IT

I Grandi Cammini



BELVEDERE DI FAIA • PINHEL • VALLE DEL CÔA

visit Center of Portugal



Centro del Portogallo

Superficie di 28.199 km²

270 km di confine con la Spagna

279 km di costa Atlantica

4 Parchi Naturali

5 Riserve Naturali

2 Aree paesaggistiche protette

3 geoparchi



LA SPIAGGIA DI SÃO PEDRO DE MOEL

Andare in bicicletta o camminare nel Centro del Portogallo sono senz'altro i due modi migliori per immergersi nella cultura locale, scoprire i tesori nascosti lungo le sinuose strade secondarie e poter ammirare scenari naturali assolutamente mozzafiato. Sei pronto per iniziare a pianificare la tua vacanza avventura nel Centro del Portogallo?!

Grazie al clima mediterraneo e soleggiato, alle eccellenti infrastrutture stradali e alla gente del posto accogliente, sempre pronta a farti sentire a casa nei loro remoti paesini di campagna, andare in bicicletta o camminare a piedi per il Centro del Portogallo è diventata la modalità più eccitante per esplorare il Paese!

Le vie ciclabili e pedonali che si snodano per il Centro del Portogallo sono tantissime. Alcune attraversano le colline ondulate dell'entroterra; altre le profonde valli fluviali e altre ancora si estendono lungo la costa atlantica, costeggiando le enormi spiagge naturali. Tuttavia, con così tante opzioni a disposizione, a volte può essere difficile scegliere dove fare un'escursione a piedi o in bicicletta.
Se vuoi sapere quali siano le migliori destinazioni da esplorare a piedi o in bicicletta, dai un'occhiata alle nostre proposte preferite e lasciati ispirare!



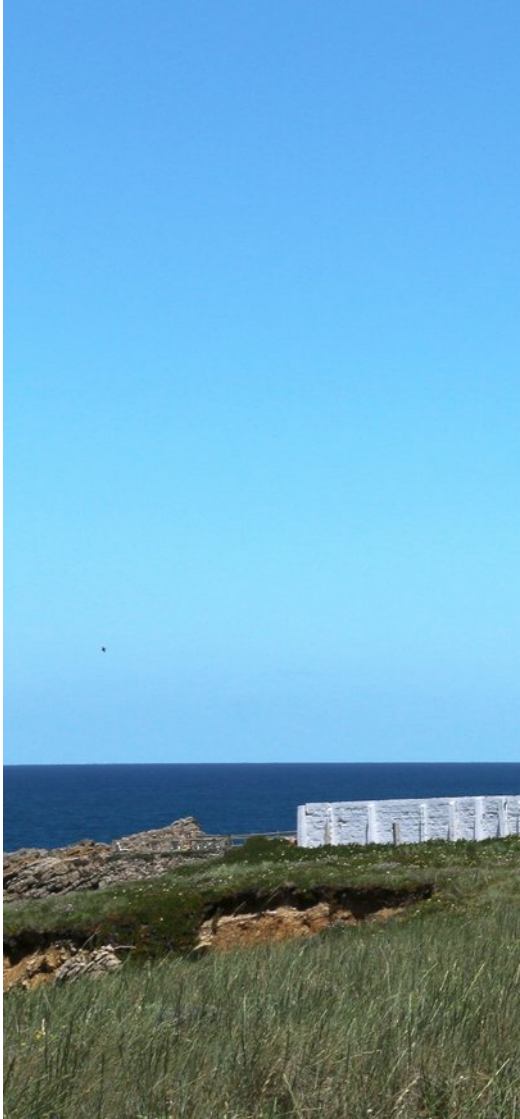




La Costa Atlantica

Non esiste modo migliore per esplorare i diversi paesaggi e conoscere la storia del Portogallo, se non pedalando da Nord verso Sud, lungo la pittoresca costa atlantica del Paese, con la brezza dell'oceano che ti accarezza il viso. Partendo da Caminha, al confine nord del Portogallo con la Spagna, e terminando a Sagres, il punto più a sud d'Europa, questa rotta ciclabile di 700 km è ideale sia per le famiglie che per gli amanti delle biciclette, in cerca di una vacanza rigenerante.

Puoi scegliere di sfidarti e completare l'intero percorso, oppure semplicemente puoi selezionare un tragitto più breve, per immergerti in una regione specifica come il Centro del Portogallo, situato tra Porto e Lisbona. Durante il viaggio potrai gustarti deliziosi frutti di mare; esplorare città storiche e caratteristiche come Porto, Aveiro, Coimbra, Nazaré, Óbidos e Lisbona; nuotare nelle acque aperte dell'oceano; rilassarti sulle spiagge selvagge e lasciarti incantare da quei luoghi incontaminati rimasti intatti lungo la costa atlantica. Pedala lungo la costa atlantica, da Porto fino a Lisbona! Questo percorso pianeggiante è il più facile, con lunghi tratti a ridosso dell'oceano, dove hai l'opportunità di goderti le soleggiate spiagge della Costa Ovest, facendo di tanto in tanto una sosta in uno dei molti chioschi sulla spiaggia per un caffè, o in un buon ristorante dove assaporare il miglior pesce fresco alla griglia.





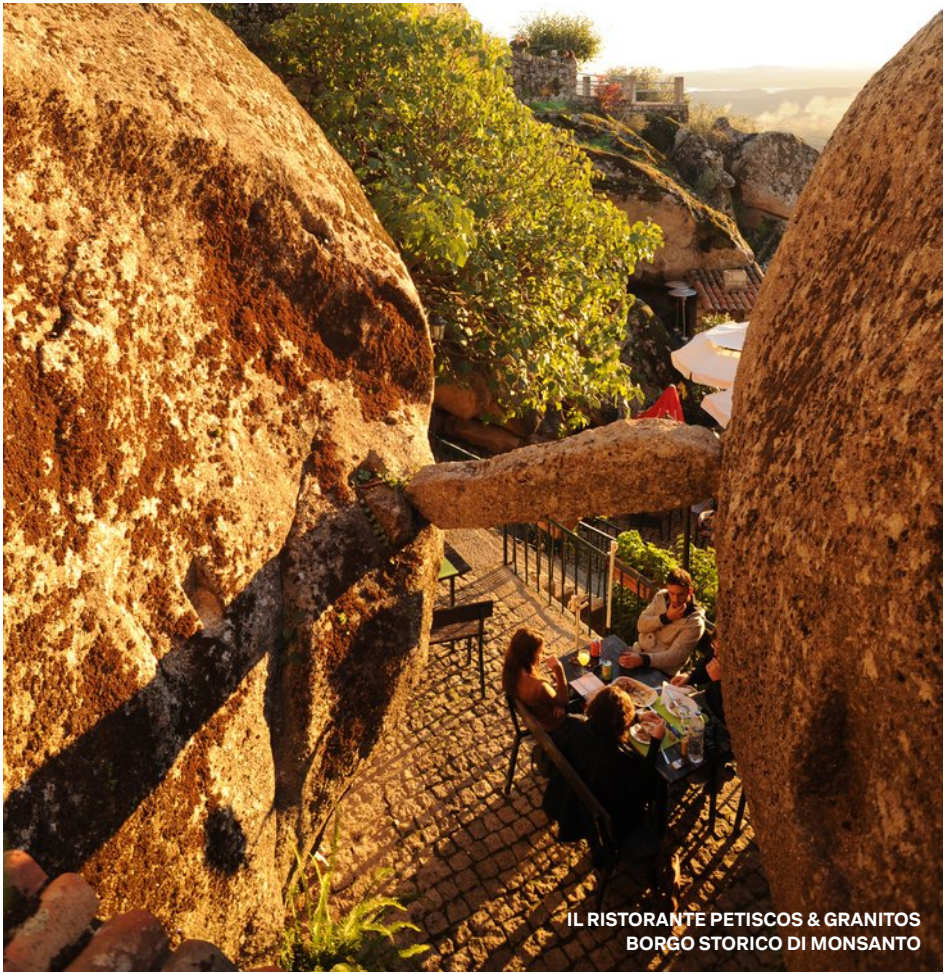


L' ANTICO BORGO STORICO DI MONSANTO

I Villaggi Storici

Se durante il tuo giro in bicicletta vorresti visitare castelli e borghi medievali del XII secolo, e pedalare in una splendida campagna, allora la scelta migliore è quella di percorrere la Grande Rota das Aldeias Históricas.

Nel cuore del Centro del Portogallo, questo percorso è un autentico viaggio nel tempo, che passa attraverso 12 antichi villaggi e castelli medievali, meravigliosi parchi naturali come quello della Serra da Estrela, e scenari panoramici sinuosi. Un itinerario incontaminato e insolito, dove ancora riecheggiano la storia e le tradizioni autentiche del Paese. Questo grande circuito di 600 km, è per eccellenza il tour in mountain bike del Portogallo più completo e gettonato.



IL RISTORANTE PETISCOS & GRANITOS
BORGO STORICO DI MONSANTO



UN VILLAGGIO DI SCISTO: CASAL DE SÃO SIMÃO

I Villaggi di Scisto

Incontrare lungo il cammino un cerbiatto, un cinghiale o una volpe, è un evento abbastanza comune nel territorio delle *Aldeias do Xisto*: i villaggi di pietra scisto, situati nel Centro del Portogallo. L'ultimo censimento annuale riportava il registro di più di mille cervi, tutti identificati nella zona della Serra da Lousã.

Ed è proprio in questa zona montuosa che ti invitiamo a scoprire ben 10 dei 27 villaggi di scisto che esistono in totale. Qui potrai trascorrere un'intera settimana percorrendo i sentieri da un villaggio all'altro, mangiando divinamente e dormendo nelle tipiche case locali di pietra, completamente ristrutturate per poterti accogliere con tutti i comfort moderni.

Le *Aldeias do Xisto* sono piccoli villaggi con appena decine o centinaia di abitanti, che accolgono calorosamente i visitatori. Oggi, questi villaggi non solo ospitano le famiglie degli abitanti locali, ma anche una nuova ondata di stranieri che hanno investito nel territorio, ristrutturando alcune case e trasformandole in affascinanti alloggi turistici o in ristoranti di charme, specializzati nella cucina tradizionale.

Completano l'offerta l'acqua dolce che scende dalle montagne formando bellissime piscine naturali segrete, e le spiagge fluviali cristalline. Un invito a trascorrere una settimana di silenzio, natura e contemplazione, un villaggio dopo l'altro, a piedi o in bicicletta.



UN VILLAGGIO DI SCISTO: CERDEIRA

LA MONTAGNA SERRA DA ESTRELA



Serra da Estrela e i Villaggi di Montagna

La conquista del punto più alto del Portogallo continentale è un'esperienza imperdibile per gli amanti delle due ruote.

Questo percorso impegnativo ti condurrà lungo strade deserte con spettacolari vedute alpine, valli profonde, fitte foreste di querce e laghi glaciali. Quando avrai bisogno di una pausa, fermati in uno dei tanti villaggi di montagna, per incontrare la gente del posto, conoscerne le antiche tradizioni e la pastorizia, e assaggiare il delizioso formaggio locale: il Queijo Serra da Estrela. Particolarmente degno di nota è il pane di segale del villaggio di montagna di Videmonte, che si abbina perfettamente con questo formaggio prelibato.

I villaggi di montagna sono l'ambiente ideale per i nomadi digitali. Gli spazi della Cooperativa Cowork @ Aldeias de Montanha sono i primi luoghi di coworking rurale realizzati in Portogallo; con un'anima moderna, insolita e stimolante, si trovano nei villaggi di montagna di Videmonte, Alvoco das Várzeas e Lapa dos Dinheiros, in piena armonia con la natura.



LA MONTAGNA SERRA DA ESTRELA



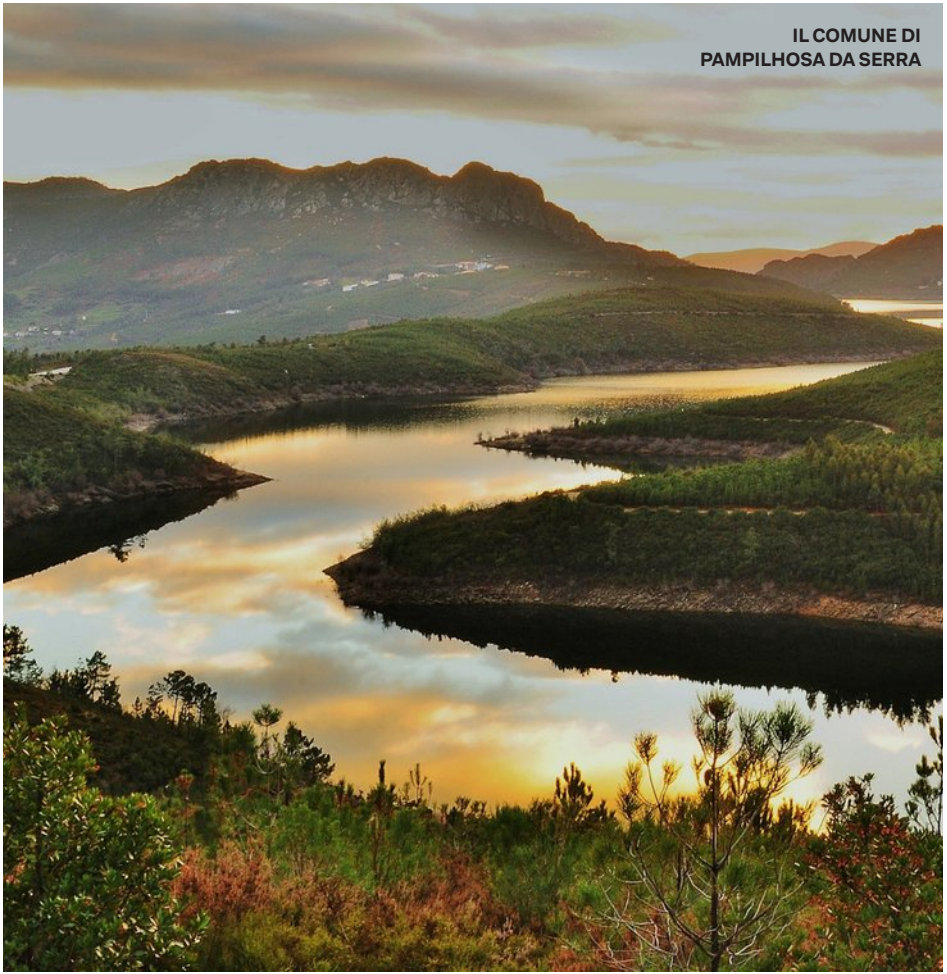
LA LOCALITÀ DI GÓIS

La Strada Nazionale EN2

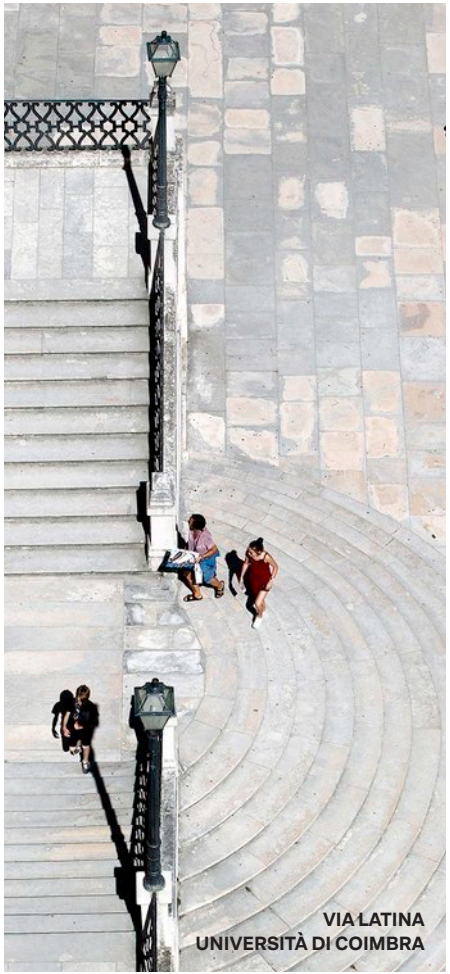
(conosciuta anche come la Route 66 portoghese)

Come alternativa, puoi attraversare l'intero Paese percorrendo la EN2, nota anche come la Route 66 portoghese, partendo dalle montagne del nord, fino ad arrivare alle bellissime spiagge del sud. Questa strada nazionale, costruita oltre 70 anni fa, ti condurrà nell'entroterra, permettendoti di scoprire la storia, i villaggi e i vari paesaggi del Portogallo, lungo un percorso di 739 chilometri, di puro piacere.

Attraverserai le vaste valli del Douro, del Mondego, del Tejo e dello Zêzere; scoprirai la storia di interessanti città come Viseu, Sertã, Abrantes e Faro; noterai il ritmo di vita più lento della campagna circostante e assaggerai alcune delle migliori specialità gastronomiche, accompagnandole com ottimi vini regionali.



IL COMUNE DI PAMPILHOSA DA SERRA



VIA LATINA
UNIVERSITÀ DI COIMBRA



LE ROVINE ROMANE DI CONÍMBRIGA







IL SAGRATO DELLA CATTEDRALE DI VISEU



LA MONTAGNA SERRA DE MONTEMURO

Il Cammino Portoghese di Santiago

Esistono ben 12 percorsi ufficiali per raggiungere Santiago de Compostela, tra cui il *cammino portoghese*, che sta diventando sempre più popolare.

Il Cammino Portoghese Centrale per Santiago, parte dalla Cattedrale di Lisbona e si snoda per oltre 500 chilometri attraverso scenari incredibili. Il Cammino Portoghese Centrale è sempre stato una delle principali vie di pellegrinaggio, superata per numero di pellegrini soltanto dal Cammino Francese.

Questo percorso attraversa luoghi storici, patrimonio dell'umanità UNESCO, come il Convento di Cristo a Tomar e l'Università di Coimbra, lungo le sponde del fiume Tago. Se vuoi fare una breve deviazione, non perdere l'occasione di visitare Fatima.

Il Cammino Portoghese Centrale per Santiago attraversa Alvaiázere, Ansião, Santiago da Guarda, la Villa Romana di Rabaçal e le rovine romane di Conímbriga. In direzione nord, il percorso prosegue verso Mealhada, la colorata Águeda, Albergaria-a-Velha, São João da Madeira e Grijó, prima di entrare a Porto, dove inizia il Cammino del Nord.

Che tu sia un appassionato della storia e delle antiche tradizioni, di paesaggi incontaminati o che ti piaccia sfidare te stesso su sentieri impegnativi e tortuosi, nel Centro del Portogallo troverai il tour a piedi o in bicicletta ideale per te.

Qualunque sia l'itinerario che sceglierai, non mancheranno opportunità per immergerti nella cultura locale, assaggiare deliziosi piatti tipici, conoscere persone amichevoli e partecipare a tradizioni uniche.

Il Grande Itinerario della Ria de Aveiro — GR 57, 58 e 59

Con quasi 600 km di estensione complessiva e tre percorsi, questo grande cammino si sviluppa intorno all'acqua e offre tre splendidi itinerari:

Il percorso blu - **GR 57**, con una lunghezza di 130,8 km, permette di scoprire il Canale Centrale della Ria di Aveiro e del suo ecosistema lagunare unico in Portogallo, attraverso sentieri tanto diversi quanto i paesaggi che si susseguono, tra la costa e i biotopi. Passerai dalle zone paludose agli habitat del "Bocage" e per le pinete piantate sulle dune, che separano l'oceano dai campi coltivati dalle comunità, che da secoli convivono con la Ria. Questo percorso rivela la diversità, la ricchezza e le relazioni che gli esseri umani stabiliscono con il mondo naturale. Quelli che prima erano solo semplici piccoli punti sulla mappa, come Ovar, Murtosa, Estarreja, Aveiro, Ílhavo e Vagos, non saranno più gli stessi!

Il Cammino d'Oro - **GR 58** è il percorso più lungo e vario dei tre itinerari della Grande Rota della Ria di Aveiro. Con una lunghezza di 234 km, si estende fino al mare – sino alla spiaggia de Esmoriz a Ovar; attraversa le montagne e la Valle del Vouga, per terminare al Forte da Barra a Ílhavo.

Il percorso verde - **GR 59**, con una lunghezza di 194 km, parte dal cuore urbano della città di Aveiro verso la Valle del Vouga, passando per gli estesi vigneti della regione vinicola di Bairrada e per i boschi lungo il fiume Alfusqueiro. Attraversa Águeda, Anadia, Albergaria-a-Velha, Aveiro, Oliveira do Bairro e Sever do Vouga. La Pateira di Fermentelos è una delle più grandi lagune naturali della Penisola Iberica, ricca di flora e fauna.


PHALACROCORAX CARBO


ORNITHOPUS SATIVUS



LA RIA DI AVEIRO (LAGUNA DI AVEIRO)



IL GRANDE ITINERARIO DELLA RIA DI AVEIRO



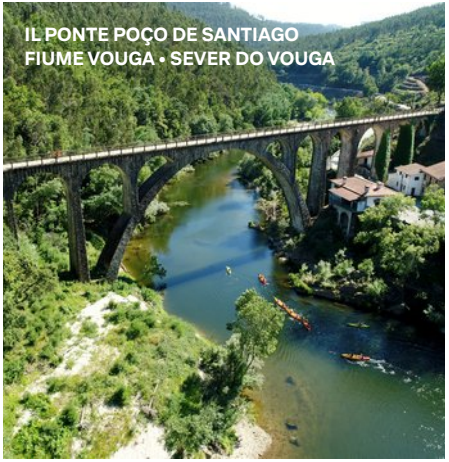
IL MOLO BÉSTIDA • MURTOSA



LA LAGUNA PATEIRA DI FROSSOS
ALBERGARIA-A-VELHA



IL MOLO DI TORRÃO • OVAR



IL PONTE POÇO DE SANTIAGO
FIUME VOUGA • SEVER DO VOUGA


L'AREA PAESAGGISTICA ESTEIRO
DI SALREU • ESTARREJA


L'AREA PAESAGGISTICA
ESTEIRO DI NACINHO
PARDILHÓ • ESTARREJA


IL FARO DI BARRA
ÍLHAVO


LA SPIAGGIA DI COSTA NOVA • ÍLHAVO


LA LAGUNA PATEIRA DE FERMENTELOS
ÁGUEDA



IL LAGO DO PARAÍSO • AVEIRO



PHOENICOPTERUS ROSEUS



IL FORTE DI BARRA
ÍLHAVO



LA CASCATA DI CABREIA
SEVER DO VOUGA

Il Grande Itinerario delle Montagne Magiche — GR 60

Completamente segnalato, è un percorso pedonale circolare di 275 km, suddiviso in 14 tappe.

Offre anche un percorso circolare per mountain bike di 280 km, suddiviso in 8 tappe, con un tracciato che coincide quasi interamente con quello pedonale. Attraversa le montagne di Montemuro, Arada, Arestal e Serra da Freita, incrociando i fiumi Douro, Vouga e Paiva. Con quattro Zone Speciali di Conservazione incluse nella Rete Natura 2000 e un Geoparco Patrimonio Mondiale dell'Unesco, non c'è da stupirsi che, dal punto di vista paesaggistico, sia un cammino memorabile!

Partendo dall'Alto Douro, attraversa il Centro del Portogallo dalla Serra di Montemuro a Castro de Aire, passando per le montagne (Serras) di Arada e S. Macário, vicino alle Terme di S. Pedro do Sul, e terminando nella Serra da Freita, ad Arouca.

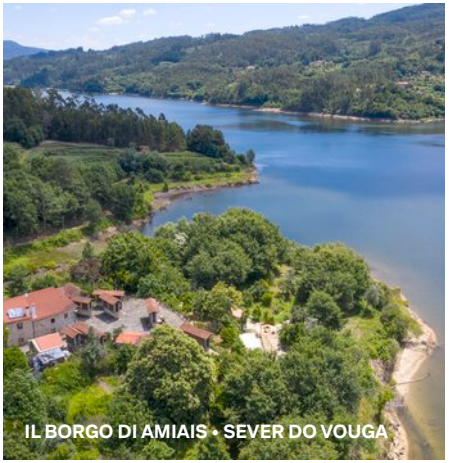
Grazie alla sua geodiversità unica, alla notevole biodiversità e alla ricchezza delle microeconomie di montagna, il Grande Itinerario delle Montagne Magiche è il risultato di un Portogallo inesplorato, autentico e assolutamente sorprendente.



LA MONTAGNA SERRA DI ARADA • SÃO PEDRO DO SUL



LE STRUTTURE DI PIETRA MARIOLAS DI ARADA • SÃO PEDRO DO SUL



IL BORGO DI AMIAIS • SEVER DO VOUGA

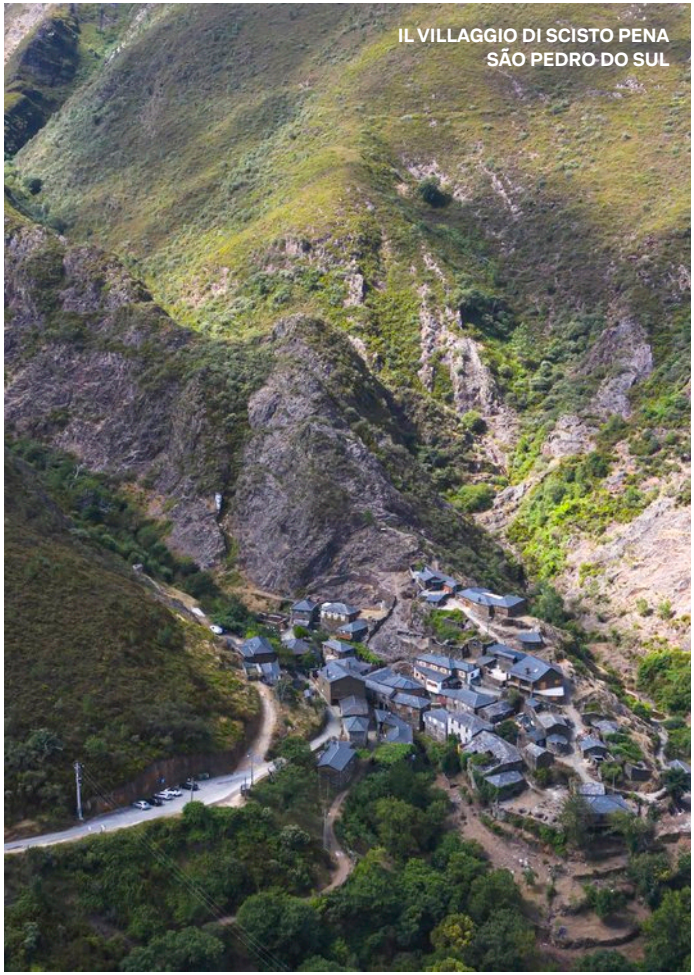


IL BELVEDERE PANORAMICO DI ALBUFEIRA
SEVER DO VOUGA

Dati tecnici e altimetrici

Distanza: 275 km a piedi e 280 km in mountain bike (BTT)
Percorso cicloturistico: 312 km
Numero di tappe: 14 a piedi e 8 in mountain bike (BTT)
Altitudine massima: 1.225 metri
Altitudine minima: 18 metri
Dislivello accumulato complessivo: 9.625 m a piedi e 9.420 m in mountain bike (BTT)
Durata totale: 14 days on foot
Livello di difficoltà: da medio a molto difficile
Stagione consigliata: primavera, estate e autunno


LA MONTAGNA SERRA DI ARADA
SÃO PEDRO DO SUL


IL VILLAGGIO DI SCISTO PENA
SÃO PEDRO DO SUL



LA MONTAGNA SERRA DI ARADA
SÃO PEDRO DO SUL



LA FOCE DEL FIUME LORDELO
SEVER DO VOUGA



IL PONTE DI BRASILEIRO
CASTRO DAIRE

LA RIA DI AVEIRO (LAGUNA DI AVEIRO)

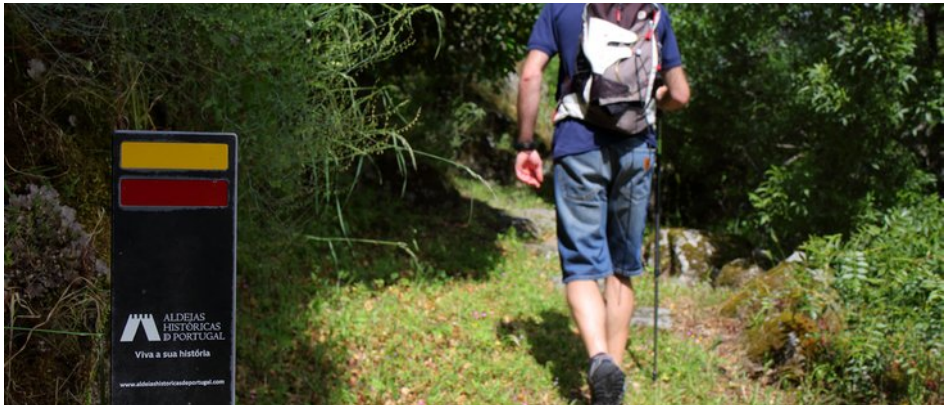


Livello del mare

1993 m di altezza



LA MONTAGNA SERRA DA ESTRELA

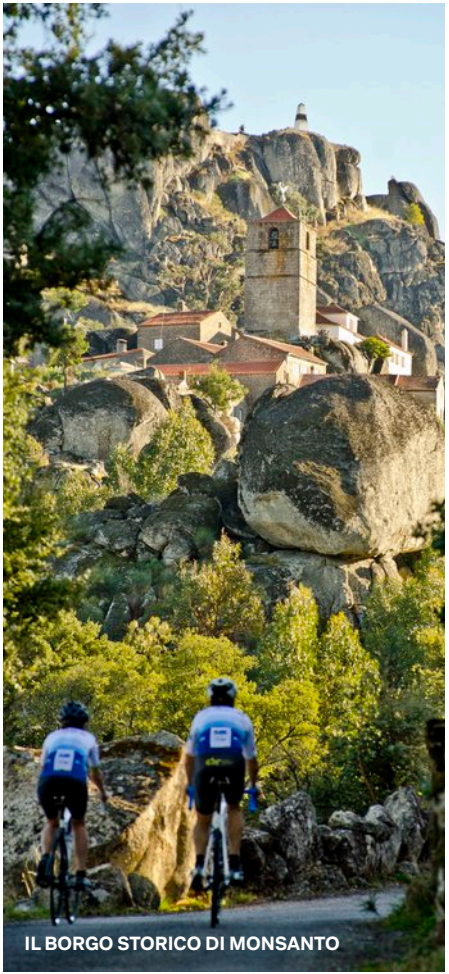


Il Grande Itinerario dei Villaggi Storici — GR22

Questo percorso circolare, di circa 600 chilometri, collega in diverse tappe i 12 Villaggi Storici del Centro del Portogallo. Il circuito è caratterizzato da sorprendenti castelli che marcano l'orizzonte; dalle mura di difesa militare; dai parchi naturali di ineguagliabile bellezza come il Parco Archeologico della Valle del Côa, il Parco Naturale della Serra da Estrela, il Parco Naturale Internazionale del Tago e dalle spiagge fluviali dall'acqua cristallina.

Il marchio Leading Quality Trails - Best of Europe, assegnato dalla European Ramblers Association, sottolinea i criteri di sostenibilità, il livello di esperienza offerto all'utente, la qualità del percorso e la ricchezza culturale e naturale unica del GR22.

Prossimamente, il Grande Itinerario dei villaggi storici si estenderà fino alla Spagna.


IL BORGO STORICO DI MONSANTO



IL BORGO STORICO DI CASTELO NOVO



I CILIEGI IN FIORE
DI CASTELO NOVO



IL BORGO STORICO
DI IDANHA-A-VELHA



IL BORGO STORICO DI PIÓDÃO



IL BORGO STORICO DI CASTELO RODRIGO



IL BORGO STORICO DI MARIALVA

Dati tecnici e altimetrici

Lunghezza: 600 Km
Numero di tappe: 13
Numero di tappe per mountain bike: 13
Altitudine massima: 1588 m
Altitudine minima: 269 m
Dislivello positivo accumulato a piedi: 10.927 m
Dislivello negativo accumulato a piedi: 10.707 m
Dislivello positivo accumulato in mountain bike: 10.296
Dislivello negativo accumulato in mountain bike: 10.124
Grado di difficoltà: medio
Grado di difficoltà in mountain bike: difficile
Durata totale: 30 giorni a piedi; 7 giorni in mountain bike (BTT) ; 12 giorni di corsa
Stagione consigliata: primavera e autunno



IL BORGO STORICO DI MONSANTO

Il Grande Itinerario della Valle del Côa — GR 45

Il Grande Itinerario della Valle del Côa è un magico percorso lineare di 196 km che segue il corso del fiume Côa, dalla sorgente di Fóios, nel Sabugal, alla sua foce nel Douro, a Vila Nova de Foz Côa.

I suoi 196 chilometri, quasi incontaminati, si estendono dalla Riserva Naturale di Malcata, dove le querce nere (Quercus pyrenaica), i corbezzoli *(Arbutus unedo)* e i lecci *(Quercus rotundifolia)* donano diverse tonalità di verde al paesaggio, fino alla valle scoscesa del fiume, vicino alla foce, nel cui cielo si possono ammirare i magnifici voli dell'aquila del Bonelli *(Aquila fasciata)*, dell'aquila reale *(Aquila chrysaetos)*, del falco pellegrino *(Neophron percnopterus)* e dell'avvoltoio nero *(Aegypius monachus)*.

Grazie alla capillare rete di torrenti e affluenti del fiume, lungo il percorso è cresciuto un mosaico di colture mediterranee, come viti, ulivi e mandorli. E dove ci sono mandorli a perdita d'occhio, ci sono anche le colombaie circolari costruite in pietra, utilizzate per l' allevamento del colombo selvatico *(Columba livia)*, fondamentale per la produzione del "pombinho", il più naturale dei fertilizzanti.

Dopo le eriche che dominano il paesaggio nella Riserva Naturale di Malcata, si susseguono arbusti di ginestra bianca *(Cytisus multiflorus)*, ginestra gialla *(Retama spherocarpa)*, zone di cisto *(Cistus ladanifer)* e di rovi, come la rosa canina *(Rosa canina)* e le more selvatiche *(Rubus sp.)*.

Più vicino alla foce del fiume, si trova la Riserva Naturale di Faia Brava, che fa parte della Zona d'Intervento Forestale di Algodres e della Valle di Afonsinho; si tratta di un'immensa foresta di querce da sughero *(Quercus suber)*, lecci *(Quercus*

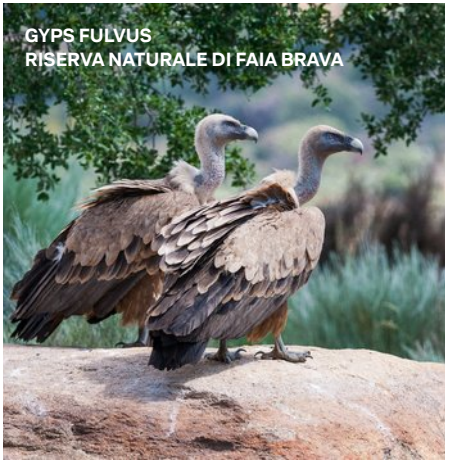


LE PASSERELLE DEL CÔA
VILA NOVA DE FOZ CÔA



NEOPHRON PERCNOPTERU
RISERVA NATURALE DI FAIA BRAVA





GYPS FULVUS
RISERVA NATURALE DI FAIA BRAVA



MEROPS APIASTER



RISERVA NATURALE DI FAIA BRAVA



QUERCUS SUBER

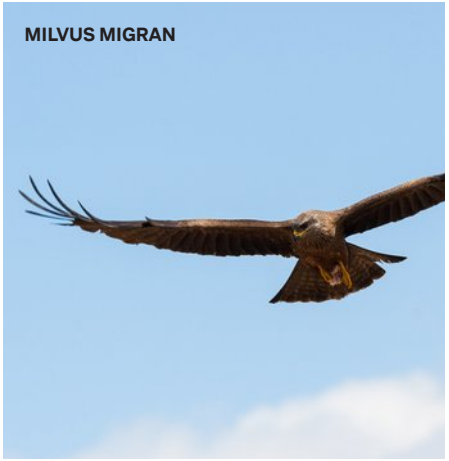
rotundifolia) e di quercia portoghese *(Quercus faginea)* che sorprende per la sua bellezza.

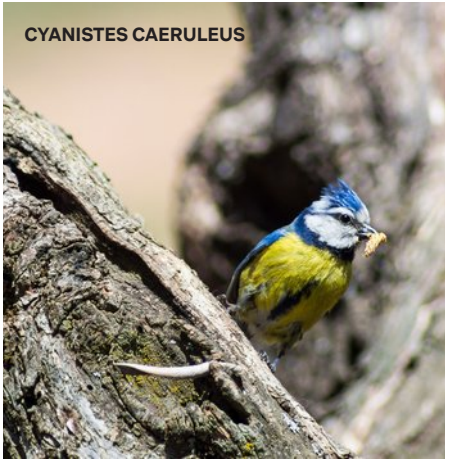
E ancora, davanti ai nostri occhi si aprono ampie distese di lavanda, rosmarino *(Lavandula stoechas)* timo *(Thymus mastichina)* e elicriso *(Helichrysum stoechas)*. Sulle rive del fiume, troviamo frassini *(Fraxinus angustifolia)*, tigli *(Celtis australis)* e pioppi *(Populus sp.)*, che costituiscono un habitat amato da molte specie di uccelli.

Per gli appassionati del bird watching, qui si possono osservare il saltimpalo *(Sylvia undata)*, il ciuffolotto *(Pyrrhula pyrrhula)* o l'oriolo *(Oriolus oriolus)*. Una grande valle incantata.

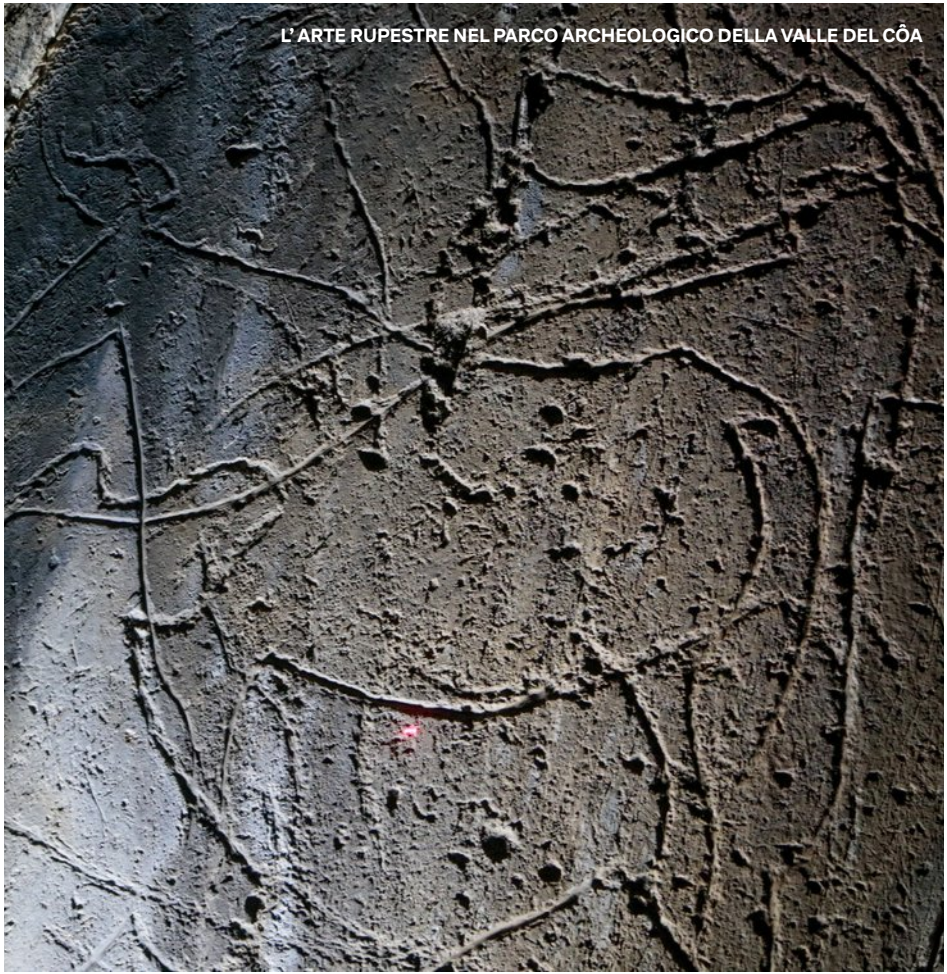
Lungo questo percorso si ergono diversi castelli da favola, come quelli di Sabugal, Vila Maior, in direzione di Almeida, Castelo Mendo e Castelo Bom, Castelo de Pinhel, la Fortezza di Almeida, Castelo Rodrigo e Castelo Melhor. Si tratta di antichi imponenti castelli, strategicamente essenziali per garantire la stabilità del confine tra Portogallo e Spagna.

E come se non bastassero questi tesori naturali di preziosi profumi silvestri, alberi, uccelli, cavalli selvatici e colombaie, vicino alla foce del fiume esistono migliaia di incisioni rupestri risalenti al periodo del Paleolitico Superiore: una galleria d'arte a cielo aperto assolutamente unica, conservata per 30.000 anni e classificata dall'Unesco come Parco Archeologico del Côa.


MILVUS MIGRAN


CYANISTES CAERULEUS





L'ARTE RUPESTRE NEL PARCO ARCHEOLOGICO DELLA VALLE DEL CÔA



IL BORGO STORICO DI CASTELO RODRIGO



Dati tecnici e altimetrici

Lunghezza: 196 Km
Numero di tappe: 11
Altitudine massima: 1164 m
Altitudine minima: 129 m
Grado di difficoltà: da medio a molto difficile
Durata totale: da 10 a 15 giorni a piedi; da 3 a 6 giorni in bicicletta
Periodo dell'anno consigliato: primavera e autunno



LA RISERVA NATURALE DI FAIA BRAVA

LA LOCALITÀ DI DORNES





Il Grande Itinerario dello Zêzere — GR 33

Consiste in 370 km e si sviluppa dalla sorgente alla foce del fiume Zêzere, uno dei fiumi più selvaggi del Portogallo. Una sfida da affrontare a piedi, in bicicletta o in canoa.

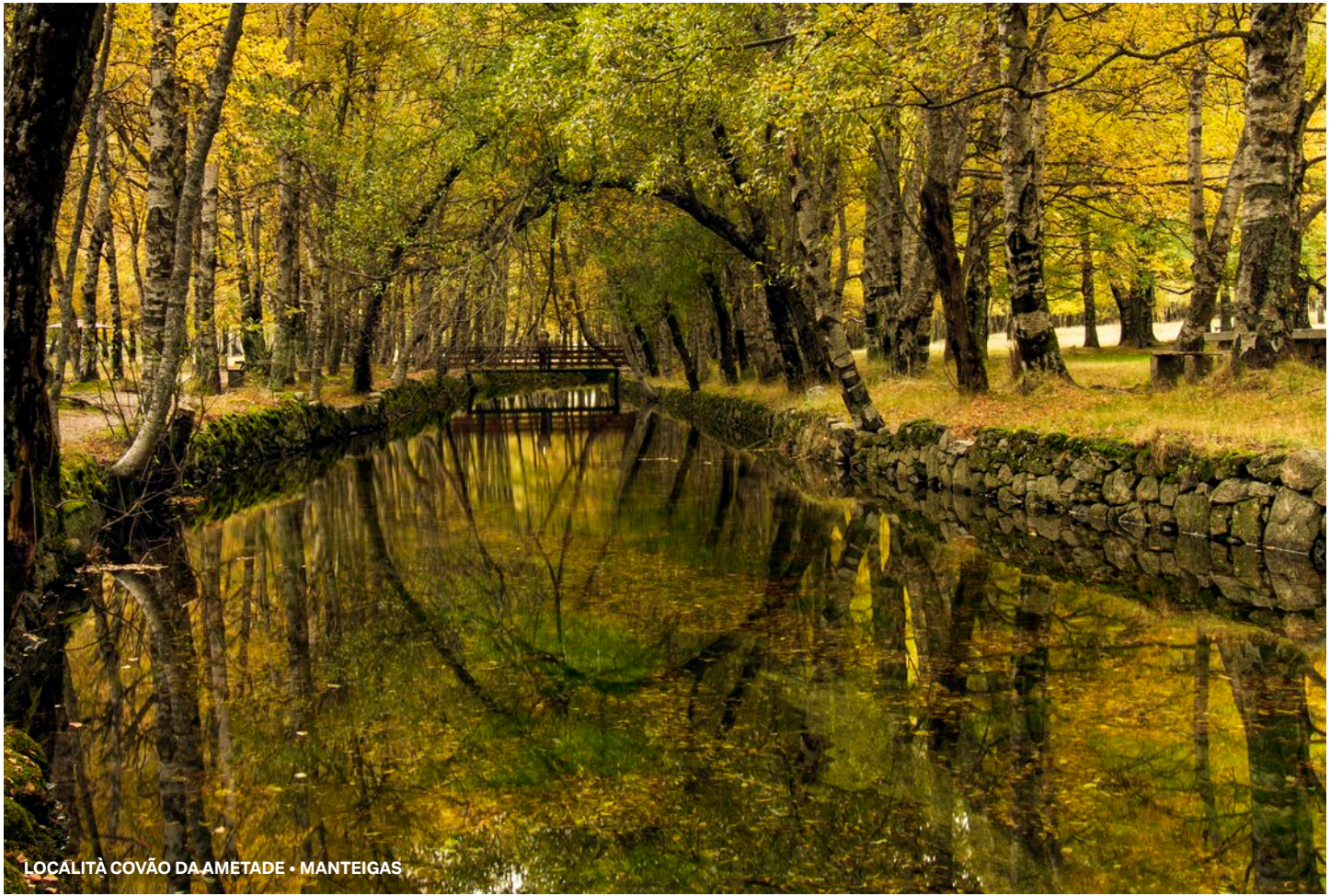
Un'immersione profonda nella diversità naturale e culturale che rende la valle del fiume Zêzere un paesaggio unico, nel cuore del Centro del Portogallo.

Con una partenza mozzafiato a Covão d'Ametade, nella Serra da Estrela - a 1.900 metri di altitudine, proprio dove nasce il fiume Zêzere, questo Grande Itinerario attraversa in parte la Serra da Estrela, alcuni dei più singolari villaggi di scisto, fino a raggiungere Dornes e la diga del Castelo di Bode, per concludersi lungo il fiume Tago, nella luminosissima Constância.

I 370 chilometri di questo Grande Itinerario attraversano Manteigas, Covilhã, Guarda, Fundão, Pampilhosa da Serra, Vila de Rei, Oleiros, Sertã, Pedrógão Grande, Figueiró dos Vinhos, Ferreira do Zêzere, Abrantes, Constância e il fiume, la cui identità è a tratti interrotta dalle dighe di Cabril, Bouçã e Castelo di Bode.

Il fiume scorre tra blocchi tettonici, dando vita a un paesaggio davvero peculiare: scende dalla Serra da Estrela nella sua valle glaciale, unica in Europa, energico, giovane e limpido; costeggia Manteigas, e giunge soave nei Villaggi Storici di Belmonte e Covilhã.

A sud di Covilhã, torna a entrare nella Cordigliera Centrale Iberica e attraversa la valle fino a Zaboeira e a Vila de Rei, molto più a sud, creando delle sinuose curve, che sono state classificate come Geosito dall' Unesco. Si tratta dei "Meandros do Rio", e fanno parte del Geoparco Naturtejo; queste morbide e serpeggianti curve che definiscono il paesaggio circostante, sono particolarmente evidenti tra i Villaggi di Scisto di Janeiro de Cima, Janeiro de Baixo e Pedrogão Grande, e si possono ammirare dall'alto, raggiungendo il bellissimo punto panoramico di Cabeço do Mosqueiro.



LOCALITÀ COVÃO DA AMETADE • MANTEIGAS



LA FOCE DELL' ALGE • FIGUEIRÓ DOS VINHOS



LA DIGA DI CASTELO DE BODE

Per arrivare fin qui, il fiume ha già attraversato Cabeço da Argemela, vicino a Fundão, circondato dalle montagne Serra da Gardunha, da Estrela e da Açor, segnato dalle sue ricchezze minerali e dal villaggio di Barco, chiamato così in memoria dell'antica Barca che attraversava il fiume.

Degno di nota anche il luogo Cabeço do Pião, che custodisce i ricordi del suo passato minerario, così come la meravigliosa e tranquilla Dornelas do Zêzere, Pampilhosa da Serra, sulla riva destra del fiume, la cui memoria storica risale al 1320, quando la sua Chiesa Madre veniva già menzionata come "Santa Maria de Dornelas", nel Catalogo delle Chiese e dei Monasteri dei Regni del Portogallo e Algarve.

Sorprendente anche il Villaggio di Scisto di Álvaro - Oleiros, sulla valle del fiume Zêzere, con le sue numerose chiese, cappelle e il bacino della diga di Cabril. Imperdibili anche le gole dello Zêzere, Almegue e Cabril, e il ponte dell'epoca filippina del villaggio di scisto di Pedrógão Pequeno, proprio accanto alla mitica EN2.

Infine, in una insenatura della diga di Castelo do Bode, a 10 km da Ferreira do Zêzere, ecco sorgere il nobile borgo di Dornes, che potrebbe appartenere al mondo incantato di "Il trono di spade". Questo itinerario complesso, progettato per essere multimodale, con 13 stazioni intermodali situate nelle vicinanze del fiume, può essere percorso a piedi, in bicicletta o in canoa.

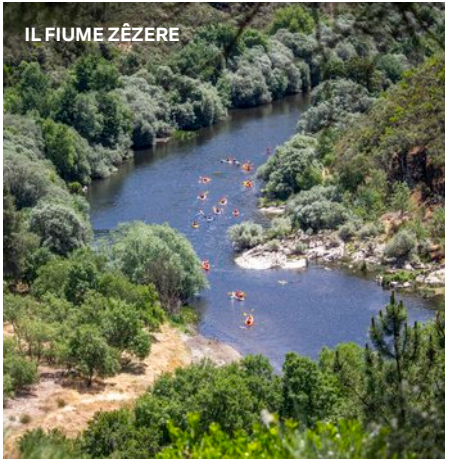
Si noti che da questo Grande Itinerario ci sono percorsi complementari appartenenti alle Piccole Rotte, come i Cammini di scisto.

Dati tecnici e altimetrici

Lunghezza: 370 Km
Numero di tappe: 9
Durata: 112 ore
Altitudine massima: 1.429 m
Altitudine minima: 20 m
Dislivello positivo accumulato: 7.245 m
Dislivello negativo accumulato: 8.644 m
Periodo dell'anno consigliato: Primavera, Estate ed Autunno


IL VILLAGGIO DI SCISTO DI ÁLVARO


LA VALLE GLACIALE DEL FIUME ZÊZERE


IL FIUME ZÊZERE





IL VILLAGGIO DI SCISTO
DI JANEIRO DE CIMA



IL COMUNE DI FERREIRA DO ZÊZERE



IL COMUNE DI PEDRÓGÃO GRANDE



LA DIGA DI CASTELO DE BODE

Le Passerelle del Mondego

Grazie alla loro magnifica posizione nel cuore del Parco Naturale della Serra da Estrela e del Geoparco dell'Estrela, dichiarato Patrimonio UNESCO, le Passerelle del fiume Mondego costituiscono la più recente attrazione naturale della regione Guarda, anche'essa parte del Centro del Portogallo.

Il percorso si estende per 12 km, seguendo il fiume Mondego e i suoi affluenti, il Ribeiro do Barrocal e il fiume Caldeirão, con 6,7 km di passerelle in legno, di cui alcune in piano, altre con scalini. Il resto del percorso si snoda lungo sentieri già esistenti. Sono stati costruiti tre nuovi ponti sospesi ed è stato ripristinato il ponte di Ribas.

Queste passerelle partono dal paesino di Videmonte e arrivano fino alla diga di Caldeirão, attraversando i vari villaggi montani di Videmonte, Trinta, Meios e Corujeira, così come Aldeia Viçosa, Mizarela, Pero Soares e Vila Soeiro.

Trinta è noto per essere stato il primo villaggio del distretto di Guarda ad avere l'elettricità e un tempo era un importante centro per la produzione tessile, con sette fabbriche attive. Il ricordo di quel prospero periodo della lana è ancora vivo tra la gente del villaggio. Era proprio in queste terre che si tessevano i copriletti degni di un Papa, da cui il nome "copriletto del Papa".

Meios ospita il Museo della Tessitura, situato in un'ex fabbrica di tessuti di lana che ha chiuso i battenti negli anni Ottanta. In questo grazioso museo sono conservati gli utensili legati alla produzione dei manufatti di lana e i telai ancora funzionanti. Aldeia Viçosa è nota per la sua splendida spiaggia fluviale completamente attrezzata, situata sulla riva destra del fiume Mondego, con una vista privilegiata sulla Valle del Mondego.

In questa zona i visitatori hanno accesso a luoghi veramente unici, come il belvedere panoramico Mocho Real, le cascate, i mulini, le antiche fabbriche della lana e della produzione di energia elettrica (Idroelettrica del Pateiro).

Appena fuori dalla città di Guarda si trova la gigantesca Cascata di Caldeirão, dove le acque del torrente Caldeirão si abissano in una ripida gola, risaltandone le tonalità rosa.

Un percorso affascinante per addentrarsi nei tesori custoditi dal fiume Mondego, progettato in perfetta sintonia con i più alti criteri di sostenibilità ambientale.



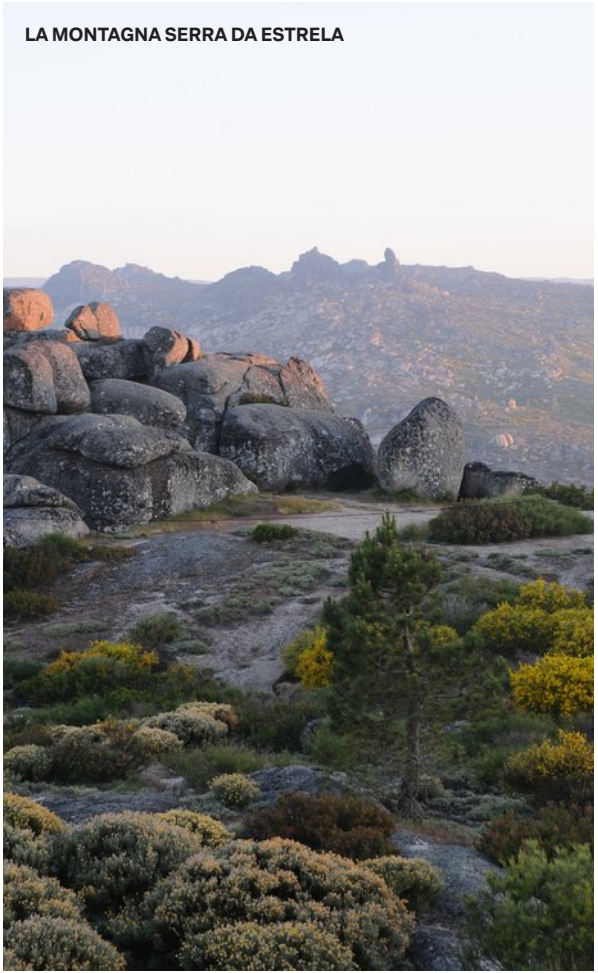
LE PASSERELLE DEL FIUME MONDEGO

Informazioni utili

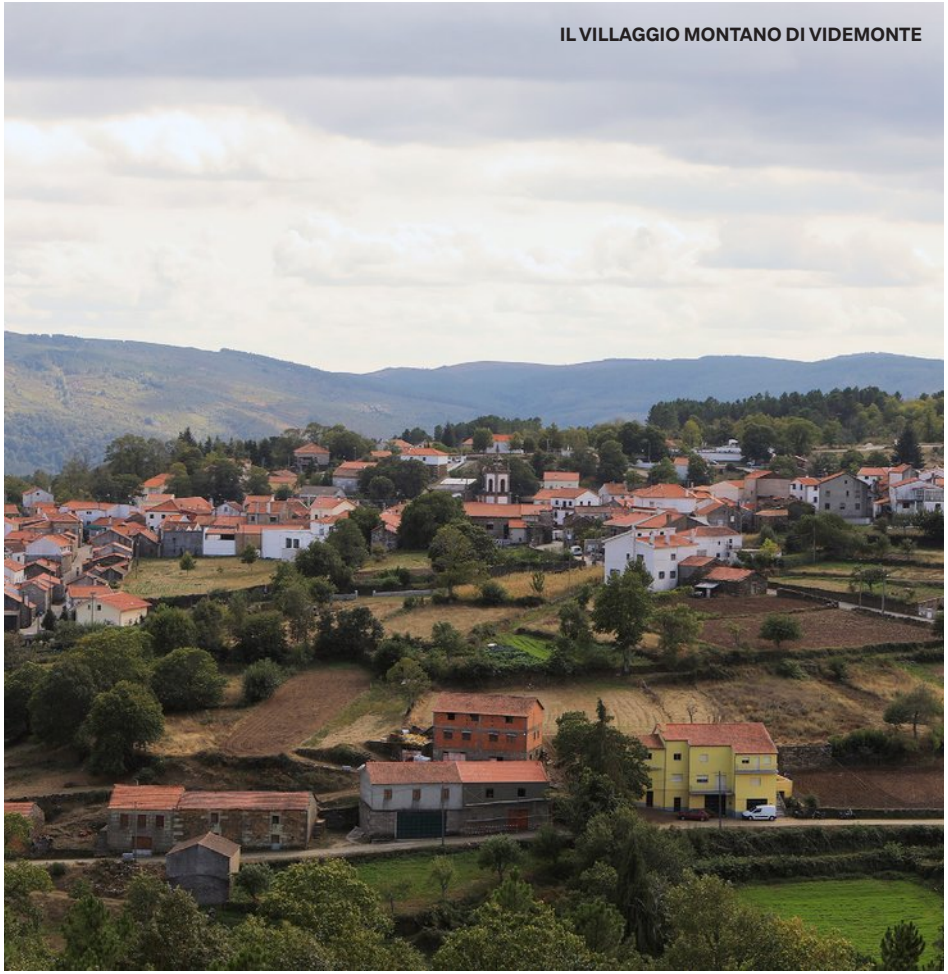
Sono disponibili 3 percorsi:

- Il Percorso completo: 12 km, lineare, di media difficoltà, durata circa 4/5 ore: Caldeirão Dam Videmonte
- Il Percorso per famiglie: 2 km, lineare - Videmonte - Açude dos Trinta
- Il Percorso per disabili: 2 km, lineare - Vila Soeiro - Central - Ponte sospeso di Engenho do Pateiro

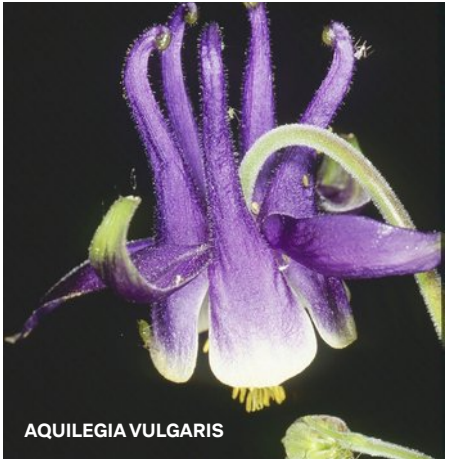
Il percorso è aperto tutti i giorni dalle 9.00 alle 17.00.
Data la natura del percorso, non è consigliabile portare con sé passeggini, tranne che per il tratto a mobilità ridotta.
Gli animali non sono ammessi sulle passerelle.
Ci sono caffè e ristoranti vicino ai tre ingressi delle Passerelle.
Sono previsti trasferimenti per collegare i due ingressi delle Passerelle.
La prenotazione dei biglietti è obbligatoria.
Esistono parcheggi vicino agli ingressi delle passerelle.



LA MONTAGNA SERRA DA ESTRELA



IL VILLAGGIO MONTANO DI VIDEMONTE



AQUILEGIA VULGARIS



L' INVERNO IN SERRA DA ESTRELA





Le Passerelle del Côa

È lungo solo 930 metri e collega il Museo di Côa con la stazione ferroviaria disattivata del Côa, vicino alla foce del fiume Côa, che già si affaccia sul fiume Douro. Il percorso è breve ma impegnativo, con 890 gradini e una pendenza di 160 metri. Ideale per tenersi in forma!

Qui la natura è rimasta selvaggia e incontaminata, così come la storia di questi luoghi remoti che scandiscono il ritmo della passeggiata. Lungo i cammini del Côa, è facile scorgere un paesaggio segnato da pendii scoscesi e da terrazzamenti, godendosi la tranquillità dei fiumi Douro e Côa, e le innumerevoli specie vegetali e animali che vi abitano, alcune delle quali protette. Una zona assolutamente straordinaria, incastonata tra due paesaggi classificati Patrimonio dell'Umanità Unesco: l'Arte Preistorica della Valle del Côa e il Paesaggio della Regione Vinicola del Douro.

Parte del territorio del Parco Archeologico della Valle del Côa corrisponde alla Zona di Protezione Speciale della Valle del Côa, classificata nel 1999.
L'inizio dei Cammini del Côa si trova vicino al Museo del Côa, a Vila Nova de Foz de Côa.



Ecovia della Valle del Vouga e Ecovia del Dão
100 chilometri mozzafiato

Ecovia della Valle del Vouga

L'ecovia della Vale do Vouga si estende per 70 chilometri, passando lungo l'ex ramo ferroviario della linea del Vouga, la tortuosissima linea della Valle das Voltas, dismessa nel 1980.

L'ecovia collega Sernada do Vouga, una piccola località vicino al fiume Vouga, appartenente al comune di Águeda, con Santa Comba Dão, passando per Águeda, Albergaria-a-Velha, Sever do Vouga, Oliveira de Frades, Vouzela, S. Pedro do Sul, Viseu e Tondela.

Il paesaggio di questo eco percorso è segnato dalla valle incantata del fiume Vouga, il quale nasce come piccolo torrente a 930 metri di altitudine nella Serra da Lapa a Viseu, per sfociare poi, 148 chilometri dopo, nella Ria di Aveiro.
Il fiume è un'oasi di biodiversità che offre paesaggi molto variati: inizia come torrente fino a S. Pedro do Sul; attraversa poi una profonda valle diventando un fiume di montagna fino a Pessegueiro do Vouga, e infine percorre gli ultimi 50 chilometri tra sponde larghe e basse, diventando un fiume di pianura fino alla foce nella Ria di Aveiro.

Uno dei luoghi più suggestivi dell'intera Ecovia è indubbiamente il monumentale Ponte del Poço de Santiago a Sever do Vouga; si tratta di uno dei ponti in pietra più alti del Portogallo, con i suoi 28,5 metri di altezza, 165 metri di lunghezza, undici arcate a tutto sesto e un grande arco centrale. Non potete perdervelo!

Andiamo in treno!

Il tragitto tra Aveiro e Sernada do Vouga può essere effettuato anche in treno, attraverso la linea di Vouga. Questa antica linea ferroviaria, inaugurata nel 1908, ha trasportato nel corso degli anni molta gente che ha assistito alla caduta della monarchia e all'instaurazione della Repubblica; che è sopravvissuta a due guerre mondiali e che ha vissuto l'ascesa e la fine del fascismo in Portogallo.
Da giugno a ottobre potete prendere il Treno Storico di Vouga, che passa tra Aveiro e Macinhata do Vouga, e vivervi un viaggio lungo l'unica linea a scartamento ridotto in funzione in Portogallo.


LUPINUS LUTEUS



CICLOVIA DELLA VALLE DEL VOUGA • SÃO PEDRO DO SUL

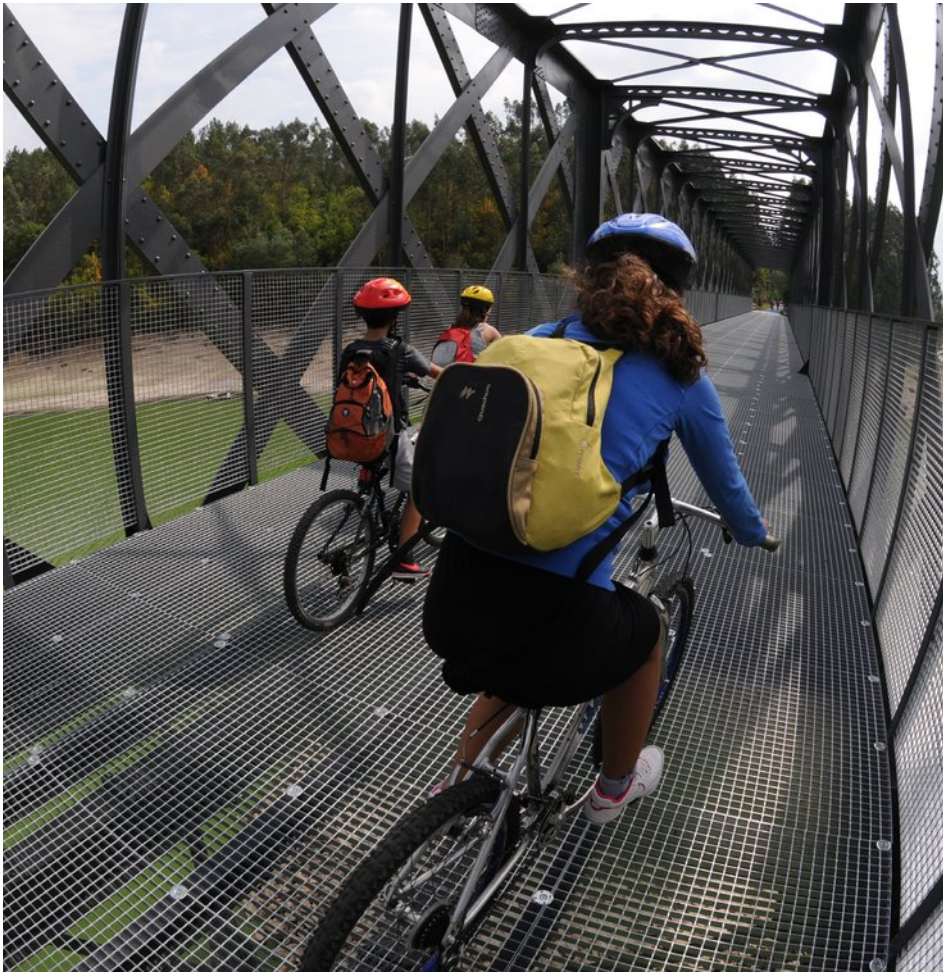
Ecovia del Dão

Situata sulla vecchia diramazione di Viseu (ex linea del Dão) e inaugurata nel luglio 2011, questa Ecovia di 49,200 km attraversa i comuni di Santa Comba Dão, Tondela e Viseu.

Il suo percorso serpeggiante segue le curve sinuose delle rive dei fiumi Dão e Pavia, attraversando un paesaggio naturale caratterizzato da querce da sughero, castagni, vigneti e campi coltivati con vista sulle montagne Caramulo ed Estrela.

Andiamo in treno!

Il tragitto per Santa Comba Dão può essere effettuato anche in treno, partendo da Coimbra. Vi arrivano sia i treni intercity che i regionali.





“DARK SKY SCHIST VILLAGES”
L’OSSERVAZIONE DEL CIELO NOTTURNO NEI VILLAGGI DI SCISTO

Links utili

Il sito web di Eurail aiuta i visitatori a pianificare i viaggi in treno in Europa. Il sito mostra i tempi medi di percorrenza tra tutte le principali città europee:
www.eurail.com

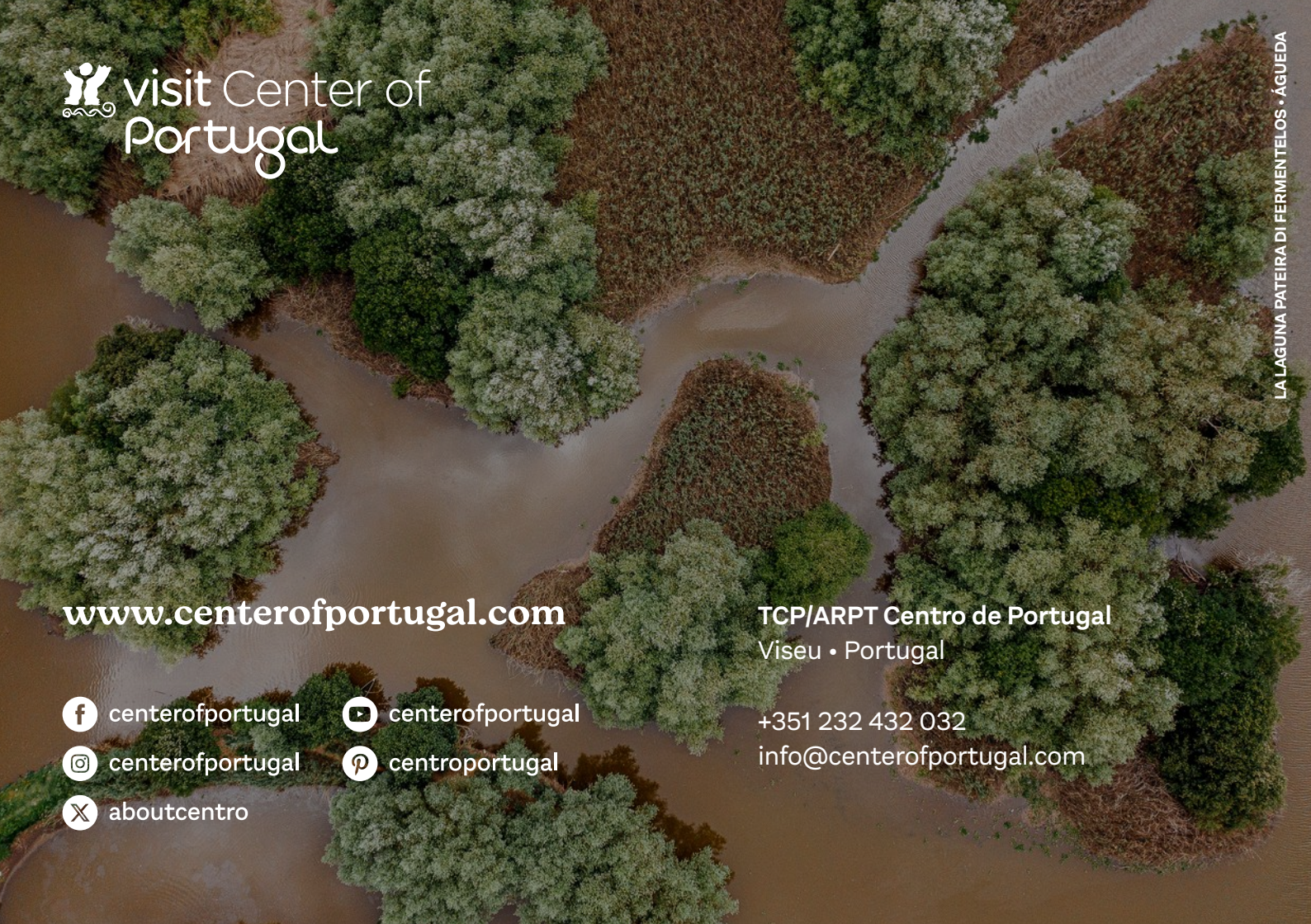
Rail Europe e The Train Line sono due portali di prenotazione utili per pianificare I viaggi in treno in Europa:
www.raileurope.com
www.thetrainline.com

The Man in Seat 61 è un’eccellente risorsa web per i viaggi in treno in Europa. Il sito fornisce informazioni sui migliori percorsi, orari e tariffe da Londra verso tutte le principali destinazioni in Europa e tra le principali città europee:
www.seat61.com

Il sito web di CP consente di consultare gli orari e le linee ferroviarie di tutto il Portogallo:
www.cp.pt

Per calcolare e confrontare il consumo energetico, le emissioni di CO2 e di gas di scarico di aerei, automobili e treni passeggeri:
www.ecopassenger.org

visit Center of Portugal



LA LAGUNA PATEIRA DI FERMENTELOS • ÁGUEDA

www.centerofportugal.com

centerofportugal
centerofportugal
centerofportugal
centroportugal
aboutcentro

TCP/ARPT Centro de Portugal
Viseu • Portugal

+351 232 432 032
info@centerofportugal.com