



Património
Natural,
Paraíso
Terrestre

Espaços Naturais
da Euro-região

2 PAÍSES

1 DESTINO

Património Natural, Paraíso Terrestre

Espaços Naturais
da Euro-região

2 países, 1 destino

EDIÇÃO: Eixo Atlântico do Noroeste Peninsular

DIREÇÃO: Xoán Vázquez Mao

REDAÇÃO: Guada Guerra

COORDENAÇÃO: Dpto de Programas e Cooperação do Eixo Atlântico

DESENHO E MAQUETAÇÃO: María Llauger

TRADUÇÃO: SPS Traduções

IMPRESSÃO: Artes Gráficas Jadfel, S.L.

DEPÓSITO LEGAL: VG 467-2018

ISBN: Versão impressa: 978-989-54016-8-0

Versão digital: 978-989-54016-9-7



**ALFREDO
GARCÍA**

Presidente do Eixo Atlântico



**LUÍSA
SALGUEIRO**

Vice-presidente do Eixo Atlântico

Conscientes da riqueza natural e patrimonial da nossa Euro-região, de dois em dois anos editamos um guia no qual reivindicamos e difundimos a nossa rica e variada oferta, com o intento de motivar e impulsionar o turismo de proximidade. Esse turismo revestido do potencial que os 7 milhões de habitantes da Galiza e do Norte de Portugal configuramos durante os 52 fins-de-semana que um ano tem.

Porque o turismo é diversão e conhecimento, mas também riqueza e desenvolvimento económico e, portanto, é também criação de emprego para fixar população em territórios de baixa densidade. Pois, estes têm riqueza da qual se pode viver sem ter de partir, mas que muitas vezes se desconhece. Ou pelo menos não a conhecem seus potenciais visitantes.

Em edições anteriores atraímos as populações vizinhas para o Caminho de Santiago, as rotas históricas, etnográficas e gastronómicas, entre outras. Este ano viramos as atenções para os recursos naturais e todas as opções que oferecem: trekking, turismo de aventura, turismo de observação, e um longo etcetera de possibilidades.

Também somos ricos em natureza. Desde as ilhas até às montanhas, com parques naturais e nacionais, serras e geoparques, reservas da biosfera e territórios património da humanidade, temos um riquíssimo património natural que, em larga medida, desconhecemos.

A leitura deste guia seguramente o deixará encantado pelo que nele irá descobrir. E espero que o motive para o descobrir e sentir-se orgulhoso da Euro-região em que vive e a que muitos visitam, atraídos por estes recursos que agora lhe apresentamos.

Descubra-os!

A **Euro-região Galiza-Norte de Portugal** está localizada no noroeste da Península Ibérica. O território que a constitui ultrapassa os 50.000 km² de área. Esta Euro-região apresenta-se como um grande espaço de interação social, económica e cultural, reunindo 6,4 milhões de habitantes. Por isso, revela-se um espaço com grande potencial, em pleno crescimento, e repleto de oportunidades de desenvolvimento em diversos âmbitos.

Ao longo das próximas páginas, são apresentados os **espaços naturais** que conferem à Euro-região Galiza-Norte de Portugal uma magia capaz de atrair e conquistar qualquer visitante. A zona surpreende pelas suas belas paisagens, as suas praias paradisíacas, as suas montanhas e planaltos, os seus vales e a sua riqueza também no que diz respeito à fauna e à flora. Em toda esta união transfronteiriça, nas principais cidades da Euro-região é possível encontrar um grande número de espaços naturais, isto é, áreas da natureza que sofreram uma baixa alteração, ou não sofreram alteração de todo, por parte da ação humana.

São espaços que contam com o seu ambiente natural original, e a sua evolução com o passar dos anos tem sido espontânea. Devem ser representativos de diferentes paisagens, ecossistemas ou formações geológicas, e hoje em dia mantêm um nível bastante alto de conservação dos seus valores naturais iniciais. Portanto, são lugares que conferem riqueza a esta região do noroeste peninsular, pois a fusão da paisagem prende o olhar do visitante, que pode desfrutar da experiência viva de se relacionar com a natureza num ambiente idílico.

Pelo seu grande valor, muitos destes espaços encontram-se protegidos por uma figura normativa, para poderem conservar os valores naturais presentes. Assim, na Euro-região contam-se dois Parques Nacionais, seis Reservas da Biosfera, 10 Parques Naturais e mais de uma centena de lugares protegidos, para efeitos de preservação da sua paisagem, da sua fauna e flora e da sua excecionalidade.

Deixa-te surpreender pelo encanto dos espaços naturais da zona, serve-te deste guia para conhecer a Euro-região a fundo, desde o nordeste até ao sul, terminando a viagem no noroeste da Península Ibérica, e prepara-te para desfrutar de uma experiência que te envolverá num lugar sem igual. Há lugares em que ficamos, e lugares que ficam em nós, e a Euro-região é, sem dúvida, um lugar que fica em nós. Guardá-lo-ás para sempre.

Índice

Antes de começar...o que são?.....	8
------------------------------------	---

PROVÍNCIA DE LUGO

• Terra de contrastes.....	13
• Reserva da Biosfera os Ancares lucenses e montes de Navia, Cervantes e Becerreá.....	14
• Reserva da Biosfera rio Eo, Ocos e Terras de Burón.....	15
• Reserva da Biosfera Terras do Minho.....	16
• Monumento Natural Praia das Catedrais.....	17
• Monumento Natural Pregamento Xeolóxico de Campodola - Leixazós.....	18
• Monumento Natural Souto da Retorta.....	18
• O Courel.....	19
• Ribeira Sacra e Canhão do Sil.....	21
• Rio Cabe.....	23
• Outros espaços naturais de interesse.....	24
- Rio Sarria e Passeio das Aceas.....	24
- Parque do Minho.....	24

PROVÍNCIA DE OURENSE

• Experiência de vida.....	27
• Reserva da Biosfera Área de Allariz.....	28
• Parque Natural <i>Serra da Enciña da Lastra</i>	29
• Parque Natural Baixa Lima - Serra do Xurés.....	30
• Outros espaços naturais de interesse.....	31
- Ribeiras fluviais do Rio Minho e águas termais.....	31
- Parque Municipal do Carballiño.....	32
- Pincheira da Fervenza.....	32
- Parque Botânico de Montealegre.....	33
- Ribeira do Loña e complexo arqueológico-natural de Santomé.....	33

EURO-CIDADE CHAVES-VERÍN

• A Euro - cidade da Auga.....	35
• Rio Tâmega.....	36
• Parque Natural O Invernadoiro.....	37

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

• Capturar a calma.....	39
• Parque Natural do Alvão / Sítio Alvão-Marão.....	40
• Parque Natural de Montesinho.....	41
• Rio Corgo e Parque Corgo.....	42
• Reserva da Biosfera Transfronteiriça da Meseta Ibérica.....	43
• Parque Natural Douro Internacional.....	43
• Parque Natural Regional do Vale do Tua.....	44
• Paisagem Protegida Albufeira do Azibo.....	45
• Geopark Terras de Cavaleiros.....	45
• Sítio de Importância Comunitaria de Romeu.....	46
• Outros espaços naturais de interesse.....	46
- Natureza de Peso da Régua.....	46
- Jardim Botânico da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro.....	47

ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

• Sentir cada instante.....	49
• Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e Reserva Ornitológica de Mindelo.....	50
• Paisagem Protegida Regional Parque das Serras do Porto.....	51
• Reserva Natural Local do Estuário do Douro.....	52
• Parque de Serralves.....	53
• Outros espaços naturais de interesse.....	54
- Natureza de Vila Nova de Gaia.....	54
- Jardim Botânico do Porto.....	55
- Jardins do Palácio de Cristal.....	55
- Parque da Cidade.....	56
- Passeio Geológico do Porto.....	56
- Rio Leça.....	57
- Parque das Ribeiras do Rio Uíma.....	58
- Monte de São Brás.....	58

MINHO

• Essência inesquecível.....	61
• Parque Nacional da Peneda-Gerês.....	62
• Parque Natural do Litoral Norte.....	65
• Paisagem Protegida Corno do Bico.....	66
• Paisagem Protegida Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos.....	67
• Geopark Litoral de Viana do Castelo.....	68
• Outros espaços naturais de interesse.....	69
- Bom Jesus do Monte.....	69
- Jardins do Palácio-Museu dos Biscainhos.....	69

- Parque de S. João da Ponte.....	70
- Rio Cávado.....	70
- Monte do Facho.....	71
- Vale do Neiva.....	71
- Montanha da Penha.....	72
- Parque da Devesa.....	72
- Natureza em Viana do Castelo.....	73

PROVÍNCIA DE PONTEVEDRA

• Experimentar a sensação.....	75
• Parque Nacional Marítimo Terrestre das Ilhas Atlânticas.....	76
• Arquipélago de Cíes.....	76
• Arquipélago de Ons.....	78
• Arquipélago de Cortegada.....	79
• Parque Natural Monte Aloia.....	80
• Enseada de San Simón.....	81
• Serra do Candán e Montes do Testeiro.....	82
• Ribeiras do Rio Lézez e Ilha de Cobo.....	83
• A Terra dos dez mil riachos.....	84
• Monumento Natural Fraga de Catasós.....	85
• Outros espaços naturais de interesse.....	86
- O Castro.....	86
- Monte da Guía.....	86
- Paço Museu Quiñones de León.....	87

PROVÍNCIA DE A CORUÑA

• Mergulhar na beleza.....	89
• Reserva da Biosfera Marinhas Corunhesas e Terras do Mandeo.....	90
• Parque Natural do Complexo Dunar de Corrubedo e lagoas de Carregal e Vixán.....	91
• Parque Natural Fragas do Eume.....	92
• Arquipélago de Sálvora.....	93
• Espaço Natural Razo - Baldaio.....	94
• Costa de Ferrol.....	95
• Rio Xuvia e Costa de Narón.....	96
Outros espaços naturais de interesse.....	97
- Arredores da Torre de Hércules.....	97
- Parques e jardins de Santiago de Compostela.....	97
- Cabo e Farol de Corrubedo.....	98

O CAMINHO NATURAL DA EURO-REGIÃO

O caminho natural da Euro-região.....	100
---------------------------------------	-----

ANTES DE COMEÇAR... O QUE SÃO?

P
NAC

OS PARQUES NACIONAIS

Um Parque Nacional é um espaço natural de alto valor. A sua conservação merece uma atenção preferencial, e o mesmo é considerado de interesse geral da nação à qual pertence por ser representativo do seu património natural. Deve representar o sistema natural a que pertence e ter uma superfície adequada que permita a sua evolução natural. Além disso, salvo exceções, não deve incluir núcleos urbanos habitados no seu interior e também não pode estar fragmentado, isto é, o território deve ser contínuo.

RB

AS RESERVAS DA BIOSFERA

São zonas de ecossistemas terrestres ou marinhos, ou uma combinação dos mesmos, reconhecidas como tal pela UNESCO a nível internacional. São modelos de como o homem deveria conviver com a natureza, e têm como finalidade conservar o património natural ou cultural de um espaço, permitindo o desenvolvimento socioeconómico da população local.

P
NAT

OS PARQUES NATURAIS

São uma figura de proteção. Para categorizar um lugar como tal, são tidas em conta a beleza das suas paisagens e a representatividade dos seus ecossistemas, entre outras considerações, como a escassa ocupação humana e valores educativos e científicos merecedores de proteção.

ENP

AS PAISAGENS/ESPAÇOS NATURAIS PROTEGIDOS

São espaços nos quais se pretende garantir a proteção da biodiversidade, bem como a proteção dos processos ecológicos necessários à sua conservação.

RN
2000

A REDE NATURA 2000

É uma rede ecológica europeia de áreas de conservação da biodiversidade. É o principal instrumento para a conservação da natureza na União Europeia e a sua finalidade é assegurar a sobrevivência a longo prazo das espécies e dos tipos de habitat, contribuindo para travar a diminuição da biodiversidade.

- **AS ZONAS ZEC:** são Zonas Especiais de Conservação
- **AS ZONAS ZPE:** são Zonas de Proteção Especial (das aves)

GP

OS GEOPARKS

Um Geopark Europeu é um território que inclui um património geológico particular e uma estratégia de desenvolvimento territorial sustentável apoiada num programa europeu de promoção do desenvolvimento. Deve conter lugares geológicos relevantes em termos do seu valor científico, raridade, valor estético ou educativo.

MN

OS MONUMENTOS NATURAIS

São áreas naturais caracterizadas por um ou mais aspetos que, pela sua singularidade, raridade, condições naturais e a representatividade que envolvem em termos ecológicos, estéticos, científicos, necessitam de medidas especiais de proteção e conservação.

MAPA DOS ESPAÇOS NATURAIS DA EURO-REGIÃO



PARQUE NACIONAL



RESERVA DA BIOSFERA



REDE NATURA 2000



MONUMENTO NATURAL



PARQUE NATURAL



ESPAÇO NATURAL PROTEGIDO/
PAISAGEM NATURAL PROTEGIDA



GEOPARK



OUTROS ESPAÇOS
NATURAIS DE INTERESSE

An aerial photograph of a river valley in the Province of Lugo, Spain. The river flows from the upper right towards the lower left, curving around a green peninsula. The surrounding landscape is a mix of dense green forests and open green fields. The text 'PROVINCIA DE LUGO' is overlaid in the center of the image.

**PROVINCIA DE
LUGO**

PROVÍNCIA DE LUGO

TERRA DE CONTRASTES



A província de Lugo está situada a nordeste da Galiza, com uma área de 9.856 km². É uma das províncias com maior número de Reservas da Biosfera em Espanha, uma vez que está incluída nesta classificação mais de 55% da sua área.

É difícil encontrar em Lugo um pequeno recanto que não seja um espaço natural. Lugo abrange desde um litoral de praias prodigiosas até uma grande zona montanhosa, incluindo ainda, no meio de tudo isso, 'A Terra Chá', a planície mais extensa da Galiza.

A província conta também com vários lugares classificados como Monumentos Naturais, e alberga a mais ampla área galega integrada na Rede Natura 2000. São um total de dezanove Zonas Especiais de Conservação (ZEC) lucenses, além de quatro espaços ZPE (Zonas de Proteção Especial), as áreas que se encontram incluídas na referida figura de proteção, o que ajuda a ter uma ideia da riqueza paisagística do espaço. Além daquelas que serão abordados nas próximas páginas, merecem destaque áreas classificadas como Zonas Especiais de Conservação (ZEC) como o Monte Maior, a Pena Veidosa, o rio Landro, o Monte do Faro, etc.

Cada recanto apaixona, pelo que é imprescindível traçar um plano para conhecer todos os seus detalhes. Na cidade de Lugo, por exemplo, encontra-se o Parque do Minho, um passeio pela natureza próximo da cidade integrado na Reserva da Biosfera Terras do Minho.

O interesse paisagístico cresce se falarmos de fauna e flora, pois só no leito do rio Minho, à sua passagem pela província, encontram-se 134 espécies protegidas, das quais onze são espécies de flora. Entre elas, merece destaque um tipo de nenúfar, a *Nymphoides peltata*, considerada em vias de extinção.

E para completar a experiência do visitante, são oferecidas várias opções. Por exemplo, o Mirador de O Duque, próximo do município de Monforte de Lemos, em plena Ribeira Sacra, concretamente num dos troços mais espetaculares do rio Sil, onde o vale atinge uma descida quase vertical de cerca de 400 metros.

Não há melhor forma de conhecer um lugar do que desbravando-o, e muitos destes espaços naturais oferecem aos seus visitantes a possibilidade de os 'viver' por dentro. Como em Sarria, onde existe um percurso de caminhada, com uma distância de cerca de 6 quilómetros, por ambas as margens do rio que dá nome ao município.

Ao longo das próximas páginas, descobrirás o encanto destes contrastes e perceberás porque é que não deves demorar a vir a Lugo para contemplar toda a sua beleza.



RESERVA DA BIOSFERA OS ANCARES LUCENSES E MONTES DE NAVIA, CERVANTES E BECERRÉA

A **Reserva da Biosfera Os Ancares Lucenses e Montes de Navia, Cervantes e Becerreá** está situada na zona oriental da província de Lugo. Este território, mistura de montanha e floresta, possui um grande interesse do ponto de vista ambiental, pelos seus mais de 1600 metros de desnível de altitude, bem como pela surpreendente variedade litológica que abarca, pois no subsolo abundam xistos, arenitos, quartzitos, calcários e filitos. Neste território, a presença humana é escassa, com pouco mais de 3000 habitantes para uma área de 53.664 hectares.

- Este lugar constitui um valioso mosaico de habitats naturais, tratando-se de uma zona atlântica na qual predominam as montanhas médias e altas, e é precisamente a variedade de habitats da reserva que a enriquece com uma abundante diversidade no que diz respeito à fauna e à flora, incluindo **espécies em vias de extinção** no planeta. Aqui habitam, por exemplo, a tetraz-grande (*Tetrao urogallus*), o pouco comum lagostim (*Austropotamobius pallipes*) e até alguns ursos-pardos (*Ursus arctos*). No que diz respeito à flora, é possível encontrar espécies únicas como a 'Festuca elegans' ou uma variedade de narcisos (*Pseudonarcissus*).
- Quanto ao património histórico e cultural da reserva, o seu traço mais reconhecível é a **palhoça**, um tipo de casa que materializa a sobrevivência de uma das formas de habitação mais antigas do continente europeu. Também não devemos esquecer a importância do património imaterial, notável também na zona, com destaque para a toponímia, as festividades e as lendas de tradição oral.
- Este território de magia natural é um destino idóneo para o turismo de natureza, uma vez que alberga um amplo leque de atividades, quer contemplativas, quer desportivas. De facto, conta com **mais de 30 percursos de caminhadas**, sendo talvez a 'Rota dos Três Bispos' a favorita dos visitantes, apesar dos seus 24 quilómetros, pois nela é possível desfrutar dos diversos ecossistemas da zona, desde frondosos bosques até íngremes percursos de montanha. Também merece destaque a 'Subida ao Pico Mustallar', que, com os seus 1924 metros, é o ponto mais alto da província de Lugo. Para o alcançar, o trajeto mais acessível é o que se inicia no Porto de Ancares, pois é o que apresenta menor desnível.
- Esta Reserva da Biosfera é, também, um território exemplar na produção artesanal e tradicional de qualidade, com destaque para os **queijos, produtos cárneos, mel...** É, por isso, o destino perfeito para desligar da rotina, desfrutar da natureza e ligar-se à boa qualidade de vida.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://osancareslucenses.deputacionlugo.org/>

RB RIO EO, OSCOS E TERRAS DE BURÓN

A **Reserva da Biosfera do rio Eo, Oscos e Terras de Burón** estende-se ao longo das comarcas de Oscos-Eo (no Principado das Astúrias) e das Terras de Burón (na província de Lugo). Está instalada em ambos os lados do rio Eo e abrange sete municípios de cada região. Em território lucense, ocupa 11% da área da província, um total de 108.007 hectares.

- A reserva pode dividir-se em quatro áreas ou unidades paisagísticas: o litoral ou a Rasa Cantábrica, de caráter costeiro, as serras e montanhas, que vão ganhando altitude à medida que o terreno se aproxima da Cordilheira Cantábrica, os vales e canais fluviais dos rios, e o estuário e a foz do rio Eo. A reserva possui um **grande valor ambiental e paisagístico**, pois os ecossistemas continentais são complementados por uma extensa representação de formas marinhas e costeiras.
- As aves aquáticas constituem a fauna de maior destaque na ria do Eo (ou ria de Ribadeo). Aqui abundam anatídeos, larídeos e aves limícolas, sendo possível observar o vistoso martim-pescador (*Alcedo atthis*). Cabe também destacar a presença de espécies como o salmão (*Salmo salar*), a lampreia-marinha (*Petromyzon marinus*) e o sável (*Alosa alosa*), a grande diversidade de anfíbios e mamíferos, com especial referência à lontra (*Lutra lutra*). A ria do Eo é, além disso, a única **Zona Húmida Protegida pela Convenção de Ramsar** em toda a província, o que implica um compromisso com a sua conservação e proteção.
- Quanto à vegetação, o rio é rodeado por extensos carvalhais, e destacam-se os enormes **prados submarinos** na foz do rio Eo, a maior extensão de todo o Cantábrico. Ao descer o curso do rio, é possível encontrar também matas ripárias formadas por amieiros (*Alnus glutinosa*), freixos (*Fraxinus excelsior*), salgueiros (*Salix atrocinelea* e *S. alba*) e aveleiras (*Coryllus avellana*).
- A melhor forma de descobrir a diversidade paisagística da zona é percorrendo a 'Via Verde do Eo', um belo **percurso de caminhada**, conhecido também como 'Rota do Caminho de Ferro', uma vez que beneficia do antigo traçado de um comboio mineiro para mostrar os encantos de toda esta comarca.
- Esta Reserva da Biosfera compreende também o Monumento Natural Praia das Catedrais, incluído na Rede Natura 2000.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.deputacionlugo.org



RESERVA DA BIOSFERA TERRAS DO MINHO

A **Reserva da Biosfera Terras do Minho** foi a primeira Reserva da Biosfera classificada como tal na Galiza, sendo, também, uma das reservas mais extensas da Península Ibérica, pois compreende uma área de 363.668 hectares. Ocupa 39% da área da província de Lugo, abrangendo 26 localidades da bacia superior do rio Minho.

- Merecem destaque as paisagens, as montanhas da Serra do Xístral e, sobretudo, a área aquática, enquadrada no complexo fluvial Parga-Ladra-Tâmega, com uma multiplicidade de regatos e rios que desaguam no rio Minho, verdadeiro eixo vertebral do território. A área destaca-se pela **riqueza do seu ecossistema** e pela sua qualidade ambiental. Aqui, lagoas, penhascos, bosques e rios convivem em perfeita harmonia com a presença do homem, uma convivência sustentável exemplar em semelhante espaço natural.
- As plantas aquáticas, as matas ripárias e mais espécies protegidas configuram a diversidade da flora da zona. A paisagem é marcada, sobretudo, por castanheiros (*Castanea sativa*), carvalhos (*Quercus*) e bétulas (*Betula pendula*). No que diz respeito à fauna, a qualidade das águas do rio Minho e dos seus afluentes favorece uma ampla variedade de espécies, entre as quais a lontra (*Lutrinae*). Em determinadas áreas também foram avistados espécimes do lobo ibérico (*Canis lupus signatus*).
- Destaque, também, para a **abundância de património cultural**, tanto material como imaterial, que existe em torno da água: moinhos, engenhos hidráulicos, ‘caneiros’ para a pesca da enguia, os ‘batuxos’, que são embarcações tradicionais que foram utilizadas no passado para o transporte de pessoas, gado e bens. No plano imaterial, estão presentes na imaginação popular lendas, provérbios, ditos populares e seres mitológicos que, segundo a tradição, viveriam nas águas dos rios.
- Existem, além disso, **dois centros de interpretação**, que podem revelar-se muito úteis na hora de visitar a zona e que se estendem pelo chamado ‘cinturão verde’ da cidade de Lugo, nos arredores dos Rios Minho e Rato. Um desses centros é o chamado ‘Ínsuas do Minho’, o outro é o de ‘Terras do Minho’, a partir de onde é possível realizar diversos percursos de caminhada pelas margens do rio.



Fotografia cedida
por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.terrasdomino.deputaciondelugo.org www.lugo.gal



MONUMENTO NATURAL PRAIA DAS CATEDRAIS

A praia de Águas Santas, vulgarmente conhecida como **Praia das Catedrais**, é um **Monumento Natural** situado na Marinha Lucense. Num lugar único, a simples contemplação da zona acalma o espírito.

- As **impressionantes ribanceiras** foram esculpidas pela força da água, das marés e do vento, e a erosão desenhou nelas arcos e ponteiros afiados que bem nos recordam dos templos e das catedrais góticos. É daí, da aparência das suas falésias, que vem o nome vulgarmente utilizado para designar a praia. Estes arcos de mais de 30 metros e estas **grutas características do areal** apenas são acessíveis durante a maré baixa, e vale a pena conhecê-los, pois é um passeio deslumbrante para o visitante.
- Além disso, esta Zona Especial de Conservação (**ZEC**) incluída na **Rede Natura 2000** atinge uma linha costeira de cerca de 15 km de comprimento, nos quais é possível encontrar areais como o dos Castros, e lugares repletos de encanto como o Porto de Rinlo. Trata-se de uma Zona de Proteção Especial dos Valores Naturais (ZPEVN).
- Entre a sua fauna, este lugar destaca-se por ser foco de migrações de aves: é comum observar a torda-mergulheira (*Alca torda*) ou o pilrito-comum (*Calidris alpina*), na primavera é possível contemplar também a poupa (*Upupa epops*), e como marca desta praia nunca faltam as gai-votas (*Laridae*) a sobrevoar a costa. Além disso, nas rochas vivem percebes (*Pollicipes pollicipes*) e mexilhões (*Mytilidae*).
- O funcho-do-mar (*Crithmum maritimum*), o tojo (*Ulex europaeus*) ou a urze (*Calluna vulgaris*) fazem parte da vegetação terrestre da zona. No que diz respeito à flora marinha, merecem destaque as algas vermelhas (*Rhodophyta*) e as algas vermelhas coralinas (*Corallinales*), que, juntamente com os líquenes, modificam o aspeto original das falésias.
- O acesso ao areal da Praia das Catedrais é gratuito, mas durante o período da Páscoa e nos meses de julho a setembro é **necessário solicitar uma autorização** (gratuita) para a visitar. É uma medida que se adotou simplesmente para controlar o cumprimento do limite máximo de visitantes por dia. Esta autorização pode ser obtida online, mediante solicitação a partir de um mês antes da visita, aqui:

<http://ascatedrais.gal/>



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://ascatedrais.gal/>

MN

MONUMENTO NATURAL PREGAMENTO XEOLÓGICO DE CAMPODOLA-LEIXAZÓS

É un **Monumento Natural** situado em Quiroga.

- É um Monumento Natural situado em Quiroga. É constituído por uma formação geológica muito peculiar, que suscita interesse científico. Além disso, conservou-se quase intacto desde o Carbonífero inferior, representando uma **riqueza geológica de máxima importância**.
- O processo pode ser perfeitamente admirado graças à erosão, nas dobras geológicas, e à escavação do rio Ferreirinho, e o que fica a descoberto é a sua estrutura interna num corte transversal, o que cria um espectáculo natural digno de visitar.



MN

ENP

MONUMENTO NATURAL SOUTO DA RETORTA

O **Souto da Retorta** é um **Espaço Natural Protegido e Monumento Natural** que se encontra perto de Viveiro, sendo também conhecido como 'o eucaliptal de Chavín'.

- Trata-se de um **bosque repleto de eucaliptos** (*Eucalyptus*) de dimensões majestosas, com alguns dos exemplares de maior altura e envergadura da Europa, como o famoso 'avó', plantado por volta de 1880 e com mais de 67 metros de altura e 10,5 metros de perímetro.



A **Serra do Courel** é uma cordilheira montanhosa situada na província de Lugo. Este espaço natural, que faz parte da **Rede Natura 2000**, classificado como Zona Especial de Conservação (**ZEC**), conta com 21.020 hectares atravessados pelo rio Lor, que abrangem os municípios de Pedrafita do Cebreiro, Quiroga e Folgoso do Courel.

- Trata-se da reserva botânica mais importante da comunidade. Aqui, o rio Lor e os seus afluentes dão lugar a diversos ecossistemas. A altitude também varia, pois o vale não ultrapassa os 400-500 metros, mas conta com picos que ultrapassam os 1600 metros, como Pía Páxaro (1610 metros), Montouto (1541 metros) ou Formigueiros (1643 metros).
- Para percorrer o Courel e desfrutar de toda a sua magia e imensidão, os visitantes precisarão de mais de um dia. Dessa forma, além da paisagem, poderão descobrir a boa cobertura de turismo rural da zona. São **mais de 40 as aldeias** que podem ser visitadas na zona, com destaque para a peculiaridade de Seceda, pelo isolamento a que esteve submetida por estar afastada das vias de comunicação durante muito tempo.
- A calma, a paz e a tranquilidade que se apoderam dos visitantes são um dos motivos que convidam a voltar sempre. Aqui destaca-se a diversidade da flora, e é imprescindível sublinhar a **importância do castanheiro** (*Castanea sativa*) na zona. A castanha foi, durante muito tempo, ingrediente-chave na vida dos habitantes do Courel, não só como base da sua alimentação, sendo que se aproveitava todo o castanheiro. Eram usadas a sua madeira, a sua flor... Produzia-se mel e cobria-se o solo dos estábulos dos animais com as suas folhas. O fruto, a castanha, era apanhada e armazenada para ser utilizada durante todo o ano, e é por isso que hoje em dia existem na zona muitas festas gastronómicas em honra da castanha.
- Entre a **abundância da vegetação**, destacam-se os bosques de azinheiras (*Quercus ilex*) nas zonas altas, as urzes (*Erica*), os carvalhos (*Quercus robur*) e outras árvores autóctones.
- Quanto à fauna, aqui é possível encontrar umas **160 espécies de vertebrados**, distribuindo-se a fauna pelos seguintes biótopos: as devesas, os bosques de carvalhos-negrais, os azinhais, os pinhais, o manto de urzes, giestas e piornos, os soutos, os prados, as margens dos rios, as rochas e os picos.
- Já desapareceram do Courel espécies como o tetraz-grande (*Tetrao urogallus*), o urso-pardo (*Ursus arctos*) e o veado-vermelho (*Cervus elaphus*). No entanto, ainda que de forma escassa, é possível avistar aqui algumas águias-reais (*Aquila chrysaetos*) ou bufos-reais (*Bubo bubo*). Também é possível observar lobos (*Canis lupus*), raposas (*Vulpes vulpes*), javalis (*Sus scrofa*), cabritos-monteses (*Capreolus capreolus*), cobras-de-água-viperinas (*Natrix maura*), andorinhas (*Hirundo rustica*), melros (*Turdus merula*), cucos (*Cuculus canorus*), perdizes (*Alectoris rufa*), trutas (*Salmo trutta*), salamandras (*Caudata*)... No Courel encontram-se também **70% das espécies de borboletas da Galiza**, das quais cabe destacar a *Aricia mollonensis perigleri*, endémica da Península Ibérica.

- Destaque também para a **Devesa da Rogueira**, no coração do Courel, um bosque atlântico orientado para norte, conhecido como 'o último bosque galego', que é a chave ecológica do lugar. São mais de três quilómetros quadrados com uma grande diversidade arbórea, pois é possível encontrar aveleiras (*Corylus avellana*), carvalhos (*Quercus robur*), bétulas (*Betula pendula*), teixos (*Taxus*) e assim por diante. A Devesa da Rogueira também é a casa de um grande número de espécies no que diz respeito à fauna, pois os riachos acolhem espécies endémicas do norte peninsular como a rã (*Hypsiboas crepitans*) ou o tritão-ibérico (*Lissotriton boscai*). Também habitam aqui, entre outros, cabritos-monteses (*Capreolus capreolus*), martas (*Martes martes*), doninhas (*Mustela nivalis*), gatos-selvagens (*Felis silvestris*), arganazes (*Gliridae*)...
- Os **percursos de caminhada** do Courel também são um imperativo para aqueles que visitam a zona, pois os caminhos são diversos e todos eles descobrem os encantos incomparáveis da área natural. Destaque para o percurso até ao pico de Pía Páxaro, o percurso do rio Pequeno, o percurso da própria Devesa da Rogueira e também aqueles que unem municípios, como o percurso de Seceda ao castro da Torre, ou de Seceda a Lousadela e Cortes, ou o percurso de Ferramulim a Hórreos.
- Não é possível descrever por palavras as sensações que uma visita ao Courel desperta, da mesma forma que não é possível descrever a magnitude das suas paisagens, o encanto das suas gentes ou a excecionalidade do lugar. A melhor forma de o conhecer é desbravar a zona, reservando dois ou três dias para se deixar conquistar por todo o seu esplendor.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
http://www.turismo.gal/que-facer/rutas-turisticas/ruta-do-courel?langId=pt_PT



RIBEIRA SACRA E CANHÃO DO SIL

A **Ribeira Sacra** compreende territórios das províncias de Lugo e Ourense, e o **Canhão do Sil** abrange os últimos 25 km do rio anteriores à sua foz no Minho, na localidade lucense de Os Peares. No total, a zona compreende quase 6000 hectares, ainda que ninguém saiba onde começa e termina concretamente a Ribeira Sacra.

- O lugar é espetacular, e a visita obrigatória, pois é o ponto em que os Rios Sil e Minho se encontram, com canhões de 500 metros de profundidade, onde é possível admirar vinhas milenares nas encostas íngremes. Precisamente este espaço, conhecido como '**Canhão do Sil**', possui, além disso, a classificação de Zona Especial de Conservação (**ZEC**), pertencendo, como tal, à figura de proteção **Rede Natura 2000**.
- Quanto à flora, além das videiras (*Vitis vinifera*), destacam-se, acima de tudo, os seus extensos carvalhais (*Quercus robur*). As espécies tipicamente mediterrânicas encontram aqui refúgio, como os sobreiros (*Quercus suber*), medronheiros (*Arbutus unedo*), azinheiras (*Quercus ilex*), laranjeiras (*Citrus X sinensis*) e oliveiras (*Olea europaea*), estevas (*Cistus*) e lavandas (*Lavandula*). As aves de rapina também encontram o seu habitat nas rochas de mais difícil acesso do canhão. Além disso, nos bosques da Ribeira Sacra escondem-se javalis (*Sus scrofa*), cabritos-monteses (*Capreolus capreolus*), raposas (*Vulpini*) e coelhos (*Oryctolagus cuniculus*).
- É um dos melhores espaços naturais oferecidos pelos dois grandes rios, e uma das melhores formas de o conhecer é **navegando num catamarã**, pois nestas embarcações é possível apreciar os canhões a partir do seu fundo. É um passeio único pela Ribeira Sacra, que o Governo de Lugo está encarregado de gerir, podendo as reservas ser efetuadas em:
<http://reservas.rutasembalses.es/>
- As águas dos rios Minho e Sil arremansam nas barragens de Os Peares, Santo Estêvão e Belesar e tornam possível a navegação para oferecer aos visitantes um ponto de vista sensacional, mas não o único.
- Existe a possibilidade de atravessar a Ribeira Sacra num **comboio turístico** que sai do município lucense de Sober, mas também se pode atravessá-la de carro. Destaque, sobretudo, para uma das estradas, por acompanhar em paralelo o rio Sil, oferecendo vistas espetaculares das encostas e permitindo atravessar vários vales.



- Uma tal paisagem conta, também, com **muitos miradouros**, tanto na parte de Lugo (Miradouro de Santiorxo, Miradouro do Boqueiriño, Miradouro do Duque, Miradouro do Souto Chao, Miradouro dos Chancís, Miradouro dos Chelos...), como na parte de Ourense (Miradouro das Xarriñas do Castro, Miradouro Peña de Matacás, Balcones de Madrid, Miradouro de Cabezoás, Miradouro da Columna, Miradouro de Vilouxé...), destacando-se, juntamente com os anteriores, o Miradouro Cabo do Mundo, uma varanda para o rio Minho de paragem obrigatória para todos os que visitem este lugar.
- Sem dúvida alguma, as paisagens revelam-se avassaladoras, mas a zona da Ribeira Sacra não é só conhecida por elas. É conhecida, também, pela **qualidade dos vinhos** com esta denominação de origem. As vinhas milenares são uma parte fundamental na fotografia do lugar, e os visitantes podem até visitar as adegas da zona. Nelas, poderão conhecer em primeira mão o processo de elaboração dos melhores vinhos com denominação de origem Ribeira Sacra.
- Merece destaque, também, a **arte românica** que os visitantes encontram aqui, pois há vários mosteiros e igrejas na zona, entre os quais é de salientar o Mosteiro de Santo Estêvão.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.deputacionlugo.org

Monforte de Lemos está situado numa depressão de nome homónimo, e a sua capital, a vila de Monforte, está situada no centro da mesma. É, também, a capital da Ribeira Sacra, uma zona de reconhecida riqueza natural e paisagística.

- A localidade faz fronteira com o rio Sil, onde se vislumbram as vinhas em socacos e onde se pode apreciar **uma das melhores vistas da zona**, a partir do miradouro do Duque. A depressão de Monforte é caracterizada pela sua extensa planície e pelo facto de estar rodeada por áreas de maior altitude, como a Serra do Moncai, a Serra das Penas ou os Montes de São Paio. Estas montanhas oferecem uma paisagem extraordinária do interior do vale, que pode ser admirada a partir de diversos pontos altos situados dentro do município, como o Miradouro de Distriz ou o Monte de São Vicente.
- O **rio Cabe**, com 53 quilómetros de extensão, é um dos principais afluentes do rio Sil e cruza a cidade de Monforte, completando a imagem e proporcionando recantos naturais de grande beleza, muitos dos quais podem ser atravessados por diversos trilhos. Este rio e as suas margens estão incluídos na **Rede Natura 2000** como Zona Especial de Conservação (**ZEC**). Esta é, também, uma Zona de Proteção Especial dos Valores Naturais (ZPEVN) sob a denominação de "Rio Cabe", compreendendo uma área de 1787 hectares.
- A respeito da vegetação, esta é condicionada pela influência mediterrânica. Assim, aparecem espécies típicas da floresta mediterrânica, como sobreiros (*Quercus suber*), azinheiras (*Quercus ilex*) ou medronheiros (*Arbutus unedo*). No entanto, a vegetação típica da floresta atlântica continua a ser a principal, com espécies arbóreas como o carvalho-alvarinho (*Quercus robur*), o castanheiro (*Castanea sativa*) ou o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), bem como vários tipos de pinheiros (*Pinus*). Também estão presentes na zona as matas ripárias.
- Quanto à fauna, é possível encontrar um grande número de espécies que tornam este um **espaço de uma biodiversidade muito rica**. Há grandes mamíferos, como lobos (*Canis lupus*), raposas (*Vulpes vulpes*) ou javalis (*Sus scrofa*), e pequenos mamíferos, como lontras (*Lutra lutra*) ou arminhos (*Mustela erminea*), além de diferentes espécies de aves, como a garça-real (*Ardea cinerea*), a cotovia (*Lullula arborea*) ou o peneireiro-vulgar (*Falco tinnunculus*). Nos cursos fluviais encontram-se várias espécies de peixes como a truta (*Salmo trutta fario*), a carpa-comum (*Cyprinus carpio*) ou o achigá ou black-bass (*Micropterus salmoides*).



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<http://www.monfortedelemos.es>

OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

RIO SARRIA E PASSEIO DAS ACEAS

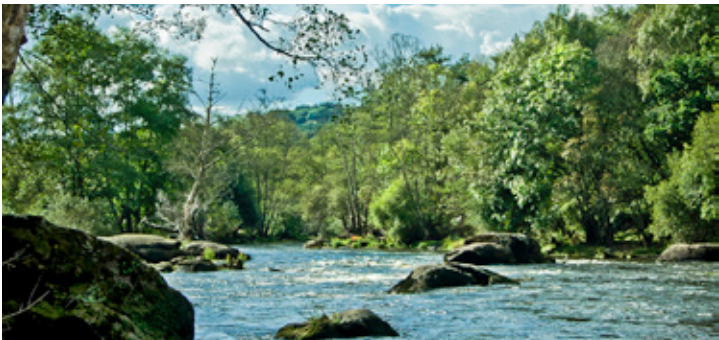
Em **Sarria** encontramos o rio homónimo, que pertence à bacia hidrográfica do Minho. O **Passeio das Aceas** é um percurso circular de 7 km, perfeitamente sinalizado, que atravessa a margem do rio por bosques autóctones de castanheiros (*Castanea sativa*) e carvalhos (*Quercus*), por caminhos e pontes, onde a água é o elemento principal e as cascatas as principais protagonistas, embora valha a pena reparar também nos moinhos de pedra. Um percurso simples e sinalizado que vale a pena conhecer.



PARQUE DO MINHO

Situado na cidade de **Lugo**, o Parque do Minho é um parque fluvial com uma envolvente imbatível. Amplos espaços verdes, ideais tanto para o ócio como para o descanso, zonas balneares, trilhos aptos para percorrer o espaço, áreas de recreio infantil, e tudo num ambiente natural com o **rio Minho** como atrativo principal.

O Parque do Minho é, também, local de reunião de um grande número de espécies, como os corvos (*Corvus corax*), os melros (*Turdus merula*), as pegas-rabudas (*Pica pica*)... Além disso, muitos se deixam ver facilmente, como é o caso do cormorão ou corvo-marinho (*Phalacrocorax carbo*) ou da garça-real (*Ardea cinerea*).





PROVÍNCIA DE OURENSE

PROVÍNCIA DE OURENSE

EXPERIÊNCIA DE VIDA



A província de Ourense está situada a sudeste da Galiza e conta com uma área total de 7273 km². Faz fronteira com as províncias de Pontevedra, a oeste, Lugo, a norte, Leão e Zamora, a este, e com Portugal, a sul. Apesar de não fazer fronteira com o mar em nenhuma parte, Ourense é uma província muito ligada à água, pois aqui passa o rio Minho, e isso marcou o desenvolvimento da zona.

A província alberga um total de três Parques Naturais, pelo que a maioria dos seus visitantes vem atraído pela montanha. Embora cheguem tendo em vista o turismo de caminhada, por picos e encostas, o certo é que em Ourense encontram muito mais.

A cidade de Ourense, com uma localização privilegiada, um vale rasgado por rios e rodeado por montes e colinas, esconde paisagens naturais de grande beleza que vale a pena explorar. Além disso, a sua riqueza é complementada por maravilhosas águas termais. A altitude na província não é elevada, embora o seu pico mais alto seja Peña Trevinca, que, com 2127 metros, é também o pico mais alto da comunidade galega.

O Barco de Valdeorras também oferece aos seus visitantes a possibilidade de se relacionar com a natureza. Um dos seus mais belos refúgios encontra-se nos arredores do Mosteiro de Xagoaza, que é uma construção do século XVIII convertida em adega para a elaboração de vinhos Godello. O caminho até lá é feito por entre castanheiros (*Castanea sativa*) centenários, e existem vários trilhos aptos para caminhada.

Os ambientes de natureza são, aqui, objeto de mimo, cuidado e carinho, sendo o melhor exemplo o Parque Municipal do Carballiño, que foi massivamente repovoado até obter a aparência que tem hoje em dia.

A província oferece uma grande variedade de opções de atividades para todo o tipo de públicos. Essa variedade faz-se acompanhar, além do mais, de uma cultura e de uma tradição rural digna de elogio. Ourense é pura vida e, por isso, visitá-la é uma verdadeira experiência de vida.

Situada na província de Ourense, a **Área de Allariz** foi classificada como **Reserva da Biosfera** pela Unesco. Encontramos este espaço a poucos quilómetros da cidade de Ourense, formado pela depressão atravessada pelo rio Lima. A zona é rodeada por uma fronteira montanhosa, em cuja parte norte está situado o maciço granítico de Allariz. O Arnoia, afluente do Minho, é outro dos rios principais deste lugar. A Área de Allariz ocupa uma área total de 21.482 hectares.

- Aqui, cabe destacar, além da composição habitual de cores, verdes e azuis, dos bosques e dos rios, o vermelho dos telhados das casas na zona, pois habitam na Reserva pouco menos de dez mil habitantes, embora, na sua maioria, se encontrem repartidos por pequenos núcleos populacionais. A composição humana e natural da zona é surpreendente, uma vez que se preservaram as atividades e práticas tradicionais, já que aqui se prioriza o respeito pelo meio ambiente.
- Em relação à flora, vivem aqui três tipos de paisagens diferentes que se revelam de especial interesse e que, além disso, estão relacionadas. São as 'touzas', um mosaico de prados e zonas cultivadas separadas por coberturas florestais, as 'veigas', terras situadas nas margens dos rios Lima e Antela com vegetação herbácea e arbustos, e as 'sebes', bosques mistos de carvalho-alvarinho e carvalho-negral. Todas as paisagens anteriores envolvem uma grande variedade de fauna, com destaque para as espécies próprias do lugar ou as que se encontram protegidas ou em vias de extinção, sendo algumas das de maior destaque o cágado-europeu (*Emys orbicularis*) ou a cobra-de-escada (*Elaphe scalaris*).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.areadeallariz.com



PARQUE NATURAL SERRA DA ENCIÑA DA LASTRA

O **Parque Natural Serra da Enciña da Lastra** ocupa uma área de 3151,67 hectares e está situado na comarca de Valdeorras, a apenas 10 km do município do Barco de Valdeorras. A paisagem, emoldurada com rochas calcárias, muito escassas na Galiza, oferece-nos aqui uma visão inesquecível: **cavidades naturais, grutas e vales**, aos quais a vegetação e a fauna do lugar se adaptaram. Os rios dissolveram as rochas e escavaram profundos cânions, criando um ecossistema com importantes recursos naturais que dão ao parque um carácter particular.

- Trata-se de um lugar surpreendente embutido nos vales do rio Sil, a Serra da Lastra, com uma altitude média de 684 metros. O seu encanto reside na sua rareza, **a rocha calcária**, que é pouco comum na paisagem galega, onde predomina o granito. Existem na zona **abundantes grutas**, denominadas pás (em espanhol, palas), repletas de estalactites e estalagmites. Tudo isto atrai ao lugar um grande número de espeleólogos, e também um grande número de morcegos (*Chiroptera*), pois aqui é possível encontrar algumas das maiores colónias de Espanha. Também é de assinalar, no que diz respeito à fauna, a presença de répteis e de muitas outras espécies igualmente valiosas, como o abutre-fouveiro (*Gyps fulvus*), uma vez que vivem aqui os únicos casais reprodutores da Galiza.
- A flora é muito relevante neste lugar, já que conta com **mais de 1.000 espécies de flora superior**, que representam 50% da flora total da Galiza em apenas 2% da sua área. Acresce que a vegetação deste espaço está adaptada às rochas calcárias, contém certas características mediterrânicas e é praticamente inexistente noutros lugares da Galiza. Merece destaque, sobretudo, a azinheira (*Quercus ilex*), que dá nome ao parque (em espanhol, encina), mas também é possível encontrar castanheiros (*Castanea*), prados de tomilho silvestre (*Thymus vulgaris*) e dezenas de espécies de orquídeas (*Oncidium luridum*).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/serra-encina-lastra>



PARQUE NATURAL BAIXA LIMA – SERRA DO XURÉS

O **Parque Natural Baixa Lima – Serra do Xurés** fica situado a sul da província de Ourense. É o Parque Natural mais extenso da Galiza, abrangendo uma área de 20.920 hectares, e está incluído também na **Rede Natura 2000**, classificado como Zona de Proteção Especial (**ZPE**), Zona Especial de Conservação (**ZEC**) e ‘Zona de Proteção Especial dos Valores Naturais’.

- Trata-se de um **conjunto de serras**, todas elas acima de 1000 metros, cuja natureza é basicamente granítica: o Laboreiro, Queguas e Quinxo, a norte, e Santa Eufémia, o Xurés e o Pisco, a sul, que formam o seu limite natural com Portugal, partilhando mais de 100 quilómetros de fronteira. De facto, é uma continuação do Parque Nacional da Peneda-Gerês, e juntos formam a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés.
- Uma paisagem ocupada por mata-gais, rochas e bosques. Nas partes baixas, aparecem bosques de carvalhos (*Quercus*) e sobreiros (*Quercus suber*). À medida que a altitude aumenta, o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) substitui progressivamente o carvalho, aparecem azevinhos (*Ilex aquifolium*), teixos (*Taxus baccata*), bétulas (*Betula pendula*), pinheiros-silvestres (*Pinus sylvestris*) e plantas herbáceas de escassa cobertura.
- Os contrastes paisagísticos do Parque Natural, com a sua diversidade orográfica e a vegetação diversificada, permitiram a aclimação e proporcionaram refúgio a **um vasto leque de fauna**, encontrando-se no seu terreno espécies de rapina como a águia-real (*Aquila chrysaetos*) ou o açor (*Accipiter gentilis*), mamíferos como o javali (*Sus scrofa*), o cabrito-montês (*Capreolus capreolus*), o coelho (*Oryctolagus cuniculus*) ou o lobo (*Canis lupis*), e peixes como a truta (*Salmo trutta*) nos seus cursos fluviais.
- Uma extensa rede de caminhos atravessa toda a Serra do Xurés, e os visitantes podem eleger de entre **onze percursos diferentes**. Além disso, o parque apresenta também atrativos como estradas romanas, castros ou traçados pré-históricos, bem como diversas amostras de arquitetura antiga popular nas localidades das proximidades.



Fotografia cedida
por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/baixa-limia-serra-xures>

OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

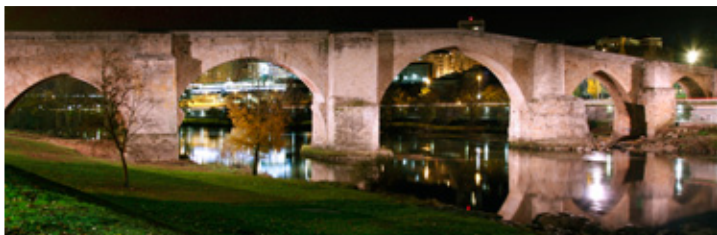
RIBEIRAS FLUVIAIS DO RIO MINHO E ÁGUAS TERMAIS

O **rio Minho** é a base fundamental sobre a qual assenta a fotografia da cidade de Ourense, pois esta não pode ser entendida sem a sua presença. Caminhar sobre as margens do Minho é descobrir todo um mundo de pequenos animais e matas ripárias, percorrendo trilhos que se estendem pelos seus afluentes, quilómetros e quilómetros de natureza.

É um lugar para a diversidade biológica, **uma grande artéria verde** em cujas margens surgem mananciais termais junto à mata ripária, abundante em salgueiros (*Salix*), amieiros (*Alnus glutinosa*) e bétulas (*Betula pendula*), casa de aves como a garça (*Ardeidae*) ou o guarda-rios (*Alcedo atthis*), patos (*Anas platyrhynchos*), lontras (*Enhydra lutris*), anfíbios e toda uma extensa fauna. Apesar do impacto que a presença humana teve no frágil ecossistema fluvial, o Minho e os seus afluentes urbanos ainda conservam também importantes populações de trutas (*Salmoninae*), escalos (*Squalius carolitertii*) e carpas (*Cyprinus carpio*).



As ribeiras fluviais são também espaço de um dos elementos que melhor caracteriza a cidade de Ourense, a **abundante presença de mananciais termais**. Ao longo da margem direita do rio, uma vez passada a Ponte do Milénio, existem várias zonas que são dignas de nota por serem espaços termais com condições para banhos, na Chavasqueira, na fonte do Tinteiro, Moinho da Veiga, Outariz e Burga de Canedo. Nestes pontos, a **água mineromedicinal** emerge a altas temperaturas por entre as fissuras do característico solo granítico, um fenómeno que é resultado de longos ciclos de acumulação da água da chuva em aquíferos a mais de um quilómetro de profundidade, onde a água, além de ficar mais quente, adquire propriedades minerais.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://turismodeourense.gal/termalismo/ruta-termal-del-mino-termas-naturaleza>

PARQUE MUNICIPAL DE O CARBALLIÑO

O **Parque Municipal de O Carballiño** engloba uma área aproximada de 32 hectares e está situado precisamente no município do Carballiño. São as próprias ruas do município que delimitam o seu espaço por um dos lados, estendendo-se o parque, pelo outro lado, até à margem esquerda do rio Arenteiro.

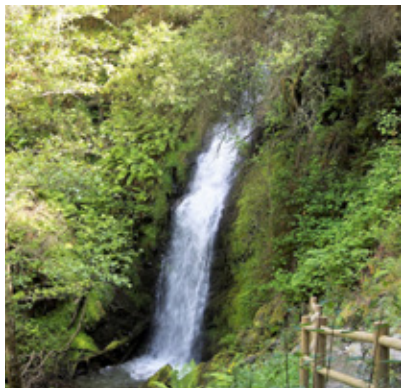
No parque, encontramos uma **fauna e flora diversificada**. Quanto à vegetação, distinguem-se três zonas arbóreas: um bosque misto (de coníferas e árvores frondosas), uma segunda zona composta basicamente por pinheiros (*Pinus*), e uma terceira zona que engloba o resto das espécies. Por isso, a zona revela-se de grande interesse para biólogos especializados. Descobre-se também uma grande diversidade de fauna, proporcionada pela variedade de ambientes. Assim, no parque destacam-se as aves, os anfíbios e os répteis.

É um lugar que nasce da necessidade de oferecer à sociedade a possibilidade de desfrutar de um espaço natural humanizado, dado que abrange inclusive uma zona residencial e um parque de campismo. É o rio Arenteiro que atua como fio condutor ao longo do caminho. Além disso, o Parque Municipal conta com outros recursos e serviços que permitem aos seus visitantes desfrutar de uma forma agradável e salutar deste quadro natural incomparável.



PINCHEIRA DA FERVENZA

A **Pincheira de Fervenza** é um refúgio natural de especial interesse, pois conquista pela beleza selvagem do lugar. Trata-se de uma cascata situada a muito poucos quilómetros de **O Barco de Valdeorras**. A água cai com força de quase 30 metros de altura para uma lagoa natural, a partir da qual segue o seu curso. Esta é apenas uma das muitas cascatas que podem ser admiradas na zona, mas é a mais impressionante pela sua magnitude.



PARQUE BOTÂNICO DE MONTEALEGRE

Montealegre é o parque florestal de **Ourense**, o bosque mediterrânico situado mais a noroeste da Europa. É uma das referências ambientais de uma cidade que preserva a biodiversidade, pois vivem aqui mais de 240 espécies florais e 132 espécies de fauna. Destaque para o seu miradouro, que permite vislumbrar todo o vale e uma das panorâmicas mais belas da cidade. Junto ao miradouro, há um banco estrategicamente colocado e que acabou por receber o título do «mais bonito de Ourense».

É neste parque que fica localizado o **'Bosque do Eixo'**, resultado de, em 2014, as 34 cidades que então compunham o Eixo Atlântico o terem criado ao plantar, cada uma delas, uma árvore na encosta atlântica de Montealegre, uma vez que Ourense era, à data, a capital da cultura. Cada cidade contribuiu com a espécie que mais a representava, pelo que o bosque se veio a revelar de um arvoredo atípico, pois a variedade de espécies é muito ampla.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://turismodeourense.gal/recurso/montealegre>

RIBEIRA DO LOÑA E COMPLEXO ARQUEOLÓGICO-NATURAL DE SANTOMÉ

Embora mais pequeno, em nada tem o Loña que invejar os outros rios de Ourense em paisagem e história. No centro urbano, o rio recebe os visitantes com a sua ponte romana, onde se inicia um percurso que percorre o **complexo arqueológico natural de Santomé**.

Em Santomé, situada num penhasco sobre o Loña, os valores históricos (característicos de uma complexa área arqueológica) convivem com os valores naturais, sendo este um belo exemplo de um bosque tradicional dos vales de Ourense, de clara tendência mediterrânica. De entre as formações vegetais, sobressaem os carvalhos (*Quercus*), alguns do tipo carvalho-português (*Quercus faginea*), pouco frequente na Galiza, misturados com outras espécies caducifólias como os sobreiros (*Quercus suber*), dos quais se aproveita o tronco para a obtenção da cortiça, pinheiros (*Pinus pinaster*) e uma grande quantidade de medronheiros (*Arbutus unedo*).

A sua localização privilegiada sobre o rio Loña (que atuaria como mais um elemento defensivo do castro) oferece uma vista esplêndida sobre a cidade e as «marmitas de gigante», enormes pedras desgastadas pelos remoinhos da água.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://turismodeourense.gal/recurso/conjunto-arqueologico-natural-de-santome/>



**EURO-CIDADE
CHAVES-VERÍN**

A EURO-CIDADE DA ÁGUA

Situada no coração da Euro-região, a Euro-cidade é um agrupamento de municípios: pela parte espanhola, do **município de Verín**, e pela parte portuguesa, do **município de Chaves**. Estes dois municípios estão unidos num espírito de cooperação. Aqui, a fronteira é meramente uma oportunidade de desenvolvimento com base na valorização dos seus territórios, na partilha de interesses e objetivos, na otimização de recursos e no crescimento conjunto.

- Chaves e Verín constituem a Euro-cidade da Água, e é o **rio Tâmega** que, ao percorrer as suas terras, atua como elo de ligação entre todas elas. A água que emana dos seus aquíferos é de alta qualidade e obtém o seu reconhecimento graças ao aproveitamento dos mesmos, e não só para água engarrafada. Na área territorial desta Euro-cidade, encontra-se uma das maiores concentrações de **mananciais de águas termais e hidrominerais** da Europa, assumindo-se este, com efeito, como um destino termal.
- Esta riqueza mineral medicinal e termal deu lugar à criação da **Rota Termal e da Água**. Os mananciais destacam-se tanto em território galego (Cabreiroá, Sousas, Fontenova, Fonte do Sapo e Caldeliñas) como em território português (Termas de Chaves, Campilho, Vidago e Vilarelho da Raia).
- Mas, além da abundância e riqueza das suas águas, esta zona que compreende os municípios de Chaves e Verín é complementada por **muitos espaços verdes**, em que se oferece um contacto com a natureza ao alcance de todos. Assim, destacam-se na Euro-cidade ativos naturais como os parques de Cabreiroá e de Vidago, a frondosa vegetação que pode ser apreciada no Passeio Fonte do Sapo e a formação geológica singular do Poço do Demo.
- Aqui, cabe destacar, também, o 'PR-G 150 Caminho do Poço do Demo', um bonito **percurso de caminhada homologado** que conta com 11,3 quilómetros de percurso principal, embora possam ser acrescidos a estes 2,5 quilómetros para tornar o percurso circular, ou o percurso adaptado a cada visitante e encurtado com vários desvios. O percurso é simples quanto ao nível de dificuldade e está muito bem sinalizado. É uma visita obrigatória e, uma vez ali, além de desfrutar dos seus nove mananciais com diversas propriedades e utilidades, a Euro-cidade surpreende os visitantes com atrativos peculiares.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.visitchavesverin.com



RIO TÂMEGA

O **rio Tâmega** é o principal recurso da Euro-cidade. Nasce na Serra de São Mamede e flui por Ourense e por terras portuguesas, desaguando finalmente no rio Douro. A maioria dos afluentes do rio Tâmega nasce nas principais elevações montanhosas circundantes: São Mamede, Penas Livres e a Serra do Larouco.

- O espaço natural que abrange as margens do rio Tâmega em território galego está englobado na **Rede Natura 2000**, classificado como Zona Especial de Conservação (**ZEC**), preservando as suas importantes matas ripárias e formações de vegetação aquática. O rio compõe, também, uma paisagem em que se destacam zonas agrícolas nos vales de Monterrei e Chaves. Neste troço fluvial, dá forma a uma ampla planície: a planície aluvial.
- Esta paisagem conta com árvores adaptadas às mudanças de nível da água, como os freixos (*Franxinus*) ou os salgueiros (*Salix*), capazes, muitos deles, de sobreviver até com as raízes dentro de água. As áreas florestais e de cultivo do vale do Tâmega apresentam, além disso, formações de grande importância para a fauna, fundamentalmente para as aves, podendo contabilizar-se, em traços gerais, **180 espécies de vertebrados**.
- A melhor forma de desfrutar do ambiente é percorrer a **Ecopista do Tâmega**, com 34 quilómetros de caminho para conhecer o vale a fundo e estabelecer uma ligação com o rio. Outra opção para descobrir o lugar foi pensada para a observação de aves, pois foram criadas **três Rotas Ornitológicas**. Todas elas são de baixa dificuldade e o seu percurso é inferior, em todos os casos, a 3 km. São elas: a Rota de Tamaguelos-Mourazos, a Rota da Raia e a Rota das Lagoas de Chaves.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.visitchavesverin.com



PARQUE NATURAL O INVERNADOIRO

O **Parque Natural O Invernadoiro** está situado no Maciço Central, em Ourense, podendo ser acedido a partir da Euro-cidade, mais concretamente, através de Verín, pois encontra-se a apenas 60 km. O Invernadoiro conta com quase 6.000 hectares e não existem povoações humanas no parque.

- Aqui, é possível descobrir paisagens verdes majestosas, sistemas montanhosos acentuados, por vezes rochosos, e que chegam a exceder os 1500 metros de altitude. Neste ambiente, encontram a sua casa espécies como o lobo (*Canis lupus*) e o javali (*Sus scrofa*).
- A imagem é ainda protagonizada pelas cabras-montesas (*Apra pyrenaica*) e pelos veados (*Cervus elaphus*), entre muitos outros. Existem seis percursos diferentes para percorrer o parque, nos quais tudo é natureza.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/o-invernadoiro>



**TRÁS-OS-MONTES
E ALTO DOURO**

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

(CAPTURAR A CALMA



A nordeste de Portugal, encontra-se a região histórica de Trás-os-Montes e Alto Douro. Corresponde aos distritos de Vila Real e Bragança, e a alguns municípios a norte, do distrito de Viseu e da Guarda. Faz fronteira, a norte e a este, com Espanha (províncias de Ourense, Zamora e Salamanca), a sul, com a Beira Alta, e a oeste, com o Minho e o Douro Litoral.

A região abrange, aproximadamente, 11.990 km², e o seu nome faz referência à localização das serras do Marão, Alvão e Gerês, situadas a oeste da mesma. Estas montanhas separam o interior de Portugal da costa lusa, ao mesmo tempo que criam uma paisagem excepcional ao formar um vale com o rio Douro. É precisamente nesta zona que se situa a melhor varanda para observar o rio, na localidade de Peso da Régua: o Miradouro de S. Leonardo de Galafura, que é uma paragem obrigatória para as centenas de cruzeiros que cruzam o Douro todos os anos.

É em pleno coração de Trás-os-Montes e Alto Douro que fica o município de Mirandela, com vários lugares de interesse paisagístico, como o miradouro Cruzeiro da Serra, a 940 metros de altitude, no topo de um afloramento quartzítico, e de onde se pode contemplar uma fabulosa paisagem. Outro destes lugares é A Fraga da Águia, uma plataforma natural granítica a 410 metros de altitude, de onde é possível admirar uma grande extensão de sobreiros (*Quercus suber*) e granitos inseridos no Sítio de Importância Comunitária de Romeu.

Na localidade de Macedo de Cavaleiros, descobre-se também um território apaixonante e inspirador, o Geopark Terras de Cavaleiros, uma Paisagem Protegida na Albufeira do Azibo com cerca de 200 km de percursos sinalizados ao longo de um imenso património natural.

Para que a experiência fique completa, não chega visitar esta região. Há que vivê-la, e que melhor forma de a viver do que descobrindo-a a pé. Entre outras opções, em Vila Real cabe salientar a existência de dez percursos pedonais dedicados à biodiversidade da zona, além do refúgio fotográfico do Vale da Campeã, que, com uma localização privilegiada, dispõe de todos os requisitos necessários para fotografar a natureza, e revela-se o lugar perfeito para imortalizar também diversas espécies de aves. Estas também podem ser encontradas em Bragança, um paraíso para ornitólogos no qual a águia-real (*Aquila chrysaetos*) ou a cegonha-preta (*Ciconia nigra*) fazem companhia a outras 160 espécies de pássaros, muitas delas igualmente raras.

O poeta Miguel Torga qualificou Trás-os-Montes como 'O Reino Maravilhoso'. A analogia é acertada, pois aqui, além de três Parques Naturais e diversos espaços protegidos, encontramos parte da Reserva da Biosfera Transfronteira da Meseta Ibérica, um espaço internacional reconhecido pela UNESCO. Para capturar a calma, uma sensação de paz e tranquilidade deve apoderar-se dos visitantes e isso, em Trás-os-Montes e Alto Douro, acontece a cada piscar de olhos.



PARQUE NATURAL DO ALVÃO / SÍTIO ALVÃO-MARÃO

O **Parque Natural do Alvão** é uma área protegida que, juntamente com o **Sítio Alvão-Marão**, está classificada como Zona Especial de Conservação (ZEC) na **Rede Natura 2000**. A extensão do parque compreende os municípios de Mondim de Basto e Vila Real, atingindo uma área de 7220 hectares.

- O relevo apresenta altitudes irregulares, que vão desde os 65 metros, em zonas de vales com águas cristalinas, aos 1400 metros, na Serra do Marão. Esta e a Serra do Alvão, cujo maciço é essencialmente granítico, proporcionam uma série de **paisagens de vales e montanhas** que merecem ser realçadas pela sua beleza. Destaque, neste lugar, para uma **cascata**, que é também uma das maiores da Europa, conhecida como as Fiskas do Ermelo, pela qual corre o rio Olo.
- Quanto à vegetação, encontramos carvalhos (*Quercus*) nas zonas mais elevadas, embora também seja possível encontrar bosques mistos e de árvores frondosas no parque. Também há na zona espécies mais raras, como a '*drosera rotundifolia*', vulgarmente conhecida como orvalhinha, que é uma planta carnívora que se encontra com frequência em pântanos ou terras húmidas, isto é, em terrenos alagados, como, neste caso, nas margens do rio.
- Quanto à fauna, aqui é possível encontrar borboletas azuis (*Morpho peleides*), que encontram neste espaço natural o seu último reduto de sobrevivência em Portugal.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnalv>



PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

O **Parque Natural de Montesinho** é um dos maiores Parques Naturais de Portugal. Situado a nordeste do país, ocupa a parte norte dos municípios de Bragança e Vinhais. Engloba duas grandes serras: a oeste, a Serra da Coroa, e a este, a Serra de Montesinho, que dá nome ao espaço protegido. A área total do parque atinge os 74.230 hectares.

- Neles, existem 92 aldeias que somam 9000 habitantes, onde as pessoas convivem em harmonia com a paisagem que a rodeia. Cabe destacar, também, que muitas destas povoações são comunitárias, isto é, os terrenos agrícolas, as pastagens e o tanque, entre outros, são partilhados entre todos os moradores, que se encarregam também das tarefas administrativas. A aldeia mais bem conservada é Rio de Onor, galardoada, aliás, com a distinção de Aldeia Maravilhosa de Portugal em 2017.
- A paisagem é encantadora, pois as montanhas dão lugar a vales abissais que, combinados com os rios existentes, permitem que se desenvolva outro grande atrativo do parque: a sua fauna, que abrange **240 espécies de vertebrados**, das quais 150 são aves. Além disso, é possível avistar lontras (*Lutra lutra*) nas zonas dos rios, bem como lobos (*Canis lupus*), veados (*Cervus elaphus*), javalis (*Sus scrofa*) e cabritos-monteses (*Capreolus capreolus*) nas suas colinas.
- Quanto à flora, destacam-se, entre outras variedades, os seus extensos bosques de carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), bem como álamos (*Populus nigra*), amieiros (*Alnus glutinosa*), salgueiros (*Salix atrocinera* e *Salix salviifolia*), castanheiros (*Castanea sativa*) e azinheiras (*Quercus rotundifolia*).
- Durante a visita a Montesinho, pode optar, também, por percorrer algum dos itinerários propostos pelo parque, seja de **caminhada** ou de **BTT**, todos eles muito diversificados e preparados com tudo o que é necessário para que os visitantes desfrutem do parque.
- Cabe ainda destacar a importância da **Rede Natura 2000-ZPE** (Zona de Proteção Especial) das Serras de Montesinho e Nogueira. Esta zona conta com o mais extenso carvalhal (*Quercus pyrenaica*) da Europa e, ao longo do percurso de caminhada da Estação da Biodiversidade de Carrazedo, é possível observar mais de metade das espécies de borboletas diurnas que existem em Portugal.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnm>

RIO CORGO E PARQUE CORGO

O **rio Corgo** é um afluente do rio Douro que conta com uma extensão de 44 km. A bacia hidrográfica do rio Corgo, com cerca de 469 km², cobre parcialmente o município de Peso da Régua, pois atravessa a parte norte do mesmo, num vale profundo e extremamente sinuoso, e tem foz no centro da localidade. Esta sub-bacia hidrográfica inclui áreas importantes, como parte da Área Protegida do Parque Natural da Serra do Marão, bem como os habitats Alvão-Marão e Vale do Corgo, integrados na rede Natura 2000.

- Metade do trajeto do rio passa também pela localidade de Vila Real, onde está situado o **Parque Corgo**, um parque natural de 33 hectares na margem do rio com o qual partilha o nome. O parque conta com um património natural preservado, e ali encontramos o Centro de Ciência, destinado a ensinar e ajudar a conhecer o património natural de toda a região. O Parque Corgo está também ligado ao Parque Florestal, perfazendo os dois uma área que funciona como **pulmão da cidade**.
- Vila Real tem sabido integrar todos estes recursos naturais no dia a dia dos seus cidadãos. Com efeito, neste espaço existem **percursos de caminhada**, instalações desportivas, piscinas, parques infantis, etc. No parque florestal, há ainda um circuito de treino que convida à prática de hábitos de vida saudáveis.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www.cm-vilareal.pt/index.php/natureza-e-lazer>



RESERVA DA BIOSFERA TRANSFRONTEIRIÇA DA MESETA IBÉRICA

A **Reserva da Biosfera Transfronteiriça da Meseta Ibérica** é um espaço internacional reconhecido pela UNESCO, que se estende por um total de 87 municípios espanhóis e portugueses. Engloba toda a área do nordeste transmontano, abrangendo um total de 1.132.606 hectares. Em território luso, a Reserva da Biosfera inclui outros espaços protegidos, entre os quais se destacam os seguintes.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.biosfera-mesetaiberica.com/pt-pt



PARQUE NATURAL DOURO INTERNACIONAL

O **Parque Natural Douro Internacional** está situado a noroeste de Portugal, englobando os municípios de Figueira de Castelo Rodrigo, Freixo de Espada à Cinta, Miranda do Douro e Mogadouro. Mais concretamente, está situado na zona do rio Douro que faz fronteira com Espanha. De facto, o rio está presente em praticamente toda a extensão do parque, aproximadamente 122 quilómetros. Apenas 60 quilómetros separam este lugar dos municípios vizinhos de maior destaque, como Bragança, Mirandela ou Macedo de Cavaleiros.

- O mais relevante do parque é a sua biodiversidade, com uma paisagem com penhascos abruptos sobre o Douro capaz de inquietar os visitantes. Bosques de carvalhos (*Quercus*), azinheiras (*Quercus rotundifolia*) e vegetação diversificada ornamentam a zona e são a casa de um grande número de espécies de aves, como o melro-azul (*Monticola solitarius*) e o papa-figos (*Oriolus oriolus*), muitas delas em vias de extinção, pelo que o espaço se converte em verdadeiro espetáculo para os visitantes.
- Nos arredores do parque existem também explorações agropecuárias e plantações de videiras (*Vitis vinifera*), que fornecem as uvas com as quais se produz o vinho do Porto.
- O lugar pode ser visitado atravessando o rio Douro, que oferece um ponto de vista que atrai a atenção dos turistas, pela clara diferença das paisagens portuguesa e espanhola nas duas margens do rio, separadas por este. A zona portuguesa revela-se muito mais apelativa, pela cor verde dos seus prados.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pndi>



PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA

Situado no Baixo Tua, entre os distritos de Vila Real e Bragança, integra os municípios de Alijó, Murça (margem direita do rio Tua), Vila Flor, Carrazeda de Ansiães (margem esquerda do rio Tua) e Mirandela, onde tem o seu centro. Em pleno coração de Trás-os-Montes e Alto Douro, o **Parque Natural Regional do Vale do Tua** foi constituído para a proteção dos valores da biodiversidade e a promoção do turismo de natureza. O rio Tua nasce da união dos rios Rabaçal e Tuella, pertence à bacia hidrográfica do rio Douro e tem uma direção norte-sul.

- A paisagem do Parque Natural é diversificada e marcada por **serras, mesetas e vales profundos**, em particular os dos rios Douro, Tua e Tinhela. Isto deve-se à quantidade de rochas e estruturas geológicas existentes, que constituem a base destes relevos. Destacam-se quatro grandes grupos de ecossistemas: urbanos, agrícolas, florestais e fluviais.
- Entre a diversidade de flora que aqui habita, destacam-se os sobreiros mediterrânicos (*Quercus suber*), nas zonas mais secas e quentes do vale, e os carvalhos-negrais (*Quercus pireaica*), nas zonas mais húmidas.
- Mais de 900 espécies compõem a fauna, entre as quais a lampreia-de-riacho (*Lampetra planeri*) ou o *Cobitis calderoni*, espécie endémica da Península Ibérica.
- Merece destaque, aqui, a **atividade termal**, que parte das Caldas de Carlão / Santa Maria Madalena e da fonte termal das Caldas de São Lourenço, vocacionadas para o cultivo das videiras e com muito potencial para o enoturismo.



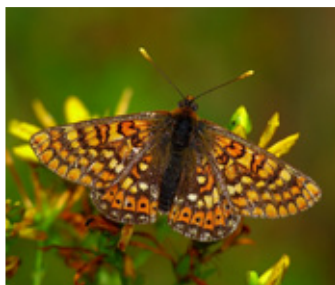
PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parque.valetua.pt>



PAISAGEM PROTEGIDA ALBUFEIRA DO AZIBO

A **Albufeira do Azibo** é uma **Paisagem Protegida** integrada na **Rede Natura 2000**, situada em Macedo de Cavaleiros, um lugar que abrange uma área total de 3281,7 hectares, o sítio perfeito para todos os que se querem relacionar com a natureza.

- É um dos lugares mais visitados de Trás-os-Montes, e conta com um **imenso lago** que favorece um ecossistema de espécies protegidas. Numa visita à Albufeira, perto do lago é possível vislumbrar águias (*Aquila chrysaetos*) e corvos-marinhos (*Phalacrocorax auritus*), entre um grande número de outras espécies de aves.
- Além disso, conta com **duas praias fluviais** distinguidas com Bandeira Azul: a praia da Ribeira (uma das 7 Maravilhas-Praias de Portugal) e a praia da Fraga da Pegada.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/337



GEOPARK TERRAS DE CAVALEIROS

O **Geopark Terras de Cavaleiros** (GTC), integrado na Albufeira do Azibo, abrange toda a área do município de Macedo de Cavaleiros: quase 700 km².

- Neste território, que faz parte da **Rede Natura 2000**, encontram-se documentados 42 geossítios de interesse do ponto de vista científico, que são testemunhas de uma história de mais de 400 milhões de anos.
- Para descobrir o Geopark, existem **24 percursos pedestres** sinalizados, que compreendem quase 180 quilómetros de terreno. Aqui, existem excelentes condições para a observação de aves e para a prática de desportos associados à bicicleta de montanha, à canoa ou ao caiaque, ou até para passear de catamarã.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.cm-macedodecavaleiros.pt/pages/218



SÍTIO DE IMPORTÂNCIA COMUNITÁRIA DE ROMEU

O **Sítio de Importância Comunitária de Romeu** também está incluído na rede de espaços protegidos **Natura 2000**. Conta com um total de 4.768 hectares, dos quais 76% estão situados no município de Mirandela e os 24% restantes em Macedo de Cavaleiros.

- As altitudes aqui não ultrapassam os 630 metros, e permitem vislumbrar uma **grande extensão de sobreiros mediterrânicos** em excelente estado de conservação.
- Merece também destaque a agricultura do espaço, especialmente os **olivais**, que fornecem alguns produtos com Denominação de Origem Protegida (DOP), como o azeite de Trás-os-Montes.
- No que diz respeito à fauna deste lugar, o mesmo é habitado por lobos (*Canis lupus*) e lontras (*Lutrinae*), entre outras espécies.



OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

NATUREZA DE PESO DA RÉGUA

No cenário da paisagem classificada como Património da Humanidade pela UNESCO, **Peso da Régua** é uma cidade que se destaca na região, não só como porta de entrada fluvial na região do Douro, mas também como um destino dinâmico e atrativo que procura oferecer a quem a visita uma experiência única.

O relevo do município é extremadamente irregular, caracterizado por **encostas íngremes**. O seu ponto mais alto encontra-se na Fraga da Ermita, já em plena Serra do Marão, onde vive a águia-real (*Aquila chrysaetos*). A paisagem é claramente dominada pelos elementos das formações do solo, que são, de um modo geral, xistos e, em algumas zonas, granitos.

O **rio Douro** constitui a principal linha de água que atravessa o município, e o miradouro de S. Leonardo de Galafura é um dos mais bonitos da região para o observar. Está situado no monte de São Leonardo, a 566 metros de altitude.

TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

A zona apresenta **diversidade de fauna**, de entre a qual se destacam espécies como o lobo (*Canis lupus*), o gato-bravo (*Felis silvestre*) e o esquilo-vermelho (*Sciurus vulgaris*), que se caracterizam pelo facto de o seu habitat se desenvolver sempre em zonas de baixa densidade humana.

Quanto à flora, além das árvores existentes no miradouro, destacam-se na paisagem as videiras (*Vitis vinifera*) e as zonas invadidas por vegetação rasteira mediterrânica. As oliveiras (*Olea europaea*) estão presentes, sobretudo nos estreitos das propriedades. Também são visíveis castanheiros (*Astanea sativa*) e alguns pinhais.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
<https://www.cm-pesoregua.pt/index.php/turismo/natureza>

JARDIM BOTÂNICO DA UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

O **Jardim Botânico da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro** é um dos maiores jardins botânicos da Europa. Alberga, desde 1988, uma das mais preciosas fortunas de flores do mundo inteiro, espécies realmente raras que apenas podem ser encontradas aqui, na localidade de Vila Real.

Constitui, além disso, uma das coleções vivas mais importantes de Portugal, já que conta, nos seus 80 hectares, com 1000 espécies variadas que se fundem na perfeição com o património arquitetónico do campus universitário. Assim o desejava o seu criador, o professor Luís Torres de Castro, que procurava alcançar a simbiose dos visitantes com o ambiente.



ÁREA METROPOLITANA DO PORTO



ÁREA METROPOLITANA DO PORTO

SENTIR CADA INSTANTE



SENTIR CADA INSTANTE

A sul da Euro-região, encontra-se a Área Metropolitana do Porto, com sede nesta mesma cidade, que abrange uma área de 2040 km² e compreende um total de 17 municípios.

Reservas Naturais, Paisagens Protegidas e um grande número de espaços de natureza concentram-se aqui, em pleno coração da Região Norte de Portugal. O rio Douro é protagonista em muitos deles, como em Vila Nova de Gaia, onde o Parque Botânico do Castelo, situado nas margens do rio, oferece uma paisagem realmente aprazível a todos aqueles que o visitam.

Merece destaque, também, a imagem de Vila do Conde, que apresenta um mosaico harmonioso ao combinar o aspeto rural com a praia e a beleza do mar.

Trata-se de uma zona que cuida, respeita e valoriza a sua fauna e a sua flora. Na Maia, é possível observar várias espécies de avifauna típicas do habitat urbano e rural, como o pardal-doméstico (*Passer domesticus*), o pombo (*Columba livia*), a rola-turca (*Streptopelia decaocto*), a poupa (*Upupa epops*), o pato (*Anas platyrhynchos*)... Recentemente, foram avistados também corvos-marinhos (*Phalacrocorax auritus*) brancos no litoral, sobre o rio Leça.

No município de Santa Maria da Feira, junto ao rio Douro, encontra-se o Porto Carvoeiro, que é, pela sua beleza natural, o lugar perfeito para desfrutar do lazer ao ar livre, bem como para a prática de várias atividades desportivas.

A magia deste lugar reside nos seus contrastes. Com 15 km de praias, algumas distinguidas com Bandeira Azul, Matosinhos reúne as condições ideais para os verdadeiros amantes dos desportos náuticos. Do mergulho à vela, do paddle ao bodyboard, passando pelo windsurf... e pelo surf. As praias de Matosinhos oferecem as melhores ondas para a iniciação e prática do surf. Quanto a praias, também o Porto se destaca com as suas quatro zonas balneares, três delas distinguidas com Bandeira Azul: as zonas balneares da Foz, Gondarém e Homem do Leme.

No município de Valongo, as vastas serras com ocupação marcadamente florestal envolvem de forma harmoniosa os vales, onde se concentram os núcleos urbanos e os campos agrícolas. Pelos seus miradouros, praias, rios e montanhas, a ligação que aqui se estabelece com o meio envolvente revela-se, sem dúvida alguma, mágica. Não percas a oportunidade de sentir a cada piscar de olhos.

ENP

PAISAGEM PROTEGIDA REGIONAL DO LITORAL DE VILA DO CONDE E RESERVA ORNITOLÓGICA DE MINDELO

A área da **Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde** estende-se ao longo de uma linha costeira de 8,5 km de comprimento, no município de Vila do Conde. Abrange um total de cinco freguesias, uma vez que fica situada entre a foz do rio Ave, a norte, e a foz do rio Onda, a sul.

- Este litoral compreende principalmente praias, cordões dunares, zonas rochosas e pântanos, embora neste espaço protegido exista também uma extensa área agrícola e florestal, em que encontramos paisagens humanizadas, consideradas de interesse local e regional, que são o resultado da interação do homem com a natureza.
- A maior parte da paisagem protegida é ocupada pela **Reserva Ornitológica de Mindelo**, uma zona emblemática por ser pioneira no estudo científico de aves e conservação da natureza em Portugal. Criada em 1957, a Reserva Ornitológica de Mindelo foi a primeira zona de área protegida estabelecida em Portugal, com 411 hectares (ampliadas até 183 hectares pela foz do rio Ave, em 1959).
- A Reserva Ornitológica de Mindelo, a única zona costeira da Área Metropolitana do Porto que mantém as suas características naturais, constitui um lugar de refúgio para **mais de uma centena de espécies de pássaros**, em especial aves migratórias.
- Também é uma área única na costa norte se tivermos em conta a **biodiversidade** portuguesa, pois alberga anfíbios e répteis, aves como o li-crânço (*Anguis fragilis*) ou o lagarto-de-água (*Lacerta schreiberi*). Também há na zona mamíferos, como a doninha (*Mustela nivalis*), o ouriço (*Erinaceus europaeus*) ou o esquilo (*Sciurus vulgaris*), bem como uma notável presença de espécies de invertebrados e de peixes.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.cm-viladoconde.pt/pages/535



PAISAGEM PROTEGIDA REGIONAL PARQUE DAS SERRAS DO PORTO

A Paisagem Protegida Regional Parque das Serras do Porto é um exemplo de cooperação metropolitana relativamente a um território com um notável valor patrimonial e um grande potencial para o turismo de natureza.

- O Parque das Serras do Porto, integrado na **Rede Natura 2000**, reúne as Serras de Santa Justa, Pias, Castiçal, Flores, Santa Iria e Banjas. Os municípios de Gondomar, Paredes e Valongo estavam conscientes da importância deste território de quase 6.000 hectares para a Área Metropolitana do Porto e, assim, decidiram trabalhar em conjunto com vista ao seu desenvolvimento, constituindo, para isso, a Associação de Municípios Parque das Serras do Porto, cuja sede está em Valongo.
- O espaço apresenta uma interessantíssima história geológica, com mais de 500 milhões de anos, na qual se destaca a formação do **Anticlinal de Valongo** como grande modelador do relevo.
- O Parque das Serras do Porto tem atualmente um objetivo essencialmente florestal e constitui um refúgio para uma **diversidade de espécies protegidas**, como a salamandra lusitânica (*Chioglossa lusitanica*), o lagarto-de-água (*Lacerta schreiberi*), o morcego-de-ferradura (*Chiroptera*), o guarda-rios (*Alcedo atthis*), o escaravelho-veado (*Lucanus cervus*), o feto-frisado (*Trichomanes speciosum*) e o feto-de-cabelinho (*Culcita macrocarpa*), o narciso (*Narcissus cyclamineus*), entre muitas outras.
- Nestas serras encontramos também rios ladeados por moinhos, aldeias rurais com os seus terrenos agrícolas, minas de ouro, de carvão e de xisto, bem como fósseis de trilobites do Paleozoico, seres muito mais antigos que os dinossauros.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://serrasdoporto.pt>

RESERVA NATURAL LOCAL DO ESTUÁRIO DO DOURO

A **Reserva Natural Local do Estuário do Douro** está integrada na rede portuguesa de Áreas Protegidas. Situada na Grande Área Metropolitana do Porto, fica a sul da foz do rio Douro, no município de Vila Nova de Gaia, mais concretamente, entre esta cidade e a localidade do Porto. Abrange uma área total de 62 hectares.

- A reserva apresenta uma **zona dunar** conhecida como 'Cabedelo', que se estende ao longo de 37,1 hectares, e uma zona interior do tipo estuário que inclui um pequeno pântano. Ambos os ecossistemas, **estuários e pântanos** contíguos, são importantes habitats e apresentam uma biodiversidade muito grande. São também a casa de um grande número de organismos marinhos, bem como zona de repouso e alimentação de muitas aves.
 - para a avifauna migratória e nidificante, bem como a preservação da vegetação dunar que a zona apresenta.
- Estima-se que **mais de 18 mil aves selvagens**, de 80 espécies diferentes, utilizam a reserva para, pelo menos, uma das atividades, seja como refúgio ou simplesmente em busca de alimento e descanso. Percorrendo as paisagens indicadas, os visitantes podem usufruir aqui de um centro interpretativo e de dois observatórios.
- A parte final do Estuário do Douro, Cabedelo e a Baía de S. Paio, isto é, a zona do pântano, apresenta um grande valor paisagístico e natural. Aqui encontram-se espécies muito pouco comuns, como a águia-sapeira (*Circus aeruginosus*) e a garça-vermelha (*Ardea purpurea*).
- Quanto à flora, é possível encontrar algumas plantas protegidas, como o botão-azul (*Jasione maritima*) ou a centáurea (*Centaurea sphaerocephala*).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/amb-reg-loc/res-natur-local-estuar-douro>

PARQUE DE SERRALVES

O **Parque de Serralves** é um **Monumento Nacional** situado no Porto, com 18 hectares e composto por uma grande diversidade de magníficos espaços harmoniosamente interligados: jardins formais, bosques e uma quinta tradicional.

- A sua história divide-se em três momentos: os traços do jardim de finais do século XIX, da Quinta do Lordelo e da Quinta do Mata-Sete, o jardim de Jacques Gréber para a Casa de Serralves, e a paisagem do Museu de Arte Contemporânea.
- De particular interesse são os **dois prémios** já atribuídos ao Parque de Serralves: o prémio da inovação no domínio da educação ambiental da Associação Portuguesa de Museologia, em 1996, e o “Prémio Henry Ford para a Preservação do Meio Ambiente”, em 1997.
- Uma das qualidades do Parque de Serralves é a **diversidade do seu património arbóreo e arbustivo**, que inclui mais de 8.000 exemplares de plantas lenhosas, representando sensivelmente 230 espécies e variedades, autóctones e exóticas.
- Da flora autóctone fazem parte algumas espécies raras, como o teixo (*Taxus baccata*, espécie em vias de extinção em Portugal), e outros representantes da flora portuguesa, como o pinheiro-manso (*Pinus pinea*), o pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*), o castanheiro (*Castanea sativa*), o sobreiro (*Quercus suber*), o carvalho-alvarinho (*Quercus robur*), o azevinho (*Ilex aquifolium*, protegido por lei), o folhado (*Viburnum tinus*) e a aveleira (*Corylus avellana*).
- Uma visita ao Parque de Serralves, por qualquer dos seus circuitos com diferentes trajetos e durações, é uma oportunidade privilegiada para estar em contacto com a natureza e apreciar a diversidade do seu património natural. Além disso, os jardins e o parque são também palco de um museu: numa visita ao parque, pode conhecer **esculturas** que são obras da coleção da Fundação de Serralves expostas de forma permanente.



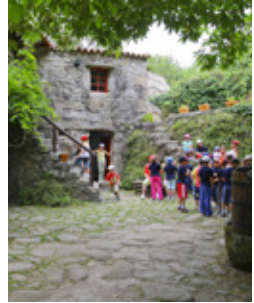
PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.serralves.pt/pt

OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

NATUREZA DE VILA NOVA DE GAIA

▶ PARQUE BIOLÓGICO

O **Parque Biológico de Vila Nova de Gaia** é um centro permanente de educação ambiental que dá a conhecer os ecossistemas da região. Os seus 35 hectares incluem um circuito de descobrimento e interpretação da natureza. Ao longo de um percurso de cerca de 3 km, os visitantes têm a oportunidade de observar fauna e flora ibéricas à medida que descobrem o rio Febros, que atravessa este parque. Também existe aqui um **centro de recuperação de animais selvagens**, encontrados feridos ou mantidos ilegalmente em cativeiro.



▶ PARQUE DA LAVANDEIRA

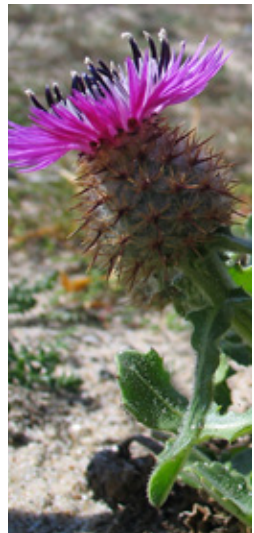
Nascido da antiga Quinta da Lavandeira, o parque, com o mesmo nome, constitui um verdadeiro **oásis verde em Vila Nova de Gaia**. Destaque para a riqueza da sua flora, em particular a sua variedade de árvores. Neste amplo espaço, é possível usufruir de um lago, bem como de vários jardins temáticos.



▶ PARQUE DE DUNAS

Percorrer a costa fluvial e marítima de Vila Nova de Gaia é viajar, em grande parte, por **dunas**. Viajar pelas dunas é conhecer um espaço que nos transporta do espaço urbano para a imensidade do mar. Há a possibilidade de realizar tours autoguiadas por entre as dunas, bastando, para o efeito, entrar em contacto com o Parque de Dunas.

É, também, um **jardim botânico**. Demonstra como a natureza se recupera se o ser humano lhe der essa oportunidade, pois de um areal aparentemente estéril surgiram plantas autóctones espontâneas. Há, entre dezenas de espécies, duas plantas das dunas que só existem no Douro Litoral: a coincyca (*Coincyca johnstonii*) e a popularmente conhecida como 'botão-azul' (*Jasione lusitanica*). Os borrelhos (*Charadrius alexandrinus*) fazem discretamente os seus ninhos entre esta vegetação.



JARDIM BOTÂNICO DO PORTO

O **Jardim Botânico do Porto**, integrado atualmente no Museu de História Natural e da Ciência da Universidade do Porto, foi instalado na antiga Quinta do Campo Alegre, em 1951. Possui cerca de 4 hectares e está organizado em três patamares com características muito distintas.

No primeiro patamar, desenvolvem-se os jardins formais, separados pelas altas sebes de camélias centenárias, e influenciados pelo movimento Arts and Crafts. No segundo patamar, encontra-se o jardim de plantas xerófitas com diversos catos (*Cactaceae*) e plantas suculentas, onde podemos encontrar a estufa de catos, a estufa tropical e a estufa de orquídeas (*Orchidaceae*). Finalmente, no patamar mais baixo, localiza-se o arboreto, no qual se encontram as coleções de coníferas, plantas autóctones, o fetário e o maior lago do jardim.



JARDINS DO PALÁCIO DE CRISTAL

Os **jardins do Palácio de Cristal**, no Porto, foram projetados no século XIX pelo arquiteto Émile David, e têm sido sempre um cenário privilegiado de vários eventos. A partir dali é possível desfrutar de deslumbrantes panorâmicas do rio Douro e do mar.

Deve o seu nome ao Palácio de Cristal que foi construído na década de 60 do século XIX. Atualmente, os jardins ocupam uma área de cerca de 8 hectares. Ali habitam plantas exóticas e árvores raras de grande porte, roseirais, fontes, um lago com patos, cisnes e outros animais, e um parque infantil.



PARQUE DA CIDADE

Situado na cidade do Porto, o **Parque da Cidade** abrange 80 hectares de áreas verdes. É o maior parque urbano de Portugal, estendendo-se até ao Oceano Atlântico. Destaca-se, neste lugar, o uso da pedra, que provém de demolições de edifícios, tendo sido utilizada para criar muros de apoio.

No parque, que conta com quase 11 quilómetros de caminhos para usufruto dos visitantes, descobrem-se espécies de flora como o pinheiro-manso (*Pinus pinea*), o pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*), plátanos (*Platanus spp.*), choupos (*Populus spp.*), carvalhos (*Quercus spp.*), amieiros (*Alnus glutinosa*), salgueiros (*Salix alba*) ou bétulas (*Betula alba*), entre outras. Conta também com amplas zonas dedicadas ao lazer e ao descanso.

O Parque da Cidade foi eleito pela Ordem dos Engenheiros como uma das “100 obras mais notáveis do século XX em Portugal”. É um lugar inevitável para todos aqueles que visitam a cidade do Porto.



PASSEIO GEOLÓGICO DO PORTO

As rochas da orla marítima são as mais antigas de Portugal e são um património geológico de grande interesse científico e didático, classificado como Património Natural Municipal.

Com vista à divulgação, preservação e valorização deste património geológico, foi criado em 2005 o **Passeio Geológico da Foz do Douro**, no Porto. Ao longo deste passeio temático, os visitantes podem observar um diversificado registo geológico com valor científico e didático, em particular múltiplas rochas, estruturas geológicas e aspetos geomorfológicos.

As visitas autónomas ao Passeio Geológico da Foz do Douro podem ser realizadas a qualquer hora do dia, pois o percurso está sinalizado com nove placas de informação científica dirigidas ao público em geral. É aconselhável, porém, a consulta de uma tabela de marés, dado que alguns afloramentos apenas ficam visíveis durante a maré baixa, e é recomendável a utilização de roupa e calçado cómodos.



RIO LEÇA

O **rio Leça** nasce no Monte Córdova, no município de Santo Tirso, e a sua bacia tem uma área de 189,9 km² e 46,750 km de comprimento desde o nascimento até à foz, no porto de Leixões, em Matosinhos. A sua bacia hidrográfica é delimitada, a norte e nordeste, pela bacia do rio Ave, e a sul e sudeste, pela bacia do rio Douro.

O rio Leça e o vale do Leça revelam-se o valor patrimonial natural mais importante da **Maia**. Nas suas margens, escreveu-se grande parte da história de Matosinhos e da Maia, pois os moinhos e a atividade a eles associada levaram riqueza à região e moldaram a atividade agrícola. A sua vasta rede hidrográfica alimentou a agricultura e a prosperidade da região.

De entre as várias espécies que podemos encontrar nas margens do Leça, destaca-se, entre as menos comuns, a lavandisca (*Alvéola-branca*).

Merece destaque a avifauna da zona. Aqui, é possível observar **várias espécies de aves** típicas de diversos habitats, como o urbano, o rural e o ripícola. Do urbano, por exemplo, é possível observar pardais-domésticos (*Passer domesticus*), pombos-das-rochas (*Columba livia*) ou rolas-turcas (*Streptopelia decaocto*). De habitats rurais, é possível encontrar poupas (*Upupa epops*), melros (*Turdus merula*) ou corujas-do-mato (*Strix aluco*) e, de habitats ripícolas, o guarda-rios (*Alcedo atthis*), a garça-real (*Ardea cinérea*), o pato-real (*Anas platyrhynchos*) ou a galinha-d'água (*Gallinula chloropus*). Também foram avistados cormorões ou corvos-marinhos grandes (*Phalacrocorax carbo*), que estão presentes no litoral e sobrevoam o rio Leça.

Quanto à ictiofauna, as únicas espécies com presença confirmada são o ruivaco (*Achondrostoma oligolepis*) e a enguia europeia (*Anguilla anguilla*).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.visitamaia.pt

PARQUE DAS RIBEIRAS DO RIO ÚIMA

O **Parque das Ribeiras do Rio Úima**, integrado nas freguesias de Fiães e Lobão, em **Santa Maria da Feira**, combina vários sistemas de zonas húmidas, terrestres e ocupação humana. Aqui, podem observar-se espaços muito ricos em termos de diversidade de habitats, que albergam um grande número de espécies vegetais e animais.

Com a valorização das margens do rio Úima, em particular com intervenções de preservação da biodiversidade e conservação do corredor ecológico, criaram-se as condições para observar de perto os habitats naturais. É possível, neste espaço, realizar **percursos em bicicleta**, com interpretação dos ecossistemas ribeirinhos com estatuto de proteção, e observar os ciclos de transformações anuais num equilíbrio harmonioso entre as condições naturais e os sistemas humanizados.



MONTE DE SÃO BRÁS

O **Monte de São Brás** fica situado em **Matosinhos**, na margem direita do rio Leça, sobre um afloramento granítico que se despenha abruptamente sobre o rio. No seu perímetro, alberga as capelas de São Brás, também dedicadas a Nossa Senhora do Livramento e ao mártir São Sebastião, a cerca de 70 metros de altitude. A primeira está orientada a poente e está de frente para uma extensa escadaria, a segunda está orientada a norte e numa cota mais elevada do que a primeira, de costas para o rio Leça.

A capela de São Brás é rodeada por um amplo adro em terra batida e por árvores de grande porte, sobretudo sobreiros (*Quercus suber*), plátanos (*Platanaceae*), pinheiros (*Pinus*) e cedros (*Cedrus*). A capela de São Sebastião possui na sua parte de trás um miradouro de onde se avista um trecho notável do vale do Leça. No alto do monte, há uma escultura incompleta, popularmente conhecida como “Homem da Maça”, provavelmente um guerreiro ou herói mítico. Atualmente, o monte encontra-se densamente arborizado, prevalecendo eucaliptos (*Eucalyptus*) e acácias (*Acacia mill*).



MINHO



MINHO ESSÊNCIA INESQUECÍVEL



O Minho é uma região histórica de Portugal situada a noroeste do país. Abarca um total de 24 localidades, aproximadamente 4930 km², e integra por completo os distritos de Braga e Viana do Castelo. A região do Minho não deixa ninguém indiferente, pois tem de tudo. Aqui nasceu Portugal, aqui procuram a sua casa milhares de aves em cada período migratório, aqui surpreendem as praias, mas também as vistas do alto das montanhas. Aqui, são também fundamentais, como elemento-chave para dar forma à paisagem, os rios.

Guimarães é de origem medieval e tem as suas raízes no século X. Além da sua história, destaca-se a sua beleza e o verde dos seus jardins, e foi considerada pela UNESCO Património Cultural da Humanidade.

Situado em pleno coração do Minho, Barcelos é sinónimo de natureza. Aqui, destacam-se os montes panorâmicos e os rios Cávado e Neiva, bem como um conjunto de pequenos riachos que criam em todo o território lugares de beleza natural de grande valor.

Além disso, o município é o único da Península Ibérica que faz parte da Rede Mundial das Cidades Criativas da UNESCO, na categoria de artesanato e arte popular.

No alto das montanhas, sobre as águas dos rios Ave e Este que atravessam Vila Nova de Famalicão, e graças à fertilidade das suas terras agrícolas, este município cresceu e desenvolveu-se no cruzamento de caminhos entre as cidades de Braga, Guimarães e Porto.

Braga apresenta a maior rede de percursos pedonais do país, totalizando cerca de 280 km. Esta rede irrompe pela natureza que rodeia a cidade com experiências em torno de quatro temas principais: 'A Cidade e a Natureza', 'Caminhos com História', 'Rios' e 'Montes e Vales'.

Em Viana do Castelo, distinguem-se claramente os seguintes espaços: habitats costeiros e vegetação halófila, habitats dunares marítimos e interiores, habitats de água doce, e habitats florestais, o que ajuda a ter uma ideia da variedade que oferece.

Mesmo quando os visitantes sabem o que vão encontrar, o Minho surpreende com a sua diversidade, deixando neles uma marca inapagável. Aqui encontramos um Parque Nacional, um Parque Natural e uma multitude de espaços protegidos para preservar o seu potencial e a sua beleza.



PARQUE NACIONAL DA PENEDA-GERÊS

O **Parque Nacional da Peneda-Gerês** é o único lugar com esta classificação em Portugal, e encontra-se a apenas 30 km de Braga. Os seus 69.605 hectares estendem-se pelo extremo noroeste do país luso, partilhando mais de 100 quilómetros de fronteira com o sudoeste da província de Ourense, na Galiza. De facto, é uma continuação do Parque Natural Baixa Lima – Serra do Xurés, e juntos formam a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés.

- Este Parque Nacional é constituído pela **Serra da Peneda** e pela **Serra do Gerês**, e nele predominam as rochas graníticas. Outro aspeto geológico importante é a presença de formas glaciares como vales em forma de U, círculos glaciares ou abrigos rochosos, que testemunham importantes variações climáticas que ocorreram no passado.
- Na zona, a vida humana desenvolve-se em plena harmonia e sintonia com a natureza. Os seus habitantes vivem em pequenos núcleos populacionais, contabilizando-se **mais de cem aldeias**, sempre nas áreas mais planas, com boa exposição solar e próximas das linhas de água. O parque é atravessado por estradas, mas para o descobrir e aproveitar ao máximo, a melhor opção é percorrê-lo a pé.
- Diferentes tonalidades de verdes cobrem as serras, repletas de diversos ecossistemas excecionais. Em termos de altitude, o parque está situado acima dos 700 metros, atingindo os 1545 metros em Nevosa, na Serra do Gerês.
- Quanto à fauna, é notável a diversidade. Assim, é possível encontrar espécies endémicas, raras ou muito invulgares neste grande espaço natural. Avistam-se grandes mamíferos, como o lobo-ibérico (*Canis lupus*), o cabrito-montês (*Capreolus capreolus*) e a cabra-montesa (*Apra pyrenaica*).
- Também existe no Parque Nacional gado bovino, servindo a extensão do parque, como se pode observar, de casa para um grande número de espécies diversas, inclusive aquelas consideradas raras, ou que vêm a sua sobrevivência



MINHO

ameaçada, como duas espécies de borboletas (*Euphydryas aurinia* e *Callimorpha quadripunctata*), outras duas de escaravelhos (*Lucanus cervus* e *Cerambyx cerdo*) e uma espécie de lesma (*Geomalacus maculosus*)

- Nos cursos de água de montanha e de meseta, habitam várias espécies de peixes, como a panjorca (*Chondrostoma arcasii*) e a enguia (*Anguilla anguilla*). A rã-ibérica (*Rana iberica*), o tritão-ibérico ou tritão-de-ventre-laranja (*Triturus boscai*) e a salamandra-lusitânica (*Chioglossa lusitanica*) são apenas alguns exemplos de outras espécies, neste caso anfíbios, associadas às linhas de água. Além disso, distinguem-se até vinte espécies de répteis, entre as quais o cágado-europeu (*Emys orbicularis*), a cobra-lisa-austríaca (*Coronella austriaca*), a víbora-cornuda (*Vipera latastei*) e a víbora-de-seoane (*Vipera seoanei*), que se encontram ameaçadas em Portugal.
- A avifauna da Peneda-Gerês é um dos grupos com mais espécies.

No entanto, esta diversidade depende da época do ano, já que muitas delas são migratórias. Pelo seu estado de conservação, cabe destacar o tartaranhão-azulado (*Circus cyaneus*), a gralha-de-bico-vermelho (*Pyrrhocorax pyrrhocorax*), o cartaxo-norteno (*Saxicola rubetra*) e, sobretudo, a narceja (*Gallinago gallinago*), uma vez que se reproduz unicamente neste lugar do país.

- No que diz respeito à sua flora, no Parque Nacional da Peneda-Gerês merece destaque a sua **enorme diversidade botânica**, pois conta com várias espécies endémicas e outras de alto valor para a conservação da natureza.
- Neste aspeto, tem influência a sua situação geográfica, pois este Parque Nacional recebe a influência dos climas atlântico, mediterrânico e continental, pelo que, em termos de vegetação, conta com uma flora adaptada a estas condições climáticas.



- Entre os seus habitats mais característicos, encontra-se o carvalhal, pois aqui existem alguns dos carvalhos (*Quercus*) mais importantes de Portugal. Nas zonas de influência atlântica, de clima mais temperado e chuvoso, o carvalhal é dominado pelo carvalho-alvarinho (*Quercus robur*), combinado com o castanheiro (*Castanea sativa*), o padreiro (*Acer pseudoplatanus*) e a pereira-brava (*Pyrus communis*). Em zonas de maior altitude, o carvalho-alvarinho é substituído pelo carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), por vezes associado à bétula (*Betula alba*). Embora com menos frequência, encontra-se também o sobreiro (*Quercus suber*). No Parque Nacional, cabe assinalar também a existência de vegetação ripícola, amieiros (*Alnus glutinosa*) e freixos (*Fraxinus excelsior*), com vales estreitos e cursos de água rápidos. Em regiões que ultrapassam os 700 metros de altitude, é possível encontrar também bosques de teixo (*Taxus baccata*), por vezes acompanhado de azereiros (*Prunus lusitanica*), azevinhos (*Ilex aquifolium*) ou bétulas (*Betula alba*).
- As turfeiras produzem-se em zonas húmidas, que, pela sua escassez, são um habitat prioritário em Portugal. O encharcamento do solo, associado à falta de oxigénio, impede a decomposição total da matéria orgânica que se vai acumulando e formando a turfa (um carvão natural). Além disso, para a biodiversidade e a riqueza paisagística também contribuem os habitats seminaturais, como os pinhais de pinheiro-silvestre e os prados de montanha.
- Este parque, que se revela um paraíso idílico de pura natureza, está, porém, bastante adaptado e preparado para receber os visitantes, que, além de se poderem deixar seduzir pelas paisagens, as cascatas, as aldeias, os cumes e os bosques, têm à sua disposição um sem-fim de atividades que podem realizar neste cenário sem igual: passeios pedestres por diversos percursos de várias distâncias, passeios a cavalo, BTT, canoagem, atividades de observação da fauna e da flora ou desportos de aventura.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portugal/ap/pnpg>



PARQUE NATURAL DO LITORAL NORTE

O **Parque Natural do Litoral Norte** compreende 18 quilómetros de costa, e os seus 476 hectares abrangem toda a beleza existente desde a foz do rio Neiva até ao município de Viana do Castelo. Está tudo aqui, pois ao longo deste espaço os visitantes podem desfrutar de complexos dunares, praias paradisíacas, do mar, dos rios e dos seus estuários, das serras, dos miradouros e dos bosques de pinheiros... Isto é, de uma experiência completa. Este parque assume-se, ainda, como lugar idóneo para a prática de desportos aquáticos.

- Trata-se de uma área voltada para o mar com uma infinidade de aspetos que vale a pena destacar. Quanto às **praias**, as de Ofir, Esposende e Apúlia são as mais visitadas, uma vez que também estamos perante um dos principais destinos turísticos do país. No entanto, também é possível encontrar praias mais tranquilas, como a de Belinho ou Rio de Moinhos. Quanto aos **rios**, os principais são o rio Neiva e o rio Cávado, e é nos seus **estuários** que encontramos as áreas de maior biodiversidade, habitadas por espécies como a lampreia ou a enguia, e também o refúgio de garças-reais e cormorões ou corvos-marinhos.
- Uma paragem obrigatória deve ser feita no **município de Apúlia**, já que, além da praia e do extenso areal, o município conta com um lago que é lugar de animação de diversas espécies durante a migração.
- Quanto à vegetação na zona, é possível encontrar caniços (*Phragmites australis*) na lagoa, ao passo que nos arredores existem vários bosques de salgueiros (*Salix*) e carvalhos (*Quercus*).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnlN>

ENP

RN
2000

PAISAGEM PROTEGIDA CORNO DO BICO

A **Paisagem Protegida Corno do Bico** abrange uma superfície de 2181,2 hectares e está situada no município de **Paredes de Coura**, a apenas 50 quilómetros de cidades como Braga ou Viana do Castelo.

- Trata-se de uma **zona montanhosa**, com contornos arredondados, sendo precisamente Corno do Bico, com 883 metros de altitude, a elevação de maior altitude. O granito, rocha dominante na região, confere singularidade à paisagem.
- Quanto à vegetação, o carvalho é a formação dominante, agrupando, ao todo, 25% da paisagem. É um bosque misto, dominado por espécies caducifólias, entre as quais se destacam o carvalho (*Quercus*) e o azevinho (*Ilex aquifolium*). No total, existem 439 espécies de flora no Corno do Bico, sendo que várias delas são especialmente relevantes por possuírem vários graus de endemismo, como a *Bruchia vogesiacca*, o narciso (*Narcissus cyclamineus*), a *Veronica micrantha* e o *Brierytrophillum campylocarpum*.
- A fauna é igualmente diversa: estão aqui registadas **188 espécies de vertebrados**. A diversidade de habitats favorece a grande variedade de animais. Aqui é possível encontrar, entre outros, o lobo-ibérico (*Canis lupus signatus*), a salamandra-lusitânica (*Chioglossa lusitanica*) ou a víbora-de-seoane (*Vipera seoanei*).
- Dada a grande importância que adquire a conservação desta variedade de habitats e espécies, Corno do Bico também está incluído na **Rede Natura 2000**.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/portal/ap/pnpg>

PAISAGEM PROTEGIDA LAGOAS DE BERTIANDOS E SÃO PEDRO DE ARCOS

A Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos, com uma área aproximada de 345,48 hectares, está situada no distrito de **Viana do Castelo**. É também uma Zona Especial de Conservação (ZEC).

- Aqui, destaca-se a presença de uma **diversidade de biótopos** associados a uma zona húmida continental, incluindo habitats e espécies de conservação prioritária. Para valorizá-los, basta reparar nas espécies de flora registadas, que ascendem a 508. Registam-se endemismos ibéricos, em particular algumas espécies raras e ameaçadas que conferem a esta zona um grande valor florístico.
- Embora a Paisagem Protegida tenha uma dimensão reduzida, apresenta uma **diversidade de vertebrados** que reflete valores de riqueza específica que se consideram significativos. Foram inventariadas até 9 espécies de peixes dulciaquícolas ou migradores, 13 espécies de anfíbios, 11 espécies de répteis, 41 espécies de mamíferos e 144 espécies de aves. De referir que foram identificadas 25 espécies de vertebrados terrestres e dulciaquícolas com elevada prioridade de conservação, na sua grande maioria associados às zonas húmidas.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www2.icnf.pt/porta/ap/pnpg>



GEOPARK LITORAL DE VIANA DO CASTELO

O **Geopark Litoral de Viana do Castelo** é um projeto para o desenvolvimento local do município de Viana do Castelo, baseado na conservação de sítios geológicos de relevante importância e inegável beleza, com evidente interesse histórico-cultural e biodiversidade.

- De entre os 36 geossítios já inventariados no município, caracterizados e avaliados na área do Geopark (320 km²), destacam-se 13 cuja exceção científica dos elementos geológicos preservados permitiu a sua classificação como **Monumentos Naturais**. Na costa de Viana do Castelo e no estuário estão classificados 6, que são os seguintes: Pavimentos Graníticos de Gatenha, do Alcantilado de Montedor, do Canto Marinho, de Pedras Ruivas, das Ínsuas do Lima e da Ribeira de Anha.

Os pontos de interesse de todos eles são a instalação e evolução das montanhas costeiras, os ambientes do passado recente e o homem no espaço geológico.

- O projeto Geopark Litoral e as ações de classificação já concluídas foram galardoados com o **Prémio Geoconservação ProGEO 2016**, e o Geopark é reconhecido desde 2017 como aspirante à rede mundial de Geoparks da UNESCO.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.geoparquelitoralviana.pt

OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

BOM JESUS DO MONTE

Considerado um dos lugares mais românticos de Portugal, este parque natural situado junto ao icónico **Bom Jesus do Monte**, em **Braga**, é um convite à descoberta de caminhos desconhecidos e misteriosas grutas, miradouros, pontes rústicas e espaços verdes refrescantes.

No parque, coexiste uma **grande diversidade de espécies de árvores**, algumas raras, e vegetação exuberante. Além de oferecer uma vista magnífica sobre a cidade dos arcebispos, os visitantes podem desfrutar de um agradável passeio de barco no lago artificial, dar uma volta a cavalo ou viajar no tempo a bordo do centenário ascensor, inaugurado em 1882, que é o mais antigo do mundo em funcionamento de entre os que utilizam a água como motor de energia. No Bom Jesus do Monte, a arte casa na perfeição com a natureza, pelo que todo o conjunto do património edificado e do património natural é candidato a Património da Humanidade.

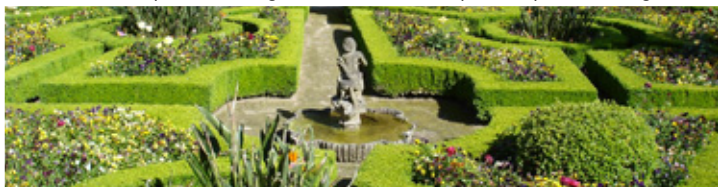


PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.bomjesus.pt

JARDINS DO PALÁCIO-MUSEU DOS BISCAINHOS

Os **Jardins do Museu dos Biscainhos**, em **Braga**, constituem-se como um dos mais notáveis exemplares de Zona Verde Barroca desfrutável no seio de uma cidade. Desdobram-se em três terraços, nomeadamente o Jardim Formal, o Pomar e a Horta. O Jardim Formal é uma área integrada por uma estrutura vegetal de buxo secular, definindo um recortado e complexo desenho geométrico, com duas monumentais “Casas de Fresco” (igualmente seculares) moldadas em renques circulares de japoneiras. Revela-se uma zona ambiental de grande relevância, assumindo-se como um dos pulmões da cidade de Braga.

Merece destaque, em todo o conjunto, um **tulipeiro com mais de 270 anos** e 27,4 metros de altura, que foi classificado como árvore de “interesse público” pela Autoridade Florestal Nacional (AFN) pelas suas “qualidades extraordinárias”. A árvore, cujo diâmetro da copa atinge os 19,9 metros, é da espécie *Liriodendron tulipifera* L., vulgarmente conhecida por “tulipeiro da Virgínia”.



PARQUE DE S. JOÃO DA PONTE

Situado no centro da cidade de **Braga**, este parque urbano aglutina dois espaços verdes distintos. A parte exterior, a mais antiga, cresceu em torno da Capela de S. João e é um espaço densamente arborizado, com jardins, um lago, um cruzeiro, um auditório ao ar livre e um monumento evocativo ao 25 de Abril, que celebra a liberdade e a democracia.

Do lado interior do parque, podemos observar **diferentes espécies de árvores**, não só da flora autóctone da região, mas também representantes de diferentes latitudes do mundo: sequóia (*Sequoia sempervirens*), carvalho (*Quercus*), abeto de Douglas (*Pseudotsuga menziesii*), cedro (*Cedrus*), loureiro (*Laurus nobilis*) e cipreste (*Cupressus*) são alguns dos exemplares presentes.



RIO CÁVADO

O **rio Cávado** nasce na Serra de Larouco, a uma altitude aproximada de 1520 metros, passa por **Braga e Barcelos** e desagua no Oceano Atlântico após um percurso de 135 quilómetros. Se falarmos de turismo de natureza, é o principal recurso de que dispõe Barcelos, pois tira partido dele através de diversas atividades.

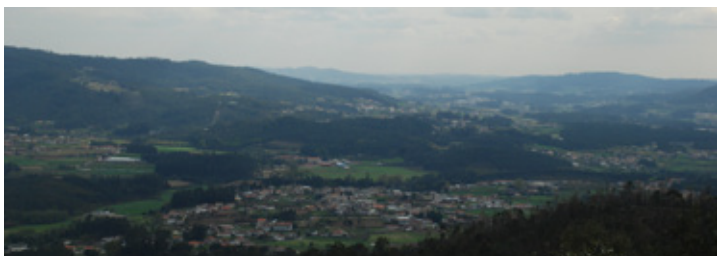
O rio Cávado divide o município a meio e banha 14 das suas freguesias, criando ao longo delas zonas de grande interesse turístico, como praias fluviais, paisagens, zonas de lazer e prática desportiva, áreas de observação de aves, etc. Destacam-se, de entre essas zonas, as **Lagoas de Caíde**, na freguesia de Areias de Vilar, um lugar de grande valor ambiental que se apresenta atualmente como um santuário de biodiversidade e refúgio de avifauna. É apenas um dos muitos refúgios naturais que o rio Cávado tem em Barcelos, e que podem ser descobertos através de uma visita organizada de barco ou através de percursos interpretativos nas suas margens. As margens do rio conferem ainda à zona um grande valor no que respeita ao aspeto da biodiversidade.



MONTE DO FACHO

Do cimo deste lugar, que dista da cidade de Barcelos pouco mais de 8 km, é possível ter uma vista fabulosa das cidades de Braga, Barcelos e Vila Verde, bem como do curso do rio Cávado a montante, desde Braga durante o seu percurso em direção ao Atlântico.

É, seguramente, **um dos miradouros mais privilegiados do Minho** e está situado em frente ao Bom Jesus de Braga, o qual é perfeitamente visível a partir da vertente sul deste lugar, assim como o são as serras do Gerês. Também tem o vale do Cávado a seus pés a sul, uma imensidão de pequenas propriedades e o vale do Neiva a norte, permitindo apreciar as duas vertentes do Minho: mais humanizado e industrializado a sul e mais rural e natural a norte.



VALE DO NEIVA

O **Vale do Neiva** é uma área natural relevante no município de **Barcelos**. Aqui, a intervenção do homem aumentou o encanto da paisagem. As características do curso de água do rio Neiva sustentam a identidade paisagística do vale, onde os recursos primários, como a agricultura em pequenas parcelas amuralhadas, e o seu grande património de moinhos são ainda a base do sustento da população.

A fauna nas proximidades do rio é composta por espécies como trutas (*Salmo trutta*), barbos (*Barbus barbus*), bogas (*Chondostroma polylepis*), enguias (*Anguilla anguilla*), patos (*Anas platyrhynchos*) ou lontras (*Lutrinae*). Destaque, também, para a transparência e a qualidade das águas do próprio rio.

A base de tradições etnográficas do Vale do Neiva transporta os visitantes para um passado-presente e uma sustentabilidade natural onde todos os recursos são aproveitados.



MONTANHA DA PENHA

A **Montanha da Penha**, em **Guimarães**, conta com uma área de 1140 hectares. Assume-se como sendo um local de extrema importância para a população, não só pelo impacto visual que tem sobre a cidade vimaranense, o que faz com que seja em termos paisagísticos conhecida como o ‘pulmão da cidade’, mas também pelas mais variadíssimas vertentes, como a religião (desde 1702 com grande concentração de pessoas de fé), a cultural (grutas e ermidas), a desportiva (provas de BTT, trial e downhill), o lazer (com percursos pedestres pelos trilhos, teleférico e visitas guiadas de minitrem) e a ambiental, pois destaca-se a sua diversidade ecológica em termos de fauna e flora.



PARQUE DA DEvesa

Inaugurado em 2012, o **Parque da Devesa** constitui um feito significativo na história de **Vila Nova de Famalicão** e na vida dos famalicenses. Foi o realizar de um sonho com mais de 50 anos. Além de ter alterado completamente a imagem de um município, permitindo a conclusão de uma série de obras de regeneração urbana, alterou também o estilo de vida dos seus cidadãos, promovendo hábitos saudáveis como a prática do desporto e um maior cuidado com a alimentação. São 23 hectares de espaço verde, atravessado por um rio, um lago e vários equipamentos culturais. Destacam-se outros elementos presentes no parque, como uma reconstituição do balneário castrejo, um moinho com características educativas e a ilha dos amores.

O parque foi construído onde anteriormente existia uma quinta (Quinta da Devesa), tendo sido preservadas em bom estado muitas das árvores que ali existiam e plantadas mais de 2200 novas árvores, quase todas de espécies autóctones. Outras 37 mil novas plantas e amplos prados também foram plantados no parque, que recebeu um lago artificial, caminhos e espaços para descanso.



NATUREZA EM VIANA DO CASTELO

O município de **Viana do Castelo** tem grande parte dos seus recursos naturais catalogados na **Rede Natura 2000**, nomeadamente a zona do rio Lima, a área do Litoral Norte e a Serra de Arga.

Estes territórios contam com habitats relevantes de fauna e flora, paisagens diversas, costumes e tradições. A cultura e o património misturam-se com a paisagem para oferecer vistas fantásticas. Além disso, Viana do Castelo conta com **diversos percursos pedonais**, uma rede municipal de 26 percursos que abrem caminho pela costa, junto ao mar, nas margens do rio Lima, ou por entre as suas verdes montanhas.

Existem, também, três **percursos equestres** que oferecem aos visitantes uma panorâmica geral da zona, complementados por painéis de sinalização e uma plataforma web.



An aerial photograph of a coastal area in Pontevedra, Galicia, Spain. The image shows a wide, sandy beach with many people and umbrellas. The water is a vibrant turquoise color, transitioning to a deeper blue further out. In the background, there are several large, forested islands or headlands. The text 'PROVINCIA DE PONTEVEDRA' is overlaid in the center of the image.

**PROVINCIA DE
PONTEVEDRA**

PROVÍNCIA DE PONTEVEDRA

EXPERIMENTAR A SENSACÃO



A província de Pontevedra fica situada a sudoeste da Galiza, e faz fronteira, a norte, com a província da Coruña, a sul, com Portugal, a este, com as províncias de Lugo e Ourense e, a oeste, com o Oceano Atlântico. Conta com uma área total de 4495 km² e revela-se um território celestial no que diz respeito a espaços naturais.

Assim, o cartão de visita da zona não pode ser outro senão o Parque Nacional Marítimo Terrestre das Ilhas Atlânticas, destacando-se nele o arquipélago das ilhas Cies, em Vigo. Os visitantes querem conhecer o lugar convencidos de que ali encontrarão a melhor praia do mundo, mas observando as praias a partir da cidade de Vigo entenderão que Cies é muito mais. Uma imensidão mágica que conquista quem visita a zona, e não só da primeira vez. Revela-se complicado encontrar lugares de maior interesse natural e paisagístico.

Terra mágica esta província onde nascem e morrem mil riachos, encontramos municípios como o de Lalín, que oferece paisagens rurais para viver, sentir, desfrutar e interagir com a natureza. Toda a gente precisa da paz que estas terras oferecem.

O facto de a província fazer fronteira, a oeste, com o Oceano Atlântico faz com que em toda a envolvente a vida esteja muito ligada ao mar. É o que acontece em Vilagarcía de Arousa, que conta com uma janela para o mar da sua localização privilegiada, na bela ria de Arousa.

Quanto à cidade de Pontevedra, capital da província, guarda também uma grande variedade de riqueza no que diz respeito a paisagens naturais. Aqui, descobre-se uma fauna e uma flora diversificadas, por exemplo na Xunqueira da Gándara, a um passo do centro da cidade, ou no rio dos Gafos, ambos Espaços Naturais de Interesse Local.

Poder desfrutar de todo este jardim de experiências visuais, dos pores do sol sobre a beleza do mar, do encanto das zonas rurais, e acompanhar com o património cultural e gastronómico da zona, não pode ser descrito por palavras. Esta ligação à natureza tem de ser vivida, e esta sensação experimentada.



PARQUE NACIONAL MARÍTIMO TERRESTRE DAS ILHAS ATLÂNTICAS

O **Parque Nacional Marítimo Terrestre das Ilhas Atlânticas** da Galiza é o primeiro e único espaço com esta classificação da comunidade autónoma galega e o segundo no território nacional de carácter marítimo-terrestre. Estamos perante um paraíso natural de ribanceiras íngremes e leitos marinhos protegidos de riqueza excepcional. Estas ilhas encadeiam-se da ria de Arousa até à de Vigo, uma vez que o Parque Nacional **compreende quatro arquipélagos**, três situados na província de Pontevedra, os arquipélagos de Cíes, Ons e Cortegada, e o arquipélago de Sálvora, situado na província da Coruña.

- Protegidos pelos canhões dos antigos barcos naufragados na zona, escondem-se no fundo do mar deste Parque Nacional verdadeiros **tesouros naturais**. A variedade de cenários que se pode contemplar neste espaço é inimaginável. Aqui, além dos leitos marinhos, encontramos majestosas falésias, praias de uma beleza sobrenatural, matagais, dunas, paisagens idílicas que acolhem um grande número de espécies: **mais de 200 tipos de algas**, entre as quais se refugiam e reproduzem uma grande quantidade de peixes e moluscos, aves marinhas e até plantas adaptadas para viver nos areais das dunas ou nas estreitas fendas dos rochedos.
- Cada um dos arquipélagos que compõem o Parque Natural contribui para a sua atratividade, conferindo-lhe ainda mais magia e diversidade.
- Além disso, o parque também foi distinguido com o selo 'Starlight', uma campanha internacional pela defesa da qualidade dos céus noturnos e pelo direito à observação das estrelas. A limpeza do céu na zona converte o Parque Natural num espetáculo noturno que permite a **observação astrológica** durante praticamente todo o ano.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.parquenacionalillasatlanticas.com



ARQUIPÉLAGO DE CÍES

Situadas na ria de Vigo, as **ilhas Cíes** são a principal imagem de marca do Parque Nacional. Um arquipélago de 3.091 hectares composto pelas ilhas de Monteagudo, Faro e São Martinho e pelos ilhéus da Agoreira ou Boeiro, Penela dos Viños, Carabelos e Ruzo. É, em si mesmo, um **Parque Natural** desde 1980, e está incluído na **Rede Natura 2000**. Trata-se de uma Zona de Proteção Especial (**ZPE**) e uma Zona Especial de Conservação (**ZEC**).

- Nele encontram-se o "Lago dos Nenos" (hoje, "O Lago") e a praia de Rodas, que atua como ponte natural entre as ilhas de Monteagudo e de Faro, e que foi classificada inúmeras vezes por diversos rankings como **a melhor praia do mundo**, com areia fina e dourada, águas tranquilas e cristalinas e um bosque de pinheiros (*pinus*) a proteger o areal. Tudo isto confere também ao arquipélago uma grande importância biológica e geomorfológica.

PROVÍNCIA DE PONTEVEDRA

- Cíes é dono de uma **extraordinária riqueza**, tanto terrestre como marinha, no que diz respeito à fauna e à flora. A espécie animal mais abundante no parque natural é, precisamente, a gaivota-de-patas-amarelas (*Larus michahellis*), e aqui reside a sua colónia mundial mais numerosa.
- A flora é mais escassa devido às condições ambientais e à localização, mas é justamente a resistência a estes fenómenos que lhe confere um valor ecológico muito grande. A costa galega possui um dos seus mais ricos ecossistemas submarinos na zona que rodeia o arquipélago de Cíes, onde se destaca o importante **bosque de algas castanhas**.
- Além de oferecer diversos ecossistemas nos quais floresce uma vegetação muito variada, as ilhas são internacionalmente conhecidas por albergar importantes populações de aves marinhas, bem como espécies de aves não marinhas e outras espécies de vertebrados, especialmente de répteis.
- Destaca-se, também, pelos seus contrastes, pois ao passo que a vertente este oferece vistas para a ria de Vigo e praias tranquilas e protegidas, a vertente oeste das ilhas conta com altos penhascos íngremes, com uma altitude acima dos 150 metros.
- Cíes pode ser visitado durante todo o ano de forma privada, e em períodos de férias de transporte público, embora para o fazer seja necessário, em ambos os casos, solicitar uma autorização. Conta com um parque de campismo no qual os visitantes podem pernoitar, pois é necessário mais do que um dia, e até mais do que uma visita, para descobrir toda a sua beleza.
- Em tempos, estas ilhas foram povoadas, e sobre as ruínas do Mosteiro de Santo Estêvão encontra-se hoje o Centro de Informação, na ilha de Faro. Existem ainda **diversos miradouros**, pois, embora exista uma série de lugares nas ilhas de onde se pode admirar a paisagem, revelam-se sobrenaturais as vistas do Farol de Cíes, do Farol da Porta, do Farol de Monteagudo, da Pedra da Campá ou do Alto do Príncipe. Todos eles estão sinalizados, bem como os **quatro percursos disponíveis**, situados entre as ilhas de Faro e Monteagudo, que englobam trajetos de várias distâncias e desníveis.
- **É necessário solicitar uma autorização** (gratuita) para visitar as ilhas. É uma medida que se adotou simplesmente para controlar o cumprimento do limite máximo de visitantes por dia. Esta autorização pode ser obtida online, mediante solicitação a partir de um mês antes da visita, aqui:

www.autorizacionillasatlanticas.xunta.gal



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.parquenacionalillasatlanticas.com



ARQUIPÉLAGO DE ONS

Abrange um total de 2.641 hectares, fica situado em frente à **ria de Pontevedra** e é composto pelas ilhas de Ons e Onza e pelo ilhéu Freitasas. Também está classificado como Zona Especial de Conservação (**ZEC**) e como Zona de Proteção Especial (**ZPE**).

- Na ilha de Ons, destacam-se as **dunas** e a **praia de Melide**. Ainda povoada, esta ilha tem como valor acrescentado a existência de um pequeno núcleo populacional rural-costeiro, que lhe confere um encanto ainda maior. No topo, um farol guardado por faroleiros compõe o toque final de uma paisagem única.
- As redondezas do farol de Ons apresentam, além disso, uma vista espetacular, sendo inclusive possível localizar a partir dali o arquipélago de Sálvora e reconhecer as aldeias costeiras da zona. Existem, também, **diversos miradouros**, entre os quais se destacam o miradouro de Fedorentos, que oferece uma panorâmica da ilha de Onza, das ilhas Cíes, da Costa da Vela e da zona continental mais próxima aos arquipélagos.
- A flora que ali se encontra é, sobretudo, de matagal: urzes (*Ericaceae*), abrunheiros (*Prunus spinosa*), fetos (*Tracheophyta*), giestas (*Genistas*) ou retamas (*Retama sphaerocarpa* L) e tojos (*Ulex europaeus*). A vegetação arbórea resume-se a salgueiros (*Salix*) e amieiros (*Alnus glutinosa*) nos pequenos cursos de água e, em menor medida, a alguns exemplares de eucalipto (*Eucalyptus*), pinheiro (*Pinus*) e carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*).
- Na época de verão e na Páscoa, o arquipélago pode ser visitado de transporte público e, durante todo o ano, pode também ser visitado se tiver a possibilidade de o fazer num barco privado.
- A melhor forma de desfrutar das ilhas é através dos roteiros indicados, pois neles estão recolhidos os principais pontos de interesse da zona. Existem **quatro percursos** de distâncias muito variadas, para que qualquer pessoa possa realizá-los.



Fotografia cedida
por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.parquenacionalillasantlanticas.com



ARQUIPÉLAGO DE CORTEGADA

Situado no interior da **ria de Arousa**, na foz do rio Ulla, compreende uma área de 191 hectares e é composto pelas ilhas de Cortegada, Malveira Grande, Malveira Chica e Briñas e pelo ilhéu de Cón.

- Este arquipélago apresenta um **relevo muito plano**, o que estabelece a sua principal diferença em relação ao resto das ilhas oceânicas que compõem o Parque Nacional. A sua localização protege as ilhas do arquipélago da dura erosão marítima, o que faz com que o fundo do mar esteja coberto, em maior medida, por areias, amplamente aproveitadas pelos habitantes das proximidades para o cultivo da amêijoia.
- Quanto à flora, o interior da ilha de Cortegada mantém uma húmida formação florestal de loureiros e outras árvores que rodeiam a aldeia abandonada e a sua ermida. Na ilha Malveira Grande, encontramos um dos escassos bosques de carvalhos-negrais (*Quercus pyrenaica*) da costa atlântica em ótimas condições.
- Em Cortegada, há um ponto de informação onde pode descobrir as valias da ilha. Existem **dois percursos circulares** que permitem percorrer a ilha, e o seu relevo quase plano converte a visita num agradável passeio durante o qual pode desfrutar de toda a beleza desta zona.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.parquenacionalillasatlanticas.com



PARQUE NATURAL MONTE ALOIA

O **Parque Natural Monte Aloia** está integrado no extremo sul da **Serra do Galinheiro**, a apenas 30 quilómetros da cidade de Vigo. Foi o primeiro Parque Natural classificado como tal na Galiza e ocupa uma área de 746,29 hectares. Está incluído também na **Rede Natura 2000**.

- Apresenta uma topografia irregular, uma vez que a sua altitude oscila entre os 80 metros e os 629 do Alto de São Xiao. Soma 100 quilómetros de caminhos por uma paisagem singular, pois conta com **cinco miradouros** e vistas maravilhosas sobre o rio Minho.
- O Monte Aloia é, hoje em dia, o resultado de uma repovoação levada a cabo há mais de cem anos, em inícios do século XX, pelo engenheiro geotécnico Rafael Areses Vidal (cuja casa é hoje centro de visita). Graças a ele, o parque apresenta hoje uma grande diversidade arbustiva que conta, entre outros, com ciprestes (*Cupressus*), abetos (*Abies alba*) e cedros-do-Líbano (*Cedrus libani*) e que, juntamente com os regatos, criaram uma importante biodiversidade na zona. A vegetação é abundante, com aglomerados de árvores exóticas com um século de vida a misturar-se com pequenas frações de bosque autóctone. Também é interessante a abundância de cogumelos.
- A fauna é composta por espécies comuns, como o coelho (*Oryctolagus cuniculus*), aves de rapina, anfíbios e répteis.



Fotografia cedida
por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/monte-aloia>



ENSEADA DE SAN SIMÓN

A Enseada de San Simón é uma Zona Especial de Conservação (ZEC) situada no final da **ria de Vigo**, mais concretamente, na união da foz do rio Verdugo com o mar. É uma planície marinha, semelhante a um lago.

- Zona rica em marisco bivalve como a amêijoia (*Pelecypoda*), o berbigão (*Cardiidae*) ou as ostras (*Ostrea*), e também em aves aquáticas como a garça-branca-pequena (*Egretta thula*) ou o gavião (*Accipiter nisus*), e uma grande quantidade de aves limícolas (*Charadriiformes*). Ocasionalmente, também se avistam na zona golfinhos-roazes (*Tursiops truncatus*).
- Pertence a vários municípios, entre eles o de Pontevedra, e abrange o arquipélago de San Simón. A zona compreende uma extensão total aproximada de 7 quilómetros.
- O arquipélago é composto por **quatro ilhas**: San Bartolomé, San Antonio, San Simón y San Norberto.
- A mais relevante, pela sua história, é a de **San Simón**, pois funcionou como lazareto, prisão para republicanos, albergue da Guardia de Franco e orfanato para filhos de marinheiros. Foi restaurada nos anos noventa e agora conta com um Centro de Interpretação.



Fotografia cedida por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

www.turismo.gal/recurso/-/detalle/16802/enseada-de-san-simon



SERRA DO CANDÁN E MONTES DO TESTEIRO

A **Serra do Candán** é uma Zona Especial de Conservação (ZEC) de 10.699 hectares. Forma paisagens de média montanha com uma orografia especial na qual se destacam picos como o de São Benito (1015 metros) ou o monte Testeiro (1004 metros). Abrange vários municípios, entre eles o de **Lalín**.

- Na vertente norte dos Montes do Testeiro, merece destaque a **reserva Zoobra**, com um carvalhal impenetrável que é complementado por castanheiros (*Castanea sativa*), bétulas (*Betula*) e azevinhos (*Ilex aquifolium*). São muitos os animais que se alimentam do fruto destes últimos durante o inverno.
- A fauna de Candán também é de grande interesse, pela sua variedade e, sobretudo, pela presença de espécies raras noutros lugares, com uma grande variedade de aves florestais, mamíferos (especialmente morcegos) e insetos e algumas espécies de borboletas raras, como a *Gonopterys rhamni*, a *Polygonia c-album*, a *Leptidea synapsis*, a *Anthocharis cardamines*, etc.
- É nesta serra que nascem os **rios Lérez e Umia**, bem como muitos regatos. Aqui, encontramos também o rio que dá nome à comarca, o **Deza**, sobre o qual se formam bonitas cascatas.
- As espécies de fauna e flora conferem ao lugar um grande valor ecológico. Todo este conjunto oferece uma larga gama de cores que varia durante o ano.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://turismo.lalin.gal>



RIBEIRAS DO RIO LÉREZ E ILHA DE COBO

O rio Lérez é uma Zona Especial de Conservação (ZEC) enquadrada na Rede Natura 2000.

- O rio marca a cidade de **Pontevedra**, e nas suas margens crescem bosques frondosos que, junto ao curso do rio, são uma marca típica dos rios galegos, digna de observar sempre que surja a ocasião.
- Também é neste rio que está situada a **ilha de Cobo**, com 70.000 m², ou ilha das esculturas, uma ilha fluvial de 7,6 hectares com várias peças escultóricas no seu interior, ideal para passear por entre uma combinação ímpar de natureza e cultura.
- A flora do lugar é composta por uma grande variedade de espécies de árvores, que ajudam a conseguir um ambiente sombrio durante os verões quentes. Existem trilhos em ambos os lados do rio, para aqueles que querem ligar-se à natureza.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.turismo.gal/recurso/-/detalle/31817/illa-das-esculturas



A TERRA DOS DEZ MIL RIACHOS

O **rio Deza** é um afluente do rio Ulla. Nasce na Serra do Testeiro, perto de Lalín, e tem uma extensão de 51 km. O seu sistema fluvial é muito representativo, pela biodiversidade que oferece, e conta com fauna e flora ameaçadas de alto valor ecológico.

- Este rio faz parte da **Rede Natura 2000**, mas não é o único do município lalinense. Também o **rio Arnego** e a sua zona de sobreiros (*Quercus suber*) estão protegidos, pois esta está situada nas margens deste rio e é um dos bosques mistos mais bem conservados da Galiza, e alguns dos seus exemplares atingem mesmo os 25 metros de altura.
- A fauna também encontra neste lugar um refúgio para a sua sobrevivência, pelo que, nesta área classificada como Zona Especial de Conservação (**ZEC**), se encontram, entre outras espécies, lontras (*Lutrinae*) e mexilhões de rio ou náíades (*Margaritifera margaritifera*). Estes têm no rio Arnego uma das suas últimas populações reprodutoras em todo o continente europeu, além de que a sua presença é sinal de um ambiente muito limpo, livre de contaminação.
- Ambos os rios podem ser observados perfeitamente do **Monte do Carrio**, um dos melhores miradouros naturais da zona.
- A verdade é que praticamente em qualquer esquina de Lalín podem encontrar-se rios de águas cristalinas e tradição de trutas (*Salmoninae*).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://turismo.lalin.gal>

A **Fraga de Catasós** é um **Monumento Natural** situado na periferia da vila de **Lalín**.

- É um bosque com 45.185 metros quadrados de área que conta com exemplares excecionais de carvalhos (*Quercus robur*), sobreiros (*Quercus suber*) e castanheiros (*Castanea sativa*), com alguns destes últimos a atingir os 30 metros de altura e a ultrapassar os 5 metros de perímetro, sendo considerados os de maior taxa de crescimento anual na Europa. Foram plantados em inícios do século XIX, e a sua grandiosidade deixa adivinhar a sua história.
- O bosque também é designado por 'Carvalheira de Quiroga', pois a poucos metros deste existe um palácio que pertenceu a uma família de apelido Quiroga.
- Passear pela Fraga de Catasós é uma experiência agradável e simples para os visitantes. É possível desfrutar da intensidade e da beleza da paisagem por meio de um **percurso circular** acessível, perfeitamente sinalizado, que conta com painéis interpretativos e com uma duração estimada de uma hora.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://turismo.lalin.gal>

OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

O CASTRO

Situado no centro da cidade de **Vigo**, é o parque com as melhores vistas panorâmicas da cidade. A sua localização não significa que seja um parque urbano. De facto, **O Castro** é exatamente o oposto. Um monte no coração da cidade, e o local onde se estabeleceu a primeira povoação na mesma. Na encosta mais baixa do monte, é possível visitar o seu **complexo arqueológico castrejo** e perceber como era Vigo entre os séculos III e I a.C.



MONTE DA GUÍA

Este é outro monte na cidade de **Vigo**. Há séculos, era utilizado como ponto de orientação para entrar no porto da cidade, pois é, visto do mar, uma das suas referências mais visíveis. Hoje em dia é um dos **miradouros mais visitados** da localidade, pois a perspectiva é espetacular e daqui pode apreciar-se a magia da ria de Vigo.



PAÇO-MUSEU QUIÑONES DE LEÓN

O **Paço-Museu Quiñones de León**, no parque de Castrelos, é uma das joias de **Vigo**. Conta com uma área de 24,3 hectares, sendo o parque, que é atravessado pelo rio Lagares, um espaço repleto de lugares com encanto e onde se distinguem algumas árvores centenárias. O parque possui um auditório ao ar livre que é palco de diversos concertos todos os verões.





**PROVINCIA DE
A CORUÑA**

PROVÍNCIA DE A CORUÑA

MERGULHAR NA BELEZA



A província da Coruña está situada no noroeste da Euro-região. Conta com uma área de 7950 km² e faz fronteira, a este, com a província de Lugo, a sul, com a de Pontevedra e, a norte e a oeste, com o Oceano Atlântico. Uma grande janela para a costa pode ajudar a imaginar a imensidão e a beleza dos seus espaços naturais.

O espaço que ocupa o segmento noroeste do litoral da província é conhecido como a 'Costa da Morte'. São dezenas de quilómetros de falésias, enseadas, praias desertas e cabos, que penetram num mar de águas bravas. No início desta zona encontramos o município de Carballo, que se estende ao longo de 187 km² de um horizonte inconfundível, repleto de lendas e mistérios.

Também é assinalável a Costa Ártabra, em Ferrol, onde se encontram os melhores miradouros naturais de onde é possível desfrutar de vistas panorâmicas incomparáveis.

A Coruña é a província mais povoada da Galiza, mas isso não compromete os seus ecossistemas – aqui fica situada, por exemplo, a Riveira. Com um encanto excepcional, é o único município galego com área diferenciada num Parque Natural e num Parque Nacional. A própria cidade da Coruña conta com 10 metros quadrados de parques e jardins por cada um dos seus cidadãos. Conta, também, com grandes areais e um passeio marítimo de 10 km que convida a sentir a magia do espaço que se percorre.

Cabe destacar também a fauna e a flora deste território, que em numerosas ocasiões é verdadeiramente surpreendente. Em Narón, por exemplo, no que diz respeito à vegetação, existe uma das mais antigas magnólias do continente, pois data de finais do século XVIII, a 'magnolia grandiflora de Santa Rita de Xuvia', com mais de 6,5 metros de perímetro do tronco.

Por último, ainda que, na verdade, pudesse ser o início de tudo, não se pode visitar a zona e não desfrutar de Santiago de Compostela. Quem disse que 'todos os caminhos vão dar a Roma' não conhecia Santiago, nem o encanto das rotas de peregrinação rumo à capital galega, nem a infinidade de possibilidades que estas oferecem. Além dos caminhos, também merecem menção os seus parques e jardins, pois embelezam uma cidade que, já de si, conta com um encanto sobrenatural.

A tudo isto devemos somar um Parque Nacional, dois Parques Naturais, uma Reserva da Biosfera e uma infinidade de lugares protegidos. Desfrutar da sua costa é essencial para entender a sua beleza. Este é, sem dúvida, um lugar para visitar.



RESERVA DA BIOSFERA MARINHAS CORUNHESAS E TERRAS DO MANDEO

As **Marinhas Corunhesas e Terras do Mandeo** é uma **Reserva da Biosfera** que compreende 116.724 hectares, cerca de 14% da província de A Coruña, repartidos por dezassete municípios e coincidentes com a área metropolitana da cidade de **A Coruña**. A reserva fica situada no litoral Cantábrico – Atlântico da Galiza.

- Trata-se de uma zona de **grande diversidade biológica**, que inclui ecossistemas costeiros e de montanha. Abarca o litoral das rias de Betanzos e do Burgo e duas grandes bacias fluviais: as dos rios Mandeo e Mero. Integra, portanto, áreas costeiras e também de montanha, sendo de destacar, no âmbito destas últimas, que é no 'Monte da Cova da Serpe' que atinge a sua máxima altitude: 841 metros.
- Esta reserva conta com mais de 97% de meio terrestre, sendo o restante meio marinho. No que diz respeito à fauna e à flora, caracteriza-se por albergar uma grande **riqueza de espécies silvestres**, representando tanto o meio marinho e costeiro como o meio continental da região biogeográfica atlântica.
- Compreende, além disso, uma grande diversidade cultural, devido ao aproveitamento dos recursos naturais e à conservação das espécies de gado locais. A população é ligeiramente inferior a 200.000 habitantes.



Fotografia cedida
por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://marinhasbetanzos.gal/es>



PARQUE NATURAL DO COMPLEXO DUNAR DE CORRUBEDO E LAGOAS DE CARREGAL E VIXÁN

O **Parque Natural do Complexo Dunar de Corrubedo e Lagoas de Carregal e Vixán** está situado no municipio de **Riveira**, entre as rias de Arousa e de Muros e Noia, e conta com pouco menos de 1.000 hectares de espaço protegido. É o Parque Natural mais visitado da Galiza, e um dos lugares mais relevantes do património natural da comunidade. Além dessa distinção, a 'Zona Húmida de Corrubedo' está incluída também no **Rede Natura 2000** como Zona Especial de Conservação (ZEC), e o parque está protegido por outras figuras que conservam a área, como as de Zona Húmida Protegida, Zona Húmida de Importância Internacional-Ramsar e Zona de Proteção Especial dos Valores Naturais.

- Aqui encontra-se a maior **duna móvel** do noroeste peninsular, com mais de 1 km de comprimento, 250 metros de largura e mais de 20 de altura, fruto precisamente da ação combinada do mar e do vento. É a principal atração do parque, uma vez que, por não contar com vegetação, os ventos predominantes no inverno fazem com que se mova uns quantos centímetros todos os anos para o interior.
- O parque conta também com duas lagoas: a **lagoa de Vixán**, que é uma lagoa doce que se alimenta das águas do riacho do Muíño e apenas comunica com o mar em momentos muito pontuais, e a **lagoa de Carregal**, de água salgada, que mantém comunicação com o mar por diferentes canais, e por isso as suas águas têm um maior índice de salinidade.
- As duas formam habitats tão singulares que a fauna e a flora presentes têm características muito especiais. **Mais de 3000 aves aquáticas** vivem aqui, uma vez que se trata de uma Zona de Proteção Especial (ZPE).
- Existem **cinco itinerários** que permitem conhecer a zona em profundidade e que asseguram aos visitantes a fruição do espaço por entre os seus principais recursos. Esses lugares imperdíveis são a praia do Vilar, a duna móvel, ambas as lagoas (Vixán e Carregal) e o rio do Mar. Além dos anteriores, destacam-se na zona vários espaços relevantes, como o túmulo de Pipín, a muralha do castro de Porto Baixo, o conjunto etnográfico dos moinhos de Amendo, a Casa da Costa (centro de receção de visitantes) e o CIELGA (Centro de Interpretação dos Ecossistemas Litorais da Galiza).



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/complexo-dunar-corrubedo-lagoas-carregal-vixan>



PARQUE NATURAL FRAGAS DO EUME

O **Parque Natural Fragas do Eume** encontra-se a apenas 60 km da cidade da Coruña e estende-se ao longo de 9.000 hectares de uma área de lagos, vales, bosques e natureza viva e verde nas margens do rio Eume. Também é uma Zona Especial de Conservação (**ZEC**) e compreende cinco municípios diferentes que somam pouco menos de 500 habitantes, o que ajuda a ter uma ideia do estado virgem dos bosques.

- No total, o **rio Eume** conta com, aproximadamente, cem quilómetros de extensão, e esculpiu um profundo canhão. Em alguns pontos, as encostas atingem inclusive os 300 metros de desnível, e a erosão criou distintos ecossistemas onde ainda sobrevivem espécies autóctones, pelo que toda a zona conserva o manto vegetal original dos bosques atlânticos.
- As condições contribuem para que a biodiversidade seja elevada. Se falarmos de fauna, cabe destacar que nos encontramos num espaço ideal para os anfíbios, dos quais se contam mais de uma dezena de espécies, embora sejam muitos mais os animais que aqui é possível encontrar.
- A vegetação é também digna de ver e apreciar, pois é de uma beleza inimaginável. A árvore com maior presença é o carvalho (*Quercus*).
- As Fragas do Eume contam com quatro pontos de acesso diferentes, sem comunicação entre eles, embora o mais visitado seja o que tem como destino o **Mosteiro de Caaveiro**, recentemente reabilitado e considerado o coração do parque, pois dali tem-se uma panorâmica excepcional de toda a envolvência. A entrada é gratuita e inclui visita guiada.



Fotografia cedida
por Turismo de Galicia

PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://parquesnaturais.xunta.gal/es/fragas-do-eume>



ARQUIPÉLAGO DE SÁLVORA

O arquipélago de Sálvora pertence ao **Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Ilhas Atlânticas**. Este Parque Nacional compreende quatro arquipélagos, e este de Sálvora pertence ao município de **Riveira**, na província de A Coruña.

- Está situado na entrada da ria de Arousa e é composto pela ilha de Sálvora e por ilhéus como Vionta, Con de Noro, Herbosa, Rúa, Insuabela, Gaboteira, Sagres e Forcadiñas. A ilha de Sálvora, juntamente com os ilhéus de Sagres, Noro e Vionta, foi também o primeiro espaço galego a receber a classificação de **Bem de Interesse Cultural (BIC)** na categoria de paisagem cultural, pelas suas grandes riquezas ambientais, históricas e ornitológicas.
- É uma Zona Especial de Conservação (**ZEC**) incluída na Zona Húmida de Corrubedo. Abrange uma área total de 2557 hectares, dos quais 248 são hectares terrestres e os restantes 2309 são hectares marinhos.
- A paisagem da ilha de Sálvora revela-se relativamente plana à superfície, mas o fundo do mar é irregular devido aos vários ilhéus. A norte da ilha existe uma aldeia abandonada. A influência do salitre e do vento ao longo dos anos deu origem a diversas esculturas originais.
- A ilha conta com **dois itinerários**, a 'Rota do Farol' e a 'Rota da Aldeia', através dos quais os visitantes a podem conhecer mais a fundo e desfrutar da sua magia.
- Para chegar a Sálvora, os visitantes podem utilizar tanto um barco privado, solicitando as autorizações necessárias, como um catamarã, dado que são várias as empresas que prestam este serviço.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.parquenacionalillasatlanticas.com

ENP

RN
2000

ESPAÇO NATURAL RAZO-BALDAIO

No início da Costa da Morte, no município de **Carballo**, encontramos o **espaço natural protegido Razo-Baldaio**, um dos mais valiosos da Galiza. É uma área húmida de destacada importância ecológica, incluída na **Rede Natura 2000** e classificada como Zona de Proteção Especial (ZPE).

- É um regalo para a vista, pois a paisagem mistura, com uma beleza excecional, praias, mar aberto, uma lagoa e um pântano. Um cordão de mais de 3 km de dunas (algumas de até 20 metros) une Baldaio à praia de Razo, formando assim **um dos mais extensos areais da Galiza**.
 - **Baldaio** é uma das zonas húmidas mais importantes da Galiza. É praia, lagoa e pântano. Aqui, o mar penetra na terra e mistura-se com as águas doces que chegam dos rios da zona, criando assim o pântano.
 - Uma barra de dunas completa a zona húmida, unindo-a a **Razo**. Aqui encontramos uma dessas praias que não se esquecem, mar aberto para o Atlântico com pores do sol de cores intensas que morrem atrás das ilhas Sisargas. Cabe destacar a geologia desta zona, pois **Razo** é uma praia fóssil.
- Neste aspeto, também é interessante a praia da Pedra do Sal, dado que as fissuras nas rochas são testemunho da formação de pequenas falhas e pequenas brechas no terreno devido aos movimentos da superfície terrestre.
 - Notável é também a fauna do lugar. Baldaio destaca-se neste aspeto com um ecossistema especial, e é, todos os anos, refúgio de milhares de aves nas suas rotas migratórias de outono e primavera. Os pântanos são, também, um dos lugares mais produtivos do planeta, e é de lá que provém a riqueza de marisco da zona, especialmente o berbigão (*Cardiidae*), a amêijoia (*Amarilladesma mactroides*), o mexilhão (*Mytilidae*), a ostra (*Ostrea*)...
 - A flora deste espaço natural também goza de grande diversidade, devido às variações do ecossistema: são plantas pequenas mas resistentes, pois assim o impõem as difíceis condições de vida do meio.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www.turismocarballo.com/info.php?sec=13&idioma=gl>

A **costa de Ferrol** faz parte da Costa Ártabra, Zona Especial de Conservação (ZEC). É o sítio perfeito para desfrutar da natureza e do mar, pois abundam as praias maravilhosas de areia branca fina e águas cristalinas, com vegetação quase virgem.

- De entre a grande variedade de opções existentes, merecem destaque **quatro praias** que, ano após ano, obtêm a distinção de Bandeira Azul: a praia de Doninhos (quase 2 km de areal, com zona dunar, um pântano encabeçado por uma lagoa e um passeio marítimo através do qual é possível percorrê-la), a praia de São Xurxo (apesar da sua aparência paradisíaca, devem ser tomadas precauções na hora de ir a banhos, pois é ideal para a prática de atividades como o surf, o bodyboard ou o windsurf), a praia de Esmelle (é a continuação natural da praia de São Xurxo, estando as duas separadas apenas por rochas) e a praia da Fragata (conhecida também como praia de Porto Belo). Também merecem destaque na zona as praias de Santa Comba e Ponzos, com areias praticamente virgens.
- Em Ferrol, as melhores vistas panorâmicas podem ser apreciadas dos cabos Priorinho e Prior, com os respetivos faróis e **vários miradouros** naturais de onde pode contemplar, no inverno, a luta das ondas e a força do mar e, no verão, os melhores pores do sol.
- De entre todos eles, devem ser destacados dois: o **miradouro de Monteventoso**, de onde se pode observar a grandiosidade do oceano entre os cabos, a lagoa e a praia de Doninhos, com uma magnífica vista para a entrada da ria, e que é também um dos principais pontos de lançamento para a prática de parapente; e o **miradouro de Chamorro**, junto à ermida com o mesmo nome, também denominada Virgem do Nordeste. É um lugar simbólico para os ferrolanos, de onde podem desfrutar de uma impressionante panorâmica da cidade, do vale de Serantes e de toda a ria, bem como das aldeias que se avistam na outra margem.
- Existem **quatro caminhos** para poder desfrutar ao máximo da experiência na zona: a 'Rota Costa Ártabra', que conta com 50 km de percurso pelos lugares mais mágicos do município de Ferrol, o 'Carreiro Montes de Brión' (10 km), o 'Carreiro Circular: Vistas de Ferrol' (12 km) e o 'Carreiro dos Castelos' (2,5 km).



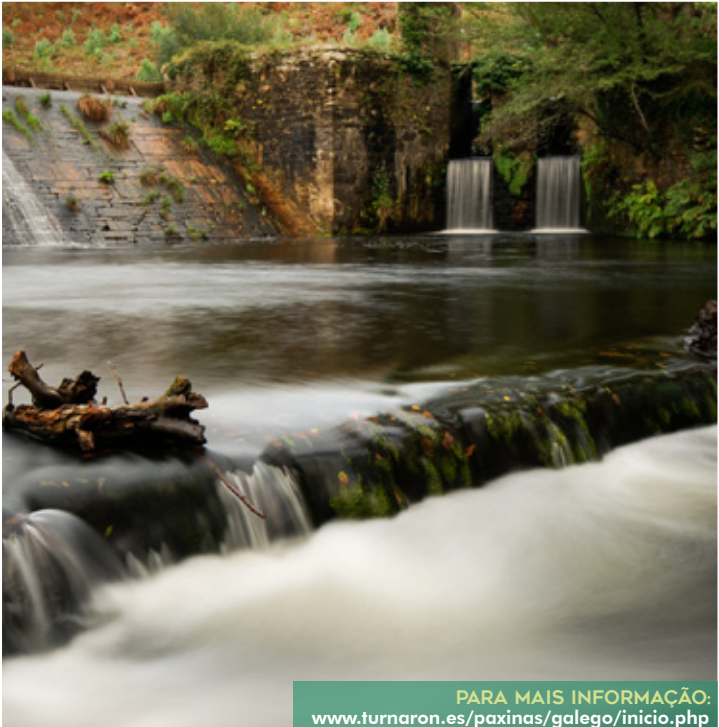
PARA MAIS INFORMAÇÃO:
<http://www.ferrolactivo.es>



RIO XUVIA E COSTA DE NARÓN

O rio Xuvia, situado no município de **Narón**, concede ao município um grande número de espaços naturais. O espaço formado pela margem deste rio e pela margem do rio Castro, com uma área de 2074 hectares, está incluído na **Rede Natura 2000**, classificado como Zona Especial de Conservação (**ZEC**) e Zona de Proteção Especial (**ZPE**).

- Um dos lugares naturais por excelência de Narón é a Presa do Rei, com belas cascatas e árvores quase deitadas sobre a água que formam um ecossistema único. Junto ao rio também se encontra a Área Recreativa de Pedroso, um espaço ideal para desfrutar de um passeio na natureza. O Passeio Marítimo de Xuvia, um lugar magnífico colado à ria com uma ponte que une Neda e Narón, também deve ser visitado.
- Neste último município também merecem destaque as praias, com um contorno único e virgem. As pequenas enseadas de Casal, Lopesa e Hortiña, que contam com areia branca e uma forte ondulação, são o espaço ideal para os amantes da natureza.
- Sobre o litoral de Narón, e pelo caminho da Costa Ártabra, é possível percorrer toda a costa do município a pé ou em bicicleta, com uma vista privilegiada e elementos singulares como um pequeno ilhéu chamado Pena Lopesa.



PARA MAIS INFORMAÇÃO:
www.turnaron.es/paxinas/galego/inicio.php

OUTROS ESPAÇOS NATURAIS DE INTERESSE

ARREDORES DA TORRE DE HÉRCULES

No alto de uma colina com 60 metros sobre o nível do mar, e com uma altura de 57 metros, ergue-se o símbolo da cidade de **A Coruña**: a **Torre de Hércules**, um farol que data do século I. É o único farol romano conservado e o mais antigo do mundo em funcionamento, tendo sido classificado como **Património da Humanidade** pela UNESCO.

A sua envolvente tem também o valor acrescido da paisagem e da riqueza da fauna e da flora, pois acolhe 700 das 3200 espécies existentes no município. Neste espaço localiza-se também o Parque Escultórico da Torre de Hércules, um museu ao ar livre de 47 hectares no qual se pode apreciar a beleza do mar num ambiente lendário.



PARQUES E JARDINS DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

A paisagem de **Santiago** caracteriza-se pela presença do verde. De quase qualquer ponto da cidade, e especialmente do seu centro histórico ou da parte velha da cidade, existem perspetivas que revelam os **parques urbanos** e que fogem rumo aos espaços agrícolas ou em direção aos aglomerados de bosques dos montes que rodeiam Compostela.

Para esta sensação de proximidade com a natureza contribuem, sem dúvida, desde há vários séculos, os **jardins históricos**, conjunto formado pelo imponente Parque da Alameda com a Carballeira de Santa Susana, a 'Cidade Jardim' do Campus Universitário Sul, a sua vizinha Carballeira de São Lourenzo e o Parque de Belvís, que se mantêm entre os lugares mais visitados da cidade. Alguns deles convivem com arquiteturas de autor, como o parque de Santo Domingo de Bonaval – projetado por Álvaro Siza – e o de Vista Alegre.

Recentemente, foram acrescentados dois parques urbanos aos dois milhões de metros quadrados de espaços verdes públicos. Um é o Bosque da Galiza, com 24 hectares, situado nas encostas do Monte Gaiás, sobre o qual se ergueu a Cidade da Cultura da Galiza. A seus pés, seguindo o canal do rio Sar, estende-se por 4 quilómetros o Passeio das Brañas de Sar, que mergulha numa Santiago rural, de terrenos cultivados, moinhos e matas ripárias e, passando pela Colegiata de Sar, chega ao Parque Eugenio Granell.



CABO E FAROL DE CORRUBEDO

É o ponto mais adequado para desfrutar da beleza da Zona Húmida de **Corrubedo**, uma área protegida que se estende desde a ilha de Sálvora até ao castro de Baroña. A riqueza natural do lugar é complementada pelo farol, um edifício atualmente fechado ao público.

Em toda esta zona, destacam-se as praias de mar aberto e com forte ondulação. No entanto, no mesmo município de Riveira, também é fácil encontrar praias tranquilas, localizadas na costa da ria de Arousa.

Além disso, cabe destacar no município a variedade de **miradouros naturais** existentes e a diversidade de caminhos que possui, facilitando aos visitantes o contacto com a fauna e a flora do lugar e oferecendo uma visita completa em que se sentirá parte de uma paisagem inigualável.



A vertical photograph showing two hikers from behind as they walk along a narrow dirt path through a lush, green forest. The hiker on the left is wearing a brown backpack and shorts, while the hiker on the right is wearing a blue backpack and shorts. The forest is dense with various shades of green foliage and trees, with sunlight filtering through the canopy. The text 'O CAMINHO NATURAL DA EURO-REGIÃO' is overlaid in white, bold, sans-serif font in the upper middle section of the image.

**O CAMINHO NATURAL
DA EURO-REGIÃO**

CAMINHO DE SANTIAGO

O **Caminho de Santiago** é uma peregrinação com o objetivo de chegar ao túmulo atribuído ao apóstolo Santiago o Maior, situado na cripta da catedral de Santiago de Compostela. São mais de 300.000 pessoas por ano as que percorrem este caminho de peregrinação, o mais antigo da Europa, seja caminhando, em bicicleta ou a cavalo.

- Muitas delas decidem percorrê-lo por motivos religiosos ou culturais, mas cada caminhante tem as suas próprias razões, os seus próprios motivos e a sua própria experiência do caminho. São muitos também aqueles que o consideram uma forma de se encontrarem a si mesmos, de se ligarem à natureza e de se descobrirem, de uma forma até então desconhecida.
- O caminho revela-se uma proposta que atrai e uma experiência que marca. Para todos os peregrinos, há um antes e um depois desta travessia, e são a maioria aqueles que, normalmente alterando o percurso, a repetem.
- Outra grande riqueza desta Euro-região é o facto de oferecer aos seus habitantes e visitantes uma infinidade de opções para levar a cabo esta vivência.
- Nos **vários percursos do caminho** atravessam-se bosques, cruzam-se rios, desfruta-se de fabulosas vistas sobre o mar e, em suma, os peregrinos sentem-se parte de uma envolvente natural excepcional.
- A UNESCO classificou a peregrinação a Santiago como **Património da Humanidade**, pois entre os séculos XI e XVII esta foi a atividade religiosa mais importante da cristandade.

► O CAMINHO FRANCÊS

São muitos os caminhos que levam a Santiago e, ao longo destes percursos, atravessam-se diferentes cidades. Assim, o **Caminho Francês** é o percurso por excelência. Com **Roncesvalles (França)** como ponto de partida, é o caminho mais percorrido, entrando na Galiza pela província de Lugo. A localidade de **Sarria** é essencial neste trajeto, pois está situada a 111 quilómetros da cidade de Santiago, e vale a pena recordar que são 100 quilómetros a distância mínima necessária para obter a 'Compostela', um documento eclesiástico que certifica que o peregrino realizou o Caminho de Santiago.



► A ROTA XACOBEEA DO MAR

A **Rota Xacobeaa do Mar** é um percurso marítimo fluvial pela **ria de Arousa** e pelo **rio Ulla**. Este caminho comemora a chegada à Galiza, por mar, do corpo do apóstolo Santiago, seguindo, segundo conta a lenda, o mesmo trajeto que percorreram com ele os seus discípulos. Trata-se, portanto, do primeiro dos caminhos, e atravessa os municípios de **Vilagarcía** e **Riveira**, entre outros.

► A VIA DA PRATA

A **Via da Prata**, ou Caminho do Sudeste, é o itinerário de maior distância, pois une, de norte a sul, a Península Ibérica. Entra no **noroeste de Portugal** por **Bragança** e avança até à Galiza pela ponte do rio Tâmega, a união natural da **Euro-cidade Chaves-Verín**.

Depois, os peregrinos chegam à cidade de **Ourense**, lugar de encontro com muitos outros caminhantes que decidem iniciar ali o seu trajeto, pois é a partir desta localidade que se cumprem os quilómetros mínimos para a 'Compostela'. No ambiente natural de **Lalín**, convergem esta rota e a do Caminho de Inverno.



► O CAMINHO PORTUGUÊS

O **Caminho Português** até Santiago apresenta diversas alternativas no seu percurso. Assim, o percurso pode ser realizado pelo trajeto Medieval ou Central, que atravessa localidades como **Santa Maria da Feira**, **Porto**, **Maia**, **Vila Nova de Gaia**, **Matosinhos**, **Vila do Conde**, **Valongo**, **Famalicão** ou **Barcelos**, e que entra na Galiza pela província de Pontevedra; pelo trajeto pelo Interior, uma rota na qual os peregrinos podem desfrutar de vales íngremes e de uma paisagem montanhosa graças à proximidade com a Serra do Alvão, e em que se descobrem cidades como **Peso da Régua**, **Vila Real** ou **Chaves**; e a variante pela Costa, que deve o seu nome ao facto de o percurso ser feito pelo litoral, e que partilha troços do trajeto com o Medieval, uma vez que também cruza a cidade do **Porto**, embora depois siga o seu curso por **Matosinhos**, **Vila do Conde** e **Viana do Castelo**, entre outras. Cruza a fronteira contornando a ria de Vigo.

► O CAMINHO INGLÊS

O **Caminho Inglês** tem como ponto de partida os **portos de Ferrol e A Coruña**. Recebe este nome porque muitos dos devotos que desembarcavam nestas localidades, e que daqui iniciavam o seu caminho até Santiago, eram provenientes dos países nórdicos e das ilhas britânicas.

O itinerário de Ferrol é o mais longo. No entanto, neste percurso marítimo, a ria revela-se o melhor companheiro para os peregrinos, que ao contorná-la entram na localidade de **Narón**, onde também podem desfrutar do Passeio Marítimo de Xuvia. Precisamente em Narón, o percurso deste Caminho Inglês cruza-se com outro caminho antiquíssimo de peregrinação na Galiza, ao chegar ao Mosteiro de São Martinho de Xuvia: a Rota de Santo André de Teixido.



► O CAMINHO PRIMITIVO

Um dos primeiros percursos de que se tem conhecimento é o **Caminho Primitivo**. De elevada dificuldade, dado que se realiza por entre **altas montanhas**, vale a pena pela paisagem. O percurso alcança outro dos seus grandes atrativos quando os peregrinos se preparam para cruzar a muralha, na cidade de **Lugo**.

► O CAMINHO DE INVERNO

Dadas as dificuldades que o Caminho Francês apresentava, os peregrinos foram estabelecendo um percurso alternativo que adotou o nome de Caminho de Inverno, pois era sobretudo nesta época que o anterior trajeto era mais duro. Esta nova opção parte do Caminho Francês em Ponnerrada e pode ser praticamente desenhado seguindo o curso do rio Sil. É, além disso, a única variante, de entre todos os caminhos, que atravessa as quatro províncias galegas. Neste trajeto, os caminhantes deixam-se surpreender pela zona dos canhões do rio Sil e pelas encostas do rio Minho. Antes de chegar a Santiago, atravessa o **Barco de Valdeorras**, entra na capital da Ribeira Sacra, **Monforte de Lemos**, e transita também por **Lalín**, dado que é no âmbito do município que se une ao Caminho do Sudeste.

► O CAMINHO DE TORRES

A **'Compostela'** é obtida pela realização de, pelo menos, **100 km de peregrinação**, mas estes podem ser concluídos a pé ou a cavalo. Em caso de realização do caminho em bicicleta, a distância mínima aumenta para 200 km. É por isso que **Guimarães** é um ponto privilegiado, por se tratar de um dos inícios do Caminho de Torres, dado que a sua distância até Santiago é de 215 km, embora, na verdade, esta variante do trajeto comece em Salamanca e encontre na cidade de **Braga** o seu ponto central.



Portanto, são muitas as ligações naturais que se estabelecem entre as principais cidades da Euro-região, desde paisagens de montanha, com os seus cumes e vales, até às mais íngremes encostas na enorme extensão costeira das mesmas, passando pelas centenas de quilómetros fluviais que esta guarda. Os **Caminhos de Santiago** são uma das formas de percorrer todas estas áreas naturais, mas não a única.

Assim, se os visitantes tiverem o tempo necessário, é recomendável que se sirvam deste guia para descobrir cada Parque Nacional, cada Parque Natural, cada Reserva da Biosfera, cada Espaço Protegido... Em suma, cada um dos espaços naturais que enriquecem esta Euro-região e lhe conferem um património natural excecional.

PARA MAIS INFORMAÇÃO:

www.eixoatlantico.com/es/servicio-publico/biblioteca

www.santiagoturismo.com/caminos

NOTAS:



 **Interreg**
España - Portugal 

Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fondo Europeo de Iniciativa de Empleo Juvenil




EIXO ATLÁNTICO
DO NOROESTE PENINSULAR