma visita obrigatória. É uma Paisagem Protegida integrada na Rede Natura 2000, cobrindo uma área total de 3.281,7 hectares.

É um dos lugares mais visitados em Trás-os-Montes, onde se pode desfrutar de uma enorme **lagoa**. Destaca-se por ter um parque aquático que permite atividades como remo, windsurf, canoagem e vela. Além disso, esta Paisagem Protegida tem duas praias fluviais Bandeira Azul: a **praia da Ribeira**, uma das 7 Maravilhas de Portugal e das mais prestigiadas praias fluviais da Europa, e a praia da **Fraga da Pegada**.



Macedo de Cavaleiros tem também um **Museu de Arte Sacra**, onde vários artefactos religiosos são expostos. O museu está localizado ao lado do posto de turismo e da receção de visitantes do Geopark, todos alojados na Casa Falcão, uma antiga casa do século XVIII no centro da cidade.



Aconselha-se também a visita ao **Museu Municipal de Arqueologia Coronel Albino Pereira Lopo**, situado numa antiga escola, que reúne materiais e informações sobre a história do município. E para os amantes da cultura tradicional, o **Museu Rural de Salselas**, também muito próximo da Albufeira do Azibo.

O **Entrudo Chocalheiro de Podence**, em Macedo de Cavaleiros, está classificado como Património Cultural Imaterial pela UNESCO. Durante o Carnaval, as figuras “diabólicas” dos **Caretos** - jovens com trajas coloridos, máscaras de nariz pontiagudo feitas de latas de estanho ou de couro e de chocalhos à volta da cintura - vagueiam pelas ruas de Podence fazendo barulho e perturbando a tranquilidade da aldeia. Estavam originalmente associados à figura do “diabo à solta” e representavam os excessos, a euforia e a alegria que são permitidos nesta época do ano.



▶▶ BRAGANÇA

*O nosso percurso continuará pela estrada e chegará ao fim com a grande oferta de **Bragança**, com opções para todos os gostos.*

Em Bragança, os caminhos para o futuro baseiam-se em tradições de origem milenar, preservando um património único num centro histórico compacto e fácil de percorrer.

Herdeira de uma história muito antiga, a cidadela envolve todas as casas em torno de **um dos castelos mais bem conservados do país**, a Torre de Menagem, a Torre da Princesa, a **Domus Municipalis**, o Pelourinho e as muralhas na sua forma de coração inconfundível. Dentro da cidadela estão o **Museu Militar** e o **Museu Ibérico da Máscara e do Traje**.



Existem muitas **igrejas e conventos** que vale a pena visitar, tanto na cidade, com a Igreja de Santa Maria, a Sé Velha/ Igreja da Sé e a Igreja de São Vicente, como nas aldeias, como o Mosteiro de Castro de Avelãs e a Basílica de Santo Cristo de Outeiro.

Em Bragança, com a sua oferta cultural eclética, a arquitetura contemporânea coexiste com tradições seculares. Descubra o **Museu Abade de Baçal**, o **Centro de Fotografia George Dussaud**, o **Centro de Interpretação da Cultura Sefardita** e o **Centro de Arte Contemporânea Graça Morais**, todos situados na famosa Rua dos Museus.



Poucos territórios têm uma biodiversidade tão rica como o **Parque Natural de Montesinho**, localizado às portas de Bragança. Cobre uma área de cerca de 75.000 hectares e caracteriza-se por uma grande diversidade morfológica e geológica. Só aqui se pode encontrar um grupo de veados à beira da estrada, ver um corço a alimentar-se num carvalhal, descobrir sinais de javalis num prado ou ouvir o uivo de um lobo numa noite calma. Nos céus, águias douradas, cegonhas negras e picanços-de-dorso-ruivo fazem companhia a 160 espécies de aves, muitas delas igualmente raras, tornando a região num paraíso ornitológico.

Igualmente importante é o património cultural preservado nas aldeias do município, onde vivem tradições ancestrais.

É o caso de **Montesinho**, uma agradável aldeia de casas de pedra aninhada num vale frondoso, e **Rio de Onor**, uma aldeia invulgar, que se vê atravessada pela fronteira com Espanha, de um lado está Rio de Onor e do outro, Rihonor de Castilla, com um forte espírito comunitário e eleita a 7ª Maravilha de Portugal – Aldeia em Área Protegida.

Ligando aldeias, situadas em densas florestas ou seguindo cursos de água, existem caminhos que têm sido percorridos durante muitos séculos, tais como o **itinerário romano de Antonino** e os Caminhos para Santiago - um dos troços da **Via da Prata** passa por aqui, numa rota que continua em direção a Ourense.

SABIA QUE...



- ▶ Na zona de Trás-os-Montes, e especialmente bem preservada em Rio de Onor, encontrará o **crave-lho**. Uma espécie de fechadura antiga, comum na zona, utilizada para fechar lojas e currais. Foi e é utilizado apenas em lugares seguros e de confiança, pois é muito fácil de os abrir.



O QUE COMER, BEBER, COMPRAR



O ponto alto desta rota será o vinho. Sim, sim, comer também, mas vamos começar com o vinho. No início da rota em Peso da Régua, cidade conhecida por ser a capital do vinho de Portugal, oferece várias rotas para a conhecer e desfrutar. A origem da indústria do vinho remonta à fundação da **Real Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro**, criada pelo Marquês de Pombal em 1756.

De lá, barcos rabelos, carregados com pipas, navegavam pelo rio Douro até Vila Nova de Gaia, para realizar o último processo de envelhecimento nas suas caves. A descoberta do caminho-de-ferro, que ajudou a distribuir o vinho, foi de importância vital para esta cidade. A beleza da sua paisagem, com as infundáveis linhas dos vinhedos do Vale do Douro, foi classificada pela UNESCO como Património Mundial.



Estamos no território da **Denominação de Origem Controlada do Douro**. Esta estende-se, seguindo o curso do rio Douro, desde a fronteira espanhola até praticamente à área metropolitana do Porto e foi a primeira região demarcada do mundo criada em 1756.

Antes de passarmos ao aspeto gastronómico, vamos continuar com os vinhos. A **DOC Trás-os-Montes** está localizada no extremo nordeste de Portugal, a norte da região do Douro, a leste da região dos Vinhos Verdes, e estende-se até à fronteira com Espanha. Para lá chegar, é preciso ir para além das montanhas. Situa-se, especificamente, entre outras, nas cidades de **Bragança, Macedo de Cavaleiros e Mirandela**. É uma região de solos xistosos e graníticos, com altitudes que variam entre 350 e 700 metros. A visita merece também uma degustação numa das muitas adegas que oferecem aos visitantes uma experiência completa.

Para encher o estômago, em **Peso da Régua** a comida pode vir até si. Sim, mulheres vestidas com cestos virão oferecer-lhe **rebuçados da Régua**, doces embrulhados em papel vegetal com um laço, que elas mesmas preparam durante a noite e depois saem para vender na manhã seguinte.



Em **Vila Real** iremos apreciar especialmente os seus doces e carnes. Provaremos pratos à base de **carne curada** e enchidos excepcionais, e provaremos a **feijoada à transmontana**, o **cozido à transmontana** e o **cabrito assado** com arroz no forno. Se for mais de peixe, poderá também experimentar um bom bacalhau.

E obviamente a sobremesa com as **cristas de galo**, uma espécie de massa doce recheada com gema de ovo que teve origem no Convento de Santa Clara, que já não existe. No passado, eram conhecidos como pastéis de toucinho ou Pastéis de Vila Real.



A cidade é também famosa pelo seu artesanato, pelo que vale a pena descobrir o trabalho com o **linho Agarez**, com um material como a folha-de-flandres, com várias técnicas utilizadas nos têxteis e, sobretudo, aprender sobre o processo do famoso **barro preto de Bisalhães**, classificado pela UNESCO como Património Cultural Imaterial a ser salvaguardado e protegido. Será a sua oportunidade de obter uma destas peças autênticas!

Mirandela também não se resume só aos vinhos, já que a sua **alheira** é considerada uma das Sete Maravilhas Gastronómicas de Portugal. Em forma de ferradura, este enchido típico é feito com pão, alho, pimentão, sal e carne picada, que deve ser assado ou frito previamente, embora por vezes seja grelhado. Portanto, se decidir levá-lo para casa... não se esqueça de o cozinhar.



?

SABIA QUE...

- ▶ A origem da famosa **alheira de Mirandela** remonta ao século XVII. Diz-se que nas comunidades dos novos cristãos, este prato era ostensivamente consumido como um sinal de que não seguiam a lei judaica -kosher- e que eram cristãos integrados, embora o preparassem com carne de aves.

O bom é que levará consigo o azeite de Mirandela, classificado com a **Denominação de Origem "Azeite de Trás-os-Montes"**, uma vez que a qualidade da produção na região é notável.

Em **Macedo de Cavaleiros** há vários festivais gastronómicos, um sinal da importância da comida para o seu povo. Aqui pode desfrutar de uma cozinha rica e variada: pratos de caça, fumeiro, grelos, cabrito, bacalhau, butelo com casulas, arroz-doce, pudim de castanhas, rosquilhas e mel, por isso a parte difícil será experimentá-los todos. Mas para isso temos a solução, é preciso voltar.



Pode levar como lembrança uma das obras do artesão local José Carvalho. São reproduções em miniatura de casas tradicionais do concelho, bem como outros elementos da cultura popular desta zona.

A gastronomia de **Bragança** destaca-se pela qualidade dos seus produtos, com sabores e aromas que parecem exalar das paisagens de onde provêm. A origem dos ingredientes é bem conhecida, muitas vezes trazidos diretamente do jardim para a cozinha. Pode-se provar a suculenta e deliciosa posta de **vitela à mirandesa**, **cordeiro Bragançano**, **cabrito Montesinho**, **carne de porco bísaro** e **pratos de caça**, tradicionalmente cozinhados em fogo aberto em panelas de ferro.



Os produtos da terra estão também presentes nos doces tradicionais, tais como as **súplicas** de Bragança, os **económicos**, o **pudim de castanha** ou o **Pastel Bragantino**, que é feito com mel, castanhas, amêndoas e azeite.

FESTAS, EVENTOS



JANEIRO

- ▶ A 6 de janeiro, **Mirandela** celebra a **Festa dos Rapazes**, em honra de Santo Estêvão. É também conhecida como a “festa dos solteiros”.
- ▶ No final de janeiro, **Macedo de Cavaleiros** celebra a sua **Feira da Caça e Turismo**.
- ▶ No último fim-de-semana de janeiro, realiza-se a **Rota Gastronómica do Javali**, em **Macedo de Cavaleiros**.

FEVEREIRO / MARÇO

- ▶ Em fevereiro, **Bragança** celebra anualmente o seu **Festival do Butelo e das Casulas** e o **Carnaval de caretos e mascaretos**, que encerra com a 'Queima do Diabo'.
- ▶ Durante o Carnaval, **Festival Gastronómico do Grelo** em **Macedo de Cavaleiros**.
- ▶ **Entrudo Chocalheiro de Podence** em **Macedo de Cavaleiros**, um dos mais genuínos eventos tradicionais do Norte de Portugal. Entre os momentos mais importantes do Carnaval de Podence estão os casamentos falsos no Domingo de Carnaval, um momento de humor e sem possibilidade de protesto por parte dos escolhidos, e na Terça-feira de Carnaval, com o desfile pela aldeia e a cerimónia da Queima do Entrudo, que marca o fim da festa.

ABRIL / MAIO

- ▶ Quarenta dias após o Domingo de Páscoa, **Peso da Régua** celebra a festa em honra de **Nossa Senhora da Ascensão**.
- ▶ A **Feira de Cantarinhas e Artesanato** é realizada em **Bragança** no primeiro fim-de-semana de maio.
- ▶ No último domingo de maio, **Bragança** celebra a festa em honra da **Nossa Senhora da Ribeira** – em Quintanilha.

JUNHO

- ▶ De 8 a 13 de junho, **Vila Real** celebra a festa e **feira de Santo António**.
- ▶ Em meados de junho, **Vila Real** recebe o festival Rock Nordeste.

- ▶ No dia 24 de junho, a **feira de São João** tem lugar no centro histórico de **Vila Real**.
- ▶ No final de junho, o **Festival SM'ARTE** de arte urbana enche as ruas de **Bragança** de cor.
- ▶ Nos dias 28 e 29 de junho, a **feira de São Pedro** encerra o ciclo de festividades realizado ao longo de todo o mês de junho em **Vila Real**.
- ▶ Na última semana de junho, **Macedo de Cavaleiros** celebra o **São Pedro**.

JULHO / AGOSTO

- ▶ De 25 de julho até ao primeiro domingo de agosto, Mirandela celebra as **Festas da Cidade e de Nossa Senhora do Amparo**, uma festa religiosa e popular.
- ▶ No início de agosto, **Bragança** viaja no tempo com o **Festival de História**.
- ▶ Durante o mês de agosto, **Festival Internacional de Música Tradicional** em **Macedo de Cavaleiros**.
- ▶ Em meados de agosto, **Peso da Régua** celebra as **Festas em honra de Nossa Senhora do Socorro - Festa do Douro**. Durante vários dias há espetáculos de fado e concertos noturnos de música Pop, folclórica e clássica.
- ▶ De 11 a 22 de agosto, as **festividades de Nossa Senhora da Graça**, santa padroeira da cidade de **Bragança**.
- ▶ No quarto domingo de agosto, **Macedo de Cavaleiros** celebra a **feira em honra de Santo Ambrósio**.

SETEMBRO

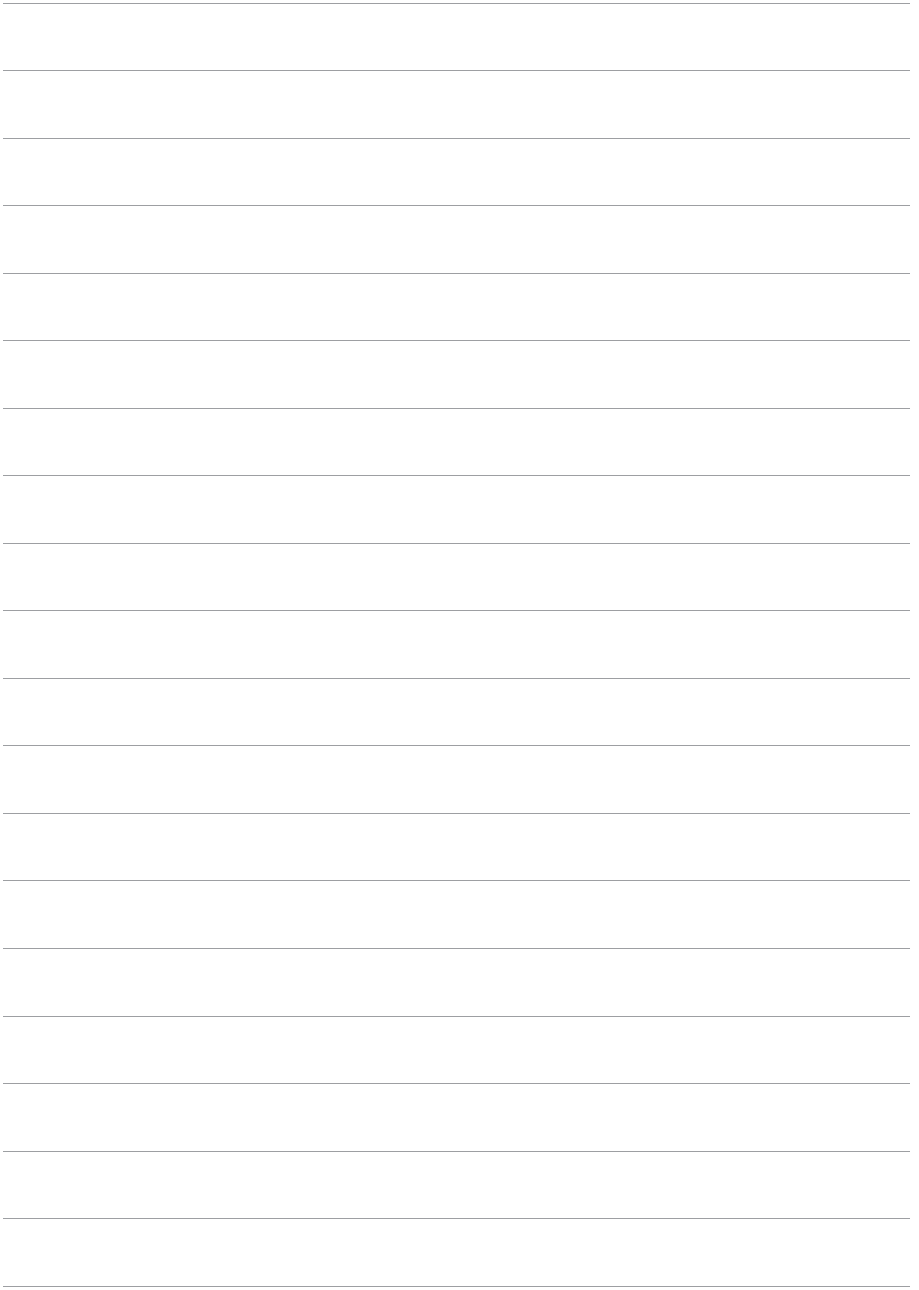
- ▶ Em setembro, **Feira das Cebolas** em **Macedo de Cavaleiros**.
- ▶ No segundo domingo de setembro, **Vila Real** celebra a **romaria de Nossa Senhora da Pena**.

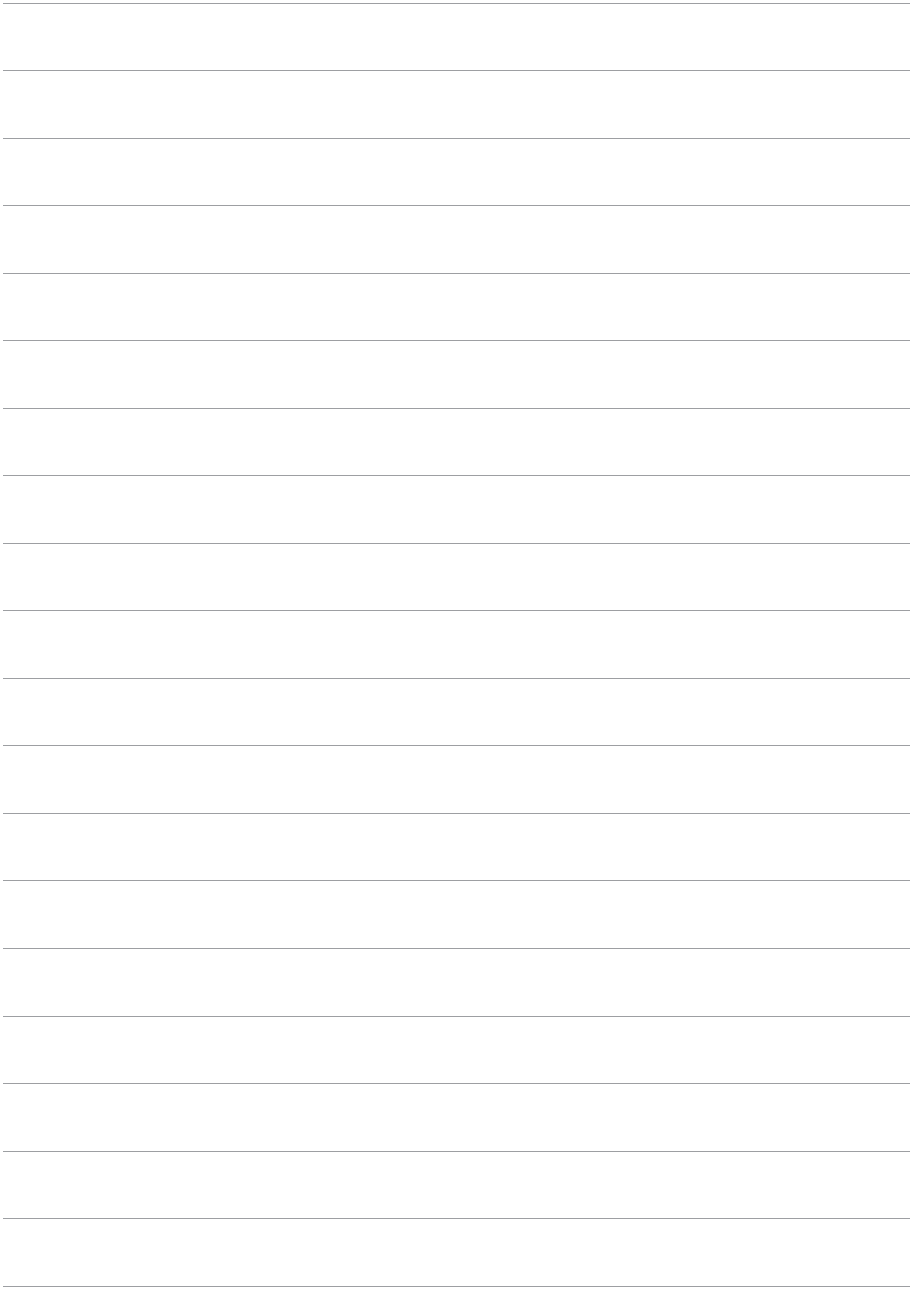
NOVEMBRO

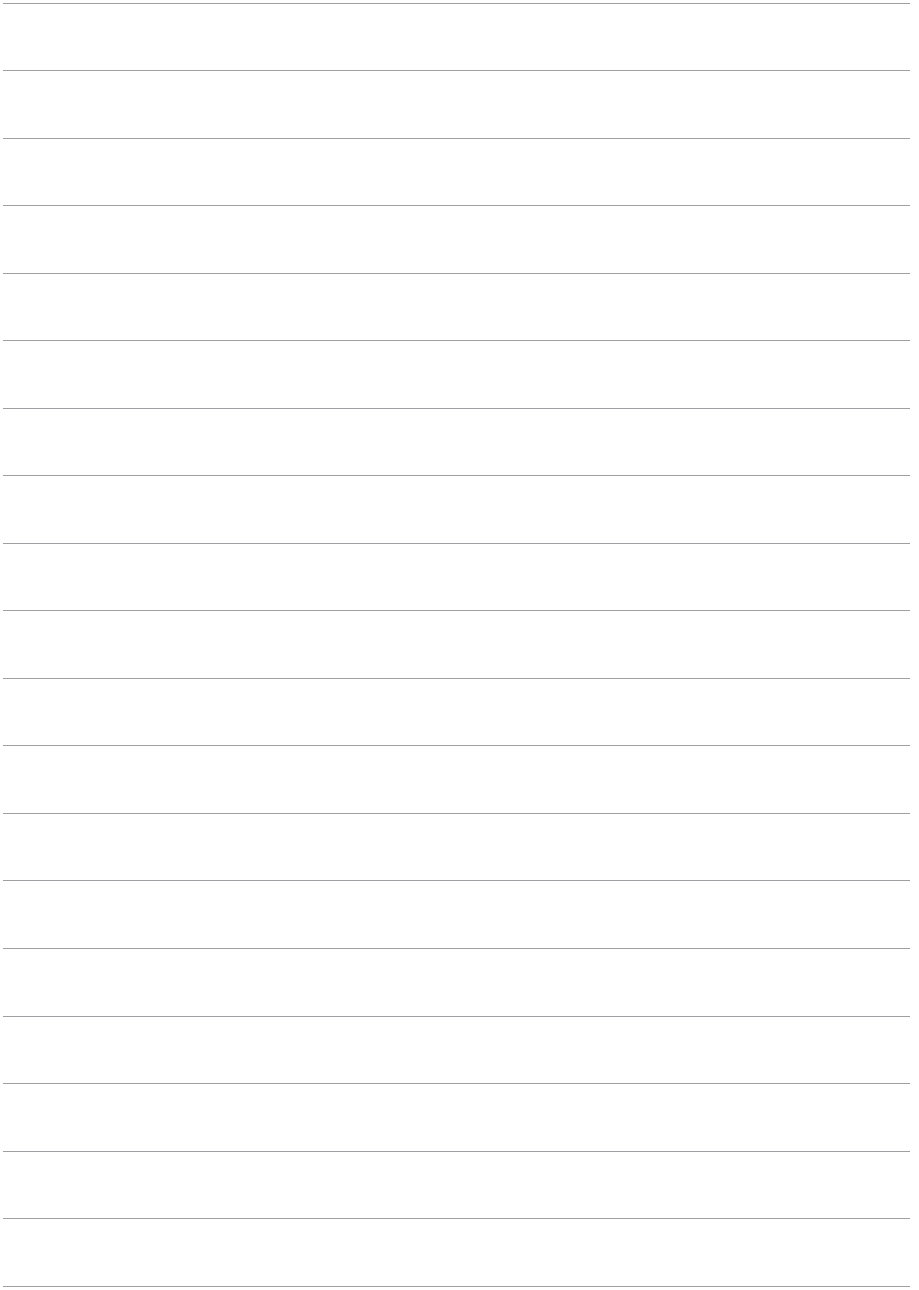
- ▶ **Outono à Mesa**, onde se pode provar iguarias gastronómicas em **Vila Real**.

DEZEMBRO

- ▶ Os dias 25 e 26 de dezembro são celebrados no concelho de **Bragança**, as **Festas de Rapazes** em Varge e Aveleda, e as **Festas de Santo Estevão** em Parada de Infanções, e Rebordãos (primeiro sábado após 26 de dezembro).







O que fazer
no
Eixo Atlântico!

