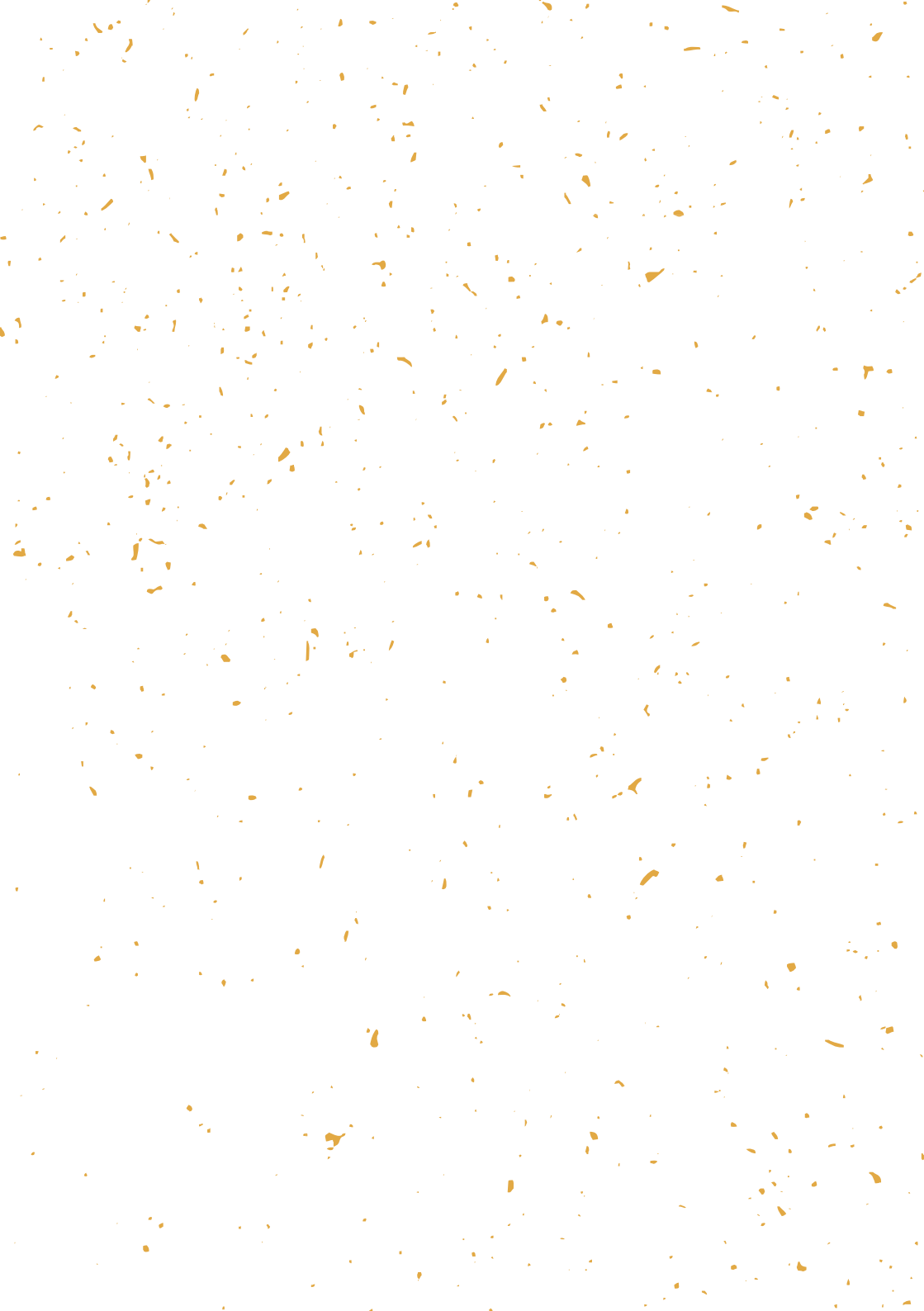


# Guía Recursos Turísticos

ESPAÑOL

MESETA  
IBÉRICA  
RESERVA DE BIOSFERA









# Guía Recursos Turísticos

ESPAÑOL

MESETA  
IBÉRICA  
RESERVA DE BIOSFERA



**Guía Recursos Turísticos  
Meseta Ibérica**

Dirección editorial  
**Agrupación Europea  
de Cooperación Territorial  
AECT ZASNET**

Búsqueda, selección de contenidos y textos  
**Cápsula, Creative Agency**

Traducción  
**Cápsula, Creative Agency**

Revisión del texto  
**Javier Hdez Fdez**

Diseño y paginación  
**Cápsula, Creative Agency**

Distribución  
**Gratuita**

Tirada  
**1ª edición 2022  
Impreso en Portugal  
1000 Ejemplares**

© Todos los derechos reservados.  
PROPIEDAD: Agrupación Europea  
de Cooperación Territorial AECT ZASNET



# MESETA IBÉRICA

RESERVA DA DE LA BIOSFERA







# 1

- 14 **RESERVA DE LA BIOSFERA MESETA IBÉRICA**  
18 · Una región preservada por la naturaleza  
19 · Biosfera Meseta Ibérica  
20 · Dos Países, cinco Parques naturales, una Reserva  
22 · Verano e invierno

# 2

- 24 **ENTRE EL ALTIPLANO Y LA MONTAÑA**  
29 · Las montañas  
31 · Las sierras  
36 · El cañón del Duero  
38 · El valle

# 3

- 40 **PAISAJES CREADOS POR EL AGUA**  
44 · Los ríos y las sierras  
50 · Un gigante tranquilo

# 4

- 56 **BIODIVERSIDAD**

# 5

## 74 **NATURALEZA HUMANA**

- 78 • Agricultura
- 81 • Patrimonio arqueológico
- 85 • Arquitectura
- 90 • Artesanía
- 91 • Gastronomía
- 96 • Fiestas y tradiciones

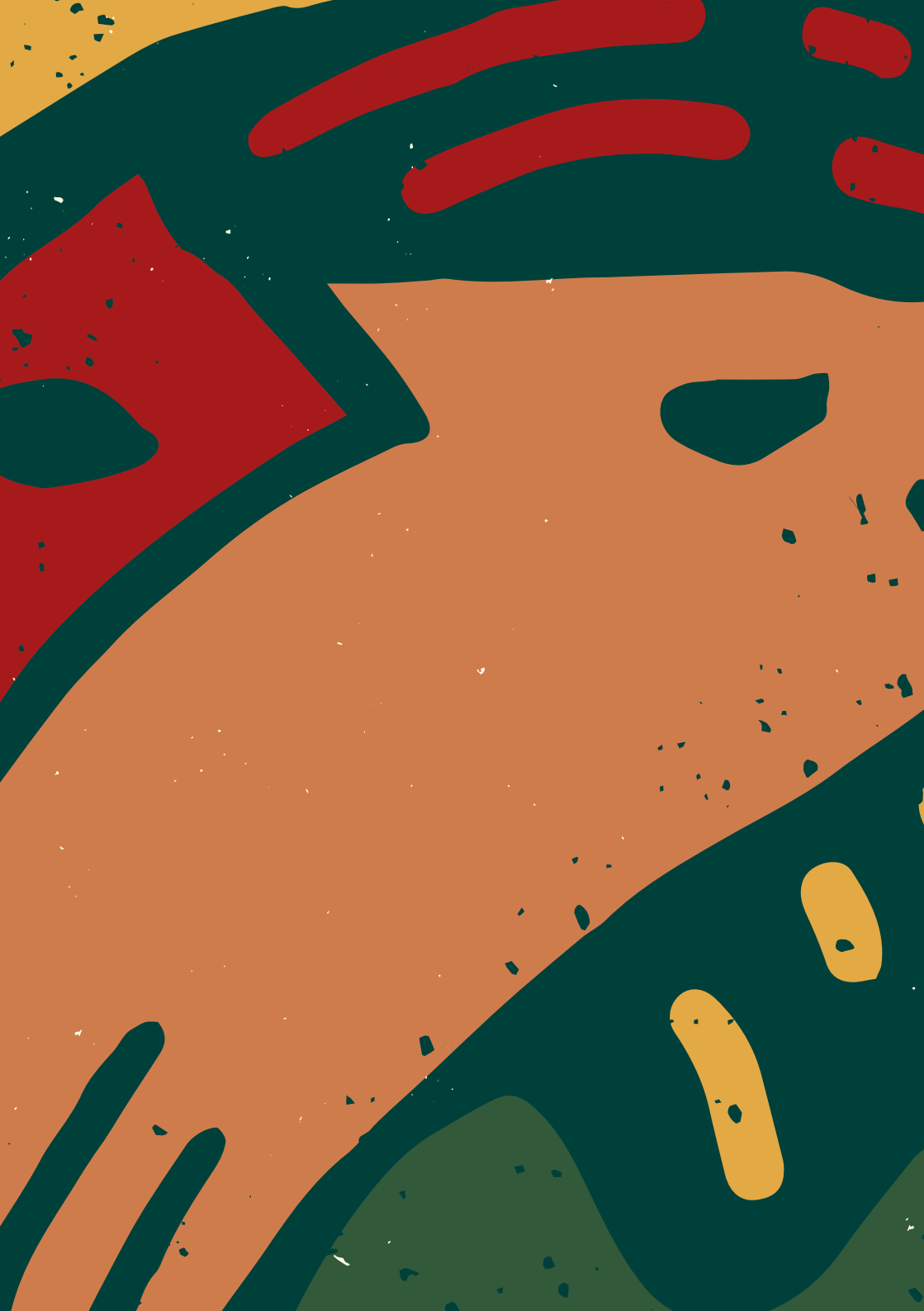
# 6

## 102 **PARQUES NATURALES Y PAISAJES PROTEGIDOS**

- 104 • Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto
- 116 • Sierra de la Culebra
- 128 • Montesinho
- 142 • Arribes del Duero
- 156 • Douro Internacional
- 170 • Vale do Tua
- 182 • Azibo e Lagos do Sabor

The background is a vibrant, abstract composition of bold colors: a large yellow shape at the top, a dark teal shape on the left, a red shape on the right, and a light blue shape at the bottom. The colors are separated by thick, dark teal outlines. The entire image is covered with small, white, irregular splatters and speckles, giving it a textured, hand-painted appearance.

**LO QUE  
LA  
NATURALEZA  
UNE,  
EL HOMBRE  
NO SEPARA.**



**« NO HAY CONSERVACIÓN  
DE LA NATURALEZA SIN  
INTERVENCIÓN HUMANA,  
PORQUE EL SER HUMANO ES  
LA PIEDRA ANGULAR DEL  
ECOSISTEMA »»**

1.

RESERVA DE LA  
BIOSFERA  
MESETA IBÉRICA





# UNA REGIÓN PRESERVADA POR LA NATURALEZA

La Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica es un inmenso territorio que une Portugal y España, extendiéndose desde Trás-os-Montes y Beira Alta hasta las provincias de Zamora y Salamanca, en un espacio continuo que destaca por su identidad común.

La RBTMI es una amplia región de altiplano donde se yerguen, aquí y allí, estructuras montañosas unidas por unos fuertes rasgos naturales y una biodiversidad sin nacionalidad, libre del dominio humano. Un territorio sobre el que los dos países aplicaron sus divisiones administrativas, sus regiones diferenciadas, donde la naturaleza reafirma su fuerte personalidad y en el que las poblaciones comparten resiliencia, genio y carácter.

Desde las montañas que flanquean Sanabria hasta al río Duero, de la Sierra de la Culebra hasta al Vale do Tua y desde Bragança a Salamanca, la Reserva es un territorio único dentro del contexto europeo, con un patrimonio natural y cultural admirable.

Situada en la periferia de ambos países, la Reserva se preservó en el interior de una "muralla" natural, un portentoso espacio que la naturaleza fortificó y defendió con montañas, sierras, acantilados, valles dramáticos, y que también aisló protegiendo paisajes, especies, tradiciones y cultivos. Las comunidades de estos territorios vivieron, durante siglos, en un contexto de interioridad, alejadas del litoral y, sobre todo, de los centros de decisión, lo cual ahondó su simbiosis con la naturaleza para crear escenarios únicos, valiosos hábitats y un patrimonio de innegable valor.

El mejor ejemplo de la unidad de este territorio son las especies que reinan aquí, como las águilas, las garzas, las cigüeñas y los halcones que hacen de los cielos su patria, y también los acantilados y las aguas de la Reserva, los lobos, los ciervos, los gatos bravos y los jabalíes o los corzos que habitan en sierras y altiplanos; también los robles, los alcornoques, las encinas, los

olivos y los castaños con los que la naturaleza y el ser humano “poblaron” el territorio como forma de definir su reino.

Las aguas de los ríos marcan las sierras, los acantilados y las fronteras, pero también las tradiciones y los usos milenarios, como las máscaras, las fiestas de invierno o las prácticas agrícolas que revelan una sabiduría común.

La Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica es un territorio con derechos de autor, creado y modelado en su conjunto por la Naturaleza y las manos de aquellos que se atrevieron a vivir y construir en esta región.

## BIOSFERA MESETA IBÉRICA

Las Reservas de la Biosfera tienen su origen en el Programa Man and Biosphere (MaB), creado en 1971 por la UNESCO, con el objetivo de establecer una base científica para el conocimiento y la promoción de mejoras en las relaciones entre las comunidades humanas y los ecosistemas. Con este programa nació una red de Reservas que estimulan el desarrollo armónico mediante la conservación de un patrimonio natural de innegable valor, protegiendo la biodiversidad y los ecosistemas únicos. Un desarrollo sostenible y sostenido por las actividades de las comunidades locales y el conocimiento científico.

Las Reservas de la Biosfera no se crearon para frenar el crecimiento y la integración de las comunidades en su medio natural, al contrario, se idearon para contribuir y apoyar el crecimiento basado en la educación y para valorar el potencial económico de los valores naturales.

La Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica nació así para promover y armonizar la preservación de valores mediante el desarrollo de las regiones, y para apoyar la investigación y el compartir conocimientos sobre el pasado, el presente y el futuro de este patrimonio.

Estas Reservas son una estrategia fundamental para la defensa de los paisajes, los ecosistemas únicos, la biodiversidad y el patrimonio cultural con estrategias que potencien la

presencia humana y el crecimiento económico. Se trata de combatir la idea preconcebida de que preservación y desarrollo entran siempre en conflicto, apoyando así el crecimiento y las oportunidades económicas generadas por el patrimonio natural y cultural.

## DOS PAÍSES, CINCO PARQUES NATURALES, UNA RESERVA

La Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica es una de las mayores de toda a Europa y, a buen seguro, de las más importantes por su biodiversidad, el patrimonio paisajístico y las singularidades de la presencia humana en la región. El territorio comprende un total de 87 municipios, 12 en el territorio portugués, repartidos entre las regiones de la Terra Fria, Terra Quente, Douro Superior y uno en Beira Alta, y 75 en territorio español, 48 en la provincia de Zamora y 27 en la provincia de Salamanca.

Con un área total de 1.132.067 ha (11.326 km<sup>2</sup>) y una densidad poblacional de cerca de 14 habitantes por km<sup>2</sup>, la RBTMI integra cinco Parques Naturales (Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto, Montesinho, Douro Internacional, Arribes del Duero y Vale do Tua), la Reserva Nacional de Caza y el Espacio Natural Sierra de la Culebra así como decenas de otros espacios integrados en la Rede Natura 2000, tales como el Azibo y los ríos Sabor y Maçãs. Este territorio atesora un patrimonio natural extraordinario y da testimonio de una presencia humana milenaria, que aún nos dan los mejores ejemplos de simbiosis entre el ser humano y la biosfera, de las comunidades como parte del ecosistema.

La RBTMI defiende una unidad natural fundamentada en la continuidad morfológica y también en las relaciones, dinámicas profundas, entre especies, hábitats y comunidades humanas, asumiéndolos como elementos que fundan y moldean su identidad.



LAGO DE SANABRIA  
Y SIERRAS SEGUNDERA  
Y DE PORTO

MONTESINHO

SIERRA  
DE LA CULEBRA

PORTUGAL

AZIBO

VALE  
DO TUA

LAGOS  
DO SABOR

DOURO INTERNACIONAL  
ARRIBES DEL DUERO

ESPAÑA



## VERANO E INVIERNO

El cambio de estaciones crea paisajes y ambientes característicos, moldeando territorios con personalidad propia. La Reserva no es siempre la misma. A lo largo del año cambia de humor, de apariencia, como si dentro de estos territorios habitaran otros, metamorfoseando paisajes, transformando ecosistemas donde las poblaciones aprendieron a adaptarse y convivir con los diferentes temperamentos de la naturaleza.

Por todo el territorio las estaciones pintan el paisaje y las comunidades humanas con colores diferentes.

En la Terra Quente Transmontana el clima es más seco y el calor más prolongado, mientras que entre Sanabria y la Terra Fria Transmontana, que se extiende hasta Mogadouro, el invierno es más riguroso. "Nueve meses de invierno, tres de infierno", reza el dicho.

El frío lleva mantos de nieve a las cimas de Culebra, Monteseinho y también a los paisajes de Sanabria. Los colores ocres y anaranjados se imponen en los acantilados del Duero, mientras las delgadas columnas de humo delatan el calor y el arte gastronómico de los pueblos; es también tiempo de máscaras que salen a la calle para pedir la renovación de los ciclos, la fertilidad de la tierra y las mujeres. Las ovejas se visten de lana y el ganado se recoge del frío.



Con la llegada del invierno, los tonos ocres son sustituidos por colores más vivos y, en esta región de productos nobles, las abejas vuelven al trabajo con la primavera que anuncian los almendros, coloreando el paisaje de blanco y rosado, principalmente en el sur de la Reserva, junto con la floración de los escobones, los romeros y las jaras que se preparan para recibir a las aves. La primavera es la estación en la que los cielos vibran con la llegada de muchas especies a la Reserva para hacer sus nidos. En el valle escarpado del Duero se pueden observar cigüeñas negras, águilas perdiceras y buitre egipcios.

En el verano las temperaturas tórridas ponen todo en suspenso, los cielos se vuelven más tranquilos, los días se hacen más lentos y todo parece buscar la frescura de las aguas.

El verano acaba, y con el inicio del otoño los árboles y las viñas devuelven al ser humano el fruto de su trabajo, y la brama de los ciervos se oye por toda Sanabria, Culebra o Montesinho. Los colores vivos y cálidos son ofrecidos por los árboles de hoja caduca.

Una Reserva viva, un ciclo, muchas caras, un alma intensa, muchos humores, colores y sorpresas. Una relación tempestuosa y emotiva para gente sabia y paciente.



**ESTE ES UN TERRITORIO QUE  
CAMBIA DE TEMPERAMENTO  
Y QUE SORPRENDE A CADA  
PASO, OFRECIENDO LA  
DUALIDAD ENTRE MESETA  
Y MONTAÑA QUE LO HACE  
ÚNICO.**

2.

ENTRE EL  
ALTIPLANO  
Y LA MONTAÑA





**Hay una robustez en este inmenso territorio de la Reserva que se siente en la vehemencia de sus elementos y la dureza de su carácter. Una robustez que se manifiesta en el clima, en el aire, en las tonalidades de sus colores, en la vegetación y en las rocas que a veces cuesta distinguir por la extensión de los horizontes del altiplano.**

**El territorio de la meseta se levanta a unos 700 m sobre el nivel del mar, extendiéndose con ondulaciones, a veces suaves, a veces agrestes, y precipitándose hacia el interior de profundos valles encajados, o elevándose en estructuras montañosas.**

La meseta es el alma de este territorio que une sus extremos con horizontes ondulados y continuos, en un clima de excesos y colores contrastantes.

Se trata de un territorio que cambia de temperamento y que sorprende a cada paso, en una dualidad entre meseta y montaña que lo hace único.

Las montañas y depresiones más profundas de Montesinho, Culebra o de la Serra da Nogueira, las elevaciones montañosas de Sanabria y los valles angulosos que ocupan el territorio, le confieren una mayor complejidad sin negar su naturaleza mesetaria. Hay una continuidad, una identidad, un alma de altiplano que prevalece, incluso cuando parece transfigurarse. La meseta es un territorio de muchos rostros.

Entre altiplanos, montañas, valles aplanados o profundos, entre accidentes naturales de gran belleza, la naturaleza y el ser humano se reunieron para crear bellos cuadros, ofreciéndonos extensos robledales, castañares, olivares, almendrales, huertos frutales, viñas, huertos, matorrales, cultivos de secano, pastos o vertientes de sotobosque, con ejemplares endémicos de extraordinaria importancia.

El paisaje aquí es uno de los principales recursos naturales y turísticos, y es, seguramente, un recurso abundante.

## LAS MONTAÑAS

El Parque Natural **Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto** se sitúa en el extremo noroeste de la Reserva. Es un escenario de montaña que integran las sierras de Segundera y Cabrera, con poca presencia humana, y que en varios puntos ultrapasa los 2000 m de altitud.

El lago que da nombre al parque es el mayor lago natural de la Península Ibérica, pero encajados en las montañas encontramos muchos otros lagos de aguas puras y cristalinas, resguardados entre valles y cañones que crean escenarios únicos de alta montaña, y recuerdan sus orígenes glaciales.

Los periodos más fríos del cuaternario generaron grandes cantidades de nieve que dieron lugar a varias lenguas de hielo, como la que se encajó en el valle del Tera siguiendo hasta Ribadelago, de 15 km de largo y 300 m de espesor.

Las glaciaciones de este periodo esculpieron valles en forma de U, el cañón del Tera, desfiladeros profundos, circos glaciales, morrenas glaciares (montón de piedras y sedimentos diversos que se precipitan con el hielo), estrías glaciares, rocas pulidas, decenas de lagunas y la cuenca del Lago de Sanabria.

Esta región montañosa establece el límite entre el clima atlántico y el mediterráneo, la transición entre zonas húmedas





### Sierra Segundera

y templadas creando una gran biodiversidad de especies botánicas, con hasta 1500 especies identificadas. Las elevaciones montañosas proporcionan vertientes con diferentes orientaciones, donde se impone la influencia atlántica en las vertientes volcadas hacia el norte y el oeste, y la mediterránea en las vertientes sur y este.

En el Parque predominan bosques de robles (*Quercus pyrenaica*), principalmente en la cuenca del Tera y en las vertientes montañosas, además del acebo (*Ilex aquifolium*), el tejo (*Taxus baccata*) y el castaño (*Castanea sativa*). Junto a los ríos y riberas que alimentan los lagos predominan los sauces (*Salix salviifolia*), los fresnos (*Fraxinus excelsior*), los abedules (*Betula celtiberica*) y los alisos (*Alnus glutinosa*). Los manantiales, los lagos y los ríos permiten la presencia de la turberas, muy rara en estas latitudes.

Con la altitud, el bosque es sustituido por escenarios de arbustos y brezales en los que el clima extremo conservó la vegetación del cuaternario, que domina este paisaje con 10.000 años de antigüedad. Por aquí se encuentran la carqueja sanabresa y el geranio (*Geranium bohenicum*), *Ranunculus parnassifolius* ssp. *cabrerensis* y *Armeria bigerrensis*.

## LAS SIERRAS

En una prolongación de las montañas de Sanabria, encontramos sierras que crean ritmos paisajísticos diferentes, conjuntos heterogéneos y ricos.

Los puntos más altos son relativamente moderados, alcanzando los 1486 m en Montesinho, que se prolonga hasta España y alcanza los 1700 m en la Sierra Gamoneda, los 1273 m en la Serra da Coroa, los 1243 m en la Sierra de la Culebra, los 1310 m en la Serra da Nogueira y, más a sur, los 1200 m en la Serra de Bornes.

Estas sierras imponen al paisaje estructuras montañosas y valles encajados, diseñando una diversidad sorprendente, exuberante y de escenarios más impetuosos.





**Sierra de la Culebra** parece tener la forma de una serpiente que abriera su camino hacia el nordeste, hacia la sierra de Montesinho. Está formada por una sucesión de varias elevaciones donde se destacan Peña Mira, con sus 1241 m, Miño Cuevo, 1207 m y Peña Castillo, de 1185 m, y presenta crestas de cuarzo en varias de sus cumbres, siendo este uno de los factores de mayor identidad de la región.

El pino bravo (*Pinus pinaster*) domina extensas masas forestales con ejemplares adultos de más de cincuenta años. En este territorio está también presente el pino silvestre (*Pinus sylvestris*), identificable por su corteza naranja, cuya masa principal se localiza en El Casal de Tábara. Otras especies arbóreas coexisten con el bosque de pinos dando lugar a otras de mayor o más pequeña dimensión, con árboles como el melojo (*Quercus pyrenaica*), la encina (*Quercus rotundifolia*), el alcornoque (*Quercus suber*), los castaños (*Castanea sativa*) y, en menor medida, los madroños (*Arbutus unedo*).

A lo largo de los ríos Valdalla, Manzanas o Cabrón prevalecen los alisos (*Alnus glutinosa*), fresnos (*Fraxinus excelsior*) sauces (*Salix salviifolia*) y chopos (*Populus nigra*).



Sierra  
de la Culebra



Cuando el bosque cede su lugar a los matorrales, impera el brezo y la jara pringosa, principalmente en las vertientes de la sierra. La economía de la región debió mucho al brezo, principalmente en Tábara, porque fue la base de la explotación del carbón vegetal, mientras que la jara pringosa siempre tuvo aplicaciones medicinales.

**Montesinho** se sitúa en el extremo del territorio de la Terra Fria. Es la 4ª mayor sierra de Portugal y se sitúa en un conjunto donde predominan el esquisto y el granito. El Parque Natural de Montesinho, que integra el macizo montañoso de Montesinho y Coroa, es una de las mayores áreas protegidas de Portugal y está compuesta por una zona de altiplano, con valles profundos, montañas y zonas de contornos más suaves que alternan con valles de ríos encajados.

A nivel geológico, los especialistas consideran esta región como una de las más complejas de Portugal y está definida por dos importantes accidentes tectónicos, la falla de Vilariça y la falla de Bragança - Vinhais.

Esta región presenta características únicas a nivel geográfico, biológico y climático, bastante agrestes y duras, que aliadas

a la diversidad de recursos naturales y a un diálogo milenario entre las comunidades y el medio, permitieron la aparición de una serie de paisajes naturales y humanizados de enorme interés y valor, con matorrales, bosques, zonas de agricultura, agropecuarias y de agroforestería.

Montesinho ofrece una particular variedad de hábitats, tales como bosques, pantanos, matorrales, castañares, castañares silvestres, cultivos de secano y recursos florísticos raros.

En los matorrales predominan los brezales y aulagares, en las zonas elevadas, y los jarales en las más bajas. En los bosques se impone el melojo (*Quercus pyrenaica*), que en las zonas de mayor altitud presenta una gran variedad florística. Los robledales son una referencia de esta zona, y presentan escenarios



exuberantes, principalmente entre el Sabor y el Tuela, que se prolongan incluso más allá de los límites del Parque, constituyendo uno de los mayores matorrales de Europa.

Hay que destacar la presencia de grandes masas forestales de coníferas, algunas de las cuales incluyen especies exóticas y encinares (*Quercus rotundifolia*), en las zonas más bajas y abrigadas, y abedules (*Betula celtiberica*) en las zonas más elevadas.

Junto a los arroyos se desarrolló un bosque aluvial de fresnos (*Fraxinus excelsior*), sauces (*Salix salviifolia*), alisos (*Alnus glutinosa*) y chopos negros (*Populus nigra*).

La variedad de la flora en esta zona debe mucho a la variabilidad geológica y climática, con plantas únicas a nivel mundial que pueden encontrarse en suelos derivados de rocas ultramáficas, y también a la presencia humana que ocupó el territorio con castaños, huertos, frutales, cultivos de cereales, prados o pantanos, viñas y eriales.

Junto a Montesinho, ya fuera del área del Parque Natural, se sitúa la Serra da Nogueira que se extiende por 19 km y está formada por esquisto arcillosos, cloríticos, piedra molar y afloramientos de hierro, popularmente conocido como pedra ferrenha (roca férrea).

A nivel de vegetación, la sierra es marcada por la fuerte presencia de melojo (*Quercus pyrenaica*) y quejigo (*Quercus lusitanica*), una bosque noble y de gran importancia en el contexto europeo.

La riqueza florística es notable y presenta una continuidad con la vecina Montesinho, con chopos (*Populus nigra-L* y *Populus alba-L*), alisos (*Alnus glutinosa*), sauce negro (*Salix atro-cinera-Brot*), abedules (*Bétula pubescens*), fresnos (*Fraxinus excelsior*), madroños (*Arbutus unedo*), labiérnagos (*Phillyrea angustifolia*), endrinos (*Prunus Spinosa*), rosál silvestre (*Rosa canina*) y zarza (*Rubus ulmifolius Schott*). En el matorral predomina la jara pringosa (*Cistus ladaniferus*), el brezo (*Calluna vulgaris Salish*), la carquesa (*Genista tridentata*) y el romero (*Rosmarinus officinalis*), entre otros.

Asociado a la presencia humana, tenemos los castaños (*Castanea sativa*), los nogales (*Juglans regia*) y los cerezos (*Prunus avium*).

# EL CAÑÓN DEL DUERO

→  
Douro  
Internacional/  
Arribes  
del Duero

El largo camino excavado por el río Duero ofrece un escenario que quita la respiración, con vertientes de enorme espectacularidad, pasos imponentes, largas estructuras graníticas a suelo abierto, donde se encaja una línea tortuosa y profunda de aguas ahora tranquilas y mansas.

El cañón del Duero es una extensa garganta con desniveles que, en algunos puntos, superan los 500 m de profundidad.

Gran parte de este cauce acompaña la línea fronteriza de Portugal y España, uniendo la Terra Fria Transmontana a la provincia de Castilla y León.

**EN ESTA REGIÓN HAY UN PATRIMONIO GEOLÓGICO DE EXTRAORDINARIO VALOR, CON ALGUNAS DE LAS ROCAS MÁS ANTIGUAS DE LA PENÍNSULA, VESTIGIOS DE ANTIGUOS FONDOS OCEÁNICOS, QUE INCLUYEN FÓSILES MARINOS, E INDICIOS DE LA HISTORIA AGITADA DEL DUERO Y DE SU LUCHA POR ENCONTRAR EL CAMINO HACIA OCCIDENTE.**

Es un paisaje de “granitos, gneises, migmatitas, serpentinitas, calizas, mármoles, travertinos, cuarcitas, esquistos y grauvacas, así como diversos depósitos de terraza y grava” (ICNF). Hay también un vasto patrimonio de fuentes termales que originó, desde la presencia romana hasta mediados del siglo XX, una larga tradición minera.

En este espacio convive una gran multiplicidad de hábitats, como humedales mediterráneos, brezales, bosques, bosques aluviales o subestepas de gramíneas.

Los Arribes son dominadas por una vegetación bien preservada y de gran diversidad florística, con el enebro rojo (*Juniperus oxycedrus*), una reliquia, el *Juniperus spp.*, la encina (*Quercus rotundifolia*) y el *Holcus setiglumis* subsp. *duriensis* en los taludes más húmedos. Los matorrales están poblados de brezos (*Erica ciliaris* y *Erica tetralix*) y retamas (*Genista*



*anglica* y *Genista micrantha*). En los bosques, más frecuentes en la zona de altiplano, principalmente en las zonas no cultivadas o en las divisiones entre propiedades, predominan el melojo (*Quercus pyrenaica*), el quejigo (*Quercus faginea*) y el alcornoque (*Quercus suber*), además de los bosques de lodón (*Celtis australis*), roble, piornales y jarales.

En los bosques aluviales sobresalen los alisos (*Alnus glutinosa*), fresnos (*Fraxinus excelsior* y *Fraxinus angustifolia*), sauces (*Salix salvifolia*), chopos (*Populus nigra* var. *betulifolia*) y los tarayes (*Tamarix africana*).

Es también en las vertientes donde encontramos olivos, viñas y almendros en terrazas que sortean las pendientes que caracterizan la zona.

En la zona de altiplano, el bosque alterna con paisajes humanizados con la presencia de cultivos de cereales y pastos, fruto de una larga tradición agropecuaria de huertos y frutales. También están presentes los castaños, más al norte, y los olivos, los almendros y las viñas más al sur.

## EL VALLE



Vale do Tua

En las sierras de Culebra, Montesinho, Coroa y Nogueira el territorio se prolonga hacia el suroeste con valles suaves, de altitudes más contenidas, y en medio de un mosaico agrícola de pequeñas propiedades donde predomina el olivo, el viñedo y el almendro. Los orígenes tectónicos de esta región son hoy bien conocidos, marcado por las fosas de Mirandela y del Valle da Vilaríça, y creando un relieve más aplanado de pequeñas colinas.

Es un territorio de transición entre las influencias atlánticas y continentales, una región de altiplano luminoso a veces marcada por elevaciones montañosas como Bornes, Orelhão y Passos, y atravesado por los valles encajados creados por los ríos Duero, Tua y Tinhela.

El Vale do Tua es la frontera oeste de la Terra Quente Transmontana y también de la Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica. Los escenarios se hacen aquí más diversos y accidentados, alternando sierras, altiplanos y desniveles inclinados. Principalmente en su tramo final hasta el Duero, aparecen formaciones rocosas imponentes (crestas de cuarzo) y pendientes acentuadas.

La variedad climática en la región crea un paisaje vegetal diversificado, con bosques de alcornoques (*Quercus suber*), quejigos (*Quercus faginea*), encinas (*Quercus rotundifolia*) y enebro rojo (*Juniperus oxycedrus*), en las zonas más calientes y secas, y de bosques de melojos (*Quercus pyrenaica*), en las zonas que reciben más lluvia. La encina, conocida como “carrasco”, y el enebro de la meseta son también comunes. Entre los matorrales arbustivos dominan las jaras pringosas y los romeros, pero los piornales, matorrales con arbustos semejantes a la retama, son los más frecuentes en las zonas más calientes y próximas del Duero.

En las zonas fluviales del Tua encontramos fresnos (*Fraxinus excelsior*), olmos (*Ulmus minor*), chopos (*Populus*) y sauces (*Salix salvifolia*).

La flora de la región es bastante rica y se han identificado cerca de 1100 especies, entre las que se destaca la *Digitalis*



*purpurea subsp. amandiana*, planta exclusiva de esta región, y la *Festuca duriotagana*, *Holcus annuus subsp. duriensis* y *Scrophularia valdesii*.

La producción agrícola enriqueció el paisaje con olivos, naranjos, ciruelos, almendros e higueras.

Las regiones más altas del Parque presentan una vegetación de perfil climático mediterráneo, adaptada a temperaturas más extremas y mayor ausencia de agua. Aquí, el agua corre entre valles profundos formando un cañón de márgenes abruptos, y permitiendo que el agua corra desde las zonas más altas. En los valles más abiertos, con forma de anfiteatro, el agua encuentra su camino por entre rocas de esquisto y granito, que las poblaciones utilizaban para represas, riegos y molinos. Hoy las aguas ya han sido domesticadas por el embalse y han creado un lago que se extiende por 27 km.

**EL AGUA ES UN ELEMENTO  
DE UNIÓN DEL TERRITORIO,  
DONDE HAY REPARTO Y  
DEPENDENCIA.**

3.

PAISAJES  
CREADOS  
POR EL AGUA





El agua ayuda a percibir los vínculos profundos entre todos estos espacios: desde las montañas de Sanabria desciende el Tera para alimentar el mayor lago de origen glacial de la Península, y el Esla, uno de los mayores afluentes del Duero en España.

Al Tera llegan las aguas del Tuela, que viaja desde Sanabria pasando por Montesinho, y del Rabaçal, que nace en España para después formar el majestoso valle que abre camino hasta al Duero.

El Azibo nace en Bragança para juntarse, al sur, con el Sabor, que hace también un largo camino desde España (Sierra Gamoneda), atravesando Montesinho, para desaguar en el Duero.

Es una inmensa red vital de agua.

→  
Río Tera

## LOS RÍOS Y LAS SIERRAS

Es en las montañas de Sanabria y en las sierras, aún en España, de la Culebra y de Montesinho (La Parada, en el lado español) donde nacen los ríos que surcan las sierras, abren valles profundos, alimentan la tierra y serpentean altiplanos para reunirse y entregar al Duero sus aguas.

El territorio de la Meseta, principalmente al oeste del Douro Internacional, es irrigado y alimentado por las sierras y montañas en su extremo Norte.

Desde los pantanos y castañares de Montesinho hasta a los extensos olivares y almendros de la Terra Quente, estas aguas, que discurren de norte a sur, dan vitalidad a la tierra y son fundamentales para pintar los diferentes matices de este territorio, desde los más fríos a los más calientes.

El río Tera nace en Peña de Trevinca, a más de 2100 m de altitud. Es un río de montaña que se reúne con varias otros caudales, para formar decenas de lagos antes de descender hasta al Lago de Sanabria. La elevada altitud de su nacimiento, en un ambiente de alta montaña, propicia hábitats de raro valor y únicos en toda la Reserva.



El acentuado descenso a través del extraordinario cañón del Tera es acompañado por paisajes inolvidables, agrestes y escarpados, testigos de varias épocas glaciales. En su recorrido se encuentran varios saltos de agua, lagunas, trayectos accidentados y una vegetación de montaña sin par, hasta llegar al Lago de Sanabria.

**ESTE ES EL MAYOR LAGO DE ORIGEN GLACIAL DE TODA LA PENÍNSULA IBÉRICA, Y EL QUE DA NOMBRE A ESTE VALIOSO PARQUE NATURAL.**





## Lago de Sanabria

Con orígenes en el cuaternario, con nieves perpetuas establecidas cerca de los 1600 m de altitud, una lengua de hielo de 15 km de largo y 300 m de espesor, prolongándose por el valle del Tera, que en su punto de unión con otros caudales llegados desde Cabrera y Segundera, excavó el área del actual lago. Un vasto manto de agua, reposado y límpido, reposa en medio de un escenario de montañas imponentes, mientras continúa recibiendo aguas del río Tera. El lago tiene una profundidad máxima de cerca de 50 m, 3 km de largo y 1,5 km de ancho.

Desde el Lago Sanabria, el Tera se presenta con un caudal mayor, como si naciera en este punto, y parte entonces desde ahí hacia el sudeste, recibiendo agua de varios afluentes hasta llegar al Esla. En total, el Tera recorre 153 km, pasando por 8 presas y embalses.

Sus aguas cristalinas propician la presencia de una vegetación noble y exuberante con castaños, robles y encinas y, en las zonas bajas, con sauces, chopos y prados junto a las aldeas y pueblos.

Su paso por Puebla de Sanabria, donde se eleva un deslumbrante casco histórico amurallado, es uno de los momentos más sublimes de su recorrido.

Es también en las montañas de Sanabria, en la Sierra Segundera, a 1850 m de altitud, donde nace el Tuela, para luego atravesar Montesinho y juntarse con el Rabaçal, en la Terra Quente, y fundar el Tua. También de origen glaciar, el inicio de su recorrido marca la frontera con Castilla y León y con Galicia, adentrándose en Portugal por el municipio de Vinhais.

En Moimenta, el Tuela contorna el macizo granítico y llega a tener vertientes de 250 m de altura. A lo largo de su recorrido hay varias playas fluviales, represas y molinos, deambulando por entre varios montes que conservan vestigios de castros y de la ocupación romana.

El Rabaçal también viene de España, de las montañas al norte de Montesinho, cerca de la frontera, y se adentra por Vinhais, recorriendo 21 km en el Parque Natural y vertientes también bastante profundas y accidentadas, superando en algunos puntos los 350 m de altura. A lo largo del Parque toma un desnivel de 165 m creando algunos trayectos acelerados y accidentados.



El Rabaçal tiene como mayores afluentes el Mente y el Assureira. El Mente, que nace a 1292 m, en Peña Nofre, acompaña la línea de frontera entre Portugal y España, en la zona Oeste del Parque, y es también el río más característico de ese territorio, escondiéndose entre valles profundos hasta encontrar el Rabaçal.

El Rabaçal delimita también los distritos de Vila Real y Bragança e incluye hoy un embalse en Mirandela.

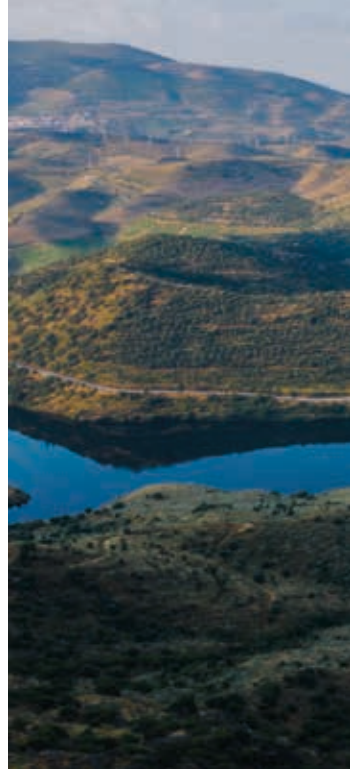
El Tua, cerca de la ciudad de Mirandela, nace del encuentro de las aguas del Rabaçal y el Tuela, y recorre 40 km hasta el Duero. Desde su nacimiento hasta su desembocadura, el Tua expresa sus diferentes personalidades pasando de ser un río suave que discurre por entre valles más amplios, a mostrarse como un impresionante cañón estrechado por monumentales pendientes graníticas. El Tua es un río hoy pacificado por la presa construida cerca de su desembocadura, con un extenso lago entre imponentes valles y escarpadas pendientes.

En esta cuenca hidrográfica del Duero, en la Sierra Gamedona, nacen otros dos importantes ríos en la relación de dependencia de la Terra Quente con las montañas del norte del territorio. El Sabor es el principal curso de agua del Parque Natural de Montesinho y discurre a lo largo de 35 km desde su nacimiento hasta Gimonde, en el límite sur del Parque, a medida que va ganando caudal con el agua de los varios afluentes del Onor, el Baçal, el Iglesias y el río Labiados.

En la sierra de Montesinho, el Sabor atraviesa una zona más elevada, todavía con un pequeño caudal, y es más adelante donde se encaja entre valles poco profundos y discurre más rápido, con un desnivel de 200 m en tan sólo 2 km. Ya cerca de la aldea de França, comienza a presentar escarpas precipitadas.

El río Manzanás, otro de sus afluentes, viene de la Sierra de la Culebra, más allá de la aldea de Manzanás, y delinea parte de la frontera entre Portugal y España en la zona oriental del Parque Natural de Montesinho, entrando una y otra vez en el territorio de ambos países. Valles profundos y crestas apalachianas otorgan un carácter más escarpado a algunas de sus márgenes en este Parque.

El Sabor, que era conocido como el último río salvaje de Portugal, continúa después hasta el Duero, con el que se



↑  
Lagos do Sabor





### Embalse del Azibo



encuentra en Torre de Moncorvo. La construcción del embalse ha cambiado su configuración, creando un conjunto de lagos que se extienden a lo largo de 70 km hasta la desembocadura del Azibo. Se trata de lagos interconectados por brazos de agua que recorren gargantas y peñascos. En el paisaje de la Terra Quente, las aguas del Sabor alimentaron, serenaron y diseñaron extensos espejos de agua límpida, serpenteando por entre montes agrestes o terrenos cultivados, creando extensos escenarios deslumbrantes.

Es en el Sabor donde desaguan, también, las aguas del Azibo, que nace en la Serra da Nogueira. Río arriba, la famosa Albufeira do Azibo nació como un embalse construido sobre tierra batida cuya función principal era la de asegurar el agua de riego para las zonas agrícolas del municipio, y suministrar agua potable a las poblaciones. El Azibo es hoy uno de los mejores ejemplos de cómo la intervención humana puede salvaguardar el paisaje valorando sus vínculos con el medioambiente. Este espejo de agua, que surgió entre los valles, fortaleció los hábitats para las aves nidificadores de la zona y creó un polo de gran atracción turística que respeta el medioambiente.

En la Sierra de la Culebra nace también el Aliste, a 1110 m, y va desaguar al Esla, poco antes de entregar sus aguas al Duero. El Aliste, que debe su nombre a la fuerte presencia de alisos junto a sus márgenes, tiene cerca de 72 km de largo, y gana mayor solidez a partir de Tierra de Alba donde, fruto de la proximidad del embalse del Esla, junto a Ricobayo de Alba.

↓  
[Douro](#)  
[Internacional/](#)  
[Arribes](#)  
[del Duero](#)

## UN GIGANTE TRANQUILO

El Duero es el tercer río más extenso de la Península Ibérica y una fuerza fundamental y de unión en todo el territorio de la Meseta. El río Duero es reverenciado y hacia él se encaminan



las aguas que recorren la Reserva. Es el gigante que merece la dádiva de montañas y sierras, que se va trascendiendo y sublimando, primero, entre cañones y paisajes dramáticos y, después, en amplios y exuberantes valles.

El Duero nace lejos de la Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica y va desaguar ya lejos, en el océano, tras abrir su camino por entre valles deslumbrantes.

**ES AQUÍ, EN LA ZONA DE LA RESERVA, Y JUNTO A  
ELLA, DONDE EL DUERO GANA SU PERSONALIDAD  
INCONFUNDIBLE, SU CARÁCTER FUERTE E  
IMPLACABLE, Y TAMBIÉN DONDE EL SER HUMANO  
CONSIGUIÓ CALMAR SU ÍMPETU Y DOMAR SU FUERZA.**

En el río Duero, en torno a las Arribes del Duero, del lado español, y en el Douro Internacional, del lado portugués, se construyeron una serie de embalses que han calmado, juntos, todos los ríos, creando largas extensiones de sucesivos embalses. En la zona de la Reserva, el embalse del Esla, del Tormes y otros seis en el Duero, forman largos brazos de agua que robaron decenas de metros a los profundos valles y acantilados que lo rodeaban.

Con un declive natural que, en algunas zonas, puede llegar a los 500 m, y la confluencia de varios ríos, esta región tiene un potencial hidroeléctrico extraordinario.

La primera de estas grandes obras fue la de Ricobayo de Alba, que regulariza el caudal del Esla. Hay un dicho popular que decía "el Esla lleva el agua y el Duero la fama", porque donde se encuentran ambos ríos, es el Esla el de mayor caudal. El embalse fue construido en una depresión conocida como las "arribes del Esla".

En el río Duero, aún en el lado español, y tras cruzarse este con el río Esla, se sitúa el embalse de Villaldecampo y, pocos kilómetros más hacia adelante, el embalse de Castro, el último antes de que el Duero se perfile como frontera entre España y Portugal.

Tras estos embalses, encontramos tres embalses portugueses, el de Miranda, que crea una presa relativamente estrecha, pero profunda, con 14 km de largo, el de Picote, encajado en





un valle exiguo, escarpado y de sotobosque, y el de Bemposta, de 21 km de largo, dentro de un valle ligeramente más abierto que aquel que le precede.

Este embalse se encuentra antes del cruce con el río Tormes que, aún dentro de los límites del Parque de las Arribes del Duero, tiene el embalse de Almendra, uno de los embalses más altos (202 m), y una de las presas más extensas de España, que ocupa un área de 7100 km<sup>2</sup>.

El río Tormes se entrega al Duero junto a Fermoselle y sus aguas se unen en nuevo embalse, el embalse de Aldeadávila, la más importante obra hidroeléctrica de España que, cuando fuera inaugurada, llegó a ser la mayor de toda Europa Occidental.

El último embalse del Douro Internacional, también, el último embalse español del Duero, es el de Saucelle, con una presa algo más ancha entre Freixo de Espada à Cinta y Saucelle, en medio de un paisaje de valles más abiertos y

↑  
[Embalse  
de Aldeadávila](#)



menos dramáticos, poco después de la desembocadura del río Huebra.

A estos seis embalses españoles, que fueron conocidos como “el salto del Duero”, se juntaron los tres embalses portugueses que, si bien no adquirieron la misma denominación, se integran en el mismo modelo de aprovechamiento hidroeléctrico.

Un poco más hacia adelante, el Duero recibe las aguas del río Águeda, llegadas desde el sur y que definen la frontera entre Portugal y España, separando el Parque Natural Douro Internacional, en Figueira de Castelo Rodrigo, y las Arribes del Duero. En esta región el río recorre valles excavados en la tierra y mantiene una continuidad con el Duero en cuanto a paisaje, vida animal y vegetal.

Tras el Duero girar hacia el oeste, buscando el mar, atraviesa longitudinalmente todo el territorio portugués. En la Terra Quente, en una de sus márgenes, se encuentra el embalse del



<

Río Águeda

>

Desembocadura  
del Tua

Pocinho, poco después de la desembocadura del Sabor y con 24 km de extensión. Este es el último embalse con esclusa del Duero que permite la circulación de barcos desde su desembocadura hasta Barca d'Alva.

Antes de la desembocadura del Tua, se encuentra el último de los embalses del Duero ya en los límites del territorio de la Reserva. Es el embalse de la Valeira, el segundo más alto del Duero, con 36 km de largo, que surge inmediatamente después de una garganta extremadamente estrecha. Aquí se situaba el mítico Cachão da Valeira, una zona de cascadas y caídas de agua que impedía navegar el río. Hace siglos que comenzaron a surgir los primeros esfuerzos para suavizar aquí el curso del Duero, y fue a finales del siglo XVIII cuando parte de la estructura rocosa fue destruida.



**EXISTE UNA IDENTIDAD  
COMPARTIDA POR TODOS  
LOS TERRITORIOS DE LA  
RESERVA BASADO EN LA  
DIVERSIDAD DE ELEMENTOS  
PAISAJÍSTICOS, DE FAUNA Y  
FLORA.**

**LA DIVERSIDAD COMO  
ELEMENTO DE IDENTIDAD.**

**4.**

**BIODIVERSIDAD**



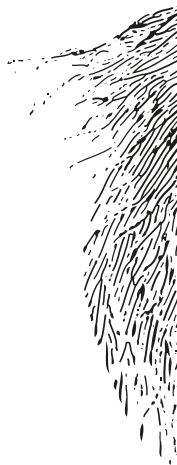


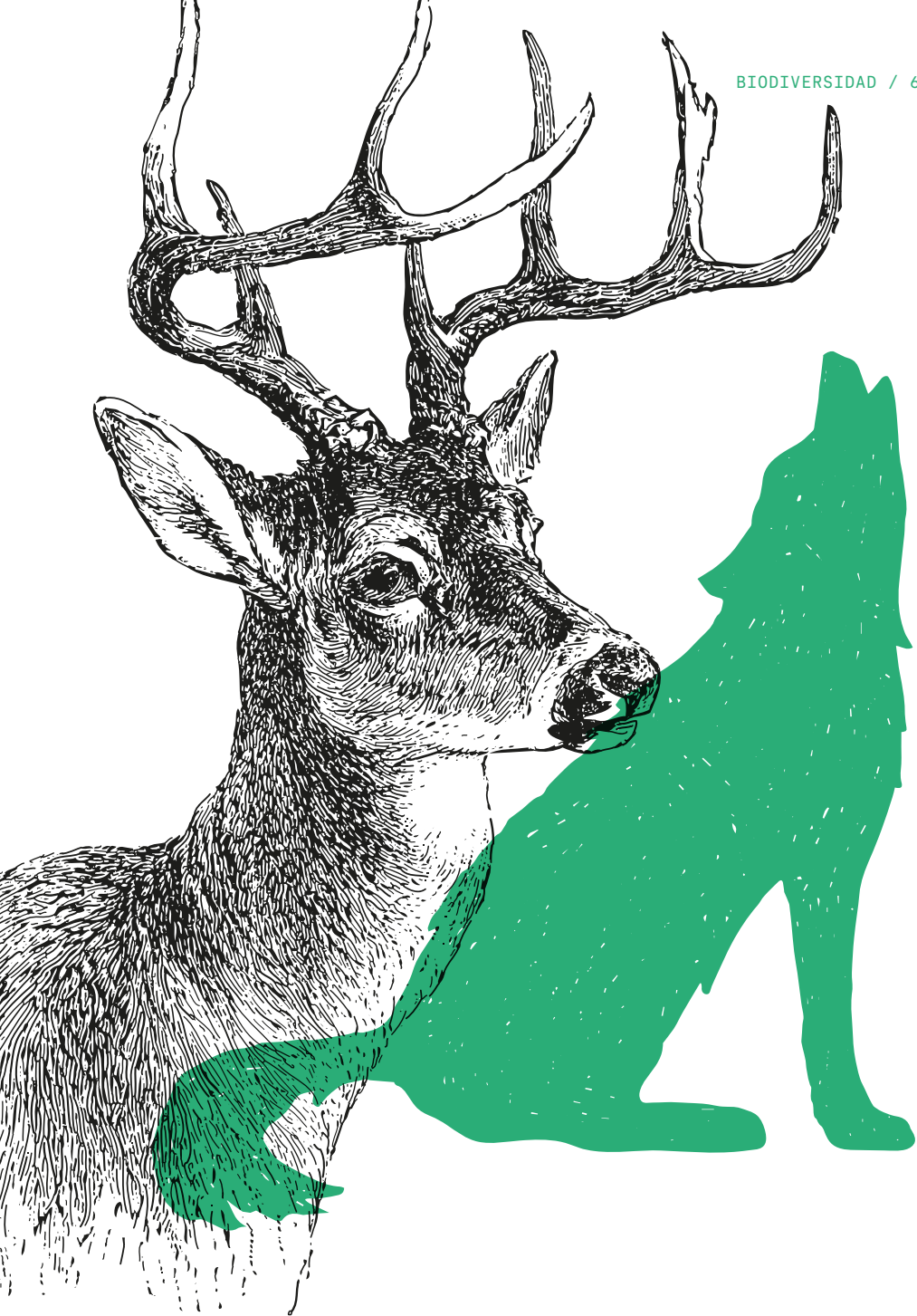
# LA RESERVA DE LA BIOSFERA MESETA IBÉRICA ES UNA DE LAS RESERVAS CON MAYOR BIODIVERSIDAD DE TODA EUROPA.

Hay un gran número de especies que comparten este territorio, con números verdaderamente impresionantes. Montesiño reúne el 70% de los mamíferos terrestres registrados en Portugal, el Douro Internacional incluye cerca de 250 especies de vertebrados, en el Lago de Sanabria son 190 especies, la cuenca del Duero es el hogar de 210 especies de aves reproductoras, de entre las 270 identificadas en la España peninsular, el Vale do Tua tiene cerca de 740 especies de invertebrados y se contabilizaron 29 mamíferos en la Sierra de la Culebra.

En el contexto europeo, esta Reserva es un santuario de vida, de diversidad, de ciclos y dependencias, de relaciones profundas entre múltiples especies. Muchas de ellas comparten los mismos espacios y otras son exclusivas de algunos de sus parques naturales.

La localización geográfica, la orografía, los diversos sistemas montañosos, los valles profundos, el mosaico de hábitats y la actividad humana milenaria han sido decisivos para asegurar esta biodiversidad. Un patrimonio de fauna extraordinario, con especies y ecosistemas únicos, algunos de ellos amenazados, que confiere a esta Reserva de la Biosfera un papel y una misión de extrema importancia.





En la Reserva encontramos la mayor población de **lobos ibéricos** (*Canis lupus signatus*) de toda la Península. Tras décadas de persecución, en la que esta especie quedó reducida a pequeñas poblaciones dispersas, es en el territorio comprendido entre la Sierra de la Culebra y Montesinho donde se concentran en mayor número, aunque también podemos encontrarlos en las sierras del Lago de Sanabria y en los valles del Duero.

Este lobo es un poco más pequeño que el lobo de otras regiones europeas y presenta una tonalidad amarillo-marrón. Es una especie fragmentada en pequeñas comunidades y que difícilmente comunican entre sí. Son poblaciones particularmente aisladas, de pocos desplazamientos, contrariando así la naturaleza nómada de la especie a nivel global, y que raramente sale de las regiones donde nacen, ni buscan aparearse fuera de su grupo genético.

Los lobos son una especie icónica del imaginario de las poblaciones de la zona, y está presente en tradiciones, leyendas y cuentos. Asusta y fascina, y por toda la Reserva integra costumbres, tradiciones, expresiones artísticas y de cultura popular, y también en las máscaras, los dichos y las expresiones populares.

La proximidad con los lobos se tradujo en construcciones rurales que protegen al ganado y en trampas para cazarlos, como el cortello o curro de los lobos.

El lobo es el último de los grandes depredadores que habitan estos territorios y en la Reserva desempeña un papel extraordinario para la preservación de los valores naturales. El lobo es la naturaleza indomable, la fuerza natural no domesticada. El lobo representa todas las especies del ecosistema que no están al servicio de las comunidades humanas, las fuerzas que no tenemos ni podemos controlar, el medio natural en su estado puro. El equilibrio se logra mediante la integración de todas estas fuerzas, las amenazadoras y las benignas, las indomables y las amables.

El **ciervo rojo** (*Cervus elaphus*) es el mayor herbívoro de esta región y una presa natural de los lobos. Muy cazado durante décadas, desapareció en varias regiones, pero tras algunos esfuerzos y medidas de protección volvió a ocupar territorios como la Sierra de la Culebra, que hoy tiene algunos de los más

→

Corzo macho

↘

Ciervo rojo  
macho



interesantes ejemplares de esta especie. Este animal también es avistado en las sierras de Sanabria y de Montesinho. Los machos pueden llegar a los 250 kg y las hembras a los 150 kg, distinguiéndose por las astas que los machos presentan y que resultan fundamentales durante el proceso de lucha por las hembras. La época de reproducción ofrece un espectáculo extraordinario con la brama de los ciervos resonando por entre las sierras. Los machos ocupan zonas descampadas, se exhiben, se desafían y luchan encajando las astas. Los vencedores reclaman los mejores territorios para atraer a las hembras. En esta época, los machos llegan a perder cerca de 40% de su peso.

El **corzo** o **corza** (*Capreolus capreolus*) es un cérvido mucho más pequeño que el ciervo y, también, más común, que se distribuye por toda la Reserva, desde Sanabria hasta el Vale do Tua. Sus astas, más cortas y puntiagudas, caen en otoño para volver a crecer con la primavera, pues son fundamentales en la lucha por las hembras. Es un animal elegante que prefiere las llanuras en el invierno y las montañas en el verano.

La **nutria europea** (*Lutra lutra*) es el símbolo del Parque Natural Lago de Sanabria y Alrededores, con su cuerpo alargado y manto de pelo corto y marrón. Silenciosa y solitaria, construye madrigueras y abrigo junto al agua, muchas veces aprovechando las construidas por otros animales.

La **gineta** (*Genetta genetta*) es un mamífero de piernas cortas, pero que puede alcanzar 1 m de largo, que vive en zonas boscosas de robles y encinas donde acostumbra vivir en el interior de los troncos. Es un animal nocturno y solitario y tiene la particularidad de poseer unas glándulas en el ano cuyas secreciones fueron utilizadas para la producción de perfumes y medicamentos.

Entre los mamíferos más comunes y dispersos por toda la Reserva se encuentra el **jabalí** (*Sus scrofa*), el **conejo** (*Oryctolagus cuniculus*), la **liebre** (*Lepus europaeus*) o el **zorro** (*Vulpes vulpes*). Son especies muy ligadas al imaginario y las prácticas de las comunidades humanas. El zorro, por su adaptabilidad y oportunismo, ayudó a moldear algunos de los sistemas de protección a los animales domésticos en las propiedades agrícolas. Los otros están asociados a grandes tradiciones de caza y a la gastronomía de estas regiones.

→

Nutria europea



El jabalí es muy parecido al cerdo doméstico, con la cabeza alargada, manto marrón y grueso, con el pelo bastante duro. Este animal compensa su débil visión con unos sentidos del olfato y la audición muy agudos.

Los murciélagos son uno de los grupos más extraordinarios entre los mamíferos de este territorio, con especies raras, algunas profundamente amenazadas y que exigen una extrema atención para la protección de sus hábitats.

Las colonias de murciélagos habitan cuevas, árboles huecos en bosques cerrados, minas abandonadas o los túneles de los embalses. En los túneles de la línea férrea entre La Fregeneda y Barca d'Alva, ahora en desuso pero que puede disfrutarse a pie, existe una de las más grandes y extraordinarias colonias de estos mamíferos. Son insectívoros y muy importantes para combatir las plagas de insectos en muchos cultivos. Desde Sanabria hasta al Vale do Tua, pasando por Culebra, Montesiño, Douro Internacional y Arribes del Duero se encuentran especies como el **murciélago pequeño de herradura** (*Rhinolophus hipposideros*), el **murciélago grande de herradura** (*Rhinolophus ferrumequinum*), el **murciélago mediterráneo de herradura** (*Rhinolophus euryale*), el **murciélago ratonero mediano** (*Myotis blythii*), el **murciélago ratonero grande** (*Myotis myotis*) y el **murciélago de cueva** (*Miniopterus schreibersi*), entre otros.

→

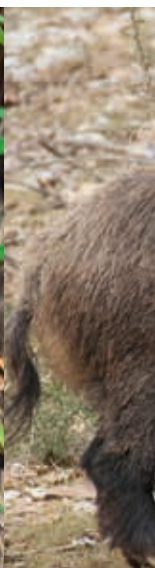
Murciélago  
pequeño  
de herradura

↘

Jabalí

↓

Gineta





**EL MURCIÉLAGO PEQUEÑO DE HERRADURA MIDE ENTRE 7 Y 25 CM. CON OREJAS CORTAS Y DOS PLIEGUES NASALES QUE RECUERDAN A UNA HERRADURA. ES UN ANIMAL VULNERABLE QUE YA FUE VÍCTIMA DE PERSECUCIONES POR LAS COMUNIDADES HUMANAS, DEBIDO A SUPERSTICIONES QUE LOS MOSTRABAN COMO ANIMALES REPUGNANTES.**

En la avifauna de la Reserva hay una diversidad y exuberancia admirables, con la presencia de aves rupícolas, especies migratorias y otras de gran porte. Los acantilados del Duero, en ambos lados de la frontera, son un santuario para algunas aves nobles y otras entre las que se encuentran las más amenazadas en el territorio. No obstante, es entre Sanabria y el Tua donde se encuentra una abundancia singular de especies.

En el Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto y en la Sierra de la Culebra están identificadas 76 especies de aves. En el Parque Natural de Montesinho fueron inventariadas 155 especies, de las cuales 126 son nidificadoras, 200 especies en las Arribes del Duero, 170 en el Douro Internacional y 123 en el Vale do Tua.

→

Águila real

**ENTRE LAS AVES DE PRESA SE DESTACA LA MAJESTUOSA ÁGUILA REAL, CON MÁS DE 40 PAREJAS ENTRE EL DOURO INTERNACIONAL Y MONTESINHO, Y CERCA DE 20 EN LAS ARRIBES DEL DUERO Y LOS TERRITORIOS CIRCUNDANTES, QUE TAMBIÉN PUEDEN AVISTARSE EN LAS SIERRAS DE SANABRIA Y CULEBRA.**

El águila real es la mayor águila de la Península Ibérica. Puede alcanzar los 230 cm de envergadura, posee una agudísima visión, y es capaz de detectar una liebre a 2 km. De apariencia robusta, color marrón-oscuro, es extremadamente agresiva. Debido a los tonos dorados en la cabeza, también es conocida como “águila dorada”.

Hay varias especies de águilas en esta región que pueden observarse en diversos puntos del territorio, como el **águila culebrera** (*Circaetus gallicus*), el **águila calzada** (*Aquila pen-nata*), el **águila perdicera** (*Aquila fasciata*), el **águila ratonera** (*Buteo buteo*) y el **aguilucho cenizo** (*Circus pygargus*). Algunas de ellas están fuertemente amenazadas y tienen estatuto especial de preservación.

El águila perdicera está presente en las laderas del Duero, anidando en los salientes de sus paredes empinadas. Este águila puede alcanzar los 170 cm de envergadura, presenta un aspecto poderoso y es de hábitos sedentarios, manteniendo varios nidos por todo su territorio.



El **buitre egipcio** (*Neophron percnopterus*) es un ave emblemática y ha sido escogido como símbolo del Parque Natural Douro Internacional.

**CONOCIDO EN LA REGIÓN PORTUGUESA COMO "BRITANGO" Y "BLANQUILLO" EN EL LADO ESPAÑOL, ESTE BUITRE ES UN AVE MIGRATORIA QUE PASA GRAN PARTE DEL INVIERNO EN ÁFRICA PARA LUEGO REGRESAR EN ABRIL Y MAYO PARA ANIDAR.**

El britango es el más pequeño de los buitres de este territorio, con una envergadura de cerca de entre 160 y 170 cm. Prefiere principalmente los espacios rocosos y habita los barrancos y los acantilados junto a los ríos. Muchas veces es confundido de lejos con una cigüeña. El buitre egipcio se caracteriza por ser particularmente inteligente, siendo capaz de tirar piedras para partir huevos.

Entre las aves de presa, hay otras aves emblemáticas como el **buitre leonado** (*Cyps fulvus*), el **milano real** (*Milvus milvus*), el **milano negro** (*Milvus migrans*), el **gavilán común** (*Accipiter nisus*), el **halcón peregrino** (*Falco peregrinus*) o el **cernicalo primilla** (*Falco naumanni*).

↓  
Buitre egipcio



El buitre leonado es una de las mayores aves de la Reserva, con una envergadura que puede alcanzar los 280 cm. Anida en áreas inaccesibles pero tolera bien los ambientes humanizados, pues muchas veces le facilita el acceso a los alimentos. No poseen plumas en el cuello porque, normalmente, meten la cabeza totalmente en el cadáver para alimentarse.

El halcón peregrino es un ave pequeña, de cerca de 1 m de envergadura, que caza, principalmente otras aves, en espacios abiertos como bosques menos densos, estepas y acantilados. Este ave no hace nidos y aprovecha los nidos abandonados o las grietas en las rocas. Puede alcanzar los 200 km/h.

El cernícalo primilla es una pequeña ave de presa de 100 cm, que habita tanto en acantilados como en bosques y campos abiertos.

Entre muchas otras especies, se destacan por la importancia de su conservación la **cigüeña negra** (*Ciconia nigra*), la **avutarda** (*Otis tarda*), el **búho real** (*Bubo bubo*), la **collalba negra** (*Oenanthe leucura*), el **roquero solitario** (*Monticola solitarius*), el **autillo europeo** (*Otus scops*), la **carraca europea** (*Coracias garrulus*) y la **perdiz pardilla** (*Perdix perdix hispaniensis*).

El búho real es la mayor ave de presa nocturna de Europa y llega a alcanzar los 180 cm de envergadura. Anida generalmente en pequeños abrigos en las rocas y, a pesar de su gran dimensión,



Buitre leonado





tiene un vuelo bastante discreto y silencioso, camuflándose durante el día gracias a sus tonos marrones.

La cigüeña negra es más pequeña que la blanca, está catalogada como especie en riesgo de extinción y habita zonas rocosas y acantilados de difícil acceso.

El roquero solitario es un animal pequeño, de apenas 20 cm, de hábitos solitarios que normalmente puede observarse en rocas, evitando los terrenos planos y que, a diario, se lava en ríos y riachuelos de corrientes suaves.

En el contexto europeo, la Reserva es un territorio rico en reptiles y anfibios, con algunos de particular importancia en lo que respecta al nivel de amenaza que enfrentan. La **víbora hocicuda** (*Vipera latastei*) es, a buen seguro, la más famosa, pero sobresalen también la **culebra de collar** (*Natrix natrix*), la **culebra bastarda** (*Malpolon monspessulanus*), la **culebra lisa europea** (*Coronella Austriaca*), el **lagarto verdinegro** (*Lacerta schreiberi*), el **tritón jaspeado** (*Triturus marmoratus*), el **tritón ibérico** (*Triturus bocai*), la **ranita de San Antonio** (*Hyla arborea*), el **sapillo pintojo ibérico** (*Discoglossus galganoi*) o el **galápago leproso** (*Mauremys leprosa*).

El tritón ibérico, con cerca de 8 cm, habita humedales, fuentes y aguas estancadas, y es una especie exclusiva de la Península



Víbora hocicuda



Tritón jaspeado



Lycaena  
virgaureae



Ibérica. La ranita de San Antonio tiene sólo 5 cm, habita normalmente fuera del agua y es de hábitos principalmente nocturnos.

En la inmensa red de agua de la región subsiste aún un conjunto de especies de peces e invertebrados de enorme valor. El **mejillón de río** (*Margaritifera margaritifera*) es un caso notable. Estuvo extinto en Portugal pero durante las últimas décadas su población volvió a crecer hasta adquirir cierta dimensión, sobre todo en los ríos Rabaçal, Mente y Tuela, en Montesinho.

En estos ríos, a pesar de los embalses y represas, aún subsisten poblaciones relevantes de **bermejuela** (*Chondrostoma arcasii*), **boga del duero** (*Pseudochondrostoma duriensis*), **barbo** (*Barbus bocagei*), **lamprehuela** (*Cobitis calderoni*) y **trucha marrón** (*Salmo trutta*).

La boga del duero es un pez relativamente pequeño, de entre 15 cm y 50 cm, un animal gregario, endémico del Duero y de otras cuencas de Galicia.

También se destaca todavía la presencia de mariposas de particular interés como la *Lycaena virgaureae*, la **naranja-del-nordeste** (*Boloria dia*) o la *Callimorpha quadripunctaria*.

**HÁY UNA SABIDURÍA  
ANCESTRAL QUE PERMITIÓ  
PERCIBIR Y POTENCIAR  
UN TERRITORIO DE  
CONTRASTES, VERANO E  
INVIERNO, TIERRAS FRÍAS  
Y TIERRAS CALIENTES, QUE  
SE HACE EVIDENTE EN LAS  
PRÁCTICAS TRADICIONALES  
DE LA AGRICULTURA Y  
GANADERÍA.**

5.

NATURALEZA  
HUMANA





El clima, el relieve y el ser humano moldearon en conjunto los paisajes que definen la Reserva, cada uno con su trazo creando horizontes, tonalidades y matices, diseñando contornos e influenciando ciclos.

Aceite de oliva, castaña, almendra, cereza, vino, cereales, represas y embalses, o animales que el ser humano seleccionó con la ayuda de la naturaleza, son la expresión del ser humano creador y agente de cambio, además de una característica profunda de las comunidades que domesticaron y suavizaron las fuerzas naturales.

Las poblaciones de la Reserva, con raíces comunes e interconectadas, comparten también temperamento, creencias, resiliencia y creatividad.

→

Burro mirandés

## AGRICULTURA

En esta región se desarrollaron a lo largo de los siglos poblaciones, generalmente compactas, donde la mayoría de las aldeas reúne apenas a unos pocos centenares de personas.

El sector agropecuario tiene un enorme peso en la economía local donde el ganado aprovecha los pantanos, algunos siempre húmedos, otros sólo en algunos periodos del año, y los pastos naturales, principalmente en las zonas de altitud. Los cultivos de cereales están siempre relacionados con estos animales, utilizándolos también para la fertilización de las tierras después de la siega, y persisten muchos cultivos de temporada como los cereales para grano (centeno, trigo, avena), forrajes, habas, patata o coles.

La patata es uno de los productos de excelencia, principalmente en las tierras más frías, tal como la castaña, que tiene una enorme importancia en la economía local. Gran parte de la castaña portuguesa es producida en Trás-os-Montes, destacándose particularmente en Bragança y Vinhais; y, en el lado español, tiene bastante expresión en la economía local de la Sierra de la Culebra.







Almendros  
en flor



Ovejas  
de la raza  
churra gallega  
braganzana

También emblemático de este territorio, el olivo está presente de norte a sur en la Reserva, desde los escenarios más fríos y agrestes, hasta su encuentro con las viñas, junto al majestoso Duero. Se trata de un elemento indisociable, sobre todo de los paisajes de la Terra Quente, con sus extensos y tranquilos olivares entre las suaves montañas y los calurosos altiplanos de esquisto, donde la influencia del clima mediterráneo también propicia el cultivo de almendras, naranjas e higos.

Junto al Duero en territorio español, en los municipios de la Terra Quente y en Figueira de Castelo Rodrigo, la Reserva nos guarda todavía una sorpresa deslumbrante a finales del invierno, los almendros en flor, espectáculo que dura sólo algunas semanas y que colorea el paisaje de blanco y rosa.

Los almendros en flor son un paisaje efímero que atrae a miles de visitantes todos los años y que están vinculados a muchas de las festividades de la región.

La cría de animales produjo razas autóctonas, certificadas en ambos lados de la frontera, y que, cada vez más, han merecido esfuerzos y medidas de protección. “Un patrimonio genético que crea paisajes, gastronomía y cultura” (Inventario de Razas Autóctonas en la RBTMI).

Este es un territorio donde subsisten vacas, como la alistan sanabresa, de Aliste y Sanabria, la sayaguesa, de Sayago, la mirandesa, del altiplano de Miranda, el cerdo bísaro, fundamental en la tradición de embutidos, nueve razas de caprinos, donde se destacan las churras, y también gallinas y los burros, zamorano-leonés y mirandés, que contribuyeron para crear un patrimonio biológico, genético y cultural singular (consultar la Guía de Productos Agroalimentarios de la RBTMI).

## PATRIMONIO ARQUEOLÓGICO

La presencia humana en este territorio dejó marcas profundas a lo largo de veinte mil años de historia, acumulando capas de sucesivas expresiones culturales, representaciones

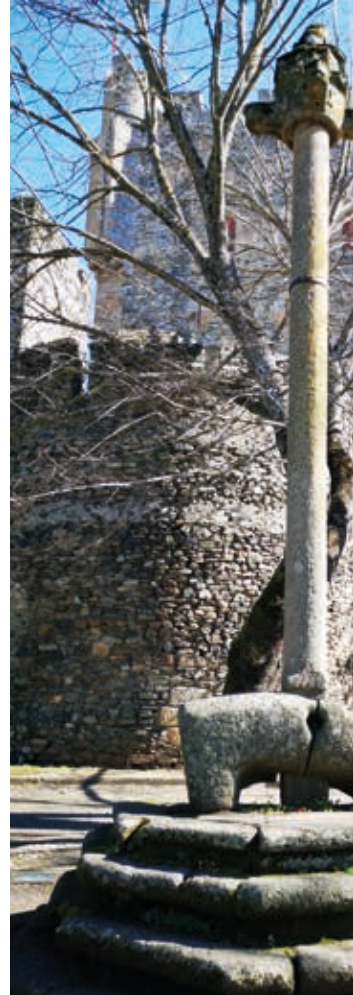


artísticas, espacios de vida social, medios de trabajo, manifestaciones de fe, organizaciones administrativas, testimonios de poder y estructuras defensivas.

Los vestigios más antiguos remontan al Paleolítico Superior, cuando el clima era mucho más agreste y extremo y obligaba al ser humano a refugiarse en cuevas. De este periodo se conservan grabados, en la región de Bragança, de caballos y uros, en Pousadouro (Grijó de Parada), Sampaio (Milhão) y Fraga Escrevida (Paradinha Nova), probablemente con la misma datación que los grabados de Foz Côa.

Los grabados rupestres de Mazouco/Carneiro, más al sur, en Freixo de Espada à Cinta, pertenecen también al Paleolítico superior y son una de las más importantes del país, destacándose la representación de un caballo de 62 cm que es considerada una de las más bellas imágenes del arte rupestre al aire libre en todo el mundo.

De la prehistoria más reciente, desde el Neolítico hasta la Edad de Hierro, pueden encontrarse varios vestigios distribuidos por todo el territorio, por ejemplo los abrigos rupestres de Regato das Bouças, en Mirandela, Anta de Zedes, en Carrazeda de Ansiães, Fraga da Pegada, en Macedo de Cavaleiros, junto al embalse del embalse del Azibo, Cova da Moura, en Assares, Vila Flor, Fraga do Gato, en Freixo de Espada à Cinta, Fragas do



↑  
Berrão, Bragança

↖  
Grabado rupestre  
de Mazouco/  
Carneiro



Diabo, en Mogadouro, Mamoá de Donai, en Bragança, las pinturas entre Linarejos y Villarino de Manzanas, en la Sierra de la Culebra o el monumento rupestre de Vilvestre, en Salamanca.

El yacimiento pictórico de La Palla Rubia, también conocido como Pozo de Los Humos, en Pereña de La Ribera, se sitúa en el corazón de las Arribes del Duero, en el seno de un paisaje impresionante, junto a la caída del agua del río Uces, justo antes de llegar al Duero, generando los vapores que dieron origen al nombre, Los Humos. Las pinturas rupestres de la Malgarrida se sitúan junto al río Huebra, cerca de su desembocadura en el Duero, en un local de difícil acceso, e incluyen elementos antropomórficos y otros aún indeterminados.

En la Edad de Hierro los poblados se desarrollaron y es cuando comienzan a aparecer las fortificaciones graníticas, los castros que aprovechaban las buenas condiciones naturales para la defensa. Se trata de poblados relativamente pequeños, fortificados, en los que puede percibirse la organización social para la cría de ganado, vestigios de la explotación del hierro, esculturas zoomórficas con cerdos y toros de piedra. En la Sierra de la Culebra encontramos castros en Riomanzanas, Ferreras de Arriba Y de Abajo, y en Villardeciervos, y en las Arribes del Duero, y los castros de Fariza, en Fermoselle y Villar del Buey. Desde la Terra Fria hasta la Terra Quente se suceden espacios como estos: en Sacóias, Bragança, S. João das Arribas, en Vale da Águia, Fraga do Puio, en Miranda do Douro, S. Brás, en Torre Dona Chama, entre otros.

Indisociables de este patrimonio se conservan aún muchos "berrões", estatuas zoomórficas de granito, como cerdos, toros y osos, con una función religiosa y de delimitación del territorio, comunes en los castros de la meseta castellana, el interior transmontano y Ribas.

Entre este extraordinario legado se destacan los elementos del centro histórico de Bragança, La Mula o La Yegua, expuestas junto a la Iglesia de Villardiegua de la Ribera, el Burro de la Barrera, en Lumbrales,, el de Picote y Duas Igrejas, en Miranda do Douro, el de Torre de D. Chama, en Mirandela o el de Vilas Boas, en Vila Flor, este último representando un toro con una altura de 1,30 m, expuesto en el museo municipal. En Vilas Boas se encontró también un famoso bracelete de oro, extraordinario ejemplar de la joyería de este periodo.

Aunque no se pueda hablar de un momento de ruptura sino de transición e integración, la presencia romana dejó marcas duraderas en el territorio, creando nuevas estructuras viarias, renovando los modelos de poblamiento e intensificando la explotación minera.

La Vía XVII del itinerario Antonino, que partía de Braga hasta Astorga, se bifurcaba en Chaves y creaba conexiones hacia el Sur y el Norte, volviéndose hasta llegara a Castro de Avelãs. Aquí se localizaba la sede de la civitas Zoelarum, que integraba los territorios del Norte de la región de Bragança. De esta vía sobreviven aún varios trayectos entre Vinhais y Bragança, como la calzada de Alimonde. De la conexión Sur restan también varios vestigios que pueden visitables, como en Lamalonga y Castanheiro, ambos en el municipio de Macedo de Cavaleiros.

Desde Castro de Avelãs, la vía continuaba por los territorios de la Culebra, las tierras de Aliste y el valle del Tera, donde se encuentran hoy señalizados partes de dicho camino.

De la presencia junto al Duero, hay indicios de vías que harían la conexión entre Braga y Zamora y también por el Sur, hasta Salamanca, y que en este territorio pasarían por Mirandela, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Fermoselle y Villalcampo.

De estas conexiones restan aún algunos puentes de innegable belleza, como el puente de Tudera, en Sayago, con un destacable ojo central, el puente de la Piedra en Torre de Dona



Chama, hoy parte de la carretera nacional EN 206, pero que, a pesar de las alteraciones posteriores, aún presenta un tablero plano basado en arcos de vuelta perfecta.

Por toda la región, los castros fueron lentamente romanizados y las diferencias étnicas entre los diferentes pueblos se atenuaron con la integración de nuevas formas de organizar el trabajo, la defensa, algunas técnicas de construcción y las nuevas divinidades. De este periodo, se encontraron varios vestigios, principalmente artefactos, monedas, mosaicos policrónicos, piedras de molino, columnas, capiteles y lápidas fúnebres, ejemplos de ello los encontramos en: Torre de Celdas y Castillo de Ervedosa, en Vinhais; Castro de Avelãs, Alto del Carocado, Sacóias y Lombeiro Branco, en Bragança; Terronha de Argozelo, en Vimioso; Castro Vicente y Vilarinho de Galegos, en Mogadouro; S. João das Arribas y S. Martinho de Angueira, en Miranda do Douro; Villae romana de Senhora da Ribeira y Castelo de Ansiães, en Carrazeda de Ansiães; Castro de Merchanas, en Lumbrales, Castro del Castillo de Saldeana, en Saldeana, Castro de San Mamede, en Villardiega de la Ribera, Castro Bermellar, en Bermellar, Cabeza de San Pedro, en Hinojosa de Duero, entre otros.

## ARQUITECTURA

Con las invasiones de los pueblos germánicos, estas regiones entraron en un periodo de mayor aislamiento reforzado por las barreras naturales, de manera que se profundizó en los modelos de vida comunitaria y en un perfil social y organizacional del territorio que, aún hoy, se siente un poco por todas partes. Pero ni siquiera la entrada de los árabes produjo grandes alteraciones puesto que el dominio musulmán nunca se consiguió reafirmar plenamente al norte del Duero.

En el periodo medieval, las comunidades aplicaron en el territorio formas de defensa, de organización social, de explotación agrícola y elementos de fe de los que perduran aún muchos vestigios, si bien posteriormente adulterados, como capillas, murallas, fuentes, picotas, puentes e iglesias.

←

Castro  
de Merchanas,  
Lumbrales

De la herencia religiosa, en el lado portugués se destaca la iglesia del antiguo Monasterio de Castro de Avelãs, en Bragança, con una notable cabecera, de remate semicircular; la Iglesia de la Santíssima Trindade, en Vila Flor, ya con un estilo románico tardío y que incluye en su interior un arco gótico; la Iglesia de São João Batista, en Carrazeda de Ansiães, cercana a un estilo prerrománico, las iglesias de Algozinho y Azinhoso, en Mogadouro, y el convento de Santa Maria de Aguiar, Figueira de Castelo Rodrigo, del siglo XII.

En territorio español merecen particular atención el bellísimo Monasterio de San Martín de Castañeda, encuadrado en un escenario deslumbrante, la Iglesia de Nuestra Señora del Azogue, en Puebla de Sanabria, la notable Iglesia de Stª María de Tábara, en Tábara, la Ermita de Nuestra Señora de la Merced, del siglo X, en Fermoselle (San Albín) y la Iglesia de Ntra. Sra. de la Asunción, también en Fermoselle, esta última con una bella combinación de románico y gótico. La parroquia de San Salvador, en Aldeadávila de la Ribera, construida el siglo XIII, conserva una puerta en arco semicircular y ocho contrafuertes, si bien fue muy transformada posteriormente hasta llegar al Barroco.

De las estructuras de defensa erguidas durante el periodo medieval, llegaron hasta a nuestros días algunos bellos ejemplares, aunque hoy se encuentren bastante reducidas y otras hayan sido sufrido importantes alteraciones en épocas posteriores.

En Portugal es imperdible el Castillo de Bragança, con la más bella y elegante torre de homenaje portuguesa, situado junto a un ejemplar único de la arquitectura civil, la Domus Municipalis de Bragança. Todavía en la Terra Fria se destacan los castillos de Vinhais, en conjunto con los paços (palacios o casas consistoriales) en líneas con los de Miranda do Douro, Algosó (Vímioso) y Penas Roias (Mogadouro). Hacia el sur se encuentra el castillo, con torre heptagonal, de Freixo de Espada à Cinta. En la Terra Quente, la Torre del Reloj, en Alfândega da Fé. Más allá del Duero, se encuentra el Castillo de Figueira de Castelo Rodrigo, de origen medieval, mandado construir por Alfonso IX, de León.

En el lado español encontramos también importantes vestigios de murallas y castillos, como los de Puebla de Sanabria, con sus primeras líneas construidas entre los siglos XII y XIII.

→  
Castillo  
de San Felices  
de Los Gallegos



Estas murallas y el castillo fueron profundamente aumentados durante los siglos posteriores.

Junto al Duero se sitúa el Castillo de Fornos, de orígenes castrenses y con vestigios medievales y posteriores, y el Castillo de San Felices de los Gallegos, mandado construir por D. Dinis, rey de Portugal, en el siglo XIII, cuando aún aquel territorio era portugués.

Con la concesión de derechos forales, se dejó un vasto patrimonio de picotas en la región que dan testigo de la sujeción de estas tierras a la Corona, los nobles o a la iglesia. Pocos puentes de este periodo sobrevivieron y la mayor parte fue modificada a lo largo de los siglos. De entre ellos, destaca, a buen seguro, el bellissimo puente entre Santulhão e Izeda, en el río Sabor.

Entre los siglos XV y XVI la región no sufrió mucho el impacto de la renovación cultural y artística que barrió toda Europa, y aún pueden verse ornamentos en portones y, principalmente, en la imponente Sé de Miranda do Douro, las iglesias de Moimenta y Vimioso, y en la Iglesia Matriz de Freixo de Espada à Cinta, con fachada en estilo manuelino.

Puebla de Sanabria posee algunos de los más importantes ejemplos arquitectónicos de estos siglos en la Reserva de la Biosfera, tales como el castillo que mandó construir el IV





Castillo, Puebla  
de Sanabria



Palacio  
de las Távoras,  
Mirandela

Conde de Benavente, reforzado durante los siglos posteriores, y las casas blasonadas como la Casa Consistorial, del siglo XV, situada en la plaza Mayor. La torre del homenaje de Sobradillo, en las Arribes del Duero, es lo que se conserva del castillo construido en la segunda mitad del siglo XV.

Los siglos XVI, XVII y XVIII, especialmente el Barroco, dejaron una notable herencia arquitectónica por toda la Reserva. Es de particular importancia la ciudad de Bragança con su Diócesis de Bragança, conocido como la Sé Velha (por vieja, antigua), del siglo XVI, que fue posteriormente ampliada. El tesoro brigantino es extenso e incluye además varias iglesias en la ciudad con detalles destacables; igualmente, es de obligada visita la basílica de São Cristo de Outeiro, del siglo XVII, un imponente santuario con un campanario de esquisto y un interior rico en tallas y pinturas. Asimismo es importante recordar que Outeiro es la única aldea portuguesa con una basílica.

Vinhais conserva también un conjunto monumental de gran relieve en el que se incluyen el Solar de los Condes, del siglo XVIII, el Solar de la Corujeira, del barroco, la fuente del Cano y el puente de Arranca, con cinco arcos, que data del siglo XV.

Aún en la Terra Fria se destaca la Iglesia de São Francisco, del siglo XVI, la Iglesia Matriz, la picota, el edificio de las Casas Consistoriales, o paços, del municipio de Mogadouro, con portal renacentista, y el acueducto de Vilarinho, en Miranda do Douro.

En la Terra Quente, en Mirandela, se conservan algunas de las más importantes joyas de este periodo, como el imponente Palácio dos Távoras, del siglo XVII, actualmente sede del ayuntamiento, y el extraordinario Ponte Velho, con 17 arcos redondos en ojiva, del siglo XVI.

A las puertas del Vale do Tua, el municipio de Vila Flor tiene casas y solares bellísimos de entre los cuales resaltan el Solar dos Lemos, de 1700, una de las más interesantes obras de la arquitectura transmontana, y la Iglesia Matriz de S. Bartolomeu, del siglo XVIII, con una fachada majestosa.

Uno de los principales testimonios de la presencia milenaria del ser humano en estas regiones es, sin duda, la arquitectura rural. La ocupación del territorio por las comunidades humanas se llevó a cabo mediante pequeños asentamientos, desarrollando una profunda integración e interdependencia con los elementos naturales. Tal es así que es en los espacios de la vida rural, en las calles y edificios de los pueblos, en las paredes que



separan las parcelas, en los molinos, en los chozos de pastor y las majadas para guardar el ganado, donde se conservan algunas de las más bellas manifestaciones de estas comunidades y de las historias de los pueblos que, durante milenios, vivieron como parte de la biosfera.

## ARTESANÍA

En las manifestaciones culturales de estas comunidades se reconoce la naturaleza de su relación con el medio, tejida a lo largo de milenios. Territorio y ser humano se modelaron mutuamente y son ininteligibles el uno sin el otro. La artesanía es uno de los mejores ejemplos de esta interdependencia, con creaciones a partir de las materias que la naturaleza ofrece, y es, al mismo tiempo, una manifestación del esfuerzo humano para habitar e imponerse en el medio natural, permitiéndole adaptarse y encontrar algún confort en medio de un clima de extremos y en un relieve exigente.

El hierro ha sido trabajado durante siglos en las forjas comunitarias, y dio instrumentos para trabajar la tierra; del cobre, se hacían los alambiques y las calderas para los hornos, y con el

←  
Peinado  
de la lana  
de churra

zinc se creaban cántaros, regaderas, embudos y utensilios de cuchillería.

Con las maderas nobles de la región, como el castaño, se hacían puertas, balcones, carros de bueyes, bancos, bastones y máscaras, un elemento cultural de gran identidad en este territorio.

La trabajos de cestería, tan importante para los trabajos domésticos y agrícolas, se hacían con mimbre, con ramas de los sauces y, en algunos casos, con la paja del trigo seco que se usaba para los cestos del pan.

La ropa, las capas, las toallas, las sábanas y los tapices se elaboran con lana de oveja, principalmente de la churra gallega-bragantina, y del lino gallego y morisco, que exige un largo y paciente trabajo para preparar los hilos en los rodillos del telar. Destaca la industria textil de Lumbrales, que tuvo gran importancia en la economía de la región entre los siglos XVII y mediados del XX. Existen referencias de 106 telares en Lumbrales, en 1777, en los que se tejían mantas, paño basto, sayal y jerga.

La creatividad de estas gentes se alió, frecuentemente, con la naturaleza para crear instrumentos y utensilios como los fuelles de soplar el fuego, hechos de madera de aliso, piel o cuero de carnero, rama de olivo y chapa de zinc.

En este riquísimo legado de la cultura popular son notables la famosa capa de honra mirandesa, en saragoça (lana negra), burel (lana gruesa) y lino, la flauta pastoral, con el sonido tradicional e inconfundible de las Arribes del Duero, y las ancestrales gaitas mirandesa, sanabresa y alistana, en piel de cabrito y muy ligadas a los ambientes pastorales.

## GASTRONOMÍA

De esta simbiosis con el territorio, las comunidades supieron comprender los elementos naturales y crear un extraordinario patrimonio gastronómico. Los sabores únicos e identificativos de esta región son así fruto de una sabia creatividad, de una relación perspicaz con la personalidad del territorio, los ritmos de las estaciones y las especificidades de cada producto.



Castañas, patatas, habas, setas, cereales, miel, almendras, frutas, aceite de oliva, vino, pescado y razas autóctonas son los elementos de una gastronomía basada en un largo aprendizaje de los valores y los contrastes de la naturaleza.

Las judías son populares por la feijoada transmontana, con origen en Vinhais, un plato imperdible de la gastronomía portuguesa, también por la Sanantonada, judías grandes con carne de cerdo, popular en Sanabria y Culebra.

El cerdo, principalmente de la raza bísara, tiene un papel fundamental en el arte gastronómico de estas tierras, aprovechándose prácticamente todas sus partes para crear platos icónicos y admirables. Del cerdo se aprovecha la oreja, la pazuña y el hocico para las feijoadas y los cocidos, aunque el uso principal es para la creatividad de los ahumados y embutidos, dejándonos hoy una herencia muy valiosa e incomparable. Alheiras, como la famosa alheira de Mirandela, los salpicões, los jamones, las morcelas y los chorizos, las salchichas y el sorprendente butelo, un "chorizo de huesos". En Zamora y Salamanca es también popular el cochinito cuchifrito.

↑  
Producción  
artesanal  
de "amêndoa  
coberta"  
(almendras  
garrapiñadas).



↑

Asados  
tradicionales

De las razas bovinas autóctonas se crearon platos imperdibles y auténticos, a fuego y sal, como la célebre posta o solomillo a la mirandesa, o los solomillos y costillas de carne alistana-sanabresa o sayaguesa.

El cabrito y el cordero son también muy apreciados, y se están asociados a una gastronomía estacional, con asados y caldeiradas (arroz caldoso). El pescado, principalmente las truchas, los barbos y las anguillas son apreciados a ambos lados de la frontera, ya sea fritos o preparados con perejil, ajo, pimentón y vinagre.

En este territorio de vastas regiones aisladas y con una intensa vida salvaje, la caza siempre tuvo un papel importante para la gastronomía, de ahí que sean también populares los platos de jabalí, conejo, liebre, perdiz y ciervo.

En la dulcería resulta inevitable la presencia de la miel, los frutos secos y, sobre todo, de las almendras, destacando las fiyuelas de Villanueva de Valrojo, las almendras de Villardeciervos, el queso de almendra o la rosca de piñonate y las perronillas, dulces típicos salmantinos. En el lado portugués son



←

Queso de vaca

↙

Vino do Duero

populares los bollos de nuez al estilo de Bragança, los pasteles de miel y los folares (bizcochos) de Pascua.

Hay también mucha fruta, principalmente peras, cerezas y naranjas, y quesos extraordinarios, algunos certificados con sellos de calidad, de producción basada en razas autóctonas alimentadas en pastos naturales. El queso Zamorano DOP, de sabor suave, tiene un olor cálido y agradable, con notas de mantequilla cocida y heno. El Queso Arribes de Salamanca (Marca de Garantía) tiene un sabor intenso, agradable, suave y graso, con un olor que recuerda a la leche de oveja y a la mantequilla cocida, y que evoluciona hacia olores afrutados de granos secos. El Queso de Cabra DOP Transmontano, curado, de pasta extradura, de color blanco uniforme y sabor limpio y ligeramente picante; también el Queso Terrincho DOP, de las zonas montañosas de la Terra Quente, de sabor y aroma suaves, limpios y característicos.

El aceite es, por su excelencia, otro de los elementos distintivos de los sabores de esta región. En los olivares de Arribes se produce un aceite de aroma afrutado, con toques de manzana verde, de sabor robusto, constituyendo un apuesta cada vez mayor por el aceite de oliva ecológico, tan valorado por el lagar de Ahigal de los Aceiteros, el primer lagar ecológico de Castilla y León.

En los municipios de la Terra Quente se produce el famoso aceite de oliva de la DOP Trás-os-Montes, de baja o muy baja acidez, conocido por su equilibrio, delicados aromas y sabores de fruta fresca y almendra.

## **EL VINO ES, A BUEN SEGURO, UNO DE LOS TESOROS DE ESTE TERRITORIO QUE CUENTA CON DOS REGIONES CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN, UNA EN ESPAÑA, ARRIBES, Y OTRA EN PORTUGAL, DOURO.**

Las dos regiones cuentan con prestigio mundial y presentan personalidades propias y características, con vinos elegantes, complejos, intensos y con cuerpo, pero también armoniosos.

En la transición desde Terra Fria hacia Terra Quente (Tras-os-Montes), la viña se cultiva desde tiempo inmemoriales y produce hoy vino con la denominación Trás-os-Montes, IGP (Indicación Geográfica Protegida), que presenta características propias definidas por la altitud y la exposición solar.



←  
Desfile  
de Caretos,  
Bragança

# FIESTAS Y TRADICIONES

Hay una identidad cultural que no tiene fronteras, que es continua, que nos permite afirmar que el ser humano es, con seguridad, el elemento común a todos los paisajes de esta Reserva de la Biosfera. Se trata de las máscaras. Las máscaras expresan admirablemente la conexión ancestral y profunda que se establece, de norte a sur, entre las aldeas y los pueblos de la Reserva.

Las máscaras revelan la fuerte conexión de las comunidades con el medio natural, en su búsqueda por comprender, dominar o esquivar las fuerzas naturales, tantas veces indomables.

**LAS MÁSCARAS REPRESENTAN LA HUMANIZACIÓN DE LOS CICLOS NATURALES Y LA FE QUE NO SE RESIGNA AL DOMINIO DE LAS FUERZAS DE LA NATURALEZA, MEDIATIZANDO LA SUPERVIVENCIA DEL SER HUMANO, EL CRECIMIENTO, EL CAMBIO, EL PASO DE LAS ESTACIONES, LA FUERZA, LA FERTILIDAD Y LA VICTORIA DE LAS COMUNIDADES SOBRE AQUELLO QUE LAS AMENZA.**

Las máscaras son creación de las comunidades que integran la Reserva, en diálogo constante con el medio, absorbiendo, aprendiendo e inventando en conjunto. Pero son también la expresión del ser humano que no acepta la fatalidad, que quiere dibujar su futuro y construir su destino.

Las Fiestas de Invierno integran un inmenso conjunto de manifestaciones sonoras con cencerros, de color y creatividad, transgresoras y provocadoras, que transcurren desde la Navidad hasta el Carnaval, incluyendo también varias celebraciones que comienzan la noche del 31 de octubre y continúan hasta el 1 de noviembre, Día de Todos los Santos. Se suceden entonces procesiones, misas, desfiles, rogatorios y escenificaciones con una carga de fuerte crítica social, siempre en un tono jocoso y provocador.

En diciembre, durante el solsticio de invierno, la Fiesta de los Muchachos celebra el paso a la edad adulta de los jóvenes



←

Carnaval  
Villanueva  
Valrojo

↘

Diablos  
de Sarracín  
de Aliste

y sigue siendo una tradición en muchas aldeas de Bragança, donde los jóvenes y muchachos solteros son el centro de la fiesta, haciendo rondas y loas. Entre el 24 y el 26 de diciembre, repartidas por todo el territorio, las máscaras toman las calles de las aldeas, combinando elementos religiosos y paganos, como acontece en la Navidad de Ousilhão, en Vinhais, en la Festa dos velhos, en Mogadouro, las fiestas de São Estevão, en Bragança, el Chocalheiro de Bemposta, en Mogadouro, el Zangarrón de Sanzoles, el Pajarico y el Caballico de Villarino Tras la Sierra o La Filandorra de Ferreras de Arriba. Desde la Navidad hasta el día de Reyes se suceden celebraciones en varias aldeas de Bragança (Baçal, Rebordainhos, Rio de Onor y Salsas) las Fiestas del Niño, en Miranda y Mogadouro, los Carochos de Riofrió de Aliste, los Diablos de Sarracín de Aliste, los Cencerrones de Abejera de Tabara o la Bufa de San Antón, en Aldeadávilla de la Ribera, con orígenes prerromanos y que representa la lucha entre las fuerzas que protegen los animales y los cultivos de los diablos que los quieren destruir.

Estas mascaradas culminan en el Carnaval, movilizando poblaciones enteras y atrayendo cada vez más visitantes: la Vaca Antrueja de Pererueta, el Carnaval de Villanueva de Valrojo, el de Antruejo de Almeida de Sayago, Carnaval dos Caretos de Bragançalas y Vinhais y los célebres Caretos de Podence, en Macedo de Cavaleiros, declarados por la UNESCO Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

En la región salmantina, el folclore charro es una fascinante manifestación cultural de danzas populares, enraizadas en una

reconocible estética identitaria que cuenta la historia del complejo linaje de creencias, valores, imaginario, y de la afirmación de las comunidades en este medio.

En estas danzas ceremoniales se exhiben trajes típicos, reconocidos como de los más suntuosos de toda la Península por su elaboración y ornamentación. Durante estas festividades, el ritmo lo marcan los sonidos del tambor y la flauta de tres agujeros, conocida como "gaita charra".

El "botón charro" es uno de los símbolos de este folclore, una joya de orígenes remotos que algunos creen de raíces celtas, pues recuerda al disco solar, o que se trata de un legado de la presencia musulmana en la región, debido a las bolas concéntricas y a la ausencia de espacios vacíos, bolas planas, y siempre con la misma imagen grabada, usualmente de plata o, en su versión más valiosa, de oro.

El sonido del tambor también es uno de los elementos destacables en el singular baile de la bandera de Hinojosa de Duero, que mantiene una peculiar simbiosis entre el baile y la representación, usada para celebrar la victoria del pueblo (bandera) sobre el señor feudal. Cuenta la historia y la leyenda que en Hinojosa de Duero había un castillo donde gobernaba un despiadado y tiránico señor feudal, imponiéndole al pueblo un trato humillante



y lleno de sufrimientos. Durante esta fiesta el pueblo se exalta, durante la noche de San Juan, para celebrar la unión que invadió el castillo y obligó al señor a huir.

El fuego siempre ha tenido una fuerte presencia en este territorio en muchas de las fiestas populares, como elemento dramático, purificador y renovador. Aún subsisten celebraciones con fuego cuyo origen se remonta a antiguos rituales paganos, y que las comunidades han integrado en sus creencias cristianas a lo largo de los siglos, tales como la hoguera de Navidad en Hinojosa de Duero y los madeiros de Natal o las fogueiras do galo en Miranda do Douro.

En Hinojosa de Duero, la noche del 24 de diciembre, se enciende la hoguera en la plaza del Juego de Pelota, donde la gente se reúne después de la Misa del Gallo. La celebración dura toda la noche y reúne a los vecinos, fomentando la convivencia, calentando el ambiente con los quintos, jóvenes que llegan a la mayoría de edad, continuando la fiesta entre la hoguera y los bares.

En Miranda do Douro las hogueras se hacen aún en los centros de las aldeas, en la plaza o en el patio de la iglesia en la víspera de Navidad, con leña recogida por los muchachos, la gente se reúne al final de la Misa del Gallo para cantar y bailar. En algunas aldeas, la hoguera se mantiene encendida hasta Reyes.

Los bailes con palos son otra de las expresiones culturales más singulares de este territorio. Se trata de danzas de origen guerrero, de inspiración grecorromana en los que las espadas fueron sustituidas por palos pequeños; fascinantes también por los trajes tradicionales, el sonido de los palos al golpearse, la coordinación y la destreza de los movimientos. La composición y la estructura coreográfica muestran profundas similitudes entre las danzas de Miranda y las del lado español, con algunas diferencias en el vestuario o en la rigidez de la composición de los elementos. En el golpear de los palos, las danzas se acompañan, principalmente, por un grupo musical compuesto por el tamborilero (flauta y tambor de pastor) y el bombo. En el lado portugués, además de este grupo, es muy común que la danza sea acompañada por otro tipo de conjunto, que forman el gaitero, la caja de percusión y el bombo. Famosos son los Pauliteiros de Miranda, la Danza de Palos de Tábara, la Sierra de la Culebra, los bailes de Muelas del Pan y Almaraz, o los palos de Saucelle y Vilvestre.

→  
Folclore Charro

↘  
Pauliteiros  
de Miranda



**PAISAJES DESLUMBRANTES,  
UNA EXTRAORDINARIA  
RIQUEZA FAUNÍSTICA,  
UNA VEGETACIÓN NOBLE,  
SENDEROS Y MIRADORES  
DONDE DEJARSE  
DESLUMBRAR POR LOS  
VESTIGIOS MILENARIOS DE  
LA PRESENCIA HUMANA  
Y LAS TRADICIONES  
ANCESTRALES, SON  
DESAFÍOS IRRESISTIBLES  
PARA QUIENES BUSCAN EL  
TURISMO EN LA NATURALEZA  
Y EXPERIENCIAS INTENSAS.**

6.

**PARQUES  
NATURALES  
Y PAISAJES  
PROTEGIDOS**

# LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO



## **El Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto, con 22.365 hectáreas, se ubica en el extremo norte de la Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica, en la provincia de Zamora. Este área integra la RBTM, pero el Parque es mucho mayor y se extiende hasta León.**

Está constituido por zonas de media y alta montaña donde el gran lago es la imagen de marca y el punto de confluencia de las fuerzas naturales, culturales y folclóricas de la región.

El Parque Natural, creado en 1978, es un increíble testimonio geológico del impacto de los glaciares del Cuaternario, conservando hoy unas aguas límpidas y puras, y una vida vegetal y animal abundante y diversa, protegida por las montañas.

Valles profundos, senderos, cañones fluviales, rocas que nos transportan en el tiempo, lagunas, entre las que se incluye el segundo mayor conjunto lagunar de España, tras el de los Pírrineos, bosques, una magnífica diversidad de vegetación con muchos endemismos y un burbujeante reino de especies animales, ofrecen al visitante toda una gama de descubrimientos, aprendizajes y experiencias intensas.

Sanabria se localiza en una zona de transición entre Zamora, León, Orense y la región portuguesa de Trás-os-Montes, compartiendo con los "vecinos" muchos elementos culturales, pero también asumiendo una identidad propia y fuerte. La naturaleza difícil y rigurosa de la montaña, las prácticas agrícolas y ganaderas definieron sus rasgos culturales más característicos, como el sanabrés, el dialecto de la región, los elementos



# ESPAÑA

← OURENSE

SIERRA SEGUNDERA



MIRADORES



PLAYAS FLUVIALES



CASTILLOS/MURALLAS

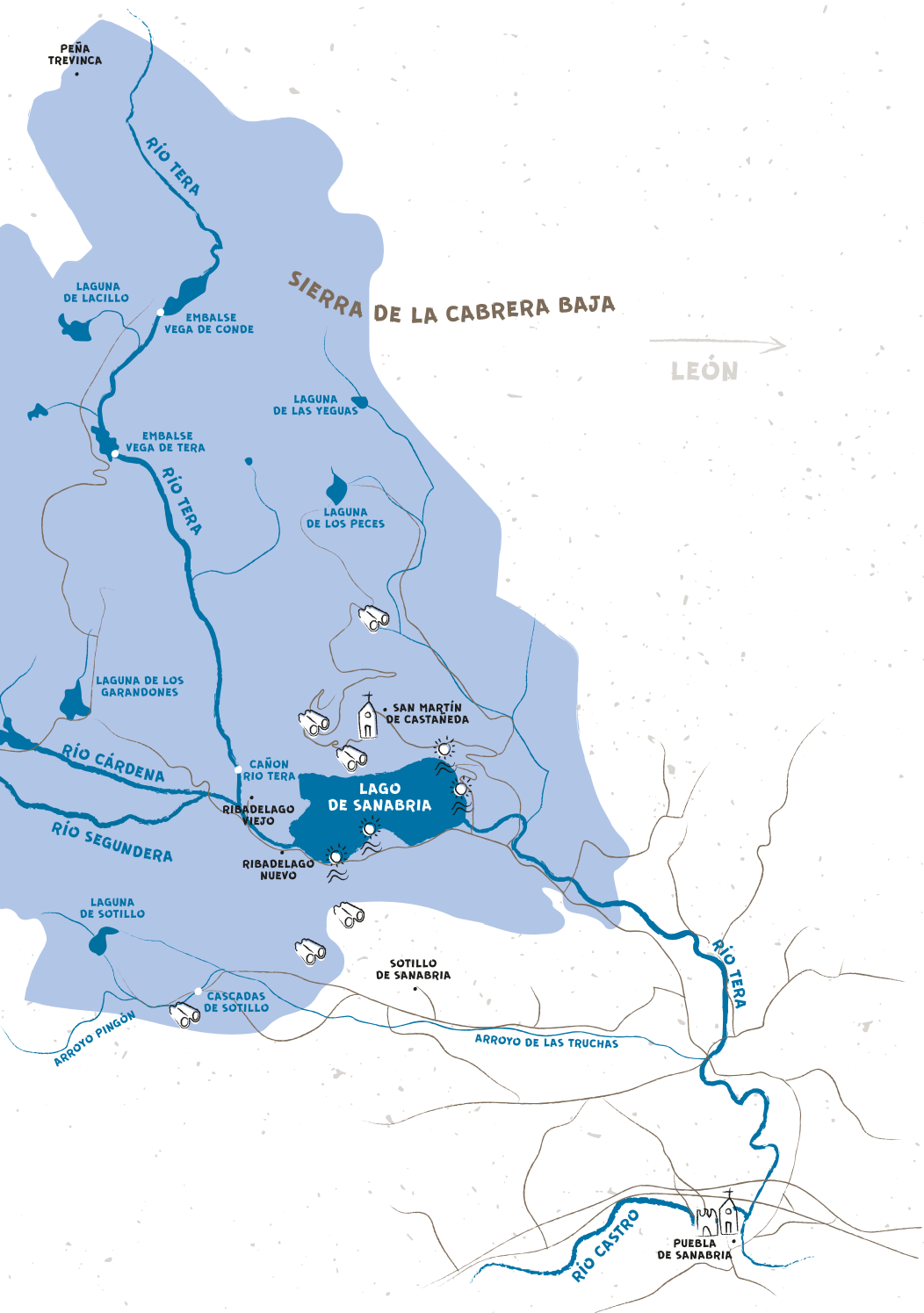


MONUMENTOS RELIGIOSOS

LAGUNA DE CAMPOSAGRADO

EMBALSE DE PUENTE PORTO

RÍO TUELA



PEÑA  
TREVINCA

RÍO TERA

LAGUNA  
DE LACILLO

EMBALSE  
VEGA DE CONDE

SIERRA DE LA CABRERA BAJA

LEÓN

LAGUNA  
DE LAS YEGUAS

EMBALSE  
VEGA DE TERA

RÍO TERA

LAGUNA  
DE LOS PECES

LAGUNA DE LOS  
GARANDONES

RÍO CÁRDENA

LAGO  
DE SANABRIA

CAÑÓN  
RIO TERA

SAN MARTÍN  
DE CASTAÑEDA

RIBADELAGO  
VIEJO

RÍO SEGUNDERA

RIBADELAGO  
NUEVO

LAGUNA  
DE SOTILLO

SOTILLO  
DE SANABRIA

RÍO TERA

ARROYO PINGÓN

CASCADAS  
DE SOTILLO

ARROYO DE LAS TRUCHAS

PUEBLA  
DE SANABRIA

RÍO CASTRO

arquitectónicos en armonía con la naturaleza, los sonidos de la gaita sanabresa y los tambores, también las prácticas ancestrales para el cultivo de la tierra, la cría de ganado en armonía con los ritmos de la montaña o las relaciones legendarias con los lobos.

Los pueblos de la región ofrecen testimonios de la integración de estos pueblos con el medio natural a través de construcciones que reflejan los recursos naturales existentes: paredes gruesas en granito, tejados de pizarra, pisos inferiores para el ganado y escaleras de granito para acceder a las habitaciones en el piso superior.

## ALDEAS Y PUEBLOS

**San Martín de Castañeda** se sitúa a 1200 m de altitud junto al Lago de Sanabria. Es una localización privilegiada que hizo que los monjes cistercienses escogieran la región para construir su monasterio, que es hoy es uno de los más importantes elementos arquitectónicos de toda la región. Fundado en el siglo X sobre un monasterio visigodo, fue uno de los más importantes complejos religiosos de Zamora hasta al siglo XIX. La iglesia es un edificio de grandes pilares cuadrados y tres naves. Las dos imágenes de San Martín de Tours, la imagen de la virgen peregrina, el retablo renacentista y el coro son de excepcional valor. Actualmente, este monasterio alberga el Centro de Interpretación del Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.

**Puebla de Sanabria** es una encantadora villa rayana junto al Tera frente a un horizonte de montañas. Un pueblo altanero que llama a la atención por las extensas murallas que rodean un interesante casco histórico.

Puebla de Sanabria invita a pasear por sus calles de espíritu medieval, que mantuvieron su personalidad tradicional a través de sus casas blasonadas, iglesias y plazas, constituyendo un bellissimo patrimonio artístico. Este casco histórico ha sido declarado conjunto histórico artístico y se incluye en la lista de los pueblos más bonitos de España.



**SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA,  
ESPEJO DE SOLEDADES,  
EL LAGO RECOGE EDADES  
DE ANTES DEL HOMBRE Y SE QUEDA  
SOÑANDO EN LA SANTA CALMA  
DEL CIELO DE LAS ALTURAS,  
EN QUE SE SUME EN HONDURAS  
DE ANEGARSE, ¡POBRE! EL ALMA...**

Unamuno



San Martín  
de Castañeda

Las edificaciones conservan su aire señorial y el resto del esplendor de épocas en las que Puebla de Sanabria fue el centro del poder eclesiástico, militar y político de la región, con una arquitectura donde dominan la piedra, en los caminos y los edificios, la madera, en las fachadas, puertas y ventanas, y la losa en los tejados.

El Castillo de los Condes de Benavente es el edificio más carismático e imponente, está bien conservado y mantiene un aire majestoso que sigue sorprendiendo a quién se acerca a la villa. Aún se conservan las murallas medievales, que pueden descubrirse durante los paseos que enmarcan el escenario deslumbrante de Sanabria. El castillo es de época posterior y destaca por su torre de homenaje, conocida como "El Macho", que ofrece la mejor visión sobre los paisajes cercanos. Las murallas y el castillo pueden visitarse y disponen de varias salas con exposiciones sobre la cultura sanabresa, la fauna y la flora de la región, y también la historia del pueblo.

Protegido por estas murallas se encuentra un importante patrimonio histórico, como la Iglesia de Nuestra Señora del Azogue, en la plaza Mayor, con una torre altanera donde existe un reloj barroco. A pesar de las transformaciones posteriores, el edificio mantiene los trazos románicos originales en la fachada, en las paredes de la nave céntrica y en los dos portones.

La Ermita de San Cayetano, junto a esta iglesia, exhibe bellas decoraciones en su fachada.

En la plaza Mayor merece también atención el edificio del Ayuntamiento, con una fachada altiva y elegante, de estilo isabelino, rodeada por una arquitectura envolvente.

→  
Puebla  
de Sanabria

↘  
Iglesia  
de Nuestra  
Señora  
del Azogue

## ACTIVIDADES

Caminar es, a buen seguro, la mejor forma de descubrir y conocer esta región, que dispone de recorridos con diferentes niveles de exigencia y esfuerzo, incluyendo caminadas por el lago y diversos puntos de alta montaña.



Los visitantes pueden disfrutar del Parque en cualquier estación, si bien la primavera y el verano sean las más recomendadas para explorar las zonas altas. No obstante, existen rutas relativamente accesibles que pueden ser recorridas en los periodos más fríos.

→  
[Lago de Sanabria](#)

Este extraordinario parque natural ofrece inmensas posibilidades para descubrir las montañas y sus espacios amplios e imponentes, con rincones sorprendentes y un conjunto de valores naturales preservados gracias al aislamiento proporcionado por un clima y un relieve rigurosos.

Hay más de 100 km de senderos y caminos en la región, bien señalizados, perfectos para conocer las montañas, su vegetación, fauna y paisajes, y desde los cuales se puede observar los mejores y más fascinantes paisajes del lago, así como conocer el vasto legado cultural. Recorridos humanos, llenos de las historias de las actividades económicas tradicionales, la arquitectura popular y las manifestaciones culturales.

El lago está conectado umbilicalmente a la sierra por el río Tera y ofrece, así, una de las más impresionantes formas de conocer las montañas, siguiendo un camino por entre saltos de agua, lagunas, robles y gigantescos bloques de granito.

La cascada de Sotillo es una visita obligatoria, por su dimensión, por el sonido embriagante que llena la montaña y por los senderos flanqueados de robles y acebos que nos transportan a los paisajes encantados de los cuentos infantiles.

El recorrido por el embalse de Ribadelago recuerda la tragedia de 1959, cuando la represa reventó, a causa de la fuerza de las aguas, inundando el pueblo de Ribadelago, arrastrando a la muerte a 144 de sus habitantes.

Por entre estos escenarios "amurallados" por la naturaleza, con pasos altivos y desafiantes, se llega a zonas de alta montaña donde domina el brezo y las retamas, las lagunas de aguas cristalinas, refugiadas a casi 2 mil metros de altitud, como la Laguna de los Peces o de la Ventosa.

Los terrenos están ahora cubiertos de agua, se han hecho pantanosos, y cuando llega el invierno la montaña se hace aún más intransigente, con nieve y temperaturas bajo cero.

Durante estos paseos, los visitantes podrán sorprenderse con la riqueza de una flora noble y el encuentro con las



especies más características del Parque: la laboriosa nutria, el ciervo, el corzo, y algunas de las especies de anfibios que habitan estas zonas ricas en agua, además de ejemplares de las más extraordinarias aves que habitan la Península Ibérica, como las águilas o los halcones.

El Parque de Sanabria ofrece otros itinerarios interpretativos como los de "Los Trabajos del Pan", "Hombres y Bosques", "Caminos de la Trashumancia" y "Paisajes Culturales", que permiten conocer las especificidades del proceso de integración de las comunidades humanas en el medio ambiental.

El lago de Sanabria tiene varias playas, tanto de arena, como de piedra o con hierba, donde se permite nadar y pescar. En verano, aunque sea una zona de altitud, las aguas aquietadas de las zonas más bajas de las playas resultan agradables, y son procuradas por los bañistas para nadar y bucear en medio de un escenario idílico y tranquilo. Estas playas disponen de muchas zonas de sombra, parques para picnics y otras estructuras adicionales de esparcimiento.

Un barco movido por energía eólica y solar ofrece paseos ecológicos por todo el lago, dando a conocer la fauna y la flora de la zona.

Durante el invierno, el Parque atrae a muchos visitantes para disfrutar de la nieve.

# OBSERVAR LA NATURALEZA

## FAUNA SANABRIA

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Cervus elaphus* **ciervo común**
- *Erinaceinae* **Erizo**
- *Genetta genetta* **Gineta**
- *Lepus* **Liebre**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Martes foina* **Guarduña**
- *Martes martes* **Marta**
- *Meles meles* **Tejón común**
- *Mustela erminea* **Armiño**
- *Mustela nivalis* **Comadreja**
- *Mustela putorius* **Turón**
- *Oryctolagus cuniculus* **Conejo común**
- *Sus scrofa* **Jabalí**
- *Vulpes vulpes* **Zorro**

### AVES

- *Accipiter gentilis* **Azor común**
- *Accipiter nisus* **Gavilán**
- *Alectoris rufa* **Perdiz roja**
- *Anas platyrhynchos* **Ánade real**
- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Asio otus* **Búho chico**
- *Athene noctua* **Mochuelo europeo**
- *Aythya ferina* **Porrón europeo**
- *Bubo bubo* **Búho real**
- *Buteo buteo* **Busardo ratonero**
- *Cinclus cinclus* **Mirlo acuático**
- *Circaetus gallicus* **Águila culebrera**
- *Circus pygargus* **Aguilucho cenizo**
- *Corvus corax* **Corvo-comum**
- *Corvus corone* **Corneja negra**

- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Falco tinnunculus* **Cernícalo vulgar**
- *Fulica atra* **Focha común**
- *Gallinula chloropus* **Gallineta común**
- *Garrulus glandarius* **Arrendajo euroasiático**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Monticola saxatilis* **Roquero rojo**
- *Motacilla alba* **Lavandera blanca**
- *Pandion haliaetus* **Águila pescadora**
- *Perdix perdix* **Perdiz pardilla**
- *Phalacrocorax carbo* **Cormorán grande**
- *Pica pica* **Urraca común**
- *Podiceps cristatus* **Somormujo lavanco**
- *Pyrhhorax graculus* **Chova piquigualda**
- *Pyrhhorax pyrrhhorax* **Chova piquirroja**
- *Strix aluco* **Cárabo común**
- *Tachybaptus ruficollis* **Zampullín común**
- *Tyto alba* **Lechuza común**

### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo partero**
- *Anguis fragilis* **Lución**
- *Chalcides chalcides* **Eslizón común**
- *Chioglossa lusitanica* **Salamandra rabilarga**
- *Coronella austriaca laurenti* **Culebra lisa europea**
- *Coronella girondica* **Culebra lisa meridional**
- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Epidalea calamita* **Sapo corredor**
- *Hyla molleri* **Ranita de San Antón**
- *Iberolacerta monticola* **Lagartija serrana**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto verdinegro**
- *Lissotriton boscai* **Tritón ibérico**
- *Lissotriton helveticus* **Tritón palmeado**
- *Malpolon monspessulanus* **Culebra bastarda**
- *Natrix maura* **Culebra viperina**

- *Natrix natrix* **Culebra de collar**
- *Podarcis hispanicus* **Lagartija ibérica**
- *Psammotromus algirus* **Lagartija colilarga**
- *Rana iberica* **Rana patilarga**
- *Rhinechis scalaris* **Culebra de escalera**
- *Salamandra* **Salamandra común**
- *Timon lepidus* **Lagarto ocelado**
- *Triturus marmoratus* **Tritón jaspeado**
- *Vipera berus* **Víbora común europea**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

#### PECES

- *Achondrostoma arcasii* **Bermejuela**
- *Barbus barbus* **Barbo**
- *Pseudochondrostoma polylepis* **Boga del Tajo**
- *Salmo trutta* **Trucha**

#### INVERTEBRADOS

- *Callimorpha quadripunctaria*
- *Coenagrion mercuriale* **Corta narices**
- *Euphydryas aurinia* **Doncella de ondas rojas**
- *Geomalacus maculosus*
- *Lucanus cervus* **Ciervo volante**
- *Margaritifera margaritifera* **Ostra perlífera de agua dulce**

#### FLORA SANABRIA

##### ENDEMISMOS

- *Armeria bigerrensis*
- *Geranium bohenicum*
- *Ranunculus parnassifolius ssp cabrerensis* **Botón de nieve**

##### TURBERA

- *Drosera rotundifolia* **Rocío de sol común**
- *Sphagnum* **Musgo de turbera**

##### PASTOS DE MONTAÑA

- *Calluna vulgaris* **Brecina**
- *Nardus stricta* **Cervuno**

##### PASTOS TEMPORALES (PARA EL GANADO)

- *Arrhenatherum elatius* **Tartero**
- *Dactylis glomerata* **Dactilo**
- *Phleum pratense* **Cola de topo**
- *Trifolium pratense* **Trébol Violeta**
- *Trifolium repens* **Trébol blanco**

##### MATORRAL

- *Cytiso striati-Genistetum polygaliphyllae*  
**Escobón**
- *Erica ciliaris* **Carroncha**
- *Erica tetralix* **Brezo de turbera**
- *Genista tridentata* **Carqueixa Sanabresa**
- *Ilex aquifolium* **Acebo**
- *Narcissus triandrus*

##### BOSQUES

- *Bétula-pendula* **Abedul**
- *Pinus pinaster* **Pino negral / resinero**
- *Pinus sylvestris* **Pino Silvestre**
- *Quercus pyrenaica* **Roble melojo**
- *Quercus robur L* **Roble carballo**

##### BOSQUE DE RIBERA O RIBEREÑO

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Fraxinus excelsior* **Fresno norteño**

##### JUNTO A LAS POBLACIONES

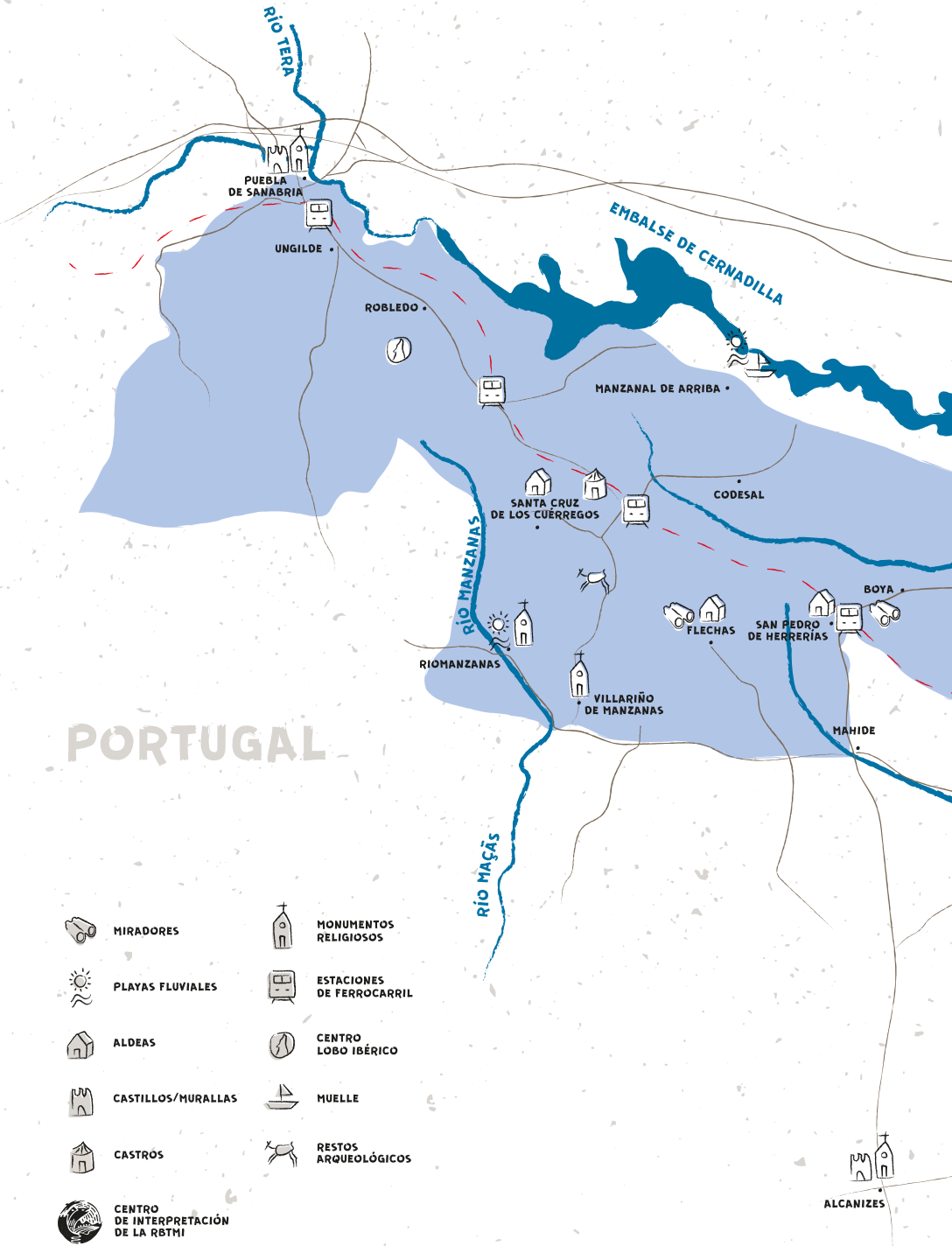
- *Castanea sativa* **Castaño**
- *Juglans regia* **Nogal Común**

# SIERRA DE LA CULEBRA

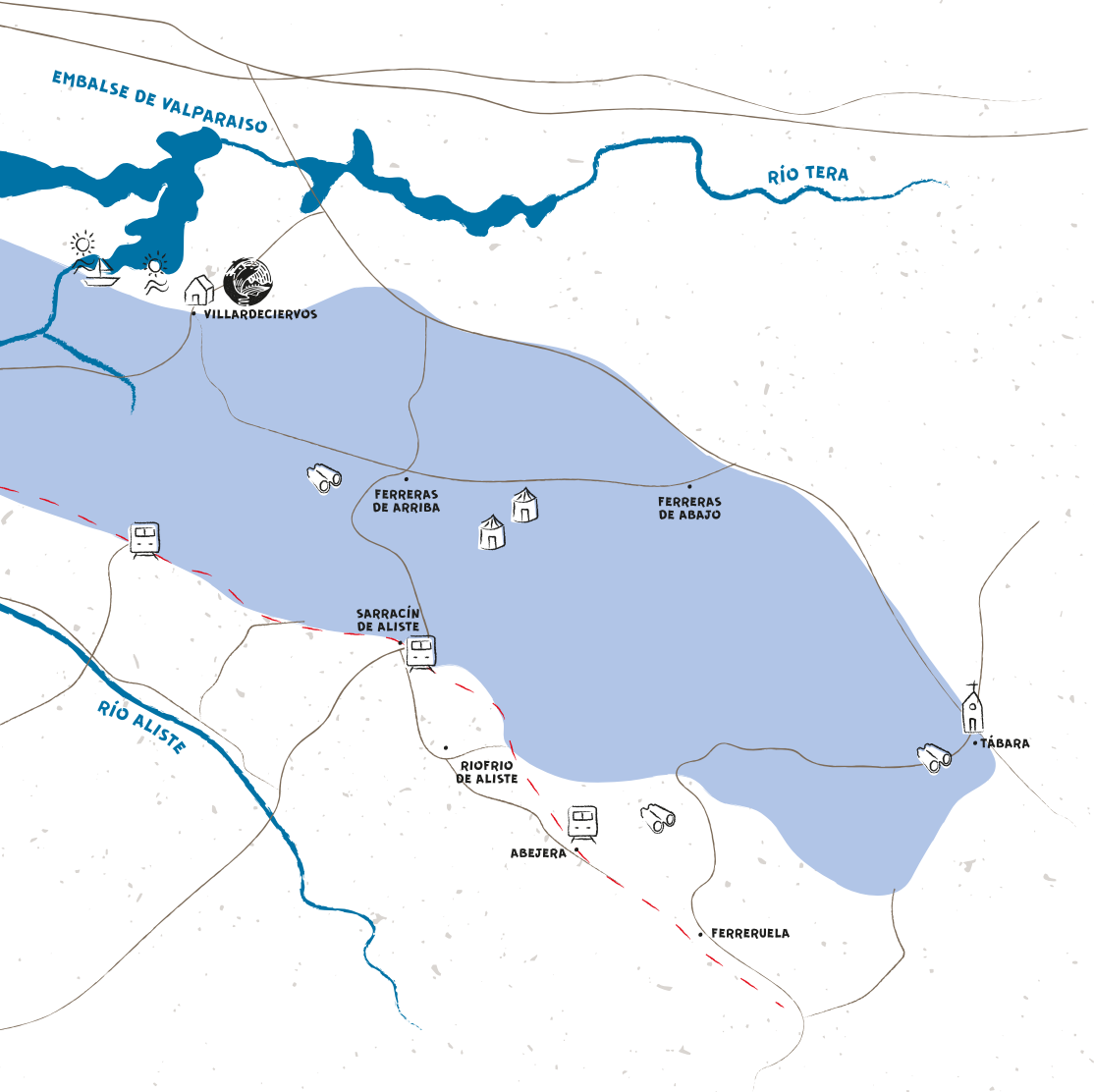
A misty, blue-toned landscape of a mountain range. The foreground is dominated by several large, dark green pine trees. In the middle ground, a line of smaller pine trees stretches across the frame. The background shows rolling hills and mountains shrouded in a thick, white mist or fog. The sky is a pale, hazy blue, suggesting a dawn or dusk setting. The overall mood is serene and atmospheric.

**La Sierra de la Culebra ocupa cerca de 68 mil hectáreas y es, con toda seguridad, una de las zonas más aisladas de España, pero es un lugar lleno de vida, de paisajes que cambian de color con las estaciones y con una riqueza natural y expresiones etnográficas singulares.**

**Esta área protegida engloba un conjunto montañoso situado al suroeste del Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto, ya próximo al Parque Natural de Montesinho, integrando, así, un conjunto continuo de fauna y flora, geológica y cultural de toda esta región.**



# ESPAÑA





La Sierra de la Culebra es una reserva regional de caza, una tierra de frontera, rayana, parte integrante de los espacios protegidos de Castilla y León debido a la diversidad de especies animales y vegetales que, todos los días, interaccionan dentro de un intenso ciclo de lucha por la supervivencia.

Es también tierra de lobos y de hombres, con lazos profundos y seculares que denotan recelo, amenaza, lucha, pero también respeto y coexistencia.

Culebra es un espacio protegido donde las comunidades supieron integrarse y en el que, hoy, podemos asistir a una simbiosis extraordinaria cuyos ejemplos más claros los encontramos en la expresión cultural de las máscaras, la cría de ganado autóctono, la explotación de los recursos naturales de manera sostenible, la repoblación forestal, principalmente de pinos, todo lo cual es reconocido con la declaración de reserva de caza. La creación de esta reserva data de 1973 y cambió profundamente las dinámicas sociales y económicas, permitiendo reintroducir especies como el ciervo, además de definir políticas y estrategias de gestión medioambiental y preservación de la biodiversidad.



Ciervo

# ALDEAS PINTORESCAS

La Sierra de la Culebra es también “reserva” debido a su patrimonio cultural, testimonio de la integración de sus habitantes en los espacios naturales e idílicos. La ocupación de la sierra se hizo mediante pequeños pueblos tradicionales, aislados, que se irguieron en medio de los elementos naturales circundantes. A los pies de la sierra, recortadas por estrechos arroyos y ríos donde se forman varias piscinas naturales, por entre refugios forestales y refrescante vegetación, se encuentran pequeñas poblaciones de fuerte personalidad y tradicionales rasgos de la arquitectura popular, una arquitectura que ayuda a comprender una región que abarca ambos lados de la frontera.

Casas de paredes de piedra gruesa, tejados de pizarra, balcones, porches y barandillas, en los pisos superiores, donde secar la ropa, controlar las zonas circundantes y resguardar la comida y los utensilios de trabajo de la lluvia.

En el tope de las pequeñas chimeneas pueden verse las veletas giratorias y es habitual encontrar, en el exterior de las casas antiguas, hornos cubiertos de barro en donde se cuece el pan.

La fe impuso también muchos de los elementos visibles del pueblo, tales como las herraduras o las cruces. Las trampas para los lobos, los colmenares, los molinos junto a los ríos, hechos de gigantescas piedras para moler el grano con el que luego alimentar el ganado, y la harina que se usará para fabricar otros productos, o las “cortinas”, hechas en pizarra, que delimitan la propiedad de la tierra, protegiendo también el ganado, son otros de los elementos singulares de esta sierra.

Recorrer los pintorescos pueblos de esta región es una oportunidad para experimentar y comprender la simbiosis entre el ser humano y el medio natural.

**Tábara**, puerta de entrada a la Sierra de la Culebra, es dominada por la extraordinaria Iglesia románica de Santa María, del siglo XII y su notable torre. También merecen especial atención la plaza Mayor, la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, el Palacio del Marqués de Tábara, que conserva su fachada plateresca del renacimiento español. El conjunto habitacional típico,

compuesto por fuentes de agua, la Ermita de San Mamés y un área recreativa con un denso robledal, hacen esta visita aún más gratificante.

**San Pedro de Herrerías** es un pueblo encantador, tanto por su arquitectura, como por su entorno, e invita a recorrer sus calles, caminar por entre sus casas de piedra y balcones de madera, frente a su iglesia austera e incluso ir al encuentro del manantial del río Aliste.

**Flechas** nos recibe con un castaño centenario junto a una pequeña ermita con campanario. El conjunto de casas, hecho de piedra y dividido por un arroyo, conserva un aspecto sobrio.

**Riomanzanas** se sitúa en un valle poblado de castaños, junto a la frontera con Portugal. Aquí se podrá disfrutar de una piscina en el río, creada por un embalse y rodeada de chopos. La iglesia, y su bonita torre barroca, los mostradores y balcones de las casas en madera cuidadosamente trabajada, los marcos de piedra en ventanas y puertas, un puente de piedra de un solo arco, el molino del río y el entorno natural, convierten a Riomanzanas en una de las localidades más hermosas y encantadoras de la sierra.

**Villarino de Manzanas** se encuadra en el delicioso escenario del valle del río Cabrón y ofrece un área recreativa en la que disfrutar de sus orillas.

En la aldea sobresale la torre alta de la iglesia, las casas en piedra y de elegantes puertas, y los interesantes trabajos en hierro, así como un molino recuperado.

**Santa Cruz de los Cuérragos**, se localiza en medio de un paisaje de robles y castaños. Fue declarada Patrimonio de Interés Cultural por el ayuntamiento de Manzanal de Arriba. El pueblo conserva el aura de otros tiempos, con detalles encantadores como las escobas de brezo, las habas o los panales de miel tendidos al sol, la fuente, la iglesia, las fachadas y las escaleras de piedra o los balcones de madera.

**Villardecievros** es un pueblo con casas muy bien conservadas, algunas de ellas de gran importancia, como la Casa de los Siete Balcones, la Casa de la Inquisición o la Casa de Rafael Romero. El conjunto habitacional es homogéneo y bello, con un delicado trabajo de cantería, balcones en madera y chimeneas cónicas. De nuevo, un placentero e irresistible entorno natural. Esta localidad dispone de un Centro de Interpretación de la RBTMI.



Villardecievros



Iglesia Santa  
María, Tábara



Junto a esta reserva, hay dos poblados particularmente interesantes, Puebla de Sanabria y Alcañices.

El bello pueblo de Puebla de Sanabria sobresale por su admirable estructura de murallas en el límite de la sierra, tal y como fue presentado al hablar del Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segunda y de Porto.

Aunque fuera del área de la Sierra de la Culebra, Alcañices, capital de la comarca de Aliste, grabó su nombre para la posteridad con la firma del célebre tratado, en 1297, en el que se fijaron las fronteras entre Portugal y España. Iglesias, palacios, casas antiguas y cuatro torres de las antiguas murallas, en particular la torre del Reloj, son sus principales puntos de interés.

## ACTIVIDADES

La declaración de la Sierra de la Culebra como reserva de caza permitió que se asumiera como un centro de atracción para la enorme comunidad de cazadores, debido a la gran dimensión de la reserva, compuesta por vastas áreas no habitadas, al aislamiento y la dinámica que introdujo en múltiples especies que se vieron beneficiadas por las políticas de protección y valorización.

Ríos como el Tera, el Manzanas, el Aliste o el Cabrón, las represas de Cernadilla, Valparaíso y Agavanzal, los pequeños ríos, los manantiales y los rápidos proporcionan una gran multiplicidad de desafíos para los amantes de la pesca que buscan truchas, barbos, bogas o calandinos.

Muy cerca de aquí, y relacionadas también con estas actividades, encontramos otras zonas de baño en Cional y en las inmediaciones de Villardeciervos y Manzanal de Arriba, atractivas para los visitantes por sus aguas cristalinas y entorno refrescante.

A pesar de ser una zona montañosa, la alternancia entre altiplano, cumbres, valles de colinas suaves y el enorme número de caminos que rodean y atraviesan este espacio natural, hacen la sierra de la Culebra un destino de excelencia para los amantes de caminadas y BTT.

La sierra posee varios senderos homologados y preparados para que los practicantes de estas actividades partan al descubrimiento de sus aldeas típicas, de las bellas estaciones de trenes que componen la línea Zamora-Puebla de Sanabria, auténticas joyas de la arquitectura industrial que atraviesan la sierra. El camino desde Sarracín a Cabañas, las ruta de los molinos, el sendero de los Corrales y de las madroñeras, la ruta de las estaciones de ferrocarriles, la ruta de los altos de la sierra y otras rutas temáticas a pie, de bicicleta o en coche, entre aldeas, ríos y castros.

Existe un grupo variado de empresas que organizan y orientan actividades radicales, desde paseos guiados hasta actividades de descubrimiento del lobo ibérico, el conocimiento de la vida salvaje, la observación de aves y ornitología,

la observación astronómica nocturna, de aventura y educación ambiental.

## EN EL CORAZÓN DEL LOBO IBÉRICO

En plena sierra de la Culebra, en Robledo, se encuentra el Centro de Interpretación del Lobo Ibérico. Este centro recibe animales que no están en condiciones de vivir en libertad y realiza actividades de sensibilización para visitantes y poblaciones de la región, informando acerca de las especificidades de esta especie y divulgando la importancia del lobo dentro del contexto natural y cultural de la región.

Los lobos del centro están organizados en dos manadas y permiten a los especialistas estudiar mejor la especie y, al público en general, conocer en detalle los hábitos, biología y ecología del lobo. El Centro tiene zonas cercadas, espacios para la vida salvaje en semilibertad, con humedales, refugios y vegetación natural.

Este centro incluye también observatorios, caminos pedestres señalizados y control veterinario.

## DEPORTES Y JUEGOS

"Durante las festividades, los peregrinajes y los encuentros, se practican en las poblaciones locales algunos de los juegos o deportes tradicionales que han sobrevivido hasta nuestros días. Una de estas tradiciones es el pastel cervato, en Villardeciervos, a la cual debemos añadir la práctica de otros tres juegos más, el Pina, que tiene semejanzas con el *jockey* sobre hierba, el Píngula, que recuerda al béisbol, y el Tajuela que es parecido a los bolos, principalmente en la región de Aliste. En la región Sanabresa juegos como La Guillarda, Los Bolos Sanabreses, El Palán y el Birlo, Las Chapas y La Tuerca aún sobreviven y destacan como medio de cohesión social" (Guía de la Sierra de la Culebra).

# OBSERVAR LA NATURALEZA

## FAUNA SIERRA DE LA CULEBRA

### MAMÍFEROS

- *Barbastella barbastellus* **Murciélago de bosque**
- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Cervus elaphus* **Ciervo común**
- *Felis silvestris* **Gato montés**
- *Galemys pyrenaicus* **Desmán ibérico**
- *Lepus* **Liebre**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Microtus cabreræ* **Topillo de Cabrera**
- *Myotis emarginatus* **Murciélago ratonero pardo**
- *Myotis myotis* **Murciélago ratonero grande**
- *Oryctolagus cuniculus* **Conejo común**
- *Rhinolophus ferrumequinum* **Murciélago grande de herradura**
- *Rhinolophus hipposideros* **Murciélago pequeño de herradura**
- *Sus scrofa* **Jabalí**

### AVES

- *Aegypius monachus* **Buitre negro**
- *Alcedo atthis* **Martín pescador común**
- *Anthus campestris* **Bisbita campestre**
- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Asio flammeus* **Búho campestre**
- *Bubo bubo* **Búho real**
- *Burhinus oedicephalus* **Alcaraván**
- *Caprimulgus europaeus* **Chotacabras europeo**
- *Ciconia ciconia* **Cigüeña blanca**
- *Circus gallicus* **Águila culebrera**
- *Circus pygargus* **Aguilucho cenizo**
- *Coracias garrulus* **Carraca europea**
- *Elanus caeruleus* **Elanio común**

- *Falco naumanni* **Cernícalo primilla**
- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Galerida theklae* **Cogujada montesina**
- *Hieraaetus pennatus* **Aguiluilla calzada**
- *Loxia curvirostra* **Piquituerto común**
- *Lullula arborea* **Totovía**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Milvus milvus* **Milano real**
- *Monticola solitarius* **Roquero solitario**
- *Monticola saxatilis* **Roquero rojo**
- *Periparus ater* **Carbonero garrapinos**
- *Pterocles orientalis* **Ganga ortega**

### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Coronella austriaca laurenti* **Culebra lisa europea**
- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Emys orbicularis* **Galápago europeo**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto verdinegro**
- *Malpolon monspessulanus* **Culebra bastarda**
- *Rhinechis scalaris* **Culebra de escalera**
- *Salamandra atra* **Salamandra común**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

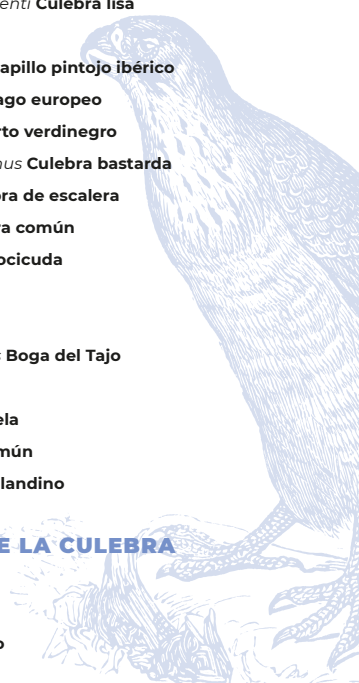
### PECES

- *Chondrostoma toxostoma* **Boga del Tajo**
- *Rutilus alburnoides*
- *Rutilus arcasii* **Bermejuela**
- *Salmo trutta* **Trucha común**
- *Squalius alburnoides* **Calandino**

## FLORA SIERRA DE LA CULEBRA

### MATORRAL

- *Arbutus unedo* **Madroño**



- *Erica ciliaris* **Carroncha**
- *Erica tetralix* **Brezo de turbera**
- **Plantas do género Ulex e Genista / Tojos**

#### BOSQUE DE RIBERA O RIBEREÑO

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Fraxinus excelsior* **Fresno norteño**

#### ROBLEDALES

- *Quercus pyrenaica* **Meljo**
- *Quercus robur* L **Roble**
- *Quercus suber* **Alcornoque mediterráneo**

#### BOSQUES

- *Pinus pinaster* **Pino rodeno**
- *Pinus sylvestris* **Pino silvestre**
- *Populus alba* **Álamo blanco**
- *Salix alba* **Sauce blanco**

#### ENCINARES

- *Quercus rotundifolia* **Encina**

#### CASTAÑARES

- *Castanea sativa* **Castaño**

#### ROCAS ULTRABÁSICAS O ULTRAMÁFICAS

- *Calluna vulgaris* **Brezo**
- *Cistus ladanifer* **Jara / estepa**
- *Festuca elegans* **Cañuela elegante**
- *Narcissus asturiensis* **Narciso de Asturias**



# MONTESINHO



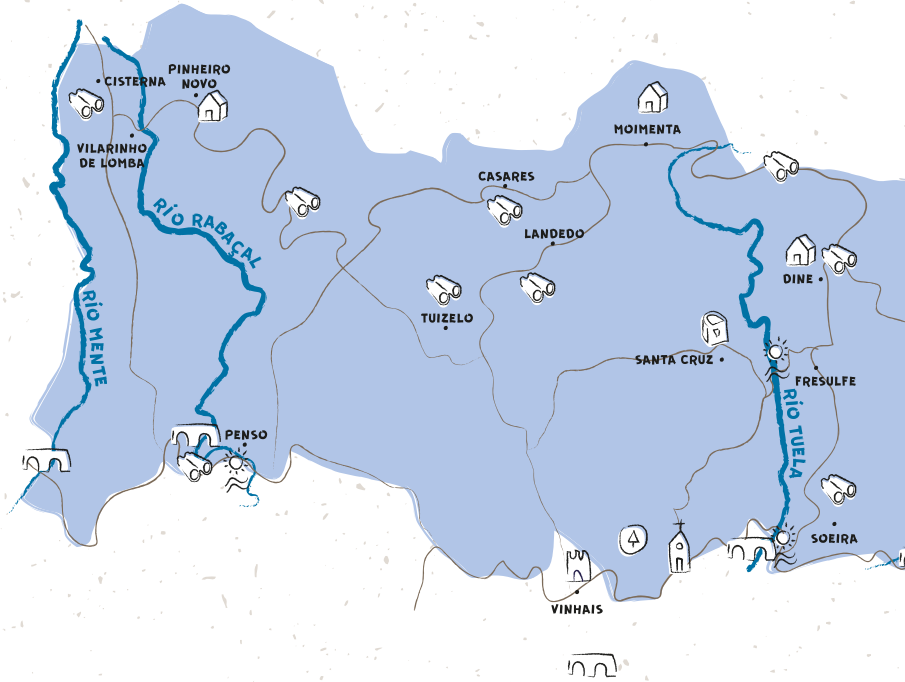
**El Parque Natural de Montesinho, con 75 mil hectáreas, se sitúa en el extremo noroeste de la región de la Terra Fria Transmontana y es uno de los mayores parques naturales portugueses. El Parque es testigo de la comunión entre el medio natural y las comunidades humanas, que ha salvaguardado la biodiversidad y un mosaico de paisajes naturales, seminaturales y humanizados verdaderamente deslumbrantes.**

Este complejo montañoso, que abarca las sierras del Montesinho y de la Coroa, atesora valiosos elementos naturales y culturales que, a lo largo de los siglos, se han interrelacionado, comunicado e influenciado mutuamente, creando así un inmenso patrimonio de valores etnográficos, históricos, botánicos y ecológicos.

En Montesinho coexisten múltiples hábitats de enorme valor ecológico. Matorrales, pantanos, robledales, castaños, encinares y diversos ecosistemas fluviales hacen del Parque un



# ESPAÑA



MIRADORES



PLAYAS FLUVIALES



ALDEAS



CASTILLOS/MURALLAS



RESTOS ARQUEOLÓGICOS



MONUMENTOS RELIGIOSOS



PUENTES



PALOMARES



PARQUE BIOLÓGICO



CASTROS

# PORTUGAL





refugio faunístico de extraordinario valor, y un desafío atractivo para los amantes de la vida natural y salvaje.

Protegido por el aislamiento natural y un clima exigente, cuyas temperaturas van desde los  $-12^{\circ}\text{C}$  a los  $40^{\circ}\text{C}$ , además de por la reducida presión de la presencia humana, Montesinho guarda una gran abundancia de comunidades animales representativas de la fauna ibérica y europea (70% de las especies de mamíferos terrestres que existen en Portugal) así como una gran variedad de vida vegetal.

El Parque Natural de Montesinho es también una Reserva de incalculables valores socioculturales donde aún pueden verse prácticas y herramientas ancestrales, elementos de la arquitectura tradicional y también festividades que reflejan la conexión y la comprensión del medio natural, como las “fiestas de los muchachos” o la música popular y las gaitas típicas.

←  
Aldea Río  
de Onor

## ALDEAS DEL PARQUE

Montesinho alberga una larga historia popular, llena de sabiduría humana que se refleja en la manera en que las comunidades se integraron en el medio natural, descubriendo en los elementos disponibles las formas, las funciones y la innovación que les permitió resolver diferentes desafíos, sortear amenazas y beneficiarse de la riqueza de las sierras.

En las aldeas, las casas se concentran en torno a algunos caminos, formando aglomerados densos de esquisto y, en algunos casos, también de granito, como puede verse en Moimenta, Montesinho y Soutelo. Entre las paredes de esquisto se añadía mezcla de tierra arcillosa, y maderos de roble y castaño para reforzar las estructuras que sostienen los tejados, hechos normalmente en losa o teja cerámica, y también se emplea en suelos, puertas, ventanas y balcones.

Las casas eran normalmente de dos plantas, la parte superior se dedica a la habitación, mientras que el piso inferior queda reservado como corral, granero y bodega.

Dentro de las aldeas surgen varias construcciones de uso comunitario, como la forja, la prensa de vino y el horno de pan, localizadas en edificios rudimentarios. Más alejados del centro, e integrados en el paisaje, se ven los palomares, generalmente encalados de blanco, y los molinos, instalados junto a los cursos de agua.

El Parque reúne cerca de 90 aldeas esparcidas por el territorio, de entre las cuales algunas destacan especialmente por el goce atento que proporcionan los detalles de su patrimonio arquitectónico, los ambientes rurales, el conjunto paisajístico y la gastronomía.

**Montesinho** es una aldea situada a cerca de mil metros de altitud, con casas e iglesia representativos de la arquitectura de la región, un centro de interpretación y un museo en el que se presenta geológicamente la sierra y los modos de vida tradicionales.

**Río de Onor**, a orillas del río homónimo (afluente del Sabor), es una aldea rayana que tiene la particularidad de estar cortada



a la mitad por la frontera entre España y Portugal, dividida en Rihonor de Castilla y Río de Onor (Portugal), a la que los habitantes llaman pueblo de arriba y pueblo de abajo. Sigue siendo habitual que los habitantes posean tierras en uno y otro lado, y, también, el ganado, que cruza la frontera y sobrevive aún hoy en un pasto comunitario. Este es uno de los elementos que convierten a esta aldea en testimonio de la vida rural comunitaria con sus costumbres de repartir las zonas de forja, los hornos y el rebaño.

**Quadramil** es una aldea típica de Montesinho, que se sitúa dentro de un relieve bastante accidentado y mantiene aún las prácticas de la vida comunitaria. Muchas de sus casas conservan los rasgos típicos de la arquitectura popular, tanto en los materiales como en las formas y dimensiones.

**Gimonde**, situada en la orilla sur del Parque, en la periferia de la ciudad de Bragança, es una puerta de entrada a esta área protegida y tiene un conjunto notable de atractivos paisajísticos, arquitectónicos, arqueológicos y gastronómicos. Enmarcada por el río Sabor, el conjunto arquitectónico de Gimonde es notable por sus casas y por sus diversas construcciones, como el puente romano, el molino, la iglesia o el castro.

**Gondesende** es una pequeña aldea del municipio de Bragança, en el corazón de Montesinho, que presenta actualmente un conjunto bien recuperado de casas con las líneas distintivas de la arquitectura local, algunas de ellas dedicadas



Castillo  
de Bragança

al turismo rural. Además de las casas de piedra es obligado descubrir su iglesia, los molinos de agua, las fuentes y las calzadas romanas, los cruceros y los vestigios de los castros.

**Moimenta** se localiza al pie de la Serra da Coroa, en el extremo de un amplio altiplano a orillas del río Tuela. Se trata de un pueblo de notables dimensiones, con construcciones graníticas y un conjunto arquitectónico de relieve del cual sobresale su imponente iglesia. El marco natural y los vestigios de ancestrales ocupaciones humanas, invitan a disfrutar de sus paisajes y a descubrir la región caminando por sus diferentes senderos.

## UN PARQUE, DOS MUNICIPIOS

**Bragança** es la ciudad de mayor dimensión del territorio de la Reserva de la Biosfera Transfronteriza Meseta Ibérica. La hermosa torre de homenaje es el elemento más distinguido del Castillo de Bragança que, altivo y orgulloso, se yergue en el centro del casco antiguo, vigilando el largo altiplano que se extiende desde Montesinho hasta Sanabria, y por el sur hasta a la Serra da Nogueira.

El centro es de obligada visita, por muralla de esquisto, las torres, la torre de la Princesa y la imponente torre de homenaje que alberga el Museo Militar de Bragança. Junto a esta torre, se sitúa la singular Domus Municipalis, un buen ejemplo de la arquitectura civil románica en Portugal, que habría servido de cisterna y para reuniones municipales. Integrada con el medio natural, la ciudadela resulta agradable con sus casas, iglesias y rincones verdes.

Fuera de las murallas hay aún mucho más para ver. Por ejemplo, la Sé de Bragança, en la bellísima Praça da Sé, la Iglesia de São Bento, con su techo mudéjar y un conjunto relevante de iglesias y solares.

Los museos son una de las mejores sorpresas que depara Bragança, revelándonos una dinámica artística y cultural



volcada hacia una ciudad que creció en esta región tan remota. El Centro de Arte Contemporáneo Gracia Morales o el Museo Ibérico de la Máscara y del Traje son de visita obligatoria.

Bragança es una ciudad que se destaca como puerta de entrada al Parque Natural de Montesinho, por su saber conjugar y expresar las tradiciones más características de la región, tanto a través de la artesanía y la etnografía, como a través de la gastronomía, con eventos y espacios de referencia a nivel nacional y peninsular.

**Vinhais** conserva un interesante patrimonio que se concentra en el centro de la villa, alrededor de su castillo medieval, y con una relevante herencia histórica dispersa por el municipio.

Del castillo original aún se conservan las murallas, la torre y la puerta, si bien la mayor parte ha desaparecido. Es aquí donde encontramos la picota, los paços medievais o Casas Consistoriales del municipio y la Iglesia Parroquial de N.<sup>a</sup> Sra. da Assunção.

El Palacio de los Condes de Vinhais fue construido ya fuera de las murallas del castillo y es un edificio grandioso, en el estilo barroco típico de estos edificios del siglo XVII.

Ya dentro del parque natural, el Parque Biológico de Vinhais es un polo de atracción turística que promueve los valores naturales, dando a conocer 23 razas autóctonas y dinamizando varias actividades de descubrimiento de Montesinho.



Castillo  
de Vinhais

## ACTIVIDADES

El Parque Natural de Montesinho puede ser explorado recorriendo diversos senderos de abordajes y temáticas diferentes, perfectos para los amantes de las caminadas, de la historia, la etnografía, la arqueología, la biología y la botánica. En Dine, Guadramil o Moimenta se encuentran recorridos a través de los cuales descubrir el patrimonio histórico, etnográfico y arqueológico de la zona. Otros senderos, como el de Montesinho, Quintanilha y Rio de Onor, dan a conocer mejor la vegetación y la fauna del Parque, proporcionando experiencias inolvidables como el bramar de los ciervos durante la época de apareamiento, o el privilegio de avistar un animal tan esquivo como el lobo. El Parque Biológico de Vinhais ofrece una panorámica general del medio natural y de la integración de las poblaciones humanas en este territorio.

El Parque se muestra no sólo mediante rutas a pie, sino también en coche, recorriendo las aldeas típicas y los miradores, BTT o ecuestres, asociada esta última, principalmente, al turismo rural.

Una de las mejores formas de conocer Montesinho es, a buen seguro, de la mano de sus miradores, que nos reservan paisajes que quitan la respiración. Alto de Lagares, cerca de Rio de Onor, la cumbre de la Serra da Coroa, el Santuario de São Bartolomeu, en Bragança y el pueblo fortificado de la Cidadelha, en Vinhais, son sólo algunos de los puntos donde la belleza de Montesinho se deja contemplar.

Por aquí pasa la gran Rota da Terra Fria Transmontana, un extenso circuito de 455 km que recorre las cinco localidades de esta subregión, a saber Bragança, Miranda do Douro, Mogadouro, Vimioso y Vinhais. La ruta se divide en 11 recorridos que permiten a los visitantes descubrir el nordeste portugués, eligiendo sus propios itinerarios, destinos y el ritmo del descubrimiento. Este recorrido propicia el experimentar este territorio en sus dimensiones paisajísticas, florística, biológica, geológica, cultural y humana.

En cada localidad, pueden encontrarse las Portas da Rota, una serie de puntos de apoyo a la integración e orientación del

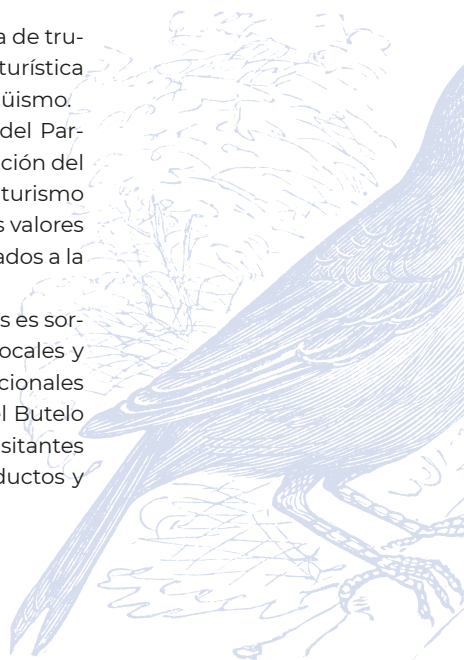
visitante que facilitan la definición de los itinerarios tanto en coche como a pie o en bicicleta. En estos espacios se proporciona más información acerca del lugar de destino, mediante la divulgación de eventos, degustaciones y espectáculos teatrales, permitiendo así la integración con otras rutas temáticas, tales como el Camino de Santiago, la ruta de las almendras, la ruta de las castañas, la ruta de los verracos y la ruta los castros fronterizos. Por aquí también pasa el tramo portugués del Camino de Santiago de la Rota da Prata, que parte de Alcanizes y entra en Portugal por Quintanilla, siguiendo hacia el extremo sur del parque, por Bragança y Vinhais, para terminar nuevamente en la frontera con España, en el río Mente.

La red fluvial que atraviesa el Parque crea unas condiciones extraordinarias para el ocio y el disfrute de sus playas de aguas límpidas, de las represas, los merenderos, de sus ambientes agradables, la sombra de bosques envolventes y los extraordinarios marcos paisajísticos. Las playas de la Soeira, Fresulfe, Rabaçal, Colado, França o en el río Baceiro ofrecen excelentes condiciones para el baño.

Estos ríos son también muy buscados para la pesca de truchas y bogas, así como por las empresas de animación turística para desarrollar actividades de turismo radical y piragüismo.

Muchas de las aldeas más típicas y tradicionales del Parque están todavía objeto de acciones de recuperación del patrimonio, y disponen ya de varios espacios para el turismo rural que permiten disfrutar más intensamente de los valores naturales y culturales de la sierra, normalmente asociados a la gastronomía tradicional.

La creatividad gastronómica de estas comunidades es sorprendente, fundamentada en los productos típicos locales y en las razas autóctonas. y celebra varios eventos estacionales como la Feria del Fumeiro de Vinhais o el Festival del Butelo y de las Casulas de Bragança, que atraen a miles de visitantes todos los años en busca de la excelencia de los productos y sabores de esta región.



# OBSERVAR LA NATURALEZA

## FAUNA MONTESINHO

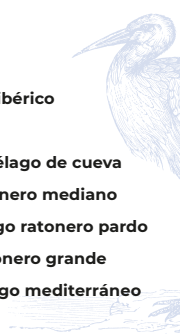
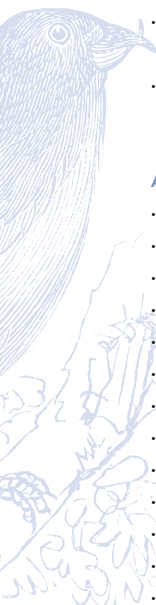
### MAMÍFEROS

- *Arvicola terrestris* **Rata topera**
- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Cervus elaphus* **Ciervo común**
- *Felis silvestris* **Gato montés**
- *Galemys pyrenaicus* **Desmán ibérico**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Miniopterus schreibersi* **Murciélago de cueva**
- *Myotis blythii* **Murciélago ratonero mediano**
- *Myotis emarginatus* **Murciélago ratonero pardo**
- *Myotis myotis* **Murciélago ratonero grande**
- *Rhinolophus euryale* **Murciélago mediterráneo de herradura**
- *Rhinolophus ferrumequinum* **Murciélago grande de herradura**
- *Rhinolophus hipposideros* **Murciélago pequeño de herradura**

### AVES

- *Accipiter gentilis* **Azor común**
- *Accipiter nisus* **Gavilán**
- *Actitis hypoleucos* **Andarríos chico**
- *Alcedo atthis* **Martín pescador común**
- *Anthus campestris* **Bisbita campestre**
- *Anthus trivialis* **Bisbita arbóreo**
- *Anthus spinoletta* **Bisbita alpino**
- *Apus melba* **Vencejo real**
- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Aquila fasciata* **Águila perdicera**
- *Aquila pennata* **Águila calzada**
- *Asio flammeus* **Búho campestre**
- *Asio otus* **Búho chico**
- *Bubo bubo* **Búho real**

- *Burhinus oedicnemus* **Alcaraván**
- *Calandrella brachydactyla* **Terrera común**
- *Caprimulgus europaeus* **Chotacabras europeo**
- *Caprimulgus ruficollis* **Chotacabras cuellirrojo**
- *Ciconia ciconia* **Cigüeña blanca**
- *Ciconia nigra* **Cigüeña negra**
- *Cinclus cinclus* **Mirlo acuático**
- *Circus gallicus* **Águila culebrera**
- *Circus cyaneus* **Águilucho pálido**
- *Circus pygargus* **Águilucho cenizo**
- *Clamator grandarius*
- *Columba oenas* **Paloma zurita**
- *Coracias garrulus* **Carraca europea**
- *Corvus corax* **Cuervo**
- *Elanus caeruleus* **Elanio común**
- *Emberiza citrinella* **Escribano cerillo**
- *Emberiza hortulana* **Escribano hortelano**
- *Falco columbarius* **Esmerejón**
- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Falco subbuteo* **Alcotán europeo**
- *Galerida theklae* **Cogujada montesina**
- *Jynx torquilla* **Torcecuello**
- *Lanius collurio* **Alcaudón dorsirrojo**
- *Loxia curvirostra* **Piquituerto común**
- *Lullula arborea* **Totovía**
- *Luscinia svecica* **Pechiazul**
- *Melanocorypha calandra* **Calandria común**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Milvus milvus* **Milano real**
- *Monticola saxatilis* **Roquero rojo**
- *Motacilla flava* **Lavandera boyera**
- *Muscicapa striata* **Papamoscas gris**
- *Oenanthe hispanica* **Collalba rubia**
- *Otis tarda* **Avutarda**
- *Otus scops* **Autillo europeo**
- *Pernis apivorus* **Abejero europeo**



- *Pyrhhorcorax pyrrhorcorax* **Chova piquirroja**
- *Phylloscopus bonelli* **Mosquitero papialbo**
- *Saxicola rubetra* **Tarabilla norteña**
- *Scolopax rustica* **Chocha perdiz**
- *Streptopelia turtur* **Tórtola europea**
- *Sylvia borin* **Curruca mosquitera**
- *Sylvia cantillans* **Curruca carrasqueña**
- *Sylvia hortensis* **Curruca mirlona**
- *Sylvia undata* **Curruca rabilarga**
- *Tetrax tetrax* **Sisón común**
- *Turdus philomelos* **Zorzal común**

#### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Emys orbicularis* **Galápago europeo**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto verdinegro**
- *Triturus marmoratus* **Tritón jaspeado**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

#### PECES

- *Achondrostoma arcasii* **Bermejuela**
- *Cobitis calderoni* **Lamprehuela**
- *Iberocypris alburnoides* **Calandino**
- *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga del duero**
- *Salmo trutta* **Trucha común**

#### INVERTEBRADOS

- *Aphantopus hyperanthu* **Sortijitas**
- *Boloria dia*
- *Brenthis daphne* **Laurel**
- *Lycaena virgaureae* **Manto de oro**
- *Margaritifera margaritifera* **Ostra perlífera de agua dulce**

### FLORA MONTESINHO

#### MATORRAL

- *Arçã lavandula stoechas* ssp. *sampaiana*
- *Cistus ladanifer* **Jara pringosa**

- *Echinospartum ibericum*
- *Erica australis* ssp. *aragonensis*
- *Erica ciliaris* **Carroncha**
- *Erica tetralix* **Brezo de turbera**
- *Genista anglica* **Gatiña**
- *Genista micrantha* **Hiniesta / retama**

#### PRADOS

- *Ajuga pyramidalis* ssp. *meonantha*
- *Dactylorhiza maculata* **Orquídea-satirião-real**
- *Nardus stricta* **Cervuno**
- *Potentilla erecta* **Tormentila**
- *Polygala vulgaris* **Polígala común**
- *Paradisea lusitanica* **Vara de San José**
- *Serapias lingua* **Orquídea-erva-língua**
- *Thymus pulegioides* **Tomillo**
- *Thero-Brachypodietea*

#### CASTAÑARES

- *Armillaria mellea*
- *Amanita muscaria* **Matamoscas**
- *Boletus edulis* **Boleto**
- *Castanea sativa* **Castaño**
- *Fistulina hepatica* **Hongo bistec**

#### ENCINARES

- *Astraeus hygrometricus* **Estrella de tierra**
- *Cortinarius ionochlorus*
- *Jasminum fruticans* **Jasmin**
- *Lycoperdon perlatum* **Pedo de lobo**
- *Osyris alba* **Guardalobo**
- *Quercus rotundifolia* **Encina**
- *Ruscus aculeatus* **Rusco**

#### BOSQUE DE RIBERA O RIBEREÑO

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Crataegus monogyna* **Majuelo**
- *Eryngium viviparum*
- *Frangula alnus* **Arraclón**



- *Fraxinus angustifolia* **Fresno**
- *Fraxinus excelsior* **Fresno norteño**
- *Ilex aquifolium* **Acebo**
- *Luzula sylvatica* ssp. *henriquesii*
- *Populus nigra* **Álamo negro**
- *Prunus avium* **Cerezo silvestre**
- *Ranunculus* spp. **Ranúnculo**
- *Salix salviifolia* **Bardaguera blanca**
- *Sorbus aucuparia* **Serbal de los cazadores**
- *Veronica micrantha*

#### ROCAS ULTRABÁSICAS O ULTRAMÁFICAS

- *Anthyllis sampaiana*
- *Armeria eriophylla*
- *Asplenium adiantum-nigrum* ssp. *corunnense*

##### **Adianto negro**

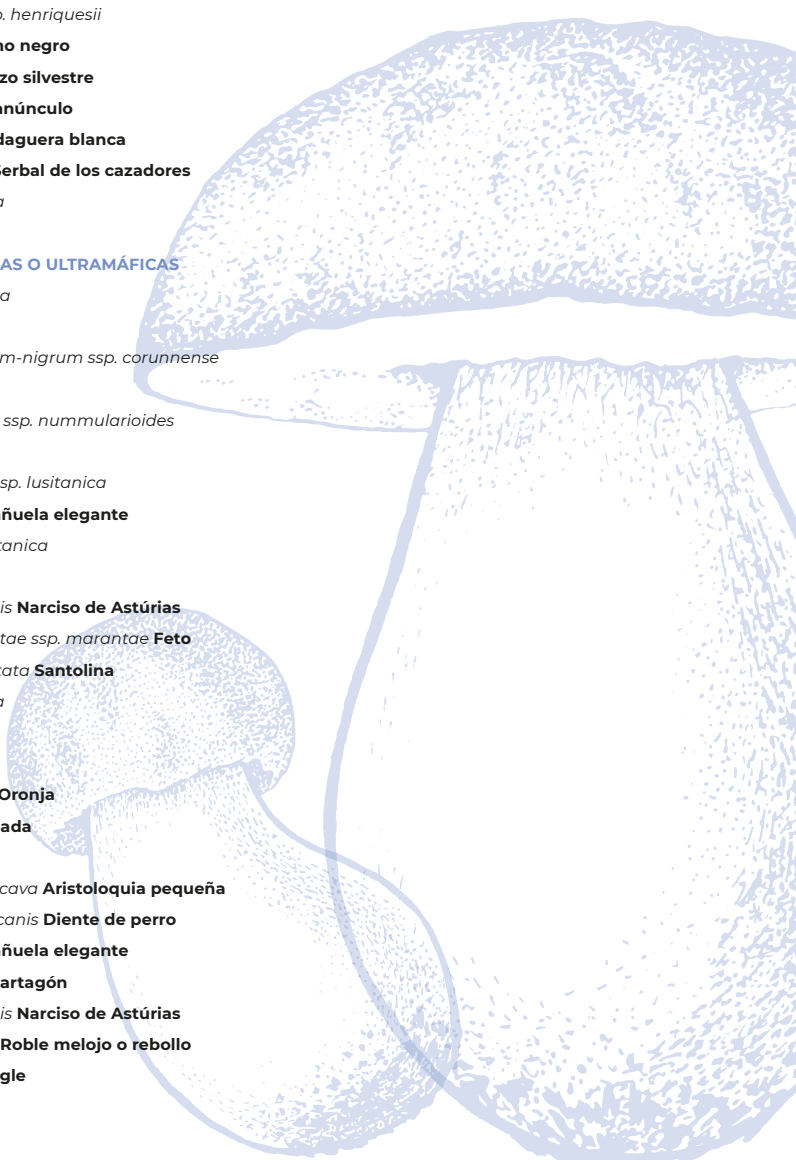
- *Astragalus incanus* ssp. *nummularioides*

##### **Astrágalo**

- *Avenula pratensis* ssp. *lusitanica*
- *Festuca elegans* **Cañuela elegante**
- *Festuca summilusitanica*
- *Linaria intricata*
- *Narcissus asturiensis* **Narciso de Astúrias**
- *Notholaena marantae* ssp. *marantae* **Feto**
- *Santolina semidentata* **Santolina**
- *Veronica micrantha*

#### ROBLEDALES

- *Amanita caesarea* **Oronja**
- *Arabis glabra* **Torreada**
- *Boletus regius*
- *Corydalis cava* ssp. *cava* **Aristoliquia pequeña**
- *Erythronium dens-canis* **Diente de perro**
- *Festuca elegans* **Cañuela elegante**
- *Lilium martagon* **Martagón**
- *Narcissus asturiensis* **Narciso de Astúrias**
- *Quercus pyrenaica* **Roble melojo o rebollo**
- *Ramaria* spp. **Changle**
- *Viola hirta*



# ARRIBES DEL DUERO



**El Parque Natural de las Arribes del Duero, con 106 mil hectáreas, es un portentoso territorio, en el lado español, que sigue los cursos del río Duero y del río Águeda, cuando estos definen la frontera entre Portugal y España. Es un territorio que une las aguas, la geología, el clima y las comunidades humanas al Douro Internacional.**

Esta falla natural, creada por el encuentro de las placas y aprovechada por la fuerza de los ríos, irrumpe en la monotonía del altiplano en medio de un escenario de granito y agua, formando 180 km de cañones fluviales que unen los ríos Águeda, Esla, Huebra, Tormes y Uces al Duero.

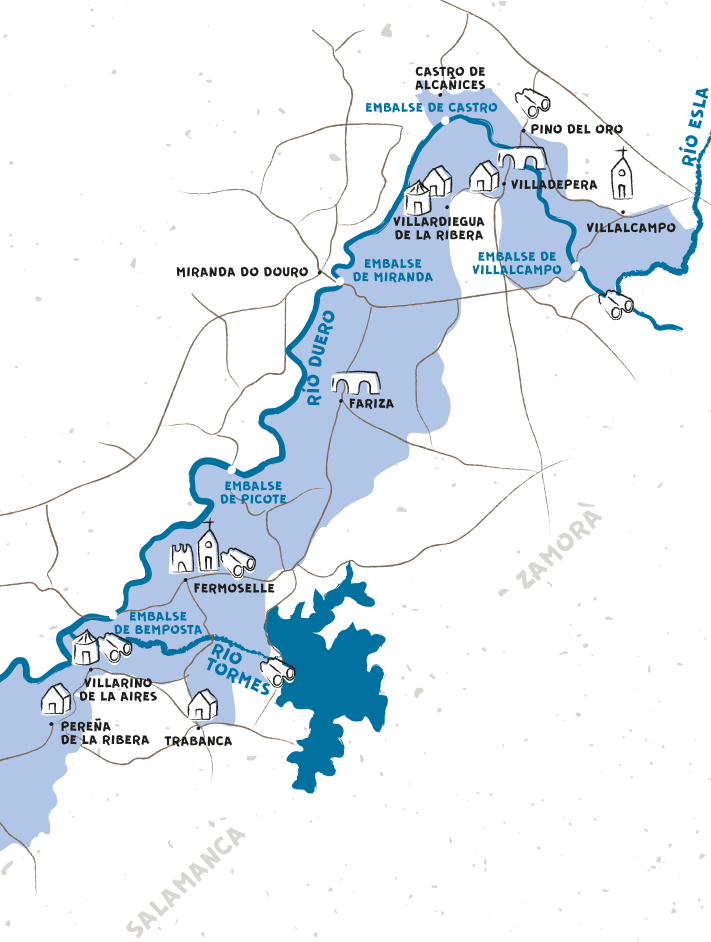
Las particularidades orográficas proporcionaron varios microclimas, una gran diversidad vegetal y faunística, y confieren a esta región una enorme importancia como reserva especial de protección de aves, con dos centenares de especies notables y algunas raras y en amenaza de extinción.

Desde siempre ha sido un territorio poco poblado, aislado de los grandes centros poblacionales, de ahí que haya preservado una unidad cultural singular y ancestral con la región portuguesa. Las arribes son un territorio de pequeños pueblos, con un aura de encanto y rasgos de tradición inconfundibles.



# PORTUGAL





ESPAÑA

- |   |                      |   |                                     |
|---|----------------------|---|-------------------------------------|
|  | MIRADORES            |  | MONUMENTOS RELIGIOSOS               |
|  | PLAYAS FLUVIALES     |  | PUENTES                             |
|  | ALDEAS               |  | CASTROS                             |
|  | CASTILLOS/MURALLAS   |  | CRUCEROS/HUELLE                     |
|  | RESTOS ARQUEOLÓGICOS |  | CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE LA RBTM |

La presencia humana dejó marcas profundas a lo largo de milenios en un patrimonio histórico fascinante, en escenarios seminaturales y sonidos musicales inconfundibles, y a través de una gastronomía creativa y de productos y razas autóctonas de excelencia probada.

## CIUDADES, PUEBLOS Y ALDEAS

Además de los extraordinarios paisajes de agua y senderos, el Parque Natural Arribes del Duero es también un territorio con marcas profundas en el patrimonio histórico y en los modos de vida de una presencia humana ancestral.

**Villalcampo** se sitúa en la región de Aliste, entre los embalses de Villalcampo y Ricobayo, en el noroeste del parque natural. Con un casco histórico de arquitectura tradicional alistana,



este pueblo reúne algunas muestras interesantes de patrimonio arquitectónico, como su iglesia renacentista, el puente de La Vega y la Ermita de la Encarnación.

Aún dentro de los límites del norte del Parque, ya cerca de la frontera con Portugal, se encuentra **Pino del Oro**, que recuerda su pasado minero de la época romana, entre los siglos I y II d. C. Estas estructuras se conservan aún hoy y crean un paisaje único a nivel peninsular, para el cual se realizan visitas interpretativas que permiten conocer la estructura económica y social de la época.

Un poco más hacia el sur se llega a **Villadepera**, conectada a Pino del Oro por el puente de Requejo, una bella estructura metálica sobre los acantilados del río Duero. En este pueblo merece especial atención la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, con una bella y robusta torre, varias ermitas, fuentes y el Museo de Arte Sacro.

**Villardiegua de la Ribera** es un auténtico museo de historia sobre la ocupación humana de esta región. Las calles de su casco histórico discurren entre el granito de las fachadas y las construcciones, los ídolos prerromanos, como el famoso jabalí, conocido también como La Mula o La Yegua, aunque se trate, en realidad, de un toro, e incluso lápidas romanas e inscripciones diversas.

En el pequeño barrio de las Quintanas se encuentran algunos ejemplares nobles de arquitectura local, como la iglesia parroquial y su hermoso campanario.

**Fariza** es un pueblo que cuenta con un notable patrimonio histórico que ha ido acumulando desde épocas prerromanas. Su patrimonio histórica es notable y puede contemplarse en ejemplos como el puente sobre el río Pisón, de orígenes romanos y con rasgos de construcción medieval. También en Fariza podemos disfrutar del puente de la Poza, el Pozo de los Burros, el Pozo de la Rodilla, los cruceros de piedra, de gran interés etnográfico, y los magníficos paisajes que envuelven el pueblo.

Considerada la "capital" de las Arribes del Duero, la encantadora **Fermoselle** ha sido declarada conjunto histórico y se localiza en una región de relieve bastante abrupto.

Por las calles tortuosas de este encantador pueblo se destaca la Iglesia Parroquial de Nuestra Señora de la Asunción, que

combina de forma magnífica elementos de múltiples épocas (románico, gótico, renacentista y barroco) y otras ermitas e iglesias, como la de Santa Colomba, la Ermita de St<sup>a</sup> Cruz, el convento de San Francisco, la Ermita de la Soledad o la Ermita de San Albín, punto de partida de las corridas de toros de Fermoselle. Cerca de la plaza Mayor, los vestigios del Castillo de Doña Urraca regala a los visitantes unas magníficas vistas sobre el valle del Duero.

Por las calles de Fermoselle se descubre su “alma” de granito y los sorprendentes arcos de entrada de las bodegas subterráneas, un inmenso laberinto de arcos semicirculares excavado en las entrañas del pueblo.

**Trabanca** es uno de los mejores locales para conocer las tradiciones socioculturales de la región. El parque temático de arquitectura popular, con 10 km<sup>2</sup> de extensión, reproduce estructuras y construcciones de la arquitectura civil y tradicional de la zona. Trabanca posee además una forja tradicional de más doscientos años de antigüedad, una fuente y una iglesia con una torre altanera.

**Villarino de los Aires** es un hermoso pueblo que cuenta con diversos puntos de interés histórico, como la majestuosa Iglesia de San Sebastián, la Iglesia de Santa María la Mayor y el santuario rupestre de Teso de San Cristóbal, que conserva las estructuras de un castro, y varios túmulos más.

**Pereña de la Ribera** es conocida como el “balcón de las arribes” y en sus límites se encuentran las caídas de agua y vestigios arqueológicos del Pozo de los Humos, una de las mayores atracciones turísticas de todo el Parque. Pereña conserva un ambiente tradicional en sus calles, con sus bodegas subterráneas, los característicos rasgos de la arquitectura popular en sus edificios, además de un patrimonio religioso de relieve como la Iglesia de Santa María y su orgullosa torre, y la Ermita Nuestra Señora del Castillo.

La hermosa **Aldeadávila de la Ribera**, a la que Unamuno llamó “corazón de las Arribes”, ostenta su personalidad arquitectónica en su famosa e imponente torre. La Iglesia Parroquial de San Salvador une ahora la torre al edificio que comenzó a ser construido el siglo XIII como un convento fortaleza. En este notable patrimonio sobresalen, también, la Iglesia del Corporario, la Iglesia del Santo Cristo del Humilladero, el antiguo

→  
Mirador  
del Fraile

Monasterio Franciscano de La Verde, la Ermita de Nuestra Señora de las Huertas, la Ermita de San Sebastián o los Palacios del Marqués del Caballero y de la Familia del Pozo.

En Aldeadávilla se encuentran extraordinarios miradores sobre el río y el grandioso embalse, con el mismo nombre, punto de visita obligatoria.

**Vilvestre** es un municipio cuya arquitectura popular resulta bien visible en sus viviendas, en torno a la plaza Mayor y la plaza del Toro, y que posee un extenso patrimonio de interés cultural. La "Cama del Diablo" reúne algunas pinturas rupestres que siguen mereciendo ser objeto de estudio para comprender su significado. La Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, que combina elementos godos con otros renacentistas, la ermita del castillo, ejemplar del barroco, el molino de La Luisa, que aún funciona algunos días del año, y El Rollo, una cruz esculpida en granito, de estilo gótico manuelino, son visitas recomendadas.

Más al sur, **Saucelle** es un lugar imponente y magnífico, de innumerables arroyos, ríos salvajes, como el Huebra y el Camaces, cascadas, como la del Cachón de Camaces, acantilados, miradores, "balcones" decorados con olivos y almendros, el majestuoso embalse del Duero y un refugio para aves de rapiña y carroñeros.

**Hinojosa de Duero** tiene raíces ancestrales y muestra vestigios de presencia prehistórica y una estructura habitacional de pueblo que parece tener orígenes romanos. Hinojosa exhibe un



conjunto patrimonial muy interesante: la Ermita del Santísimo Cristo de la Misericordia, donde se puede disfrutar de bonitos paisajes, la Iglesia gótica de San Pedro, que guarda bellos retablos barrocos en su interior, el puente romano de la Molinera, con tres arcos, la fuente del Obispo, del periodo medieval, el molino tradicional de aceite y la fuente romana del Gejo.

**La Fregeneda** está situada en las Arribes entre el Duero y el Águeda, en un paisaje de fuertes pendientes, desfiladeros, almendros, olivos y naranjos. La Fregeneda también se distingue por su arquitectura tradicional, el santuario en roca de La Mesa de los Curas, el muelle del río Vega Terrón y el asombroso recorrido del túnel que sigue la antigua línea férrea entre La Fregeneda y Barca d'Alva. En este municipio existe un Centro de Interpretación de la RBTMI.

En **Lumbrales** hay mucho por descubrir. El castro de las Merchanas, con más de 5 hectáreas de superficie, la Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, la Casa de los Condes, que alberga el Centro de Interpretación del Territorio de Vetón, una comunidad prerromana que habitó la región hace 2500 años, el Museo Etnográfico, situado en la Torre del Reloj, que muestra la historia de la región a lo largo de 10.000 años, miradores, refugios, casas tradicionales y muros altos.

**Sobradillo** es un pueblo con un rico patrimonio histórico en el que destaca la hermosa torre del homenaje (Casa del Parque Arribes del Duero) o la Iglesia Parroquial de Santiago Apóstol, que presenta un retablo barroco.

Pero hay mucho más por descubrir en Sobradillo, desde estas funerarias, ermitas y construcciones romanas, como la Fuente del Lugar, las ruinas del convento de Santa Marina la Seca, miradores y rutas de singular belleza por todo el Parque.

El pequeño pueblo de **La Redonda** muestra los vestigios de la ocupación humana desde la Edad de Hierro. Aquí se conservan los monumentos funerarios de Los Pedazos de La Mata y Los Cortinales, los sitios arqueológicos de Las Eras y Monte Caído. En La Redonda se pueden apreciar también los restos de la presencia romana (tumbas y estelas), una arquitectura popular con casas de granito o la hermosa Iglesia de Nuestra Señora de la Asunción.

En **Ahigal de los Aceiteros** encontramos dos yacimientos romanos con abundantes vestigios de tejas, baldosas y cerámica, y la Iglesia barroca de Santa María de la Magdalena. En un

paisaje marcado por la presencia de olivos, almendros e higueras, su privilegiada posición sobre el gueda hace de este lugar un punto de gran interés turístico.

**San Felices de los Gallegos** es uno de los pueblos más visitados de este Parque, principalmente a causa de su fortaleza medieval y por haber sido declarada conjunto histórico-artístico de interés cultural. El castillo data del siglo XII y conserva aún la muralla antigua y las fortificaciones erigidas ya en el siglo XVIII. Actualmente, dispone de un centro interpretativo integrado en la torre de homenaje.

La Iglesia de Nuestra Señora entre Dos Álamos, del siglo XII, conserva de la construcción original una fachada románica y la torre del campanario. La Ermita del Rosario y la del Divino Cordero, con la imagen de Jesús de Nazaret, despierta aún el fervor religioso entre las poblaciones locales de ambos lados de la frontera, son otros lugares de interés.

## ACTIVIDADES

Santuarios de aves, territorio de paisajes asombrosos, pueblos y aldeas tradicionales, embalses y presas grandiosas, además de un patrimonio agrícola de excelencia, crean un sinnúmero de posibilidades para la experiencia turística en las Arribes del Duero.

Los incontables senderos para las caminadas, recorridos BTT o en coche son, inevitablemente, la mejor forma de dejarse deslumbrar por las riquezas naturales y culturales de este lugar, pues permiten encontrarnos con castros, cascadas, miradores, arroyos y su enorme patrimonio agrícola.

El GR14 es una ruta que sigue el río Duero, por el lado español, desde su nacimiento, en las cumbres de la Serra de Urbión, hasta la Vega de Terrón en La Fregeneda, donde el río cruza la frontera con Portugal. A esta ruta, que en el Parque de los Arribes del Duero ofrece decenas de kilómetros de caminos señalizados para explorar entre la Fregeneda y el Salto de Villalcampo, se añade el GR14.1, que permite el descubrimiento del Parque por el sur, en el valle del Águeda, entre Vega de Terrón y Puerto Seguro.



El parque cuenta con una amplia red de centros BTT en diferentes municipios, con cientos de kilómetros de variados niveles de dificultad, que discurren por bosques, pastos, patrimonio histórico, los espectaculares miradores y cañones, museos y centros de interpretación, tales como el Museo del Vino y de los Destilados (Villarino de los Aires), el Museo “Casa Los Frailes” (Vilvestre), el Museo Interpretativo del Duero (Hinojosa de Duero), el Centro de Interpretación de Territorio Vetón (Lumbrales), el Museo Etnográfico (Lumbrales), la Casa del Parque, el Centro de Interpretación y Referencia Turística de Arribes del Duero (Sobradillo), el Museo del Aceite y el Museo de la Cantería (San Felices de los Gallegos).

Una experiencia extraordinaria, en continuidad con la del Douro Internacional, es el descubrimiento de este parque a través de la ruta Camino de Hierro por los túneles y puentes que siguen la antigua línea férrea que conectaba Barca d'Alva con La Fregeneda. Este tramo fue construido en 1887 y constituyó, en la época, una de las grandes obras de ingeniería ferroviaria de la Península Ibérica. En desuso desde los años ochenta del siglo XX, la línea permite conocer una obra que desafió las imponentes vertientes geológicas. Con sus ocho puentes, dos

←

Pozo de los

Humos

pontones y 20 túneles, esta vía resulta propicia para disfrutar de unos paisajes verdaderamente espectaculares.

La ruta de los miradores es obligatoria. Al norte encontramos el puente de Requejo, construido sobre el Duero, que es hoy un local privilegiado desde donde admirar el Duero entre arribes, con paisajes inolvidables. El Mirador de las Barrancas, en Fariza, es otro local privilegiado por sus paisajes y por disponer de algunas de las más emblemáticas aves de la región. En Fermoselle se encuentra el mirador del castillo, cerca de la plaza Mayor, con un paisaje extraordinario sobre el Duero. Hacia el suroeste se llega al mirador del embalse de Almenhara, construido sobre el río Tormes, con vistas sobre un paso excavado por el río y esta megaestructura construida por el ser humano. Siguiendo el curso del Tormes, y ya cerca de Villarino de los Aires, se encuentra el Mirador de Teso de San Cristóbal, desde el que admirar las arribes del Tormes. También cerca de aquí, encontraremos otro mirador agradable y relajante que ofrece vistas sobre el río Duero.

El Mirador del Picón del Felipe es uno de los locales desde el que poder disfrutar de una de las vistas más espectaculares sobre del Duero, con varios puntos donde apreciar los peñascos vertiginosos sobre el río. En el Mirador del Fraile, sobre el embalse de Aldeadávila, hay una pequeña plataforma, protegida con una reja de hierro, que asoma al inmenso vacío entre las altas paredes rocosas. En **Mieza** se descubren otros miradores de gran espectacularidad, como los de la Code, el Colagón del Tío Paco y el de la Peña del Águila.

La cascada del Pozo de los Humos es de visita obligatoria y una de las más increíbles de toda la Península, con su mirador suspenso junto a las caídas de agua del río Uces.

En Arribes, así como al otro lado de la frontera, es posible encontrar algunas propuestas de paseos en barco por el río Duero. En Aldeadávila de la Ribera, en la hermosa playa del Rostro, hay cruceros en el embalse de esta imponente presa, en Vilvestre hay una conexión con Freixo de Espada a Cinta y al muelle de Vega Terrón, desembocadura del río Águeda, también llegan cruceros fluviales. Este es el final de la línea navegable del Duero desde la desembocadura hasta la frontera con España.

# OBSERVAR LA NATURALEZA

## FAUNA ARRIBES DEL DUERO

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Erinaceus europaeus* **Erizo**
- *Martes foina* **Garduña**
- *Felis silvestris* **Gato montés**
- *Galemys pyrenaicus* **Desmán ibérico**
- *Genetta genetta* **Geneta**
- *Lepus* **Liebre**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Meles meles* **Tejón común**
- *Microtus caberae* **Topillo de Cabrera**
- *Miniopterus schreibersi* **Murciélago de cueva**
- *Myotis blythii* **Murciélago ratonero mediano**
- *Myotis myotis* **Murciélago ratonero grande**
- *Oryctolagus cuniculus* **Conejo común**
- *Rhinolophus euryale* **Murciélago mediterráneo de herradura**
- *Rhinolophus ferrumequinum* **Murciélago grande de herradura**
- *Rhinolophus hipposideros* **Murciélago pequeño de herradura**
- *Sus scrofa* **Jabalí**
- *Vulpes vulpes* **Zorro**

### AVES

- *Acciper nisus* **Gavilán**
- *Alcedo atthis* **Martín pescador común**
- *Anthus campestris* **Bisbita campestre**
- *Apus melba* **Vencejo real**
- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Aquila fasciata* **Águila perdicera**
- *Aquila pennata* **Águila calzada**
- *Bubo bubo* **Búho real**

- *Burhinus oedichnemus* **Alcaraván**
- *Caprimulgus ruficollis* **Chotacabras cuellirrojo**
- *Charadrius dubius* **Chorlito chico**
- *Chersophilus duponti* **Alondra ricotí**
- *Ciconia ciconia* **Cigüeña blanca**
- *Ciconia nigra* **Cigüeña negra**
- *Circus gallicus* **Águila culebrera**
- *Circus cyaneus* **Águilucho pálido**
- *Circus pygargus* **Águilucho cenizo**
- *Clamator glandarius* **Críalo europeo**
- *Coracias garrulus* **Carraca europea**
- *Dendrocopos minor* **Pico menor**
- *Elanus caeruleus* **Elanio común**
- *Emberiza hortulana* **Escribano hortelano**
- *Falco columbarius* **Esmerejón**
- *Falco naumanni* **Cernícalo primilla**
- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Falco subbuteo* **Alcotán europeo**
- *Galerida theklae* **Cogujada montesina**
- *Cypus fulvus* **Buitre leonado**
- *Hirundo daurica* **Colondrina dáurica**
- *Lullula arborea* **Totovía**
- *Melanocorypha calandra* **Calandria común**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Milvus milvus* **Milano real**
- *Monticola solitarius* **Roquero solitario**
- *Neophron percnopterus* **Buitre egipcio**
- *Oenanthe leucura* **Collalba negra**
- *Pandion haliaetus* **Águila pescadora**
- *Pernis apivorus* **Abejero europeo**
- *Phalacrocorax carbo* **Cormorán grande**
- *Phoenicurus phoenicurus* **Colirrojo real**
- *Pyrhhorax pyrrhorax* **Chova piquirroja**
- *Sylvia undata* **Curruca rabilarga**



### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo-parteiro**
- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Emys orbicularis* **Galápago europeo**
- *Epidalea calamita* **Sapo corredor**
- *Hyla molleri* **Ranita de San Antón**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto verdinegro**
- *Lissotriton boscai* **Tritón ibérico**
- *Malpolon monspessulanus* **Culebra bastarda**
- *Mauremys leprosa* **Galápago leproso**
- *Psammotromus algirus* **Lagartija colilarga**
- *Rhinechis scalaris* **Culebra de escalera**
- *Salamandra* **Salamandra común**
- *Tarentola mauritanica* **Salamanquesa común**
- *Timon lepidus* **Lagarto ocelado**
- *Triturus marmoratus* **Tritón jaspeado**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

### PECES

- *Achondrostoma arcasii* **Bermejuela**
- *Cobitis calderoni* **Lamprehuela**
- *Esox lucius* **Lucio europeo**
- *Gambusia holbrooki*
- *Iberochondrostoma lemmingii* **Boga de boca arqueada**
- *Iberocypris alburnoides* **Calandino**
- *Luciobarbus bocagei* **Barbo común ibérico**
- *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga del Duero**
- *Squalius alburnoides* **Calandino**

### INVERTEBRADOS

- *Empusa pennata* **Empusa**
- *Inachis io* **Mariposa pavo real**

## FLORA ARRIBES DEL DUERO

### MATORRAL

- *Cytisus scoparius* **Retama negra**

- *Cytisus striatus* **Escobón**
- *Erica ciliaris* **Carroncha**
- *Erica tetralix* **Brezo de turbera**
- *Genista anglica* **Gatiña**
- *Genista micrantha* **Hiniesta / retama**

### BOSQUES ALUVIALES

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Celtis australis* **Almez**
- *Fraxinus angustifolia* **Fresno**
- *Fraxinus excelsior* **Fresno norteño**
- *Salix salviifolia* **Bardaguera blanca**

### BOSQUE ROBLEDALES

- *Quercus pyrenaica* **Roble melojo o rebollo**
- *Retama sphaerocarpa* **Retama**

### BOSQUES

- *Juniperus oxycedrus* **Enebro rojo**
- *Quercus rotundifolia* **Encina**
- *Quercus suber* **Alcornoque mediterráneo**



# DOURO INTERNACIONAL



# **El Parque Natural Douro Internacional, con 85 mil hectáreas, es un territorio remoto que fascina por su carácter inhóspito y su natural belleza. Imponente y austero, sus dramáticas líneas protegen un patrimonio natural sorprendente que ni las aguas profundas del Douro han logrado separar de su “hermano” español.**

Este parque es un extenso territorio que sigue la línea fronteriza entre Portugal y España, a lo largo de 122 km, desde Miranda do Douro, al norte, hasta Figueira de Castelo Rodrigo, al sur.

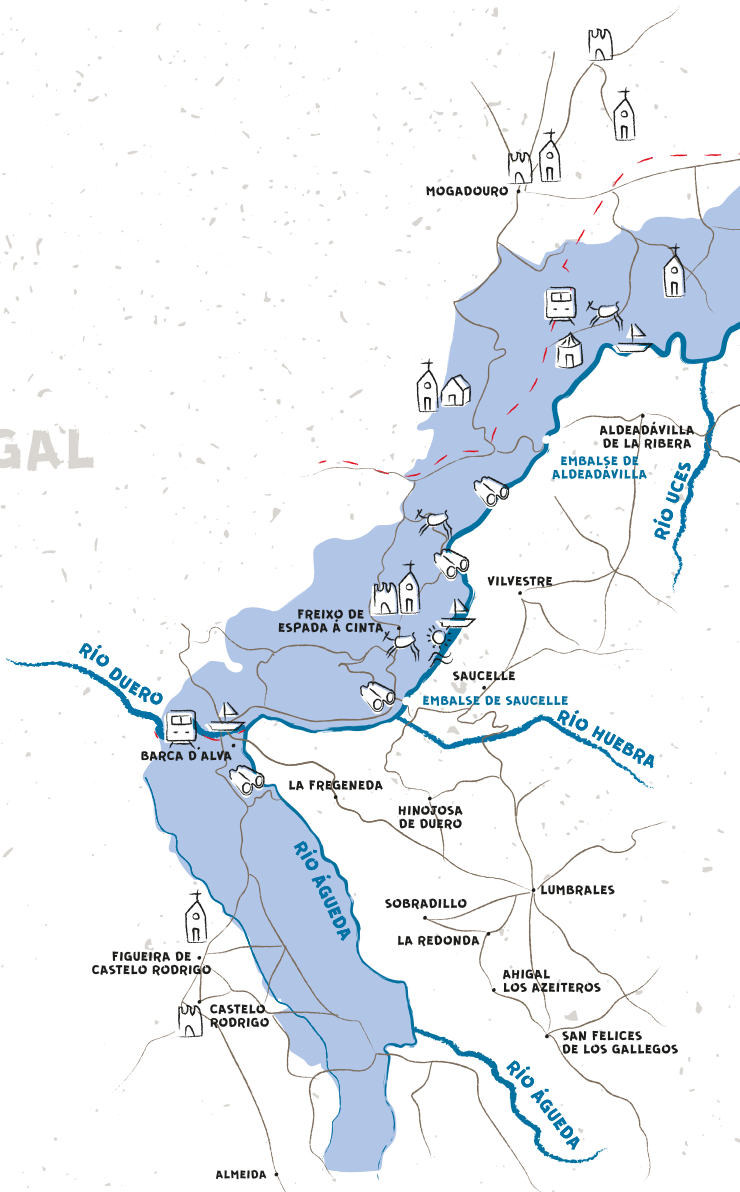
El Douro Internacional destaca, en el lado portugués, por la singularidad de sus monumentales y arrebatadores pasos, que parecen domar y serenar el gran río al tiempo que hacen pensar si no habrán sido esculpidos también por él.

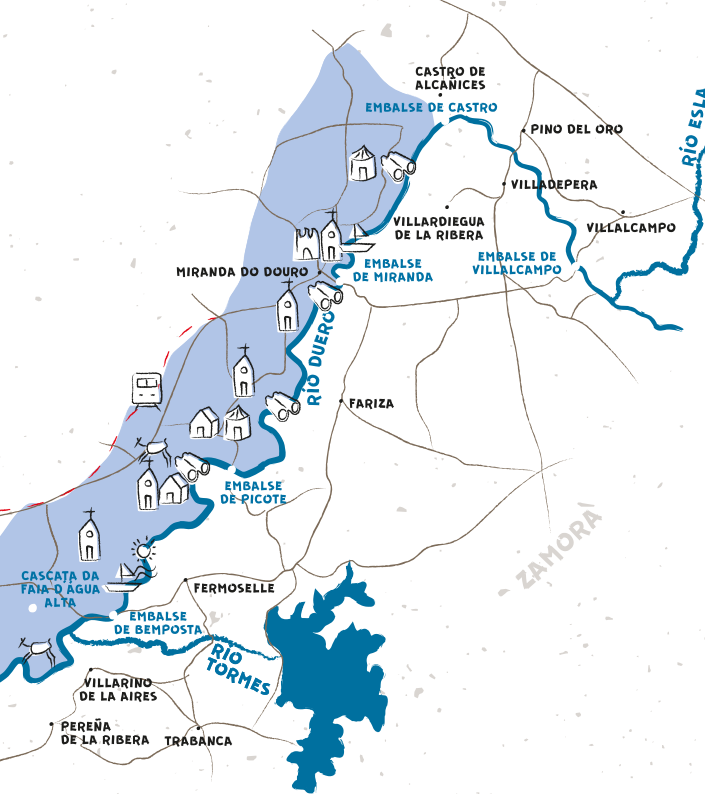
Los subyugantes paisajes, la riqueza faunística, los caminos y miradores para el asombro, la vegetación y los terrenos agrícolas del altiplano son un desafío tentador para los turistas de la naturaleza.

Alejado de los acantilados, imponentes e inaccesibles, el ser humano fue habitando las zonas más amables, algunos terrenos de terrazas y los valles circundantes.



# PORTUGAL





ESPAÑA

- |   |                      |   |                           |
|---|----------------------|---|---------------------------|
|  | MIRADORES            |  | MONUMENTOS RELIGIOSOS     |
|  | PLAYAS FLUVIALES     |  | ESTACIONES DE FERROCARRIL |
|  | ALDEAS               |  | CASTROS                   |
|  | CASTILLOS/MURALLAS   |  | CRUCEROS/MUELLE           |
|  | RESTOS ARQUEOLÓGICOS |   |                           |



[←](#)[Sé Catedral](#)[Miranda do Douro](#)

El viaje por el Douro es un viaje también de descubrimiento de una presencia humana milenaria de tradiciones ancestrales, que se manifiestan en la gastronomía, en la artesanía, en la agricultura, en la música, en la fe y en las razas autóctonas.

## CIUDADES, PUEBLOS Y ALDEAS

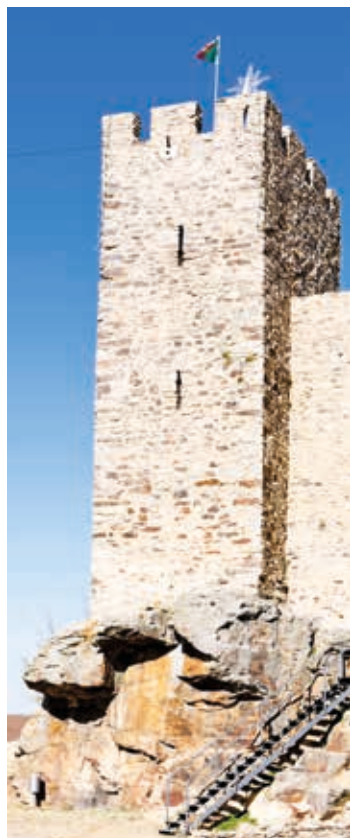
**Miranda do Douro** es una ciudad rayana, con personalidad fuerte, orgullosa, de comunidades agradables pero también resistentes. Cuna de la segunda lengua oficial en Portugal, el mirandés, Miranda do Douro es una tierra de tradiciones singulares, con una historia de lucha y afirmación y una cultura ancestral.

Dominando el perfil de la ciudad y con vistas sobre el cañón del Douro, la Sé Catedral de Miranda es uno de los monumentos más bellos del norte de Portugal. Construida en el siglo XVI, el edificio presenta una imponente fachada, simétrica, flanqueada por dos torres monumentales. En estilo manierista, la Sé contiene también algunos elementos renacentistas y, en su interior, sobresalen el retablo del ábside y la sillería del Coro do Cabido de la Sé Catedral.

Detrás de la Sé Catedral, se sitúan las ruinas del Palacio Episcopal, las arcadas del claustro, con arcos abatidos, y la puerta de entrada donde están inscritos los nombres de los obispos.

Cerca de aquí se encuentra la plaza de D. João III, la única de este casco viejo, en la que se encuentran algunos de los principales edificios de la ciudad, como el Museo de la Tierra de Miranda, testimonio de los modos de vida en el altiplano mirandés, las Casas Consistoriales y el Solar de los Ordazes.

Del Castillo de Miranda, del siglo XIII, aún se conservan algunos elementos admirables de su torre de homenaje, la plaza y varias paredes que sobrevivieron a una violenta explosión del pañol en 1762.



Además de este castillo, se observan aún partes de la muralla y de la fortaleza prerrománica erigidas durante la reconquista cristiana y que, hoy, son consideradas las murallas medievales más bien conservadas de todo el noreste transmontano.

Entre las iglesias del siglo XVI, como la de la Misericórdia o la de la Santa Cruz, Miranda posee varias casas y calles típicas que merecen atención.

Actualmente, el embalse de Miranda es uno de los elementos de mayor atractivo local, incluso por el impacto que tuvo en el paisaje de las arribes.

Sus aldeas guardan muchos elementos de interés, como el Centro de Valorización del Burro de Miranda, en Atenor, los

↑  
[Castillo,  
Mogadouro](#)

↵  
[Torre do Galo,  
Freixo de Espada  
à Cinta](#)



vestigios prehistóricos, los castros, elementos de la presencia romana, las casas típicas o las iglesias de Aldeia Nova, Picote, Genísio, Malhadas, Palaçoulo y Póvoa.

Vecina de Miranda, **Mogadouro** es un pueblo agradable situado entre las quebradas del Duero y el valle del Sabor. En el centro del pueblo se conserva un relevante conjunto patrimonial con castillo, Iglesia Matriz, Iglesia de la Misericórdia, picota, Solar de los Pegados y el convento de S. Francisco.

El Castillo de Mogadouro fue construido en el nacimiento de la nacionalidad portuguesa para defender el territorio de las embestidas de León y de los musulmanes, y la torre de homenaje fue erigida por los templarios el siglo XII. Hasta al siglo XIV fueron añadidos varios elementos góticos en la estructura que, con el tiempo, se convertiría en la residencia de la importante familia de los Távoras.

En el centro se puede también admirar la Iglesia de S. Francisco, del siglo XVI, construida junto al convento, las iglesias de la Misericórdia, con su puerta renacentista, y la Iglesia Matriz, de tres naves y una bóveda gótica en el ábside, y retablos en talla dorada.

No obstante, el patrimonio más relevante de Mogadouro está también disperso por sus alrededores, como la Iglesia de Travanca, de Bemposta, la Iglesia románica de Algosinho, la Iglesia románica y picota de Azinhoso, el Monópetro de S. Gonçalo, sin duda una singular obra en toda la península, de estilo barroco, y el Castillo de Penas Roias.

Rodeado por verdes montañas se encuentra el pueblo de **Freixo de Espada à Cinta**. Se cuenta que un jinete descansó a la sombra de un Fresno tras colgar su espada en el árbol. Hoy, junto a la Iglesia Matriz hay un fresno que muestra un fuerte cinturón de hierro con una espada.

El centro cívico de este pequeño casco poblacional lo conforma la plaza Jorge Álvares junto con los principales monumentos del pueblo, y su admirable Torre do Galo, una de las más bellas de la Península. La torre muestra las armas del pueblo en su fachada y un alféizar saliente con canecillos en estilo borgoñés. En la terraza se yergue la torre del reloj, colocada posteriormente, y que dio origen a la designación de Torre do Galo. Al lado se encuentra la Iglesia Matriz, un notable

ejemplar del estilo manuelino fácilmente perceptible por su bello y elegante portón. En el interior de las tres naves no faltan otros elementos delicados y fascinantes.

Los detalles manuelinos pueden ser admirados por todo el casco urbano, por ejemplo en la bellísima picota que se encuentra frente a las casas consistoriales del municipio y también en puertas y ventanas.

En el municipio se localizan los importantes grabados rupestres del Mazouco, una pared de esquisto, compuesta por dos paneles, rodeada por el magnífico paisaje de la zona. Estos grabados son el primer ejemplar de arte rupestre al aire libre del Paleolítico Superior que fue identificado en Europa.

En la margen sur del Duero se localiza **Figueira de Castelo Rodrigo**, una pequeña y antigua villa que guarda un patrimonio histórico de singular belleza, compuesto por iglesias, castillos, picotas y puentes.

Para apreciar el patrimonio de esta región es importante visitar sus pueblos, entre los cuales se destaca la obligada visita a la histórica y monumental aldea de Castelo Rodrigo que encanta por la armonía de sus formas, por las tonalidades y la autenticidad de sus materiales. La torre del castillo surge altanera entre las casas. De orígenes que se remontan a la época de la reconquista, de la cual aún se conservan las puertas de arco quebrado, el castillo sufrió diversas alteraciones en el siglo XIII, como el balcón añadido al torreón cuadrangular y, posteriormente, las reconstrucciones llevadas a cabo en el siglo XVI, visibles en a la entrada de la calle Rua da Cadeia. Protegiendo la aldea y, probablemente, desde tiempos de antes de la nacionalidad, se levantan las murallas de la ciudad y sus torres semicirculares que recuerdan a Ávila.

De este conjunto extraordinario del patrimonio, todavía pueden destacarse las ruinas del Palacio de Cristóvão de Moura, la cisterna medieval, que combina una entrada de estilo gótico y otra de influencia árabe, una picota quinientista y la Iglesia Matriz, en lo que resulta una transición del periodo románico hacia el gótico.

## ACTIVIDADES

El Parque Natural Douro Internacional es un destino privilegiado para el turismo que busque experiencias intensas, sumergirse en ambientes culturales singulares, de aprendizaje y comunión con los valores naturales, que se deje deslumbrar con la intensidad y la monumentalidad de sus paisajes, que sepa disfrutar de su aislamiento y de la degustación de los sabores de unos productos fruto de la sabia relación de las comunidades humanas con la tierra.

Las localidades de Mirando do Douro y Mogadouro integran también la Rota da Terra Fria Transmontana, que atraviesa las cinco localidades de esta región norteña. Se habló de ella en el capítulo dedicado a Montesinho (ver página 137).

Para apreciar el Duero en todo su esplendor y observar algunas de las aves más notables que habitan este territorio, hay que recorrer los numerosos miradores que ha creado la naturaleza.

El Miradouro de Penhas das Torres, en la localidad más oriental de Portugal, en Paradela, proporciona una de las visiones más atrevidas del río y su recorrido cuando comienza a adentrarse en Portugal.

A 8 km de Miranda do Douro, el Miradouro de São João das Arribas se sitúa en Aldeia Nova y ofrece a sus visitantes el escenario del Duero entre riberas agrestes. Cerca de este mirador se localiza un castro y la capilla dedicada a São João. El Miradouro de Vale da Águia, junto a otro castro, permite tener panorámicas directas sobre el río en un punto en el que su curso cambia de dirección, creando así un recorte formidable en el paisaje granítico.

Ya en Miranda do Douro, es junto a la Sé Catedral donde mejor se puede apreciar el paso del río por la ciudad y las franjas amarillas que los líquenes parecen recortar en las paredes de las riberas, como si estuviese hecho por el ser humano. El enigmático "2" que aparece grabado en una de dichas franjas de líquenes, del lado español, frente a la ciudad de Miranda do Douro, sigue atrayendo la curiosidad de los visitantes, alimentada por leyendas y explicaciones diversas para tal fenómeno.

Hacia el sur se suceden lugares privilegiados para contemplar el Duero; por ejemplo, el Miradouro da Freixiosa, la Fraga

del Puio, en la aldea del Picote, donde el río hace una caprichosa curva y de gran importancia por los grabados rupestres, el Miradouro de Picões, a 2 km de la aldea de Peredo de Bemposta, el Miradouro do Colado, Mazouco, en Freixo de Espada à Cinta, donde se conservan grabados del paleolítico, permite la visión de las anteriores aldeas, además de mostrar un valle más abierto y de mayor diversidad.

Aún en Freixo, Penedo Durão, junto al embalse de Saucelle y la desembocadura del río Huebra es un lugar de visita obligatoria por tratarse de un punto escogido por aves emblemáticas como el buitre leonado, el buitre egipcio o la cigüeña negra para reunirse.

Hacia el sur, en el municipio de Figueira de Castelo Rodrigo, el Miradouro da Sapinha ofrece su panorámica sobre la zona de transición del altiplano castellano hacia el verde de las vertientes del Duero y del Águeda.

Junto al Duero se encuentra Barca D'Alva, una pequeña y tranquila villa que creció con la línea de tren y el comercio de los productos agrícolas de excelencia de este esplendoroso valle. Desde aquí continuaba la vía férrea que conectaba con La Fregeneda, del lado español, convirtiendo la línea del Duero en una vía internacional. Hoy, es el punto de llegada para los cruceros que remontan el Duero.

En el Douro Internacional merece especial destaque la cascada Faia da Água Alta, en Mogadouro, que alcanza los 60 m de altura.

Los paseos de barco en el río son una de las formas más buscadas para conocer y sentir el Duero por entre sus riberas. Desde el puerto de Miranda do Douro parte un crucero ambiental que ofrece una visita especial por entre el cañón del río.

En Freixo de Espada à Cinta hay disponibles travesías de barco en la presa creada por el embalse de Saucelle, entre la playa de Cogida en Portugal y la playa española de La Code.

La oferta cultural es también extensa. Entre pequeños museos, centros interpretativos, tiendas típicas, turismo rural, aldeas históricas y restaurantes que subliman los valores tradicionales y los productos de la tierra, los visitantes pueden disfrutar de una experiencia intensa y marcante dentro de estas comunidades de raíces ancestrales.

→  
Crucero  
ambiental,  
Miranda do Douro



# OBSERVAR LA NATURALEZA

## FAUNA DOURO INTERNACIONAL

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Felis silvestris* **Gato montés**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Microtus cabreræ* **Topillo de Cabrera**
- *Miniopterus schreibersi* **Murciélago de cueva**
- *Myotis blythii* **Murciélago ratonero mediano**
- *Myotis myotis* **Murciélago ratonero grande**
- *Rhinolophus euryale* **Murciélago mediterráneo de herradura**
- *Rhinolophus ferrumequinum* **Murciélago grande de herradura**
- *Rhinolophus hipposideros* **Murciélago pequeño de herradura**
- *Sus scrofa* **Jabalí**

### AVES

- *Accipiter gentilis* **Azor común**
- *Accipiter nisus* **Gavilán**
- *Alcedo atthis* **Martín pescador común**
- *Anthus campestris* **Bisbita campestre**
- *Apus melba* **Vencejo real**
- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Aquila fasciata* **Águila perdicera**
- *Aquila pennata* **Águila-calçada**
- *Bubo bubo* **Búho real**
- *Burhinus oedipnemus* **Alcaraván**
- *Calandrella brachydactyla* **Terrera común**
- *Caprimulgus ruficollis* **Chotacabras cuellirrojo**
- *Charadrius dubius* **Chorlito chico**
- *Chersophilus duponti* **Alondra ricotí**
- *Ciconia ciconia* **Cigüeña blanca**

- *Ciconia nigra* **Cigüeña negra**
- *Circus gallicus* **Águila calzada**
- *Circus cyaneus* **Aguilucho pálido**
- *Circus pygargus* **Aguilucho cenizo**
- *Clamator glandarius* **Críalo europeo**
- *Coracias garrulus* **Carraca europea**
- *Dendrocopos minor* **Pico menor**
- *Elanus caeruleus* **Alcotán europeo**
- *Emberiza hortulana* **Escribano hortelano**
- *Falco columbarius* **Esmerejón**
- *Falco naumanni* **Cernícalo primilla**
- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Falco subbuteo* **Ógea**
- *Galerida theklae* **Cogujada montesina**
- *Gyps fulvus* **Buitre leonado**
- *Hirundo daurica* **Golondrina dáurica**
- *Lullula arborea* **Totovía**
- *Melanocorypha calandra* **Calandria común**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Milvus milvus* **Milano real**
- *Monticola solitarius* **Roquero solitario**
- *Neophron percnopterus* **Buitre egipcio**
- *Oenanthe leucura* **collalba negra**
- *Pandion haliaetus* **Águila pescadora**
- *Phalacrocorax carbo* **Cormorán grande**
- *Pernis apivorus* **Abejero europeo**
- *Phoenicurus phoenicurus* **Colirrojo real**
- *Pyrrhocorax pyrrhocorax* **Chova piquirroja**
- *Sylvia undata* **Curruca rabilarga**

### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Alytes cisternasii* **Sapo partero ibérico**
- *Emys orbicularis* **Galápago europeo**
- *Mauremys leprosa* **Galápago leproso**
- *Chalcides bedriagai* **Eslizón ibérico**



- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Lissotriton boscai* **Tritón ibérico**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

#### PECES

- *Achondrostoma arcasii* **Bermejuela**
- *Cobitis calderoni* **Lamprehuela**
- *Esox lucius* **Lucio europeo**
- *Gambusia holbrooki*
- *Luciobarbus bocagei* **Barbo común ibérico**
- *Iberochondrostoma lemmingii* **Boga de boca arqueada**
- *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga del Duero**
- *Squalius alburnoides* **Calandino**
- *Squalius carolitertii* **Bordallo**

#### INVERTEBRADOS

- *Callimorpha quadripunctaria*

### FLORA DOURO INTERNACIONAL

#### MATORRAL

- *Cytisus scoparius* **Retama negra**
- *Cytisus striatus* **Escobón**
- *Erica ciliaris* **Carroncha**
- *Erica tetralix* **Brezo de turbera**
- *Genista anglica* **Gatiña**
- *Genista micrantha* **Hiniesta / retama**

#### BOSQUES ALUVIALES

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Andryala ragusina* **Ajonje**
- *Aphyllanthes monspeliensis* **junquillo**
- *Celtis australis* **Almez**
- *Fraxinus angustifolia* **Fresno**
- *Fraxinus excelsior* **Fresno norteño**
- *Globularia vulgaris* **Cabezuellas**
- *Isatis platyloba*

- *Linaria coutinhoi*
- *Narcissus jonquilla* **Candeleros**
- *Petrorhagia saxifraga*
- *Populus nigra* var. *betulifolia* **Álamo negro**
- *Ranunculus peltatus* **Ranúnculo acuático**
- *Salix salviafolia* **Bardaguera blanca**
- *Silene boryii* subsp. *duriensis*
- *Stipa lagascae* **Escobetón**
- *Tamarix africana* **Taray**

#### BOSQUE ENDÉMICO (LADERAS)

- *Juniperus oxycedrus* **Enebro rojo**
- *Quercus rotundifolia* **Encina**

#### MESETA

- *Quercus pyrenaica* **Roble melojo o rebollo**
- *Quercus suber* **Alcornoque mediterráneo**

# VALE DO TUA



**El Parque Natural Regional Vale do Tua se extiende por un área de 25 mil hectáreas y se integra en la Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica a través de los municipios de Vila Flor, Carraceda de Ansiães y Mirandela. El río Tua dibuja aquí su perfil y es el alma de este parque que, tras serpentear por la Terra Quente Transmontana, se va estrechando y abriendo camino por entre imponentes paredes graníticas hasta llegar al Duero.**

Hoy, poco antes de ese encuentro, se yergue la presa de la desembocadura del Tua, creando un gigantesco espejo de agua que cubrió laderas y serenó las corrientes.

Es este un parque con gran diversidad natural y paisajística en el que se puede admirar la transición del río, que corre libre y agitado, y que cambia de humores al llegar al gran lago con su grandioso caudal grandioso, imponiéndose entre los largos valles.



# PORTUGAL



MIRADORES



PLAYAS FLUVIALES



ALDEAS



CASTILLOS/MURALLAS



RESTOS  
ARQUEOLÓGICOS



CENTRO  
DE INTERPRETACIÓN  
DE LA RBTHI



MONUMENTOS  
RELIGIOSOS



PUENTES



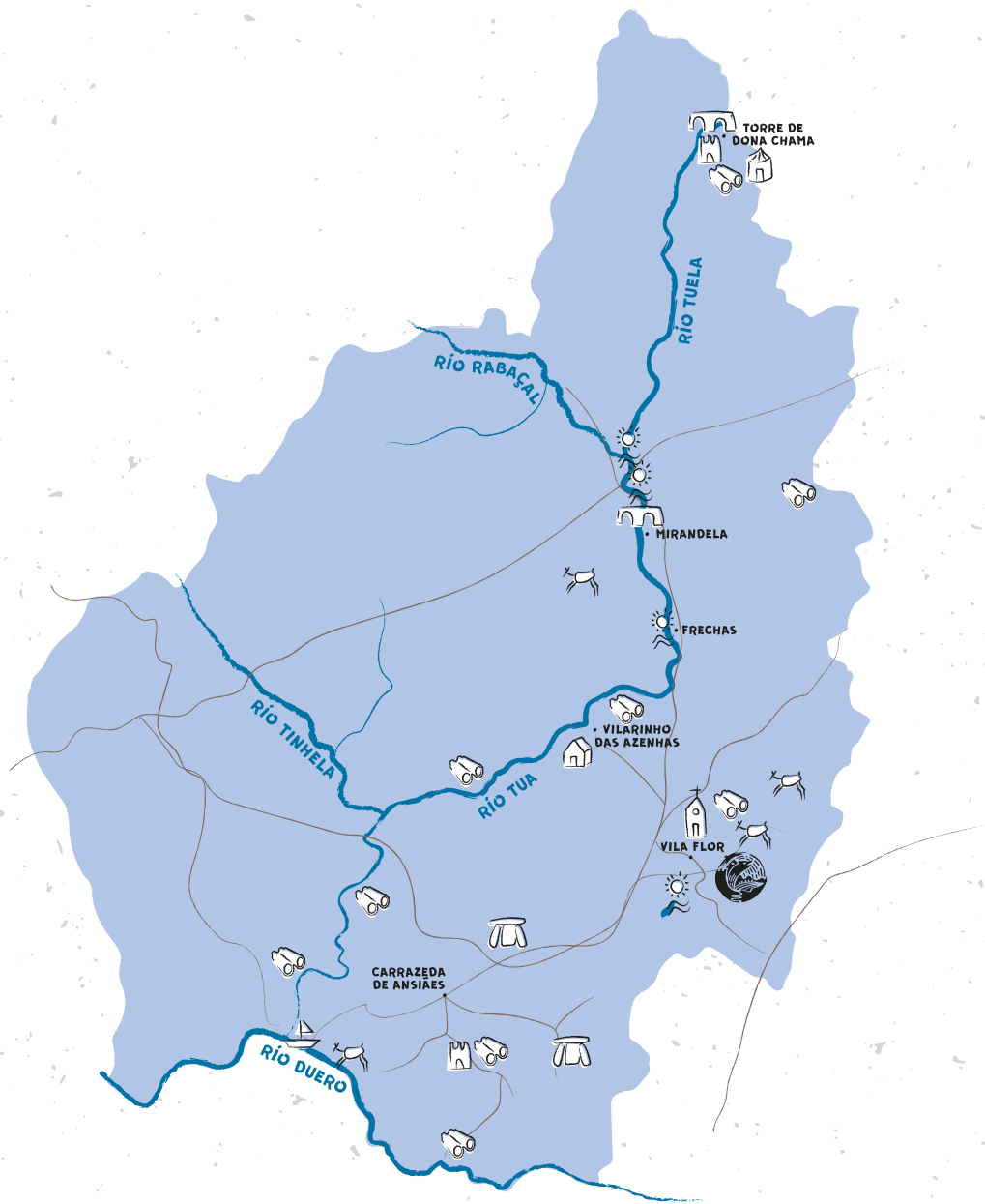
ANTAS



CRUCEROS/MUELLE



CASTROS



Este territorio se integra en la zona de encuentro de las influencias continentales y las mediterráneas, entre los hermosos altiplanos y los valles impetuosos y agrestes, cortados por ríos y arroyos.

La región atesora una extensa herencia cultural, con vestigios, valores, prácticas, construcciones y tradiciones ancestrales que demuestran la larga y profunda relación de simbiosis entre las comunidades humanas y el medio natural. Se trata de un patrimonio compuesto por rituales, expresiones, castros, grabados en piedra, verracos, documentos y prácticas agrícolas, y también por la tradición del pastoreo que nos revela un territorio ocupado y comprendido por el ser humano, pero también el carácter y la sabiduría de estas gentes, cincelada a lo largo de los siglos.

El territorio posee un conjunto de microreservas de hábitats únicos y de excepcional biodiversidad. El descubrimiento de la región pasa por visitar estos espacios y sus especificidades ambientales y naturales.



# CIUDADES, PUEBLOS Y ALDEAS

**Mirandela** es una ciudad llena de luz, cálida y acogedora, rodeada por colinas suaves que cruzan olivos y cultivos de cereales, que cambian de tonalidad a lo largo del año.

El espejo de agua del río Tua es un elemento céntrico de la ciudad, con una fuente que parece transformar el río en una fuente aún mayor, gigante, y el extraordinario puente de 17 arcos, exlibris de la ciudad, construido en el siglo XVI, que hoy es sólo peatonal.

En la zona más alta de la ciudad domina el Paço dos Távoras, reconstruido en el siglo XVII, con vistas únicas sobre el río Tua. La fachada es típicamente barroca, con decoración abundante y un cuerpo céntrico de tres pisos.

La larga historia de la presencia humana por todo el municipio dejó incontables testimonios en forma de materiales religiosos y en el trabajo, la nobleza y el dominio de los elementos naturales.

De la presencia prerromana se conservan importantes testimonios en el Abrigo Rupestre de Regato das Bouças, en el monte de los Passos y en los castros de São Brás y São Juzende.

De periodos más recientes podemos encontrar todavía una herencia histórica relevante por todas las aldeas del municipio, como Frechas, una localidad que aún conserva ejemplos de su importancia medieval, Romeu, famosa por la historia de la quinta homónima; Avantos, con la Iglesia quinientista de Santo André; y Guide, que sorprende por un retablo en talla dorada de la Iglesia de São Mamede.

**Vila Flor** es un municipio de paisajes admirablemente delicados, de viñas y olivos, y con un destacable de patrimonio histórico.

En varios lugares del municipio se encontraron vestigios de arte rupestre, como en Cova da Moura, el zorro esculpido en Vale Frechoso, pero los hallazgos más fascinantes corresponden a los de Vilas Boas, que corresponden a la Edad del Hierro e incluyen una escultura zoomorfa de 1,51 m de largo y un extraordinario conjunto de brazaletes de oro.



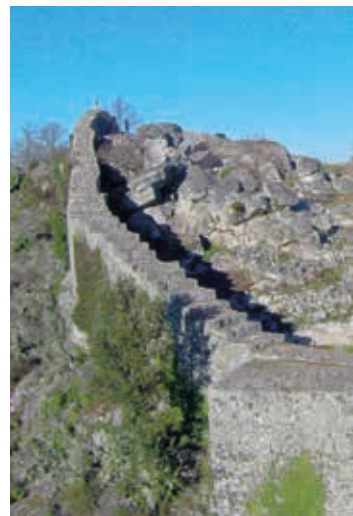
Ya en la villa, la Iglesia Matriz, dedicada a São Bartolomeu, data del siglo XVIII y es una imponente construcción barroca con algunos toques de manierismo.

Pero es el conjunto notable de bellos solares blasonados lo que hace de Vila Flor aún más encantadora, entre los cuales sobresale el solar de los Aguilares, reconstruido en el siglo XX sobre la base original, que se remonta al siglo XIII; el solar del Vizconde de Lemos, del siglo XIX, y, principalmente, el extraordinario Solar de los Lemos, una preciosidad de la arquitectura transmontana y el monumento civil más importante del arte joanina. Imprescindible, también, es el Museo de Vila Flor y las reliquias prehistóricas encontradas en la región. En este municipio existe un Centro de Interpretación de la RBTMI.

**Carrazeda de Ansiães** es el municipio que se sitúa en el extremo suroeste de la Reserva de la Biosfera, donde el Tua se entrega al Duero. La roca granítica domina esta región de ríos y arroyos impetuosos, y donde abundan vestigios de presencia prehistórica humana.

El Cachão da Rapa, localizado junto al río Duero, se data entre el Calcolítico y la Edad del Bronce y es uno de los más importantes lugares de la pintura rupestre prehistórica en Portugal, con un panel granítico de más de 4 metros.

Entre las construcciones megalíticas deslumbran el Anta de Zedes, denominada localmente como Casa de Moura, y la





Anta de Zedes



Castillo  
y murallas  
de Ansiães

de Vilarinho da Castanheira, también conocida como Pala de Moura.

El castillo y villa amurallada de Ansiães, en la localidad de Selores, es un espacio único que ofrece una panorámica sobre la larga historia de las comunidades humanas en este territorio. Es un lugar con óptimas condiciones naturales para la defensa y donde las primeras estructuras humanas remontan se remontan al tercer milenio antes de Cristo. Probablemente fueron los árabes quienes amurallaron el pueblo, pero es durante el periodo de la Reconquista cuando el lugar gana particular importancia, con el subsiguiente crecimiento de la estructura de sus murallas hasta el siglo XV.

En la zona más elevada de este espacio se define el castillo, de forma ovalada y con cinco torreones. La zona urbana, formada por pequeños barrios, estaba protegida por una segunda línea de murallas de una extensión superior a 600 m.

La notable Iglesia de S. Salvador de Ansiães, situada en el interior, es probablemente del siglo XII. En el exterior de las murallas, la Iglesia de S. João Baptista es de raíz prerrománica y habría sido modificada durante la Baja Edad Media.

Relativamente cerca, en Lavandeira se encuentra una preciosidad del siglo XVI, la Iglesia de Santa Eufémia, con un porche de 12 columnas toscanas y una fastuosa decoración en rococó.

Carrazeda de Ansiães es también un municipio con una dinámica cultural que se manifiesta en el Centro Interpretativo del Vale do Tua (CIVT), dedicado a las relaciones del ser humano con el territorio, en el sorprendente Parque Internacional de Escultura, con obras de 12 artistas y, entre otros, en el Museo de la Memoria Rural, sobre la cultura y prácticas en la vida campestre de esta región.

## ACTIVIDADES

Hay muchos recorridos para realizar a pie, en coche o en bicicleta, pero entre las principales rutas se destaca el recorrido



que permite descubrir el patrimonio histórico de las pequeñas aldeas y un parque natural de rara belleza, con puentes, picotas, iglesias, castros, miradores, castillo, casas, antas, almendrales, olivares, huertos y huertos frutales.

De Mirandela se parte al descubrimiento de Frechas, Cachão y Vale da Sancha, en un recorrido hermoso, cercado de olivares y almendros. De Cachão hasta Vilarinho das Azenhas se atraviesa uno de los más fascinantes recorridos fluviales a través del Vale do Tua, buscado para la observación de la naturaleza y la pesca. De Vilarinho se sigue hasta Vilas Boas, que atesora un interesante patrimonio de casas blasonadas, vestigios de un extraordinario castro, fuentes y un cruceo. Cerca de ahí, Freixel se sitúa en una cuenca fértil, marcadamente mediterránea, y sorprende con un importante patrimonio histórico.

Aún en Carrazeda de Ansiães, se puede admirar el Anta de Zedes, uno de los mejor preservadas, pero también un conjunto histórico y arqueológico muy interesante, disperso por todo el municipio, además de paisajes imponentes como el del Duero de las vides y el del Tua.

En el camino hacia Castanheiro, una aldea de callecillas típicas y casas en granito, se descubren lugares cargados de historia y tradiciones, como Linhares, desde donde se pueden contemplar los paisajes más salvajes del río Tua.

El descenso por las vertientes soleadas de Ribalonga recorre "las diversas fases en las que el río de amolda a los suelos cultivables y unos viñedos de encanto" (PNRVT).

Una de las puertas más importantes de entrada al parque se sitúa donde el Tua se encuentra con el Duero: el tren de la línea del Duero, su "Tren Histórico" y el muelle fluvia atraen visitantes hacia este escenario idílico y colosal.

Por la ruta de los miradores se observan los escenarios más arrebatadores de esta región. El Miradouro do Senhor da Boa Morte, enmarcado por un espacio religioso, encanta por la visión que ofrece sobre las vertientes agrestes del río Tua. Cerca de allí, el Miradouro Olhos do Tua es uno de los más impresionantes, con una estructura en acero que representa la quilla de un barco, flotando siempre sobre el imponente curso de agua que el embalse hizo navegable. El Miradouro de Selores, situado en Castelo de Ansiães, permite admirar un paisaje que

→

Miradouro  
Olhos do Tua,  
Castanheiro  
do Norte



se derrama sobre el valle del Duero. El Miradouro da Rota do Douro, en Beira Grande, junto al río, nos muestra algunas de las ilustres *quintas* (haciendas) de la región.

En el Miradouro de São Brás, en Torre Dona Chama, se siente la fuerza seductora del amplio altiplano mientras que el Miradouro da Serra de Santa Comba deslumbra por la extensión de las vistas de las sierras transmontanas deslizándose hasta tierras castellanas.

En Barreiro, el Miradouro de Santa Catarina “ofrece una visión sobre las vertientes cultivadas y permite sentir el serpentear del Vale do Tua y de la línea de los ferrocarriles que confieren un atractivo natural inolvidable” (PNRVT).

En una región con semejantes recursos fluviales, las playas atraen visitantes por sus aguas límpidas y entornos paisajísticos. En Mirandela hay también más playas accesibles, como la de las Quintas, Vale do Juncal, da Maravilla y, en el interior, en el Parque Dr. José Gama. En Vila Flor, el embalse del Peneireiro invita al buceo y a disfrutar de la naturaleza envolvente y de su parque de juegos.

El embalse del Tua puede recorrerse hoy en barcos turísticos y, desde Brunheda hasta Mirandela, es posible viajar en un tren turístico que revitaliza este pequeño tramo de la famosa Línea del Tua.

# OBSERVAR LA NATURALEZA

## FAUNA VALE DO TUA

### MAMÍFEROS

- *Barbastella barbastellus* **Murciélago de bosque**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Genetta genetta* **Gineta**
- *Hypsugo savii* **Murciélago montañero**
- *Martes foina* **Guarduña**
- *Meles meles* **Tejón común**
- *Microtus cabrera* **Topillo de Cabrera**
- *Oryctolagus cuniculus* **Conejo común**
- *Pipistrellus pygmaeus* **Murciélago de Cabrera**
- *Rhinolophus euryale* **Murciélago mediterráneo de herradura**
- *Rhinolophus hipposideros* **Murciélago pequeño de herradura**
- *Sus scrofa* **Jabalí**
- *Vulpes vulpes* **Zorro**

### AVES

- *Acciper nisus* **Gavilán**
- *Alcedo atthis* **Martín pescador común**
- *Alectoris rufa* **Perdiz roja**
- *Aquila fasciata* **Águila perdicera**
- *Aquila pennata* **Águila calzada**
- *Ardea cinerea* **Garza real**
- *Bubo bubo* **Búho real**
- *Buteo buteo* **Busardo ratonero**
- *Caprimulgus europaeus* **Chotacabras europeo**
- *Circaetus gallicus* **Águila culebrera**
- *Dendrocopos major* **Pico picapinos**
- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Falco tinnunculus* **Cernícalo**
- *Fringilla coelebs* **Pinzón vulgar**
- *Galemys pyrenaicus* **Desmán ibérico**

- *Hirundo daurica* **Colondrina dáurica**
- *Merops apiaster* **Abejaruco europeo**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Milvus milvus* **Milano real**
- *Monticola solitarius* **Roquero solitario**
- *Motacilla alba* **Lavandera blanca**
- *Motacilla cinerea* **Lavandera cascadeña**
- *Neophron percnopterus* **Buitre egipcio**
- *Oenanthe leucura* **Collalba negra**
- *Parus cristatus* **Herrerillo capuchino**
- *Ptyonoprogne rupestris* **Avión roquero**
- *Saxicola rubicola* **Tarabilla común**
- *Sylvia melanocephala* **Curruca cabecinegra**

### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Alytes cisternasii* **Sapo partero ibérico**
- *Bufo bufo* **Sapo común**
- *Bufo calamita* **Sapo corredor**
- *Coluber hippocrepis* **Culebra de herradura**
- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Elaphe scalaris* **Culebra de escalera**
- *Lacerta lepida* **Lagarto ocelado**
- *Mauremys leprosa* **Galápago leproso**
- *Macroprotodon cucullatus* **Culebra de cogulla**
- *Malpolon monspessulanus* **Culebra bastarda**
- *Natrix natrix* **Culebra de collar**
- *Psammotromus algirus* **Lagartija colilarga**
- *Rana iberica* **Rana patilarga**
- *Salamandra salamandra* **Salamandra común**
- *Tarentola mauritanica* **Salamanquesa común**
- *Triturus boscai* **Tritón ibérico**
- *Triturus marmoratus* **Tritón jaspeado**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

## PECES

- *Cobitis calderoni* **Lamprehuela**
- *Lampetra planeri* **Lamprea de arroyo**

## FLORA VALE DO TUA

### MATORRAL

- *Cistus ladanifer* **Jara pringosa**
- *Lavandula stoechas* **Tomillo borriquero**
- **Plantas del género** *Retama*

### BOSQUES ALUVIALES

- *Acer monspessulanum* **Arce de Montpellier**
- *Ulmus minor* **Olmo**
- *Fraxinus angustifolia* **Fresno**
- *Fraxinus excelsior* **Fresno norteño**
- *Salix salvifolia* **Bardaguera blanca**
- *Populus* **Álamo**

### BOSQUE ROBLEDALES

- *Quercus pyrenaica* **Roble melojo o rebollo**

### BOSQUES

- *Quercus rotundifolia* **Encina**
- *Quercus suber* **Alcornoque mediterráneo**
- *Juniperus oxycedrus* **Enebro rojo**
- *Narcissus triandrus* **Dedaleiros**
- *Antirrhinum graniticum* **Boca de dragón**
- *Digitalis purpurea* subsp. *amandiana* **Dedalera**
- *Festuca duriotagana*
- *Scrophularia valdesii*
- *Holcus annuus* subsp. *duriensis*



# AZIBO E LAGOS DO SABOR



**En plena Terra Quente Transmontana, la mano del ser humano diseñó un nuevo paisaje de lagos tranquilos y largos brazos de agua que, no obstante, cualquier visitante, creerá que fueron creados por las fuerzas naturales. Espejos de agua que reposan entre montañas y colinas, un refugio para especies de fauna y flora, con paisajes arrebatadores.**

En una tierra agreste y de veranos calientes, el Azibo e Lagos do Sabor son dos obras humanas que cambiaron los hábitats circundantes. Dos paraísos de agua, pequeños mares azules e interiores capaces de dinamizar la economía de la región en simbiosis con la biosfera. Un enorme potencial turístico concebido por el ser humano, de escenarios deslumbrantes y espacios en los que poder disfrutar de la naturaleza, en armonía con decenas de especies animales y vegetales emblemáticas de la Reserva de la Biosfera Meseta Ibérica.

Estas dos áreas están interconectadas porque las aguas del río Azibo, tras salir de la presa, desembocan en el río Sabor, y es en ese punto donde comienza la serie de lagos, unidos por gargantas y peñascos.



# PORTUGAL



MIRADORES



PLAYAS FLUVIALES



ALDEAS



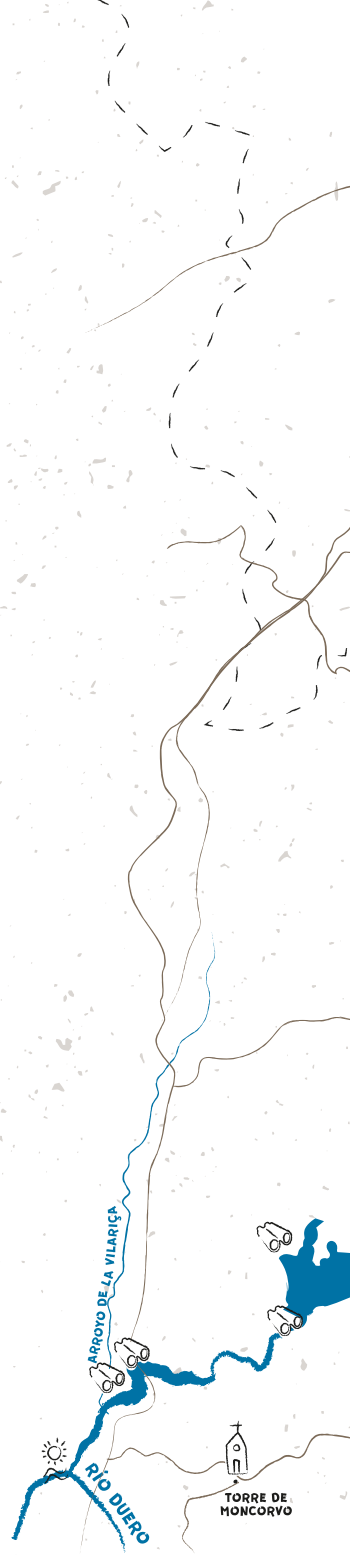
MONUMENTOS RELIGIOSOS

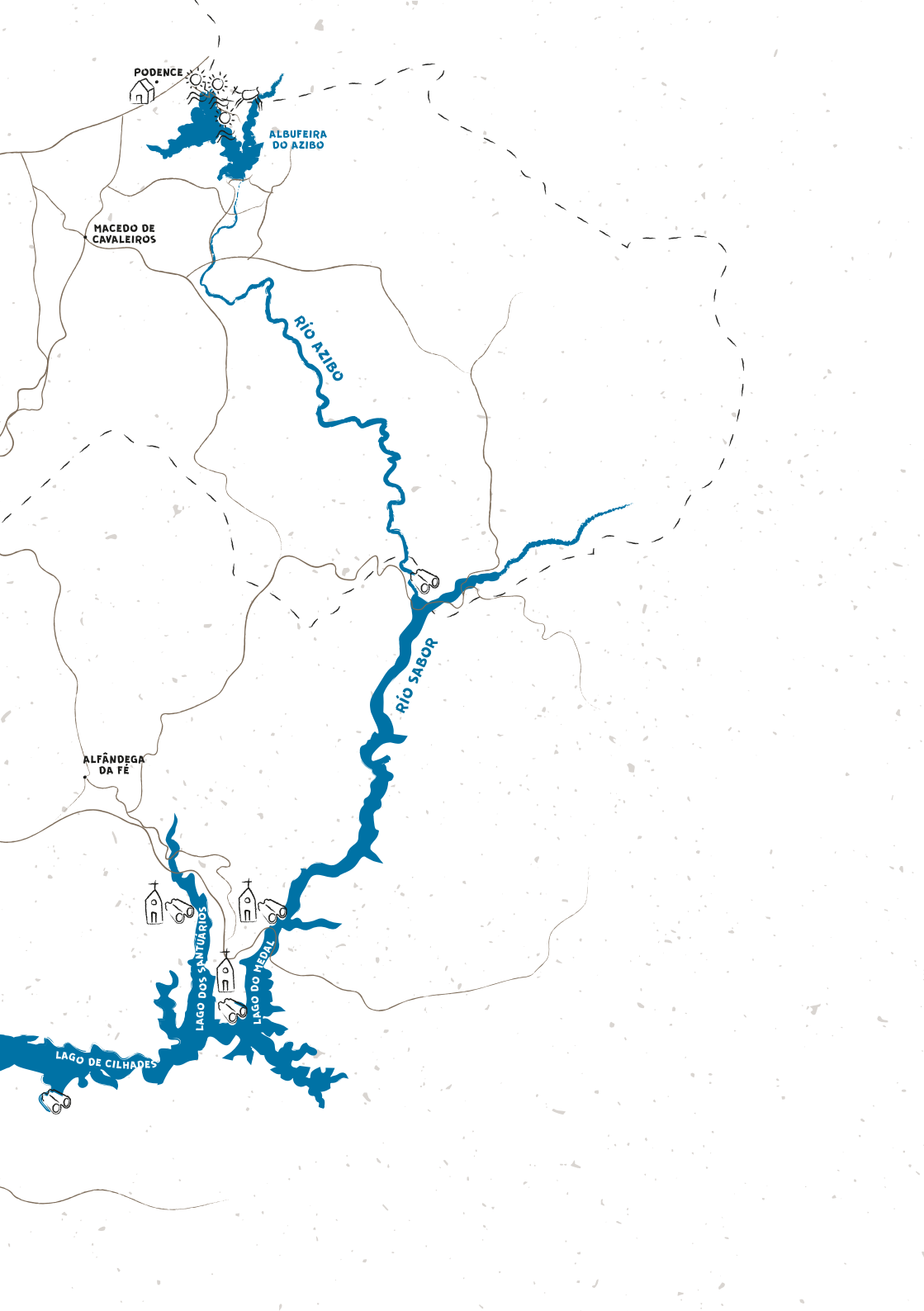


RESTOS ARQUEOLÓGICOS



GEOPARK





PODENCE

ALBUFEIRA  
DO AZIBO

MACEDO DE  
CAVALEIROS

RIO AZIBO

RIO SABOR

ALFÂNDEGA  
DA FÉ

LAGO DOS SANTUÁRIOS

LAGO DO MEDAL

LAGO DE CILHADES

# ALBUFEIRA DO AZIBO

El embalse del Azibo fue construido en los años 70 del siglo XX con el objetivo de suministrar agua para regadío agrícola al valle de Macedo de Cavaleiros y agua para consumo urbano. El embalse recibe agua del río Azibo y de los pequeños ríos del Azibeiro y del Reguengo, formando un extenso lago rodeado por suaves elevaciones del terreno y un ecosistema único para las aves migratorias.

Es esta combinación de valores paisajísticos, y con el cuidado y conservación de las especies faunísticas, lo que llevó a la integración del paisaje del Azibo en la Rede Natura 2000 y a su confirmación como uno de los principales puntos de atracción turística del nordeste Transmontano.

El paisaje protegido del Albufeira do Azibo es hoy un conjunto natural donde se confirma uno de los objetivos de las Reservas de la Biosfera: el desarrollo económico basado en los valores naturales y culturales. Las playas de aguas límpidas atraen turistas que buscan la proximidad con la naturaleza, y los senderos y parques permiten múltiples actividades de ocio integradas con el entorno natural. El Azibo es el destino para aquellos que buscan experiencias inolvidables, pero también para un turismo más especializado, como el *birdwatching*.

El paisaje protegido del Albufeira do Azibo combina la flora mediterránea con la atlántica, con robles, castaños, pantanos, olivos, viñedos y alcornoques, y un sotobosque en el que destacar decena y media de especies de orquídeas espontáneas (ICNF).

Entre las aves, el aguilucho cenizo (*Circus pygargus*) aparece de marzo a septiembre y es admirado por sus vuelos rasantes y maniobras acrobáticas. El somormujo lavanco (*Podiceps cristatus*) es el exlibris de este paisaje protegido, destacándose aún los "intranquilos andarríos chicos", ánades reales, garzas, cormoranes grandes y los chorlitos chicos.



Lagos do Sabor



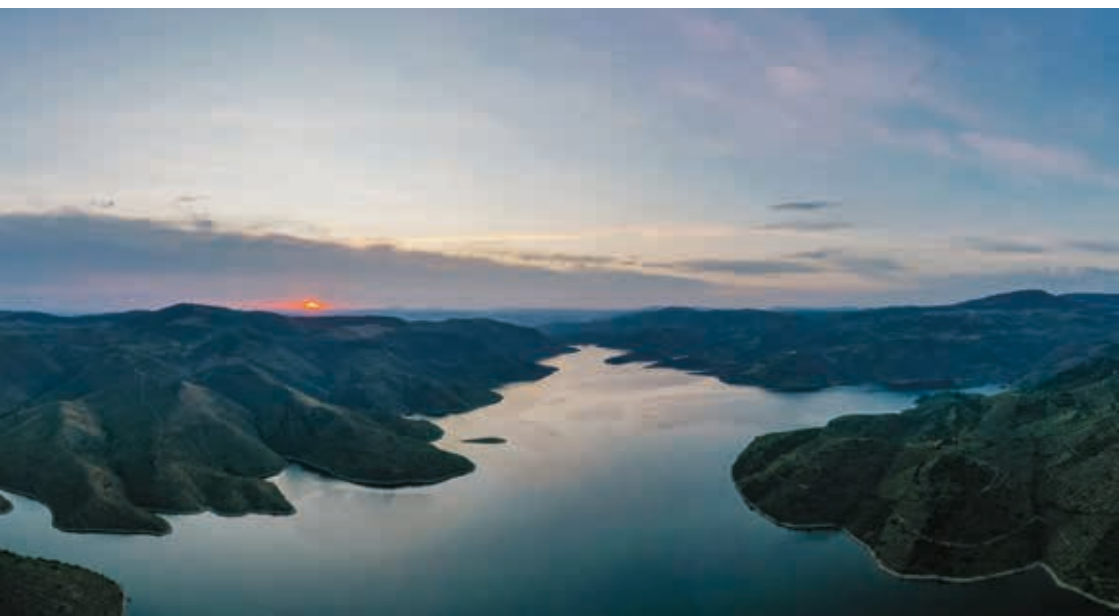
## LAGOS DO SABOR

“Son 70 kilómetros desde el embalse del Bajo Sabor hasta la desembocadura del Azibo, con grandes lagos, conectados por gargantas y peñascos que forman un verdadero santuario de la vida salvaje, y ofrecen a los visitantes un cielo azul y un horizonte que quita la respiración” (Asociación de Municipios del Bajo Sabor - AMBS).

La construcción del embalse del Sabor vino a serenar las aguas de aquel que era conocido como “el último río salvaje de Portugal”, creando un nuevo conjunto paisajístico que arrebató por su imponente presencia y los valores ambientales que preservan los diferentes hábitats.

Un paraíso de agua en una tierra de veranos calientes, un refugio de vida salvaje con una fauna y una flora que afirman la identidad natural de esta región.

El embalse se extiende por tres grandes lagos, Cilhades, Santuários y Medal, conectados por brazos de agua más estrechos,



escarpados y tortuosos, que hacen de este un escenario aún más espléndido y sorprendente.

El embalse hizo subir las aguas en la confluencia del Azibo con el Sabor, creando un espejo de aguas más extenso. En dirección al Duero, se abre un lago, el del Medal, que se conecta al siguiente, el de los Santuários, por el estrecho del Aguilhão. El tercero es el lago de Cilhades que surge tras la garganta de Fraga do Fojo. Se trata del mayor lago de todos que toma su nombre de una aldea abandonada, en el municipio de Torre de Moncorvo, que quedó sumergida con la subida de las aguas.

El Bajo Sabor fue declarado Lugar de Importancia Comunitaria (LIC) y Zona de Especial Protección (ZPE) para la avifauna y, como tal, gran parte de el embalse, el de Cilhades, integra la Rede Natura 2000.

La creación de la marca Lagos do Sabor representa una clara apuesta por el potencial turístico de este paisaje, que combina valores naturales y culturales extraordinarios. La puerta de entrada a los lagos es, a buen seguro, el Duero, en el que el Sabor desemboca entre terrazas y viñedos, a tan sólo 10 km de distancia del embalse principal. Los Lagos do Sabor se reafirman, de este modo, como un destino turístico de excelencia complementaria al Duero.



↑  
Playa Fluvial  
de la Ribeira,  
Azibo

↗  
Lagos do Sabor

## ACTIVIDADES

El Albufeira do Azibo es uno de los espacios que integra el Geopark Terras de Cavaleiros, que abarca todo el municipio de **Macedo de Cavaleiros**. Declarado por la UNESCO en 2014, el Geopark reúne un admirable y singular patrimonio geológico, con una gran biodiversidad y un fuerte legado histórico-cultural.

El Macizo de Morais, cuyo principal punto es el monte de Morais, es la principal sorpresa de este territorio, que logra hacernos viajar en el tiempo. Conocido como el “ombligo del mundo”, da testimonio de la historia geológica de nuestro planeta, ofreciéndonos senderos sobre suelos y rocas de 400 millones de años de antigüedad, un terreno fruto del choque



de antiguos continentes que presionaron los fondos oceánicos hasta erguirlos. Sin saber aún que aquel territorio había nacido del fondo del mar, rico en hierro y níquel, los lugareños lo llamaban “el monte maldito” porque allí nunca prosperaban los cultivos.

En este Geopark existen 180 km de senderos señalizados por todo el Albufeira do Azibo, a través de los cuales descubrir sierras y aldeas, a pie o en bicicleta. Por las aldeas del municipio se encuentran iglesias, santuarios, picotas, casas tradicionales y restaurantes que trabajan la gastronomía hecha con productos locales. El Azibo es la fuerza motriz de este destino turístico, por su playa fluvial de la Ribeira, elegida en 2012 una de las 7 Maravillas de Portugal, en la categoría de Playas. El embalse es muy solicitado por sus aguas, sus parques de ocio y las actividades como *birdwatching*, BTT, piragüismo, *kayak* o catamarán.

El Geopark es también un tierra de historia y cultura, donde se puede descubrir tradiciones aún vivas, disfrutar de los productos autóctonos y de la gastronomía local, y lanzarse al encuentro de un patrimonio repartido por todo el municipio.

Cerca del Albufeira do Azibo se sitúa Podence, un pueblo que atesora una de las mascaradas más famosas de toda la Reserva, declarada por la UNESCO Patrimonio Inmaterial de

la Humanidad. En el Carnaval, miles de visitantes llegan a Póndice para ver los caretos salir a la calle atropelladamente, corriendo por las calles de la aldea en busca de las muchachas solteras para cencerrearlas.

La mejor forma de descubrir los Lagos do Sabor es recorriendo el camino circular de 220 km y contemplar sus lagos y gargantas, a través de varios miradores, parques de merienda y puntos de interpretativos, a lo largo de este recorrido. Un viaje con paisajes de ensueño, patrimonio natural, historia y gastronomía tradicional.

Lagos do Sabor dispone de una oferta integrada con todos los municipios de los alrededores, en un esfuerzo por potenciar una transformación humana en beneficio de las poblaciones locales y de su patrimonio único. A buen seguro, el conjunto de lagos que lo componen crean condiciones únicas para un turismo de naturaleza y de un enorme potencial para las actividades relacionadas al agua.

En torno a los lagos, más allá de Mogadouro, anteriormente presentada en el capítulo del Parque Natural Douro Internacional, y Macedo de Cavaleiros, cuando describíamos el Azibo, **Alfândega da Fé** guarda los atractivos de la Terra Quente con sus extensos altiplanos de tonos cálidos, los sabores intensos y la hospitalidad de sus gentes que nace de una relación sabia con la tierra.

Tierra de historia y leyendas, de recuerdos antiguos, de vestigios inmemoriales, tiene mucho que ofrecer al disfrute del visitante, como pueblos fortificados, aldeas, iglesias, picotas, casas, fuentes, capillas y santuarios.

Dispone también de rutas para conocer el patrimonio cultural y natural. La ruta de los "Frescos da Fe" permite descubrir las pinturas murales existentes en las iglesias del municipio. La ruta del arte urbano muestra una sorprendente villa de Alfândega da Fé con un notable conjunto escultórico y paneles cerámicos de arte contemporáneo, repartidos por varios espacios públicos. La ruta de los "Almendros en Flor" es seguramente la más famosa, y recorre el patrimonio de almendros de la región que los meses de febrero y marzo pintan de blanco y rosa.

# OBSERVAR LA NATURALEZA



## FAUNA DO AZIBO

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Crocidura russula* **Musaraña gris**
- *Felis silvestris* **Gato montés**
- *Furrius squigdeterrus* **Ardilla roja**
- *Galemys pyrenaicus* **Desmán ibérico**
- *Lepus* **Liebre**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Martes foina* **Guarduña**
- *Meles meles* **Tejón común**
- *Oryctolagus cuniculus* **Conejo común**
- *Sus scrofa* **Jabalí**
- *Vulpes vulpes* **Zorro**

### AVES

- *Actitis hypoleucos* **Andarriós chico**
- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Anas platyrhynchos* **Ánade real**
- *Anthus trivialis* **Bisbita arbóreo**
- *Ardea cinerea* **Garza real**
- *Charadrius dubius* **Chorlitojo chico**
- *Ciconia ciconia* **Cigüeña blanca**
- *Circus pygargus* **Aguilucho cenizo**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Milvus milvus* **Milano real**
- *Muscicapa striata* **Papamoscas gris**
- *Phalacrocorax carbo* **Cormorán grande**
- *Podiceps cristatus* **Somormujo lavanco**

### REPTILES Y ANFIBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo partero**
- *Bufo calamita* **Sapo corredor**
- *Chalcides striatus* **Eslizón tridáctilo ibérico**
- *Coronella austriaca* **Culebra lisa europea**

- *Mauremys leprosa* **Galápago leproso**
- *Pelobates cultripedes* **Sapo de espuelas**
- *Psammotromus hispanicus* **Lagartija cenicienta**
- *Rana iberica* **Rana patilarga**
- *Rana perezi* **Rana común**
- *Salamandra Salamandra* **Salamandra común**
- *Triturus boscai* **Tritón ibérico**
- *Triturus marmoratus* **Tritón jaspeado**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

### PECES

- *Austropotamobius pallipes* **Cangrejo de patas blancas**
- *Barbus bocagei* **Barbo común ibérico**
- *Chondrostoma polylepis* **Boga del Tajo**
- *Cyprinus carpio* **Carpa**
- *Esox lucius* **Lucio europeo**
- *Rutilus alburnoides* **Calandino**
- *Rutilus arcasii* **Bermejuela**
- *Micropterus salmoides* **Perca atruchada**
- *Squalius carolitertii* **Bordallo**

## FLORA DO AZIBO

### BOSQUES

- *Quercus rotundifolia* **Encina**
- *Quercus suber* **Alcornoque mediterráneo**
- *Quercus faginea* **Quejigo**
- *Quercus pyrenaica* **Melojo**
- *Castanea sativa* **Castaño**

### BOSQUE ENDÉMICO

- *Dactylorhiza sambucina* **Orquídea saúco**
- *Juniperus oxycedrus*
- *Limodorum abortivum* **Planta hambrienta**

### MATORRAL SUBERIAL

- *Calluna vulgaris* **Brezo**
- *Cistus ladanifer* **Jara / estepa**
- *Cytisus scoparius* **Hiniesta / retama**
- *Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides*

### ROCAS ULTRABÁSICAS O ULTRAMÁFICAS

- *Arenaria querioides* subsp. *fontqueri*
- *Avenula partensis* subsp. *lusitanica*
- *Dianthus loricifolius* subsp. *marizii*
- *Plantago subulata* subsp. *radicata* **llantén aleznado**
- *Santolina semidentata* **Santolina**

### VEGETACIÓN RIPÍCOLA O DE RIBERA

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Fraxinus angustifolia* **Fresno**
- *Salix salviifolia* **Bardaguera blanca**

### PAISAJE HUMANIZADO

- *Olea europaea* L. **Olivo**
- *Prunus dulcis* **Almendro**

## FAUNA DO SABOR

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corzo**
- *Galemys pyrenaicus* **Desmán ibérico**
- *Lepus* **Liebre**
- *Lutra lutra* **Nutria europea**
- *Martes foina* **Garduña**
- *Meles meles* **Tejón Común**
- *Oryctolagus cuniculus* **Conejo común**
- *Sus scrofa* **Jabalí**
- *Vulpes vulpes* **Zorro**

### AVES

- *Aquila chrysaetos* **Águila real**
- *Aquila fasciata* **Águila perdicera**
- *Ardea cinerea* **Garza real**
- *Bubo bubo* **Búho real**
- *Ciconia nigra* **Cigüeña negra**
- *Cyanopica cooki* **Rabilargo ibérico**
- *Falco peneireirus* **Cernícalo**
- *Falco peregrinus* **Halcón peregrino**
- *Cyps fulvus* **Buitre leonado**
- *Milvus migrans* **Milano negro**
- *Monticola saxatilis* **Roquero rojo**
- *Neophron percnopterus* **Buitre egipcio**
- *Oenanthe leucura* **Collalba negra**
- *Phalacrocorax carbo* **Cormorán grande**
- *Pyrhhorcorax pyrrhorcorax* **Chova piquirroja**

### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo partero**
- *Bufo calamita* **Sapo corredor**
- *Coluber hippocrepis* **Culebra de herradura**
- *Discoglossus galganoi* **Sapillo pintojo ibérico**
- *Malpolon monspessulanus* **Culebra bastarda**
- *Rana iberica* **Rana patilarga**
- *Rana perezii* **Rana común**

- *Salamandra Salamandra* **Salamandra común**
- *Triturus marmoratus* **Tritón jaspeado**
- *Vipera latastei* **Víbora hocicuda**

#### PECES

- *Barbus bocagei* **Barbo común ibérico**
- *Chondrostoma polylepis* **Boga del Tajo**
- *Cyprinus carpio* **Carpa**
- *Esox lucius* **Lucio europeo**
- *Micropterus salmoides* **Perca atruchada**
- *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga-do-norte**
- *Squalius carolitertii* **Bordallo**

#### FLORA DO SABOR

##### BOSQUES

- *Castanea sativa* **Castanheiro**
- *Juniperus oxycedrus* var. *lagunae*
- *Quercus rotundifolia* **Encina**
- *Quercus suber* **Alcornoque mediterráneo**
- *Quercus faginea* **Quejigo**
- *Quercus pyrenaica* **Roble melojo o rebollo**

##### BOSQUE ENDÉMICO

- *Juniperus oxycedrus* var. *lagunae*

##### MATORRAL SUBERIAL

- *Calluna vulgaris* **Brezo**
- *Cistus ladanifer* **Jara / estepa**
- *Cytisus scoparius* **Hiniesta / retama**
- *Juniperus communis* **Enebro rojo**
- *Pistacia terebinthus* **Cornicabra**

##### VERTIENTES ROCOSAS Y EN LOS ALREDEDORES

##### DE LAS AGUAS

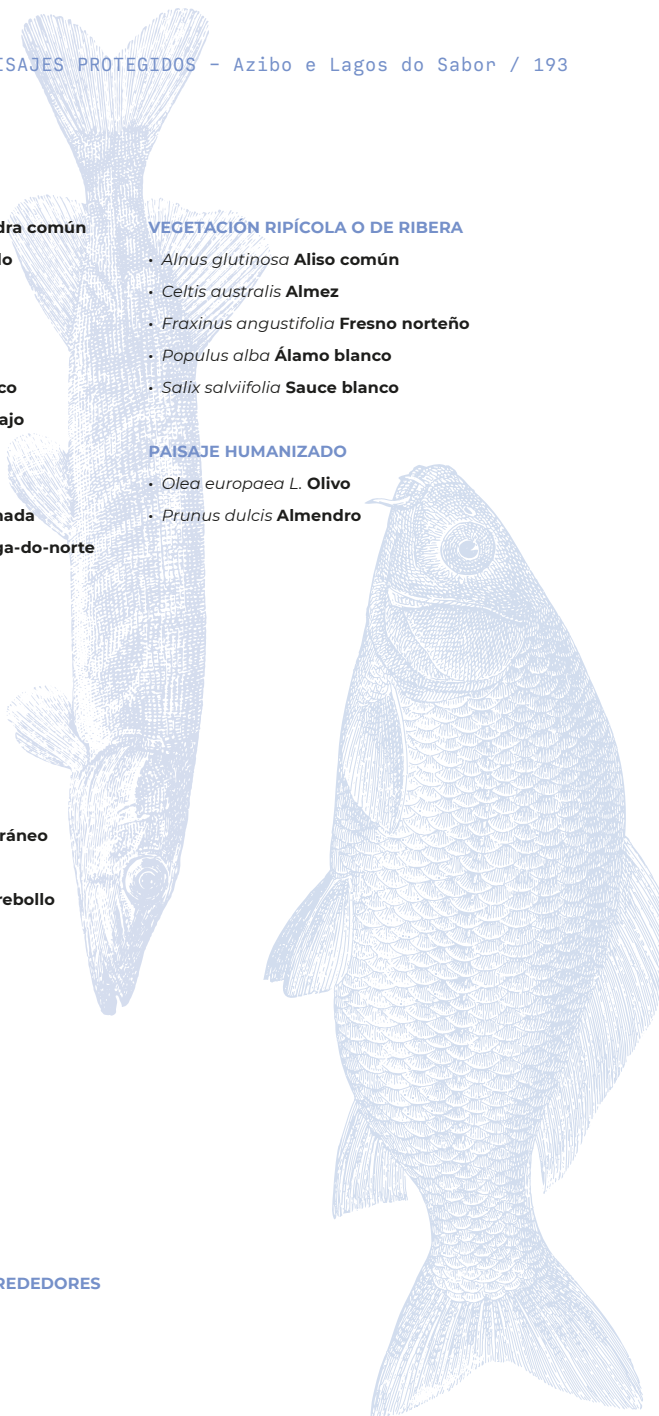
- *Antirrhinum lopesianum*
- *Buxus sempervirens* **Boj común**
- *Festuca duriotagana*
- *Petrorhagia saxifraga*

##### VEGETACIÓN RIPÍCOLA O DE RIBERA

- *Alnus glutinosa* **Aliso común**
- *Celtis australis* **Almez**
- *Fraxinus angustifolia* **Fresno norteño**
- *Populus alba* **Álamo blanco**
- *Salix salviifolia* **Sauce blanco**

##### PAISAJE HUMANIZADO

- *Olea europaea* L. **Olivo**
- *Prunus dulcis* **Almendo**







## CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES

pp. 8, 9 Paulo Sousa  
pp. 16, 17 ZASNET  
p. 22 rui vale sousa/Shutterstock.com  
p. 23 jessicahyde/Shutterstock.com  
pp. 26, 27 Pedro Rego  
p. 30 ZASNET  
pp. 32, 33 FCG/Shutterstock.com  
p. 34 Pedro Rego  
p. 37 mehdi33300/Shutterstock.com  
p. 39 Gi Cristovao Photography/Shutterstock.com  
pp. 42, 43 Alberto Loyo/Shutterstock.com  
p. 45 LFRabanedo/Shutterstock.com  
p. 46 FCG/Shutterstock.com  
p. 49 † Lagos do Sabor - Asociación de Municipios do Baixo Sabor  
p. 49 † JoanaPereirinha/Shutterstock.com  
p. 50 Paulo Sousa  
pp. 52, 53 Alfonso de Tomas/Shutterstock.com  
p. 54 ribeiroantonio/Shutterstock.com  
p. 55 LuisPinaPhotography/Shutterstock.com  
pp. 58, 59 Ramon Carretero/Shutterstock.com  
p. 61 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
p. 63 † ZASNET  
p. 63 † Ramon Carretero/Shutterstock.com  
p. 65 Oliver Tindall/Shutterstock.com  
p. 66 Ramon Carretero/Shutterstock.com  
p. 67 † LFRabanedo/Shutterstock.com  
p. 67 † FJAH/Shutterstock.com  
p. 69 Mark Caunt/Shutterstock.com  
pp. 70, 71 John Navajo/Shutterstock.com  
p. 72 † PedroLuna/Shutterstock.com  
p. 72 † PNRVT  
p. 73 Marek Mierzejewski/Shutterstock.com  
pp. 76, 77 Tiago Cunha  
p. 79 Claudia Fernandes/Shutterstock.com  
p. 80 † Olga Moreira/Shutterstock.com  
p. 80 † ZASNET  
p. 82 † Paulo Sousa  
p. 82 † Por RonnieV - Obra propia, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=70813148>  
p. 84 Davaiphotography/Shutterstock.com  
p. 87 Eduardo Estellez/Shutterstock.com  
p. 88 † Dolores Giraldez Alonso/Shutterstock.com  
p. 88 † ribeiroantonio/Shutterstock.com  
p. 90 Alice Bernardo / [www.saberfazer.org](http://www.saberfazer.org)  
pp. 92, 93 ZASNET  
p. 94 † Kartinkin77/Shutterstock.com  
p. 94 † AnnaTamila/Shutterstock.com  
p. 96 Tiago Cunha  
pp. 98, 99 António Pinelo Tiza  
p. 101 † Archivo fotográfico Diputación de Salamanca  
p. 101 † pauliteiros.com  
p. 104 Pedro Rego  
p. 109 LFRabanedo/Shutterstock.com

p. 111 † AndresGarciaMartin/Shutterstock.com  
p. 111 † Paulo Sousa  
p. 113 VR2000/Shutterstock.com  
p. 115 Morphart Creation/Shutterstock.com  
p. 116 diegomori80/Shutterstock.com  
p. 120 Santiago Vigo/Shutterstock.com  
p. 123 † Josep Curto/Shutterstock.com  
p. 123 † Dolores Giraldez Alonso/Shutterstock.com  
p. 126 Morphart Creation/Shutterstock.com  
p. 127 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
p. 128 Russ Heini/Shutterstock.com  
pp. 132, 134 Paulo Sousa  
p. 136 ribeiroantonio/Shutterstock.com  
pp. 138, 139, 140 Morphart Creation/Shutterstock.com  
p. 141 Daria Likhodedova/Shutterstock.com  
p. 142 Paulo Sousa  
p. 146 Pedro Rego  
p. 149 Alfonso de Tomas/Shutterstock.com  
p. 152 elenaburn/Shutterstock.com  
p. 154 Morphart Creation/Shutterstock.com  
p. 155 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
p. 155 Bodor Tivadar/Shutterstock.com  
p. 156 mehdi33300/Shutterstock.com  
p. 160 Paulo Sousa  
p. 162 † Richard Semik/Shutterstock.com  
p. 162 † Paulo Sousa  
p. 167 Alberto Loyo/Shutterstock.com  
p. 169 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
p. 170 helderasousa/Shutterstock.com  
p. 174 Josep Curto/Shutterstock.com  
p. 176 † PNRVT  
p. 176 † Samuel Tapada  
p. 179 PNRVT  
p. 181 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
p. 182 Pedro Rego  
p. 187 Lagos do Sabor - Asociación de Municipios do Baixo Sabor (II)  
p. 189 † Pedro Rego  
p. 189 † Lagos do Sabor - Concurso fotográfico - Nelson Gamito Pereira  
p. 191 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
p. 193 Morphart Creation/Shutterstock.com  
p. 193 Hein Nouwens/Shutterstock.com  
pp. 194, 195 ZASNET

## BIBLIOGRAFÍA

AECT Duero - Douro (2012). *Manual de la Biodiversidad Autóctona*. Salamanca.

Aguiar, C. (2000). *Flora e vegetação da Serra de Nogueira e do Parque Natural de Montesinho*. Tese de Doutoramento em Engenharia Agronómica. Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Agronomia.Lisboa.

Alcázar, V (texto), Ramos, J. (Ilustrações). (2004). *Parque Natural Arribes del Duero. Fauna: El mundo de las aves*. Junta de Castilla y León. Iberia Bird Europa Medio Ambiente, SL y Salamati.

Alves, F.M: (1982). *Memórias Arqueológico-históricas do Distrito de Bragança*. Museu do Abade de Baçal. Bragança

Asensio, B. (2012). *Guía Turística de la Sierra de la Culebra*. Diputación de Zamora.

Castro, J. (2004). *Parque Natural Douro Internacional/Arribes del Duero, Territórios Transfronteiriços – Suas Dinâmicas*. Dissertação de mestrado. Universidade do Minho. Braga.

Ferreira, P. (2010). *Etnobotânica de Rio de Onor: Uma Aldeia Transmontana*. Mestrado em Gestão e Conservação da Natureza e da Biodiversidade. Departamento de Ciências Agrárias. Universidade dos Açores. Angra do Heroísmo.

Loro, O. (2011) *Geología de Zamora*. Edición Digital Pdf.

Martí, R. y Del Moral, J.C. (Eds) (2003). *Atlas de las aves reproductoras de España*. Dirección General de Conservación de la Naturaleza-Sociedad Española de Ornitología. Madrid.

Martínez, F. (2019) *Observando al Lobo. Un estudio antropológico sobre el lobo y el turismo en la Sierra de la Culebra*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante.

Muñoz, N. (2018). *Arribes Del Duero - Parque Natural y Reserva de la Biosfera*. Tierra de Fuego. Madrid.

Nunes, A. (2008). *Recursos Hídricos na Bacia do Rio Sabor: Evolução Recente e Relações com Mudanças Sócio-ambientais*. Instituto de Estudos Geográficos, Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra. Coimbra.

Pereira, Paulo J. S. (2006). *Património geomorfológico: conceptualização, avaliação e divulgação. Aplicação ao Parque Natural de Montesinho*. Tese de Doutoramento em Ciências, Área de Conhecimento em Geologia. Universidade do Minho, Braga.

Preto, E., Sá, A., Robles, Francisco (Organização). (2009). *Arribas do Douro, um compêndio geológico*. Departamento de Geologia da UTAD.

Samuel Recio. (2009) *El patrimonio geológico y las herencias culturales; casos de estudio en las Arribes del Duero*. TG Universidad de Salamanca.

Troca, A. *Gastronomia e Culinária da Terra Quente Transmontana - Património Identitário e Recurso Turístico (O Caso do Concelho de Mirandela)*. Mestrado em Marketing Turístico. Escola Superior de Comunicação, Administração e Turismo. Escola Superior de Comunicação, Administração e Turismo. Instituto Politécnico de Bragança.

Vázquez, L. (2011). *Guía del parque natural del Lago de Sanabria*. Ediciones El Senderista. Madrid.

## Otros documentos

ICNF (2001). Estudos de Caracterização e Diagnóstico do Plano de Ordenamento do PNDI.

Plano Sectorial da Rede Natura 2000. Douro Internacional. ICNB.

Plano Sectorial da Rede Natura 2000. Morais. ICNB.

Plano Sectorial da Rede Natura 2000. Rios Sabor e Maçãs. ICNB.

Plano Sectorial da Rede Natura 2000. Romeu. ICNB.

Plano Sectorial da Rede Natura 2000. Sítio Montesinho/Nogueira. ICNB.

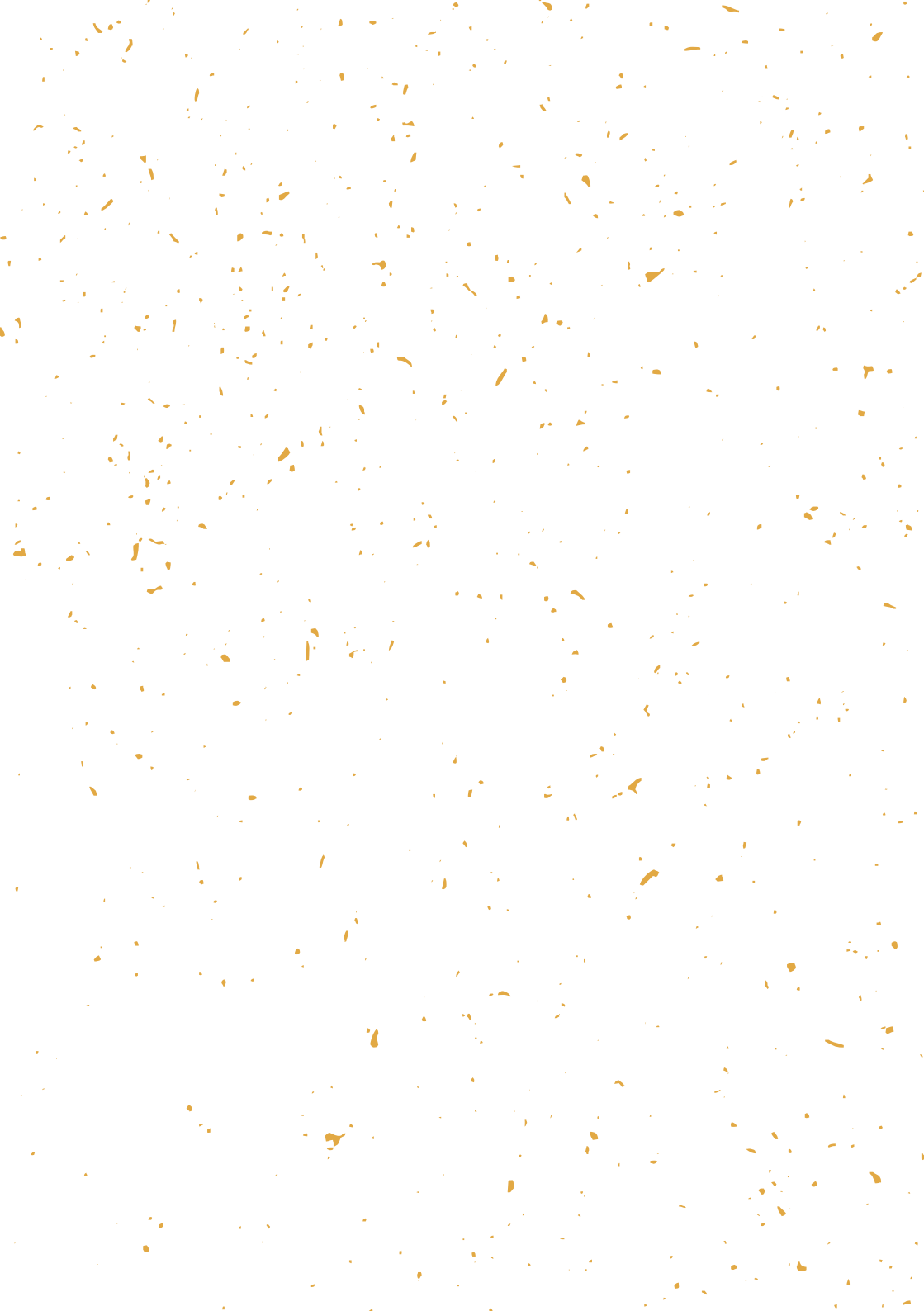
PNRVT. Guia da Natureza - Vale do Tua. Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Tua.

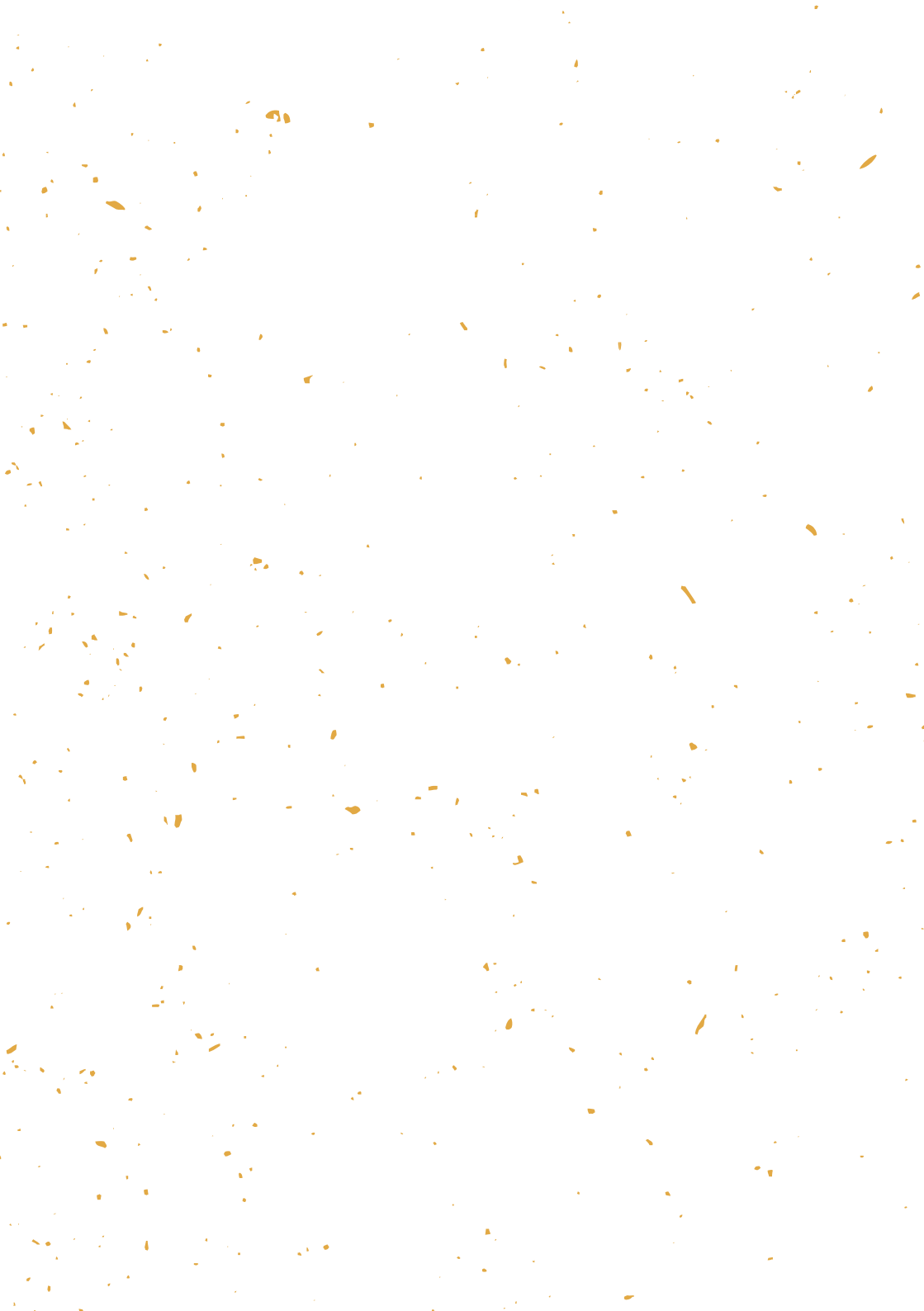
Proposta Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica: Elementos Recolhidos Nos Espaços Fronteiriços. Zasneta AECT.

Proposta Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica. Síntese dos Planos de Ordenamento das Áreas Protegidas Transfronteiriças. Zasneta AECT.

## Sítios web

[www.turismosanabria.es/parque\\_natural](http://www.turismosanabria.es/parque_natural)  
[www.turismo-zamora.com](http://www.turismo-zamora.com)  
[www.turismoenzamora.es](http://www.turismoenzamora.es)  
[www.arribes.net](http://www.arribes.net)  
[www.losarribesdelduero.com](http://www.losarribesdelduero.com)  
[www.rotaterrafrica.com](http://www.rotaterrafrica.com)  
[www.amtqt.pt](http://www.amtqt.pt)  
[www.parque.valetua.pt](http://www.parque.valetua.pt)  
[www.amsb.pt](http://www.amsb.pt)  
[www.icnf.pt](http://www.icnf.pt)  
[www.llobu.es](http://www.llobu.es)





MESETA  
IBÉRICA  
RESERVA <sup>DA</sup> DE <sup>LA</sup> BIOSFERA

