

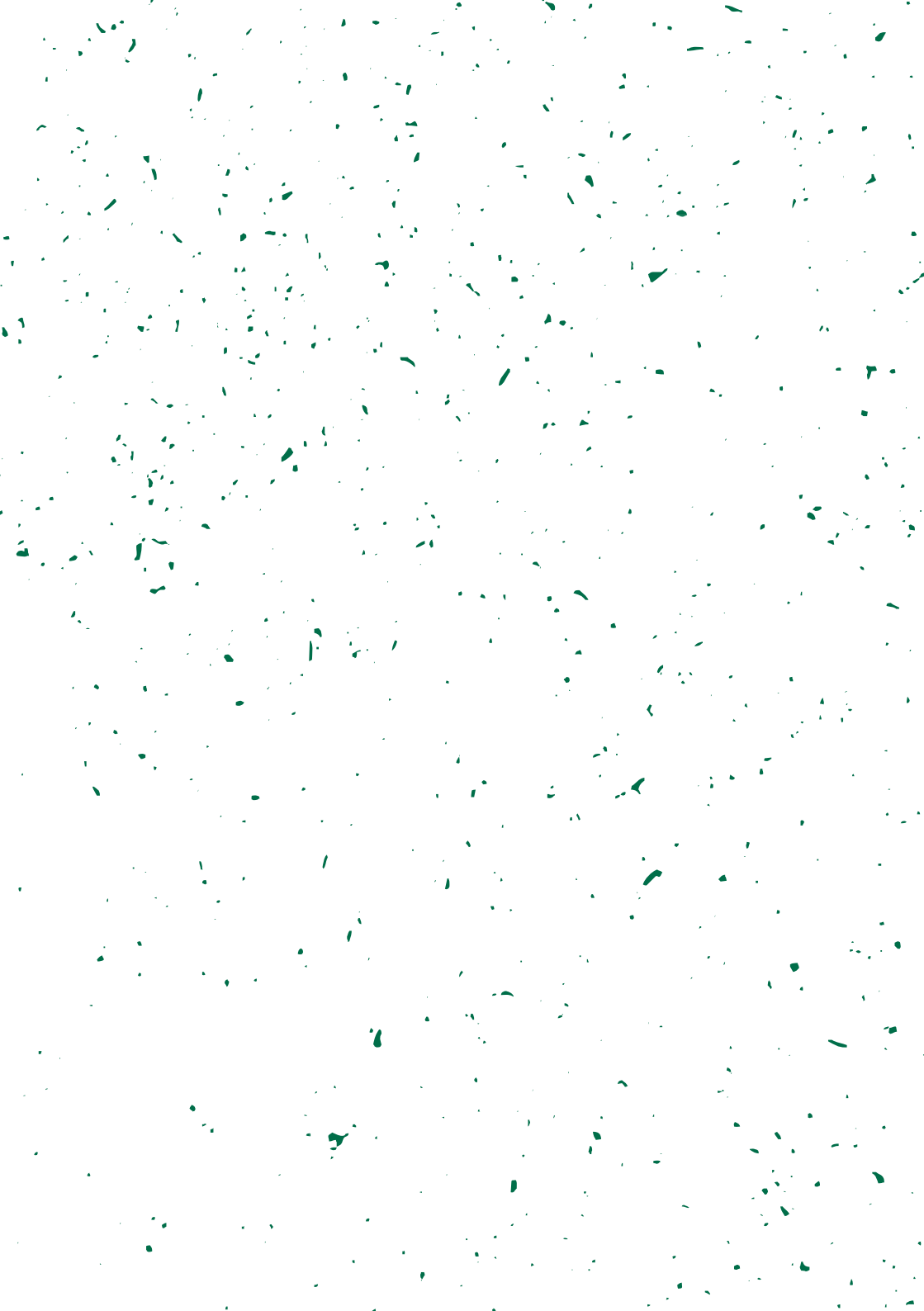


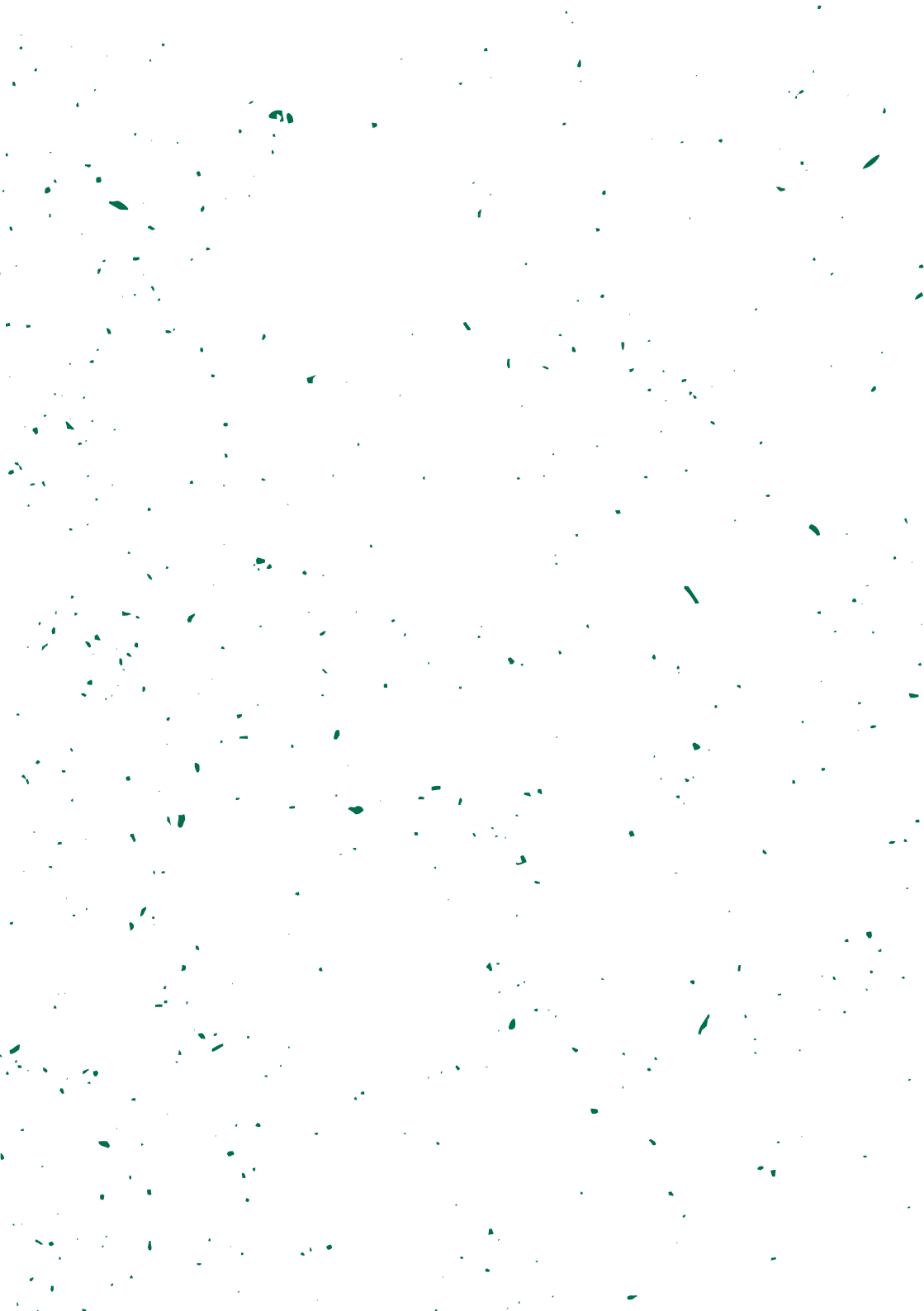
# Guia Recursos Turísticos

PORTUGUÊS

MESETA  
IBÉRICA  
RESERVA<sup>UNESCO</sup> DE BIOSFERA









# Guia Recursos Turísticos

PORTUGUÊS

MESETA  
IBÉRICA  
RESERVA<sup>MA</sup> DE BIOSFERA



**Guia Recursos Turísticos  
Meseta Ibérica**

Direção editorial  
**Agrupamento Europeu  
de Cooperação Territorial  
AECT ZASNET**

Pesquisa, seleção de conteúdos e textos  
**Cápsula, Creative Agency**

Design e paginação  
**Cápsula, Creative Agency**

Distribuição  
**Gratuita**

Tiragem  
**1ª edição 2022  
Impresso em Portugal  
1000 Exemplares**

© Todos os direitos reservados.  
PROPRIEDADE: Agrupamento Europeu  
de Cooperação Territorial AECT ZASNET



# MESETA IBÉRICA

RESERVA DA BÍOESFERA







# 1

- 14 **RESERVA DA BIOSFERA MESETA IBÉRICA**  
18 • Uma região preservada pela natureza  
19 • Biosfera Meseta Ibérica  
20 • Dois Países, cinco Parques naturais, uma Reserva  
22 • Verão e inverno

# 2

- 24 **ENTRE O PLANALTO E A MONTANHA**  
29 • As montanhas  
31 • As serras  
36 • O canhão do Douro  
38 • O vale

# 3

- 40 **PAISAGENS CRIADAS PELA ÁGUA**  
44 • Os rios e as serras  
50 • Um gigante tranquilo

# 4

- 56 **BIODIVERSIDADE**

# 5

## 74 **NATUREZA HUMANA**

- 78 • Agricultura
- 81 • Património arqueológico
- 85 • Arquitetura
- 90 • Artesanato
- 91 • Gastronomia
- 96 • Festas e tradições

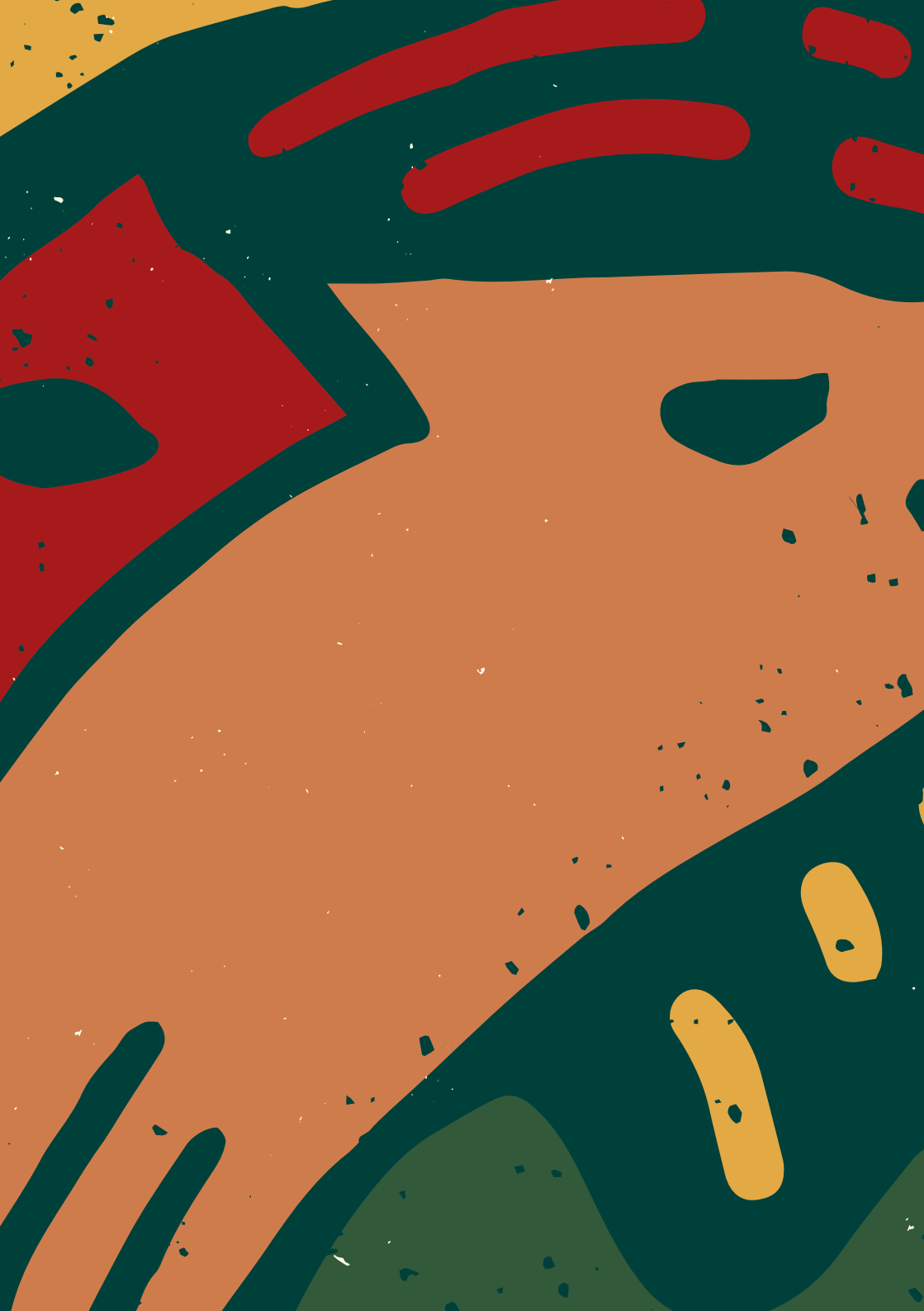
# 6

## 102 **PARQUES NATURAIS E PAISAGENS PROTEGIDAS**

- 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 and thick, expressive brushstrokes. A large, golden-yellow shape dominates the upper right, while a deep red shape curves along the right side. The bottom left is filled with a muted blue-grey. The overall texture is grainy and energetic, suggesting a hand-painted or stencil-like aesthetic.

O QUE  
A NATUREZA  
UNE,  
O HOMEM  
NÃO SEPARA.



**« NÃO HÁ CONSERVAÇÃO  
DA NATUREZA SEM AÇÃO  
HUMANA, PORQUE O HOMEM  
É A ESTRUTURA BASILAR DO  
ECOSSISTEMA »**

1.

RESERVA  
DA BIOSFERA  
MESETA IBÉRICA





# UMA REGIÃO PRESERVADA PELA NATUREZA

A Reserva da Biosfera Meseta Ibérica é um imenso território que une Portugal e Espanha, estendendo-se de Trás-os-Montes e Beira Alta às províncias de Zamora e Salamanca, num espaço contínuo que se impõe pela sua identidade comum.

A RBTMI é uma ampla região de planalto, onde aqui e ali se ergue em estruturas montanhosas, unida por fortes traços naturais e por uma biodiversidade sem nacionalidade nem subjugada ao domínio humano. Um território onde os dois países desenharam divisões administrativas, regiões diferenciadas, mas onde a natureza afirma a sua personalidade forte e as populações partilham a resiliência, o génio e o carácter.

Das montanhas que ladeiam Sanabria até ao rio Douro, da Sierra de la Culebra até ao Vale do Tua e de Bragança a Salamanca, a Reserva é um território único no contexto Europeu, com um património natural e cultural admirável.

Na periferia de ambos os países, a Reserva preservou-se no interior de uma “muralha” natural, um portentoso espaço que a natureza fortificou e defendeu com montanhas, serras, escarpas, vales dramáticos e isolamento, protegendo paisagens, espécies, tradições e culturas. As comunidades nestes territórios viveram ao longo dos séculos num contexto de interioridade, afastadas do litoral e, fundamentalmente, dos centros de decisão, contribuindo em simbiose com a natureza para criar cenários únicos, habitats valiosos e um património de inegável valor.

O melhor exemplo da unidade deste território são as espécies que reinam aqui, as águias, as garças, as cegonhas ou os falcões que fazem da sua pátria os céus, as escarpas e as águas da Reserva. Os lobos, veados, gatos bravos, javalis ou corços que habitam serras e planaltos. Os carvalhos, sobreiros, azinheiras, oliveiras ou castanheiros com que a natureza e o homem “povoaram” o território, como forma de definir o seu reino.

As águas dos rios que rasgam serras, escarpas e fronteiras. Mas também tradições e usos milenares, como as máscaras, as festas de inverno ou as práticas agrícolas que revelam uma sabedoria comum.

A Reserva da Biosfera Meseta Ibérica é um território com direitos de autor, criado e modelado em conjunto pelos elementos naturais e pelas mãos dos que ousaram viver e erguer nesta região.

## BIOSFERA MESETA IBÉRICA

As Reservas da Biosfera têm a sua origem no Programa Man and Biosphere (MaB), criado em 1971 pela UNESCO, com o objetivo de estabelecer uma base científica para o conhecimento e promoção de melhorias nas relações entre as comunidades e os ecossistemas. Com este programa nasceu uma rede de Reservas que estimulam o desenvolvimento em harmonia com a preservação de património natural de incontestável valor, protegendo a biodiversidade e ecossistemas únicos. Um desenvolvimento sustentável e sustentado nas atividades das comunidades locais e no conhecimento científico.

As Reservas da Biosfera não foram criadas para erguer barreiras ao crescimento e à integração das comunidades no meio natural, antes pelo contrário, contribuem para apoiar o crescimento assente na educação e para valorizar o potencial económico dos valores naturais.

A Reserva da Biosfera Meseta Ibérica nasceu para promover e harmonizar a preservação de valores com o desenvolvimento das regiões e apoiar a pesquisa e partilha de conhecimento sobre o passado, presente e futuro deste património.

Estas Reservas são uma estratégia fundamental na defesa de paisagens, ecossistemas únicos, biodiversidade e património cultural, com meios que potenciem a presença humana e o crescimento económico. Trata-se de combater a ideia “mal

feita” de conflitualidade entre preservação e desenvolvimento, apoiando o crescimento sustentável e as oportunidades económicas geradas pelo património natural e cultural.

## DOIS PAÍSES, CINCO PARQUES NATURAIS, UMA RESERVA

A Reserva da Biosfera Meseta Ibérica é uma das maiores de toda a Europa e, sem dúvida, das mais importantes pela biodiversidade, património paisagístico e singularidades da presença humana na região. O território abrange um total de 87 municípios, sendo 12 no território português (os municípios da Terra Fria, Terra Quente, Douro Superior e um na Beira Alta) e 75 no território espanhol (48 na província de Zamora e 27 na província de Salamanca).

Com uma área total de 1.132.607 ha (11 326 km<sup>2</sup>) e uma densidade populacional de cerca de 14 habitantes por km<sup>2</sup>, a RBTMI integra cinco Parques Naturais (Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto, Montesinho, Douro Internacional, Arribes del Duero e Vale do Tua), a Reserva Nacional de Caça e Espaço Natural Sierra de la Culebra e dezenas de espaços integrados na Rede Natura 2000, como o Azibo, Sabor ou rio Maçãs. Este território preserva um património natural extraordinário e testemunha uma presença humana milenar, que ainda nos dá os melhores exemplos da simbiose entre o Homem e a Biosfera, de comunidades humanas como parte do ecossistema.

A RBTMI defende uma unidade natural assente na continuidade morfológica, mas também nas relações dinâmicas profundas entre espécies, habitats e comunidades humanas, assumindo-os como os elementos que fundam e moldam a sua identidade.



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



# VERÃO E INVERNO

A passagem das estações cria paisagens e ambientes característicos, moldando territórios com personalidade própria. A Reserva não é sempre a mesma ao longo do ano, muda de humor, de aparência, como se dentro destes territórios outros houvesse, metamorfoseando paisagens, transformando ecossistemas, onde as populações aprenderam a adaptar-se e a conviver com os diferentes temperamentos da natureza.

Por todo o território as estações pintam cores diferentes, da paisagem ao homem.

Na Terra Quente Transmontana o clima é mais seco, o calor mais prolongado.

O inverno é mais rigoroso entre Sanabria e a Terra Fria Transmontana, que se estende até Mogadouro. Nove meses de inverno, três de inferno.

Com o frio chegam os mantos de neve aos cumes de Culebra, Montesinho e nas paisagens de Sanabria. O castanho e os laranjas impõem-se pelas escarpas do Douro, os fumos denunciam o calor e a arte gastronómica humana, é tempo das máscaras saírem à rua para pedir a renovação e a fertilidade



da terra e das mulheres. As ovelhas camufladas em lâ e o gado recolhido do frio.

Com o final do inverno, os tons acastanhados são destroçados por cores mais vivas e, numa região de produtos nobres, as abelhas voltam ao trabalho com a primavera, anunciada pelas amendoeiras, que pintam a paisagem de branco e violeta, principalmente no sul da Reserva, e pela floração das giestas, rosmaninhos e estevas, para receber as aves. A primavera é a estação em que os céus se agitam, com muitas espécies a chegarem à Reserva para nidificar. No vale escarpado do Douro veem-se cegonhas-pretas, águias-de-bonelli ou abutres-do-egipto.

No verão, as temperaturas tórridas põem tudo em suspenso, os céus mais calmos, os dias mais lentos e tudo parece procurar a frescura das águas.

Com o final do verão e o início do outono, as árvores e vinhas devolvem ao homem o fruto do seu trabalho e a brama dos veados ouve-se por Sanabria, Culebra ou Montesinho. As cores vivas e quentes são oferecidas pelas árvores de folha caduca.

Uma Reserva viva, um ciclo, muitas caras, uma alma intensa, muitos humores, cores e surpresas. Uma relação tempestuosa e emotiva, para gente sábia e paciente.



**ESTE É UM TERRITÓRIO QUE  
MUDA DE TEMPERAMENTO  
E QUE SURPREENDE A CADA  
PASSO, NUMA DUALIDADE  
ENTRE MESETA E MONTANHA  
QUE O TORNA ÚNICO.**

2.

ENTRE O  
PLANALTO  
E A MONTANHA





**Há uma robustez neste imenso território da Reserva que se sente na veemência dos seus elementos e na dureza do seu caráter. Uma robustez que se manifesta no clima, nos ares, nas tonalidades, na vegetação e nas rochas, mas que nem sempre se percebe nos seus longos horizontes planálticos. O território da meseta ergue-se em média a 700 m de altitude e prolonga-se em ondas mais suaves ou agrestes, despenhando-se, por vezes, em vales profundos e encaixados ou elevando-se em estruturas montanhosas.**

A meseta é a alma deste território que une os seus extremos com horizontes arredondados e persistentes, um clima de excessos e cores contrastantes.

Este é um território que muda de temperamento e que surpreende a cada passo, numa dualidade entre meseta e montanha que o torna único.

As montanhas e depressões mais profundas de Montesiño, Culebra ou da Serra da Nogueira, as elevações na Sanabria e os vales angulosos que ocupam o território conferem-lhe maior complexidade, mas não negam a sua natureza de meseta. Há uma continuidade, uma identidade, uma alma de planalto que prevalece mesmo quando parece transfigurar-se. A meseta é um território de muitos rostos.

Entre planaltos, montanhas, vales aplainados ou profundos, entre acidentes naturais de grande beleza, natureza e homem juntaram-se para criar belos quadros, oferecendo-nos extensos carvalhais, soutos, olivais, amendoais, pomares, vinhas, hortas, matos, culturas de sequeiro, pastagens ou encostas de vegetação rasteira, com exemplares endémicos de extraordinária importância.

A paisagem aqui é um dos principais recursos naturais e turísticos e, seguramente, é um recurso abundante.

## AS MONTANHAS

O Parque Natural **Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto** situa-se no extremo noroeste da Reserva. Um cenário de montanha, que integra as serras de Segundera e Cabrera, com pouca presença humana e que, em vários pontos, ultrapassa os 2000 m de altitude.

O lago que dá nome ao Parque é o maior lago natural da Península Ibérica, mas encaixados nas montanhas encontramos muitos outros, com águas puras e translúcidas, resguardados entre vales e canhões que criam cenários únicos de alta montanha e testemunham as origens glaciares.

Os períodos mais frios do quaternário geraram grandes quantidades de neve que criaram várias línguas de gelo, como

a que se encaixou no vale do Tera até Ribadelago, de 15 km de comprimento e 300 m de espessura.

As glaciações deste período esculpiram vales em U, o ca-nhão do Tera, desfiladeiros profundos, circos glaciais, morenas glaciares (amontoado de pedras e sedimentos diversos que se vão despenhando com o gelo), estrias glaciares, rochas polidas, dezenas de lagoas e a bacia do Lago de Sanabria.





### Sierra Segundera

Esta região montanhosa estabelece o limite entre o clima atlântico e o mediterrânico, a transição entre zonas húmidas e temperadas cria uma grande biodiversidade de espécies botânicas. Foram identificadas 1500 espécies. As elevações montanhosas proporcionam encostas com diferentes orientações, impondo-se a influência atlântica nas encostas viradas a norte e oeste e mediterrânica a sul e este.

No Parque predominam florestas de carvalhos (*Quercus pyrenaica*), principalmente na bacia do Tera e nas encostas montanhosas, para além do azevinho (*Ilex aquifolium*), teixo (*Taxus baccata*) e castanheiros (*Castanea sativa*). Junto aos rios e ribeiras que alimentam os lagos dominam salgueiros (*Salix salviifolia*), freixos (*Fraxinus excelsior*), bétulas (*Betula celtiberica*) e amieiros (*Alnus glutinosa*). As nascentes, lagos e rios permitem a presença de turfeiras, muito raras nestas latitudes.

Com a altitude, a floresta é substituída por cenários de moitas e charnecas, em que o clima extremo preservou vegetação do quaternário, dominando a paisagem há 10 mil anos. Por aqui se encontram a carqueja sanabresa e o gerânio (*Geranium bohenicum*), *Ranunculus parnassifolius ssp. cabrerensis* ou *Armeria bigerrensis*.

## AS SERRAS

Num prolongamento das estruturas montanhosas de Sa nabria, erguem-se serras que criam ritmos paisagísticos diferentes, conjuntos heterogéneos e ricos.

Os pontos mais altos são relativamente moderados, atingindo os 1486 m em Montesinho, que se prolonga em Espanha e atinge os 1700 m na Sierra Gamoneda, 1273 m na Serra da Coroa, 1243 m na Sierra de la Culebra, 1310 m na Serra da Nogueira e, mais a sul, os 1200 m na Serra de Bornes.

Estas serras impõem na paisagem estruturas montanhosas e vales encaixados, desenhando uma diversidade surpreendente, exuberante e cenários mais impetuosos.





A **Sierra de la Culebra** parece ter a forma de uma cobra e encontra-se em continuidade, para nordeste, de Montesinho. É formada por uma sucessão de várias elevações, onde se destacam Peña Mira, com os seus 1241 m, Miño Cuevo, 1207 m ou Peña Castillo, 1185 m, apresentando cristas quartzíticas em vários picos, um dos fatores de maior identidade desta região.

O pinheiro-bravo (*Pinus pinaster*) domina em extensas massas florestais, apresentando plantas maduras com mais de cinquenta anos. Neste território está também presente o pinheiro-silvestre (*Pinus sylvestris*), identificável pela sua casca de cor laranja, cuja massa principal está localizada em El Casal de Tábara. Outras espécies arbóreas coexistem com o pinhal formando florestas de maior ou menor dimensão, como o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), a azinheira (*Quercus rotundifolia*), o sobreiro (*Quercus suber*), os castanheiros (*Castanea sativa*) e, em menor grau, os medronheiros (*Arbutus unedo*).

Ao longo dos rios e ribeiras, Valdalla, Manzanas ou Cabrón, prevalecem os amieiros (*Alnus glutinosa*), freixos (*Fraxinus excelsior*) salgueiros (*Salix salviifolia*) e choupos (*Populus nigra*).

↑  
Sierra  
de la Culebra



Quando a floresta dá lugar ao mato, impera a urze e a esteva, principalmente nas encostas da serra. A economia da região deveu muito à urze, principalmente em Tábara, porque foi a base da exploração de carvão vegetal, enquanto a esteva teve sempre aplicações medicinais.

**Montesinho** fica no topo do território da Terra Fria, é a 4ª maior serra de Portugal e situa-se num conjunto onde predominam os xistos e granitos. O Parque Natural de Montesinho, que integra o maciço montanhoso de Montesinho e Coroa, é uma das maiores áreas protegidas de Portugal e é constituída por uma zona de planalto com vales profundos, por montanhas e por zonas de contornos mais suaves, alternando com vales de rios encaixados.

A nível geológico, os especialistas consideram esta região uma das mais complexas de Portugal, condicionada por dois importantes acidentes tectónicos, a falha da Vilariça e a falha de Bragança-Vinhais.

Esta região apresenta características únicas a nível geográfico, biológico e climático, bastante agrestes e duras, que aliadas à diversidade de recursos naturais e a um diálogo milenar

entre as comunidades e o meio permitiu o aparecimento de uma sequência de paisagens naturais e humanizadas de enorme interesse e valor, com matos, florestas, zonas de agricultura, agropecuária e agrofloresta.

Montesinho oferece uma variedade rara de habitats, como bosques, lameiros, matos, souts, castiçais, culturas de sequeiro e recursos florísticos raros.

Nos matos predominam os urzais e tojais nas zonas elevadas e os estevais nas mais baixas. Nos bosques impõe-se o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), o qual, nas zonas de



maior altitude apresenta uma grande variedade florística. Os carvalhais são uma referência nesta zona, com cenários exuberantes principalmente entre o Sabor e o Tuela, prolongando-se mesmo para lá das limitações do Parque, sendo, ainda, uma das maiores manchas da Europa.

Há a destacar a presença de grandes arborizações de resinosas, algumas das quais de espécies exóticas, e ainda de sardoais (*Quercus rotundifolia*) nas zonas mais baixas e abrigadas e vidoais (*Betula celtiberica*) nas zonas mais elevadas.

Junto a ribeiros desenvolveu-se uma floresta aluvial com freixos (*Fraxinus excelsior*), salgueiros (*Salix salviifolia*), amieiros (*Alnus glutinosa*) ou choupo-negro (*Populus nigra*).

A variedade da flora nesta zona deve muito à variabilidade geológica e climática, com plantas únicas a nível mundial, que podem ser encontradas em solos derivados de rochas ultrabásicas, e também à presença humana, que ocupou o território com soutos, hortas, pomares, culturas de cereais, prados ou lameiros, vinhas e terrenos incultos.

Junto a Montesinho, mas já fora da área do Parque Natural, situa-se a Serra da Nogueira, que se estende por 19 km e é formada por xistos argilosos, cloríticos, pedra molar e afloramentos de ferro (o povo costuma chamar-lhe de “pedra ferrenha”).

A nível de vegetação, a serra é marcada pela forte presença de carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*) e carvalho-anão (*Quercus lusitânica*), uma floresta nobre e de grande importância no contexto europeu.

A riqueza florística é assinalável e apresenta uma continuidade da vizinha Montesinho, com choupos (*Populus nigra-L* e *Populus alba-L*), amieiros (*Alnus glutinosa*), salgueiro preto (*Salix atro-cinera-Brot*), vidoeiros (*Bétula pubescens*), freixos (*Fraxinus excelsior*), medronheiro (*Arbutus unedo*), lentisqueiro bastardo (*Phillyrea angustifolia*), abrunheiro bravo (*Prunus Spinosa*), roseira brava (*Rosa canina*) e silva (*Rubus ulmifolius Schott*). Nos matos predominam a esteva resinosa (*Cistus ladanifer*), a urze (*Calluna vulgaris*), a carqueja (*Genista tridentata*) e o alecrim (*Rosmarinus officinalis*), entre outros.

Associado à presença humana, temos os soutos (*Castanea sativa*), nogueiras (*Juglans regia*) e cerejeiras (*Prunus avium*).

# O CANHÃO DO DOURO

→  
Douro  
Internacional/  
Arribes  
del Duero

O longo caminho escavado pelo rio Douro oferece-nos um cenário de suspender a respiração, com encostas de enorme espetacularidade, desfiladeiros imponentes, longas estruturas graníticas abertas a meio, onde se encaixa uma linha tortuosa e profunda de águas agora pacificadas e resignadas.

O canhão do Douro é um extensa garganta com desníveis que, em alguns pontos, ultrapassam os 500 m de profundidade.

Grande parte deste troço acompanha a linha de fronteira de Portugal e Espanha, unindo a Terra Fria Transmontana às províncias de Castela e Leão.

**NESTA REGIÃO HÁ UM PATRIMÓNIO GEOLÓGICO DE EXTRAORDINÁRIO VALOR, COM ALGUMAS DAS ROCHAS MAIS ANTIGAS DA PENÍNSULA, VESTÍGIOS DE ANTIGOS FUNDOS OCEÂNICOS, QUE INCLUI FÓSSEIS MARINHOS E INDÍCIOS DA HISTÓRIA CONTURBADA DO DOURO E DA SUA LUTA ATÉ ENCONTRAR O CAMINHO PARA OCIDENTE.**

É uma paisagem de “granitos, gnaisses, migmatitos, serpentinitos, calcários, mármore, travertinos, quartzitos, xistos e grauvaques, assim como diversos depósitos de terraço e cascalheiras” (ICNF). Há ainda um vasto património de fontes termais que possibilitou, desde a presença romana até meados do século XX, uma longa tradição mineira.

Neste espaço convive uma grande multiplicidade de habitats, como charcos mediterrânicos, charnecas, bosques, florestas aluviais ou substepes de gramíneas.

As arribas são dominadas por uma vegetação ainda bem preservada e com grande diversidade florística, com zimbro (*Juniperus oxycedrus*), com caráter de relíquia, o *Juniperus spp.*, a azinheira (*Quercus rotundifolia*) e o *Holcus setiglu-missubsp duriensis* nos taludes mais húmidos. Os matos



são povoados de urze (*Erica ciliaris* e *Erica tetralix*) e giestas (*Genista anglica* e *Genista micrantha*). Nos bosques, mais comuns na zona de planalto, principalmente nas zonas não cultivadas ou nas divisões entre as propriedades, predominam o carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), carvalho-português (*Quercus faginea*) e sobreiro (*Quercus suber*), para além dos bosques de lódão (*Celtis australis*), giestais, piornais e estevais.

Nas florestas aluviais sobressaem amieiros (*Alnus glutinosa*), freixos (*Fraxinus excelsior* e *Fraxinus angustifolia*), salgueiros (*Salix salvifolia*), choupos (*Populus nigra* var. *betulifolia*) e tamargueiras (*Tamarix africana*).

É também nas encostas que encontramos oliveira, vinha e amendoeira, em socalcos para contrariar os declives acentuados.

Na zona planáltica, a floresta alterna com paisagens humanizadas pela cultura do cereal, pastagens, resultantes da longa tradição agropecuária, hortas e pomares. Ainda, os soutos, mais a norte, ou olivais, amendoais e vinha mais a sul.

# O VALE



Vale do Tua

Das serras de Culebra, Montesinho, Coroa e Nogueira o território prolonga-se para sudoeste em vales suaves, em altitudes mais contidas e num mosaico agrícola de pequenas propriedades, onde predomina a oliveira, vinha e amendoeira. As origens tectónicas desta região são, hoje, bem conhecidas, marcada pelas fossas de Mirandela e Vale da Vilariça, criando um relevo de pequenas colinas e mais aplainado.

É um território de transição entre as influências atlânticas e continentais, uma região de planalto luminoso, por vezes marcada com elevações montanhosas como Bornes, Orelhão e Passos e cortado por vales encaixados, criados pelos rios Douro, Tua e Tinhela.

O Vale do Tua é a fronteira oeste da Terra Quente Transmontana e também da Reserva da Biosfera Meseta Ibérica. Os cenários tornam-se mais diversificados e acidentados, alternando serras, planaltos e encostas inclinadas. Principalmente no seu troço final até ao Douro, aparecem formações rochosas imponentes (cristas quartzíticas) e declives acentuados.

A variedade climática na região cria uma paisagem vegetal diversificada, com bosques de sobreiros (*Quercus suber*), carvalho-português (*Quercus faginea*), azinheira (*Quercus rotundifolia*) e zimbro (*Juniperus oxycedrus*), nas zonas mais quentes e secas, e bosques de carvalho-negral (*Quercus pyrenaica*), nas zonas que recebem mais chuva. A azinheira, conhecida como carrasco, e o zimbro-da-mesêta são também comuns. Nos matos arbustivos dominam as estevas e os rosmaninhos, mas os piornais (matagais com arbustos semelhantes à giesta) são os mais frequentes nas zonas mais quentes e próximas do Douro.

Nas áreas ribeirinhas do Tua encontramos freixos (*Fraxinus excelsior*), ulmeiros (*Ulmus minor*), choupos (*Populus*) e salgueiros (*Salix salviafolia*).

A flora da região é bastante rica, tendo sido identificadas cerca de 1100 espécies, em que se destaca a *Digitalis purpurea subsp. amandiana*, planta exclusiva desta região, assim como a *Festuca duriotagana*, *Holcus annuus subsp. duriensis* e *Scrophularia valdesii*.



A produção agrícola enriqueceu a paisagem com oliveiras, laranjeiras, ameixoeiras, amendoeiras e figueiras.

As regiões mais altas do Parque apresentam uma vegetação de perfil climático mediterrânico, adaptada a temperaturas mais extremas e maior ausência de água. Aqui, a água corre em vales profundos, formando um canhão com margens abruptas, permitindo que a água escorra das zonas mais altas. Nos vales mais abertos, em forma de anfiteatro, a água encontra o seu caminho por entre xistos e granitos, que as populações utilizavam recorrendo a açudes, regos e moinhos. Hoje, as águas foram amansadas pela barragem, criando uma albufeira que se estende por 27 km.

**A ÁGUA É UM ELEMENTO  
DE UNIÃO DO TERRITÓRIO,  
ONDE HÁ PARTILHA E  
DEPENDÊNCIA.**

3.

PAISAGENS  
CRIADAS PELA  
ÁGUA





A água ajuda a ter uma percepção dos vínculos profundos entre todos estes espaços: das montanhas de Sanabria desce o Tera para alimentar o maior lago de origem glacial da Península e o Esla, um dos maiores afluentes em Espanha do Douro.

Ao Tua chegam águas do Tuela, que viaja de Sanabria passando por Montesinho, e do Rabaçal, que vem de Espanha, para depois formar o majestoso vale que abre caminho até ao Douro.

O Azibo vem de Bragança juntar-se a sul ao Sabor que faz também um longo caminho de Espanha (Sierra Gamoneda), por Montesinho, para vir desaguar ao Douro.

É uma imensa rede vital de água.

→  
Rio Tera

## OS RIOS E AS SERRAS

É das montanhas de Sanabria e das serras da Culebra e de Montesinho (La Parada no lado espanhol) que nascem os rios que sulcam as serras, abrem vales profundos, alimentam a terra, serpenteiam planaltos para se reunirem e entregarem ao Douro as suas águas.

O território da Meseta, principalmente a oeste do Douro Internacional, é irrigado e alimentado pelas serras e montanhas no seu extremo norte.

Desde os lameiros e soutos de Montesinho até aos extensos olivais e amendoais da Terra Quente são estas águas, a escorrer de norte para sul, que dão a vitalidade à terra e são fundamentais para pintar as diferentes matizes deste território, do frio para o quente.

O rio Tera nasce em Peña de Trevinca, a mais de 2100 m de altitude. Um rio de montanha, que se reúne com várias outras ribeiras para formar dezenas de lagos antes de descer até ao Lago de Sanabria. A elevada altitude da sua nascente, em ambiente de alta montanha, propicia habitats de raro valor e únicos em toda a Reserva.



A descida acentuada pelo extraordinário cânhão do Tera é acompanhada de paisagens arrebatadoras, escarpadas e íngremes, como testemunho de várias épocas da glaciação. No seu percurso encontram-se quedas de água, lagoas, percursos acidentados e uma vegetação ímpar de montanha, até chegar ao Lago de Sanabria.

**ESTE É O MAIOR LAGO DE ORIGEM GLACIAR DE TODA A PENÍNSULA IBÉRICA E É ELE QUEM DÁ O NOME A ESTE VALIOSO PARQUE NATURAL.**





## Lago de Sanabria

A sua origem remonta ao quaternário, com neves perpétuas estabelecidas a cerca de 1600 m de altitude, uma língua de gelo com 15 km de comprimento e 300 m de espessura prolongava-se pelo vale do Tera, que no seu ponto de união com outras línguas vindas de Cabrera e Segundera escavou a área do atual lago. Um vasto manto de água, repousado e límpido, encosta-se a um cenário de montanhas imponentes, de onde continua a receber águas do rio Tera. O Lago tem uma profundidade máxima de cerca de 50 m, 3 km de comprimento e 1,5 km de largura.

Do Lago de Sanabria, o Tera começa a desenhar-se com maior caudal, como se nascesse neste ponto, e parte daí para sudeste, recebendo água de vários afluentes até chegar ao Esla. Ao todo, o Tera percorre 153 km, tendo 8 represas e barragens.

As suas águas límpidas propiciam a presença de uma vegetação nobre e exuberante com soutos, carvalhos e azinheiras e nas zonas baixas com salgueiros, choupos e prados junto às aldeias e povoados.

A sua passagem por Puebla de Sanabria, onde se eleva o seu deslumbrante casco histórico muralhado, é um dos momentos mais sublimes do seu percurso.

É também nas montanhas de Sanabria, na Sierra Segundera, a 1850 m, que nasce o Tuela que atravessa Montesinho para na Terra Quente se juntar com o Rabaçal e fundar o Tua. Também de origem glacial, no início do seu percurso, ele marca a fronteira de Castela e Leão com a Galiza e entra em Portugal pelo concelho de Vinhais.

Em Moimenta, o Tuela contorna o maciço granítico e chega a ter vertentes de 250 m de altura. Ao longo do seu percurso há várias praias fluviais, açudes e moinhos, deambulando por entre diversos montes que guardam vestígios de castros e da ocupação romana.

O Rabaçal vem também de Espanha, das montanhas a norte de Montesinho, perto da fronteira, e entra por Vinhais, percorrendo 21 km no Parque Natural, com vertentes igualmente profundas e acidentadas, superando em alguns locais os 350 m de altura. Ao longo do Parque tem um desnível de 165 m, criando alguns troços acelerados e acidentados.



O Rabaçal tem como maiores afluentes o Mente e o Assu-reira. O Mente, que nasce a 1292 m em Peña Nofre, acompanha a linha de fronteira entre Portugal e Espanha na zona oeste do Parque, sendo também o rio com o rasgo mais acentuado nesse território, porque até encontrar o Rabaçal esconde-se em vales profundos.

O Rabaçal delimita também os distritos de Vila Real e Bragança, tendo hoje uma barragem em Mirandela.

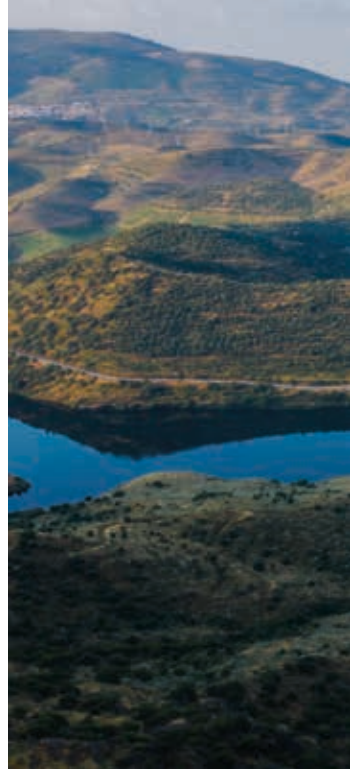
O Tua, que nasce do encontro das águas do Rabaçal com o Tuela, perto da cidade de Mirandela, tem um percurso de 40 km até ao Douro. Da sua nascente até à foz, o Tua é um rio com diferentes expressões, passando de um rio suave, que corre em vales mais amplos, para um impressionante canhão estreitado por monumentais encostas graníticas. O Tua é um rio hoje pacificado pela barragem construída junto à sua foz, com uma longa albufeira entre vales imponentes e declives acentuados.

Nesta bacia hidrográfica do Douro, é na Sierra Gamonedada que nascem outros dois importantes rios na relação de dependência da Terra Quente com as montanhas do norte do território. O Sabor, o principal curso de água no Parque Natural de Montesinho, percorre 35 km desde a sua nascente até Gimonde, na fronteira sul do Parque, ganhando maior caudal com a água de vários afluentes: Onor, Baçal, Igrejas e Labiados.

Na serra de Montesinho, o Sabor atravessa uma zona mais elevada ainda com um pequeno caudal e é mais à frente que o rio fica encaixado, onde entre vales pouco profundos corre mais rápido, descendo 200 m em apenas 2 km. Já perto da aldeia de França, começa a apresentar escarpas inclinadas.

O rio Maçãs, outro dos seus afluentes, vem da Sierra de la Culebra, por cima da aldeia de Manzanias, e delinea parte da fronteira entre Portugal e Espanha na zona oriental do Parque Natural de Montesinho, entrando uma e outra vez por um e outro território adentro. Vales profundos, cristas apalachianas dão um caráter mais escarpado em algumas das suas margens neste Parque.

O Sabor, que já foi conhecido como o último rio selvagem de Portugal, segue depois até ao Douro, que encontra em Torre de Moncorvo. A construção da barragem alterou a sua



Lagos do Sabor





### Albufeira do Azibo



configuração, criando um conjunto de lagos que se estendem ao longo de 70 km até à Foz do Azibo. Lagos interligados entre si por braços de água que percorrem gargantas e penhascos. Na paisagem da Terra Quente, as águas do Sabor subiram, serenaram e desenharam longos espelhos de água límpida, serpenteando montes agrestes e cultivados e criando extensos cenários deslumbrantes.

É no Sabor que desaguardam, também, as águas do Azibo, que nasce na Serra da Nogueira. A montante, a famosa Albufeira do Azibo nasceu com uma barragem construída em terra batida, com a principal função de assegurar água para rega nas zonas agrícolas do concelho e fornecer água potável às populações. O Azibo é, hoje, um dos melhores exemplos de como a intervenção humana pode salvaguardar e valorizar os seus vínculos ao meio. O espelho de água que surgiu entre os vales, fortaleceu habitats para aves que nidificam na zona e criou um polo de grande atração turística, salvaguardando o respeito pelo meio ambiente.

Na Sierra de la Culebra nasce também o Aliste, a 1110 m, e vai desaguardar ao Esla, pouco antes deste lançar as suas águas no Douro. O Aliste, que deve o seu nome à forte presença de

ameiros junto às suas margens, tem cerca de 72 km de comprimento, sendo que a partir de Tierra de Alba ganha maior robustez, fruto da proximidade da albufeira da barragem do Esla, junto a Ricobayo de Alba.

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

## UM GIGANTE TRANQUILO

O Douro é o terceiro rio mais extenso da Península Ibérica e uma força central e de união em todo o território da Meseta. O rio Douro é reverenciado, é para lá que se encaminham as águas que correm pela Reserva, é o gigante que merece a dádiva de montanhas e serras, que se vai transcendendo e



sublimando, primeiro por canhões e rasgos dramáticos e depois em vales abertos e exuberantes.

O Douro nasce longe da Reserva da Biosfera Meseta Ibérica e vai desaguar também já longe, no oceano, depois de abrir o seu caminho por entre vales deslumbrantes.

**MAS É AQUI NA ZONA DA RESERVA, E JUNTO A ELA, QUE O DOURO GANHA A SUA PERSONALIDADE INCONFUNDÍVEL. O SEU CARÁTER FORTE E IMPLACÁVEL, MAS TAMBÉM ONDE O HOMEM CONSEGUIU ACALMAR O SEU ÍMPETO E DOMAR A SUA FORÇA.**

É no rio Douro em torno das Arribes del Duero, do lado espanhol, e Douro Internacional, do lado português, que se construiu uma série de barragens que juntas acalmaram os rios e criaram longas extensões de sucessivas albufeiras. Na zona da Reserva, a barragem do Esla, do Tormes e seis no Douro, formaram longos braços de albufeira que engoliram dezenas de metros dos vales e escarpas profundas que o envolviam.

Com um desnível natural em algumas zonas a chegar aos 500 m e a confluência de vários rios, esta região tem um potencial hidroelétrico extraordinário.

A primeira destas grandes obras foi a de Ricobayo de Alba, que regulariza o caudal do Esla. Há um ditado popular que dizia "el Esla lleva el agua y el Duero la fama", porque no ponto de encontro entre os dois, o Esla mostra mais caudal. A barragem foi construída numa zona de depressão conhecida como as arribas del Esla.

Ainda no lado espanhol, no rio Douro e depois deste se cruzar com o rio Esla, situa-se a barragem de Villaldecampo e poucos quilómetros à frente encontra-se a barragem de Castro, a última antes do Douro se assumir como a linha de fronteira dos dois países.

Depois destas, seguem-se três barragens portuguesas, Miranda, que cria uma albufeira relativamente estreita, mas profunda, com 14 km de comprimento, Picote, encaixada num vale exíguo, escarpado e de vegetação rasteira e Bemposta, com uma albufeira de 21 km de comprimento e num vale ligeiramente mais aberto que a montante.





Esta barragem antecede o cruzamento com o rio Tormes, que ainda nos limites do Parque das Arribes del Duero, tem a barragem de Almendra, uma das barragens mais altas (202 m) e com uma das albufeiras mais extensas de Espanha, ocupando uma área de 7100 km<sup>2</sup>.

O rio Tormes entrega-se ao Douro junto a Fermoselle e as suas águas reúnem-se numa nova albufeira criada pela barragem de Aldeadávilla, o mais importante empreendimento hidroelétrico de Espanha que, na altura da sua inauguração, chegou a ser a maior de toda a Europa Ocidental.

A última barragem do Douro Internacional e a última barragem espanhola do Douro é a de Saucelle, com uma albufeira um pouco mais larga entre Freixo de Espada à Cinta e Saucelle, num cenário de vales mais abertos e menos dramáticos e um pouco à frente da foz do rio Huebra.

↑  
[Barragem  
de Aldeadávilla](#)



O empreendimento das seis barragens espanholas ficou conhecido como o salto do Douro, a que se juntaram as três portuguesas, que embora não tendo a mesma denominação, se integram no mesmo modelo de aproveitamento hidroelétrico.

Um pouco mais à frente, o Douro recebe as águas do rio Águeda, que vêm de sul e que define a fronteira entre Portugal e Espanha, separando o Parque Douro Internacional, em Figueira de Castelo Rodrigo e as Arribes del Duero. Nesta região é um rio que corre em vales cavados e mantém uma continuidade com o Douro, em paisagem, vida animal e vegetal.

Depois do Douro curvar para oeste, ao encontro do mar, atravessa longitudinalmente todo o território português. É ainda com a Terra Quente numa das suas margens que se encontra a barragem do Pocinho, pouco depois da foz do



←  
Rio Águeda

→  
Foz do Tua

Sabor, formando uma albufeira com 24 km de extensão. Esta é a última barragem com eclusa do Douro, permitindo a subida de barcos da foz até Barca d'Alva.

Ainda antes da foz do Tua, ergue-se a última das barragens do Douro nos limites do território da Reserva, a barragem da Valeira, a segunda mais alta do Douro, com 36 km de comprimento e que surge logo a seguir a uma garganta extremamente apertada. Aqui situava-se o mítico Cachão da Valeira, uma zona de cascata e queda de água que impedia a navegabilidade do rio. Desde há séculos que começaram a surgir os primeiros esforços para suavizar aqui o curso do Douro e foi já em finais do século XVIII que a estrutura rochosa foi destruída.



**HÁ UMA IDENTIDADE  
PARTILHADA POR TODOS  
OS TERRITÓRIOS DA  
RESERVA QUE ASSENTA NA  
DIVERSIDADE DE ELEMENTOS  
PAISAGÍSTICOS, FAUNÍSTICOS  
E FLORÍSTICOS.**

**A DIVERSIDADE COMO  
ELEMENTO IDENTITÁRIO.**

**4.**

**BIODIVERSIDADE**



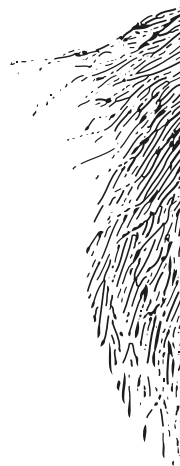


# A RESERVA DA BIOSFERA MESETA IBÉRICA É UMA DAS RESERVAS COM MAIOR BIODIVERSIDADE DE TODA A EUROPA.

Há uma grande quantidade de espécies que partilha este território, com números verdadeiramente impressionantes. Montesinho reúne 70% dos mamíferos terrestres registados em Portugal, o Douro Internacional preserva cerca de 250 espécies de vertebrados, no Lago de Sanabria são 190 espécies, a bacia do Douro é o lar de 210 espécies de aves reprodutoras das 270 identificadas na Espanha peninsular, o Vale do Tua tem cerca de 740 espécies de invertebrados e foram contabilizados 29 mamíferos na Sierra de la Culebra.

No contexto europeu, esta Reserva é um santuário de vida, de diversidade, de ciclos e dependências, de relações profundas entre múltiplas espécies. Muitas delas partilham os mesmos espaços e outras são exclusivas de alguns dos seus Parques Naturais.

A localização geográfica, a orografia, os vários sistemas montanhosos, os vales profundos, o mosaico de habitats e a atividade humana milenar foram decisivos para assegurar esta biodiversidade. Um património faunístico extraordinário, com espécies e ecossistemas únicos, alguns deles ameaçados, que confere à Reserva da Biosfera um papel e uma missão de extrema importância.





É nesta Reserva que encontramos a maior população de **lobos ibéricos** (*Canis lupus signatus*) de toda a Península. Depois de décadas de perseguição, em que esta espécie ficou reduzida a pequenas populações dispersas, é no território entre a Sierra de la Culebra e Montesinho que se concentram em maior número, mas ocorrem também nas serras do Lago de Sanabria e nos vales do Douro.

Este lobo é um pouco mais pequeno do que o lobo de outras regiões europeias e apresenta uma tonalidade amarelo-acastanhada. É uma espécie fragmentada em pequenas comunidades e com dificuldade de comunicar entre si. São populações particularmente isoladas, dispersam pouco, contrariando a natureza deambulante da espécie a nível global, raramente saem das regiões onde nascem ou procuram acasalar fora do seu grupo genético.

Os lobos são uma espécie icónica no imaginário das populações, presente em tradições, lendas e contos. Assustam e fascinam, e por toda a Reserva integram costumes, tradições, expressões artísticas e a cultura popular, como nas máscaras, ditos e expressões.

A proximidade com os lobos manifestou-se nas construções rurais para proteger o gado ou em armadilhas para caçá-los (cortello ou curro dos lobos).

O lobo é o último dos grandes predadores que habitavam estes territórios e na Reserva tem um papel extraordinário na preservação dos valores naturais. O lobo é a natureza indomável, a força natural não domesticada. O lobo representa todas as espécies do ecossistema que não estão ao serviço das comunidades humanas, as forças que não temos e/ou não podemos controlar, o meio natural no seu estado puro. O equilíbrio faz-se com a integração de todas estas forças, as ameaçadoras e as benignas, as indomáveis e as suaves.

O **veado-vermelho** (*Cervus elaphus*) é o maior herbívoro desta região e uma presa natural para os lobos. Muito perseguido durante décadas, desapareceu em várias regiões, mas depois de alguns esforços e medidas de proteção voltou a ocupar territórios como a Sierra de la Culebra, que hoje tem alguns dos mais interessantes exemplares desta espécie. Este

→

Corço macho

↘

Veado-vermelho  
macho



animal também é avistado nas serras de Sanabria e de Montesinho. Os machos podem chegar aos 250 kg e as fêmeas aos 150 kg, distinguindo-se ainda pelas galhadas que os machos apresentam e que são fundamentais no processo de luta pelas fêmeas. A época de reprodução oferece um espetáculo extraordinário com a brama dos veados a ecoar pelas serras. Os machos ocupam zonas descampadas, exibem-se, desafiavam-se entre si e lutam, encaixando as hastes. Os vencedores reclamam os melhores territórios para atrair fêmeas. Nesta altura, os machos chegam a perder cerca de 40% do seu peso.

O **corço** ou **corça** (*Capreolus capreolus*) é um cervídeo bem mais pequeno que o veado e também mais comum, distribuindo-se por toda a Reserva, desde Sanabria ao Vale do Tua. As galhadas são curtas, mas pontiagudas, caem no outono e crescem na primavera e são fundamentais na luta pelas fêmeas. É um animal elegante que prefere as planícies no inverno e procura as montanhas no verão.

A **lontra-europeia** (*Lutra lutra*) é o símbolo do Parque Natural Lago de Sanabria y Alrededores, de corpo alongado e pelagem curta e acastanhada. Silenciosa e solitária, constrói tocas e abrigos junto à água, muitas vezes aproveitando tocas de outros animais.

A **gineta** (*Genetta genetta*) é um mamífero de pernas curtas, mas que pode atingir 1 m de comprimento, procurando zonas arborizadas por carvalhos e azinheiras, onde aliás costuma habitar dentro de troncos. É um animal noturno e solitário, tem a particularidade de possuir glândulas no ânus, cujas secreções chegaram a ser utilizadas para a produção de perfumes e medicamentos.

Entre os mamíferos mais comuns e dispersos por toda a Reserva temos o **javali** (*Sus scrofa*), o **coelho-bravo** (*Oryctolagus cuniculus*), a **lebre** (*Lepus europaeus*) ou a **raposa** (*Vulpes vulpes*). São espécies muito ligadas ao imaginário e práticas das comunidades humanas. A raposa, pela sua adaptabilidade e oportunismo, ajudou a moldar alguns dos sistemas de proteção aos animais nas propriedades agrícolas. Os outros estão associados a grandes tradições de caça e à gastronomia destas regiões.

→

Lontra-europeia



O javali é muito parecido com o porco doméstico, com a cabeça alongada, pelagem castanha e grossa, com pelo bastante duro. Este animal compensa a fraca visão com os seus apurados sentidos de olfato e audição.

Os morcegos são um dos grupos mais extraordinários entre os mamíferos neste território, com espécies raras, algumas profundamente ameaçadas e que exigem extrema atenção na proteção dos seus habitats.

As colónias de morcegos habitam em grutas, árvores ocas em bosques cerrados, minas abandonadas ou túneis de barragens. Nos túneis da linha férrea de La Fregeneda a Barca d'Alva, agora desativada e que pode ser descoberta a pé, existe uma das maiores e mais impressionantes colónias destes mamíferos. Insetívoros são importantes para combater pragas de insetos em muitas culturas. Desde Sanabria até ao Vale do Tua, passando por Culebra, Montesinho, Douro Internacional e Arribes del Duero encontram-se espécies como **morcego-de-ferradura-pequeno** (*Rhinolophus hipposideros*), **morcego-ferradura-grande** (*Rhinolophus ferrumequinum*), **morcego-de-ferradura-mediterrânico** (*Rhinolophus euryale*), **morcego-rato-pequeno** (*Myotis blythii*), **morcego-rato-grande** (*Myotis myotis*) e **morcego-de-peluche** (*Miniopterus schreibersi*), entre outros.

→  
Morcego-de-  
ferradura-  
pequeno

↘  
Javali

↓  
Gineta





**O MORCEGO-DE-FERRADURA-PEQUENO MEDE ENTRE 7 E 25 CM, COM CURTAS ORELHAS E DUAS DOBRAS NASAIS QUE FAZEM LEMBRAR UMA FERRADURA. ESTE É UM ANIMAL VULNERÁVEL, TENDO SIDO VÍTIMA DE PERSEGUIÇÃO PELAS COMUNIDADES HUMANAS DEVIDO A SUPERSTIÇÕES QUE OS DEFINIAM COMO ANIMAIS REPUGNANTES.**

Na avifauna da Reserva há uma diversidade e exuberância admiráveis, com a presença de aves rupícolas, espécies migratórias e algumas de grande porte. As escarpas do Douro, dos dois lados da fronteira, são um santuário para algumas das aves nobres e mais ameaçadas no território, mas de Sanabria ao Tua há uma abundância singular de espécies.

No Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto e na Sierra de la Culebra estão identificadas 76 espécies de aves. No Parque Natural de Montesinho foram inventariadas 155 espécies, das quais 126 são nidificantes, 200 espécies nas Arribes del Duero, 170 no Douro Internacional e 123 no Vale do Tua.

→

Águia-real

**ENTRE AS AVES DE RAPINA DESTACA-SE A MAJESTOSA ÁGUIA-REAL, COM MAIS DE 40 CASAIS ENTRE O DOURO INTERNACIONAL E MONTESINHO E CERCA DE 20 NAS ARRIBES DEL DUERO E TERRITÓRIOS CIRCUNDANTES, SENDO TAMBÉM AVISTADA NAS SERRAS DE SANABRIA E EM CULEBRA.**

É a maior águia na Península Ibérica, pode atingir os 230 cm de envergadura de asa, possui uma visão apurada, capaz de detetar uma lebre a 2 km, uma aparência robusta, cor castanho-escuro e é extremamente agressiva. Devido aos tons dourados na cabeça, também é conhecida como “Águia Dourada”.

Há várias espécies de águias nesta região, podendo-se observar em diversos pontos do território a **águia-cobreira** (*Circaetus gallicus*), **águia-calçada** (*Aquila pennata*), **águia-de-bonelli** (*Aquila fasciata*), **águia-d’asa-redonda** (*Buteo buteo*) ou o **tartaranhão-caçador** (*Circus pygargus*). Algumas delas estão fortemente ameaçadas e têm estatuto especial de preservação.

A águia-de-bonelli está presente nas encostas do Douro, nidificando em saliências das suas paredes íngremes. Esta águia pode atingir 170 cm de envergadura, apresenta um aspeto poderoso e é sedentária, mantendo vários ninhos no território.

O **abutre-do-egipto** (*Neophron percnopterus*) é uma ave emblemática, tendo mesmo sido escolhida para símbolo do Parque Natural do Douro Internacional.



**TAMBÉM CONHECIDO NA REGIÃO PORTUGUESA COMO "BRITANGO" E "BLANQUILLO" NO LADO ESPANHOL, ESTE ABUTRE É UMA AVE MIGRATÓRIA QUE PASSA GRANDE PARTE DO INVERNO EM ÁFRICA, REGRESSANDO EM ABRIL E MAIO PARA NIDIFICAR.**

O britango é o mais pequeno dos abutres deste território, com uma envergadura de cerca de 160 - 170 cm, prefere principalmente espaços rochosos. Habita ravinas e falésias junto aos rios, sendo muitas vezes confundido ao longe com uma cegonha. O abutre-do-egito caracteriza-se por ser particularmente inteligente, chegando a atirar pedras para partir ovos.

Entre as aves de rapina há outras aves emblemáticas, como o **grifo** (*Gyps fulvus*), o **milhafre-real** (*Milvus milvus*), o **milhafre-preto** (*Milvus migrans*), o **gavião** (*Accipiter nisus*), o **falcão-peregrino** (*Falco peregrinus*) ou o **francelho** (*Falco naumanni*).

O grifo é uma das maiores aves desta Reserva, com uma envergadura de asa que pode alcançar os 280 cm. Nidificam em áreas inacessíveis, mas toleram bem os ambientes humanizados, porque muitas vezes lhes facilitam o acesso aos



Abutre-do-egipto



alimentos. Não possuem penas no pescoço porque normalmente enfiam a cabeça totalmente no cadáver.

O falcão-peregrino é uma ave pequena, cerca de 1 m de envergadura de asa, caçando em espaços abertos, como florestas menos densas, estepes e escarpas. Esta ave não faz ninhos, aproveitando alguns abandonados ou reentrâncias nas rochas, e caça principalmente aves, podendo alcançar os 200 km/h.

O francelho é uma pequena ave de rapina, 100 cm, que tanto habita escarpas como florestas ou campos abertos.

Entre muitas outras espécies, destacam-se pela importância de conservação a **cegonha-negra** (*Ciconia nigra*), **abetarda** (*Otis tarda*), **bufo-real** (*Bubo bubo*), **chasco-preto** (*Oenanthe leucura*), **melro-azul** (*Monticola solitarius*), **mocho-pequeno-d'orelhas** (*Otus scops*), **rolieiro-europeu** (*Coracias garrulus*) e **perdiz-cinzenta** (*Perdix perdix hispaniensis*).

O bufo-real é a maior ave de rapina noturna da Europa, podendo atingir 180 cm de envergadura de asa, nidificando geralmente em pequenos abrigos nas rochas. Apesar da sua grande dimensão tem um voo bastante discreto e silencioso, camuflando-se durante o dia graças aos seus tons acastanhados.



Grifo





A cegonha-negra é mais pequena do que a branca, está catalogada como espécie em risco de extinção e habita zonas rochosas e falésias de difícil acesso.

O melro-azul é um animal pequeno, 20 cm, solitário, normalmente observado em rochas, evitando terrenos planos e que diariamente se lava em rios e riachos de correntes suaves.

No contexto europeu, a Reserva é um território rico em répteis e anfíbios, sendo que alguns se revestem de particular importância face ao nível de ameaça que enfrentam. A **víbora-cornuda** (*Vipera latastei*) é sem dúvida a mais famosa, mas sobressaem também a **cobra-de-água-de-colar** (*Natrix natrix*), a **cobra-rateira** (*Malpolon monspessulanus*), a **cobra-lisa-europeia** (*Coronella Austriaca*), o **lagarto-d'água** (*Lacerta schreiberi*), o **tritão-marmorado** (*Triturus marmoratus*), o **tritão-ibérico** (*Triturus bocai*), a **rã-arborícola-europeia** (*Hyla arborea*), a **rã-de-focinho-pontiagudo** (*Discoglossus galganoi*) ou o **cágado-mediterrânico** (*Mauremys leprosa*).

O tritão-ibérico, com cerca de 8 cm, habita charcos, fontes e águas estagnadas, sendo uma espécie exclusiva da Península Ibérica. A rã-arborícola-europeia tem apenas 5 cm, habita normalmente fora da água e tem hábitos principalmente noturnos.

↑

Víbora-cornuda

↵

Tritão-marmorado

↗

Lycaena

virgaureae



Na imensa rede de água da região subsiste ainda um conjunto de espécies de peixes e invertebrados de enorme valor. O **mexilhão-de-rio** (*Margaritifera margaritifera*) é um caso notável. Esteve extinto em Portugal, mas nas últimas décadas a sua população voltou a crescer e a ganhar alguma dimensão, principalmente nos rios Rabaçal, Mente e Tuela, em Montesinho.

É uma espécie em risco de extinção pela sua sensibilidade às perturbações humanas.

Nestes rios, apesar das barragens e represas, ainda subsistem populações relevantes de **panjorca** (*Achondrostoma arcasii*), **boga-do-norte** (*Pseudochondrostoma duriensis*), **barbo** (*Barbus bocagei*), **verdemã-do-norte** (*Cobitis calderoni*) e **truta-marisca** (*Salmo trutta*).

O boga-do-norte é um peixe relativamente pequeno, entre 15 cm e 50 cm, um animal gregário, endémico do Douro e de outras bacias da Galiza.

Há ainda a destacar a presença de borboletas de particular interesse como a *Lycaena virgaureae*, a **laranja-do-nordeste** (*Boloria dia*) ou a *Callimorpha quadripunctaria*.

**HÁ UMA SABEDORIA  
ANCESTRAL QUE PERMITIU  
PERCEBER E POTENCIAR  
UM TERRITÓRIO DE  
CONTRASTES, VERÃO E  
INVERNO, TERRAS FRIAS  
E TERRAS QUENTES,  
BASTANTE EVIDENTE NAS  
PRÁTICAS TRADICIONAIS DA  
AGRICULTURA E PECUÁRIA.**

5.

NATUREZA  
HUMANA





Clima, relevo e homem moldaram em conjunto as paisagens que definem a Reserva, numa autoria partilhada que criou horizontes, tonalidades e matizes, desenhou contornos e influenciou ciclos.

Azeite, castanha, amêndoa, cereja, vinho, cereais, represas e barragens, ou animais que selecionou com a ajuda da natureza, são a expressão do Homem criador e agente de mudança, uma marca profunda de comunidades que domesticaram e suavizaram as forças naturais.

As populações da Reserva, com raízes comuns e interligadas entre si, partilham também temperamento, crenças, resiliência e criatividade.

→  
Burro mirandês

## AGRICULTURA

Nesta região desenvolveram-se ao longo dos séculos povoações, geralmente compactas, em que a maioria das aldeias reúne apenas algumas poucas centenas de pessoas.

A agropecuária tem um enorme peso na economia local, onde o gado beneficia dos lameiros, alguns sempre húmidos outros apenas em alguns períodos, e das pastagens naturais, principalmente em zonas de altitude. As culturas de cereais andam sempre ligadas a estes animais, beneficiando deles na fertilização das terras após a ceifa, persistindo também muitas culturas temporárias como cereais para grão (centeio, trigo, aveia), forragens, feijão, batata ou couves.

A batata é um dos produtos de excelência, principalmente nas terras mais frias, tal como a castanha, que tem uma enorme importância na economia local. Grande parte da castanha portuguesa é produzida em Trás-os-Montes, com particular destaque para Bragança e Vinhais, e no lado espanhol tem bastante expressão na economia local da Sierra de la Culebra.

Também emblemática neste território, a oliveira está presente de norte a sul da Reserva, dos cenários mais frios e agrestes, até ao encontro das vinhas, junto ao majestoso Douro. Mas é, sem dúvida, um elemento indissociável principalmente das





←

Amendoeiras  
em flor

↙

Ovelhas raça  
churra galega  
bragançana

paisagens da Terra Quente, com extensos e tranquilos olivais entre as suaves montanhas e quentes planaltos de xisto, onde a influência do clima mediterrânico também favorece o cultivo de amêndoas, laranjas e figos.

Junto ao Douro, em território espanhol, nos municípios da Terra Quente e em Figueira de Castelo Rodrigo, a Reserva oferece-nos ainda uma surpresa deslumbrante no final do inverno, as amendoeiras em flor, que dura apenas algumas semanas, colorindo as paisagens de branco e rosa.

As amendoeiras em flor são uma paisagem efémera que atrai milhares de visitantes todos os anos e estão associadas a muitas das festividades da região.

A criação de animais produziu raças autóctones, certificadas dos dois lados da fronteira, que cada vez mais têm merecido esforços e medidas de proteção. “Um património genético que cria paisagens, gastronomia e cultura” (Inventário de Raças Autóctones na RBTMI).

Este é um território onde subsistem vacas, como a alistanana sanabresa, de Aliste e Sanabria, a sayaguesa, de Sayago, a mirandesa, do planalto de Miranda, o porco bísaro, fundamental na tradição de enchidos, nove raças de caprinos, onde se destacam as churras, galinhas e os burros, zamorano-leonês e o mirandês, que contribuíram para criar um património biológico, genético e cultural singular (consultar Guia de Produtos Agroalimentares da RBTMI).

## PATRIMÓNIO ARQUEOLÓGICO

A presença humana neste território deixou marcas profundas ao longo de vinte mil anos de história, acumulando camadas de expressões culturais, representações artísticas, espaços de vida social, meios de trabalho, manifestações de fé, organização administrativa, testemunho de poder e estruturas defensivas.



Os vestígios mais antigos remontam ao Paleolítico Superior, altura em que o clima era bem mais agreste e extremo e obrigava o homem a refugiar-se em grutas. Deste período preservam-se gravuras, na região de Bragança, de cavalos e auroques, em Pousadouro (Grijó de Parada), Sampaio (Milhão) e Fraga Escrevida (Paradinha Nova), provavelmente com a datação das gravuras de Foz Côa.

Gravuras rupestres do Mazouco/Carneiro, mais a sul, em Freixo de Espada à Cinta, também do Paleolítico Superior, são uma das mais importantes, destacando-se a representação de um cavalo (62 cm), que é considerada uma das mais belas imagens da arte rupestre ao ar livre em todo o mundo.

Da pré-história mais recente, do Neolítico até à Idade do Ferro, sucedem-se os vestígios distribuídos um pouco por todo o território: Abrigos rupestres do Regato das Bouças, em Mirandela, Anta de Zedes, em Carrazeda de Ansiães, Fraga da Pegada, em Macedo de Cavaleiros, junto à albufeira da baragem do Azibo, Cova da Moura, em Assares, Vila Flor, Fraga do Gato, em Freixo de Espada à Cinta, Fragas do Diabo, em Mogadouro, Mamoá de Donai, em Bragança, pinturas entre Linarejos e Villarino de Manzanás, na Sierra de la Culebra ou o monumento rupestre de Vilvestre, em Salamanca.

La Palla Rubia (Pozo de Los Humos), Pereña de La Ribera, situa-se no coração das Arribes del Duero, numa paisagem impressionante, junto à queda da água do rio Uces, pouco antes



↑  
Berrão, Bragança

↙  
Gravura rupestre  
de Mazouco/  
Carneiro



de chegar ao Douro, gerando vapores que deram origem ao nome (Los Humos). As pinturas rupestres de la Margarrida situam-se junto ao rio Huebra, perto da sua foz no Douro, num local de difícil acesso, e inclui elementos antropomórficos e outros indeterminados.

É na idade do ferro que os povoamentos se desenvolvem e começam a aparecer fortificações graníticas, castros que beneficiavam de boas condições naturais de defesa. Estes povoados eram relativamente pequenos, fortificados, onde se percebe a organização para a criação de gado, vestígios da exploração do ferro, esculturas zoomórficas, com porcos e touros de pedra. Na Sierra de la Culebra encontramos os castros em Riomanzanas, Ferreras de Arriba Y de Abajo e em Villardeciervos e nas Arribes del Duero, os castros de Fariza, em Fermoselle ou Villar del Buey. Da Terra Fria para a Terra Quente estes espaços sucedem-se: Sacóias, em Bragança, S. João das Arribas, Vale da Águia, Fraga do Puio, em Miranda do Douro, S. Brás, em Torre Dona Chama, entre outros.

Indissociável deste património, preservam-se ainda muitos berrões, estátuas zoomórficas em granito, como porcos, touros ou ursos, com função religiosa e de marcação de território, comuns nos castros da meseta castelhana, interior transmontano e Beiras.

Entre este extraordinário legado realçam-se o do centro histórico de Bragança, La Mula ou La Yegua que está exposto junto à Igreja de Villardiegua de la Ribera, el Burro de la Barreira, em Lumbrales, o de Picote e Duas Igrejas, em Miranda do Douro, o de Torre de D. Chama, em Mirandela, ou o de Vilas Boas, em Vila Flor, este um touro com uma altura de 1,30 m e que está exposto no Museu Municipal. Em Vilas Boas foi também encontrado um famoso torques em ouro, extraordinário exemplar de ourivesaria deste período.

Embora não se possa falar em momento de rutura, mas sim de transição e integração, a presença romana deixou marcas duradouras no território, criando novas estruturas viárias, renovando os modelos de povoamento e intensificando a exploração mineira.

A Via XVII do itinerário Antonino, que partia de Braga até Astorga, bifurcava em Chaves, criando ligações por sul e pelo norte que se voltavam a encontrar em Castro de Avelãs. Era

aqui que se localizava a sede da civitas Zoelarum, que integrava os territórios norte da região de Bragança. Desta via sobrevivem vários troços entre Vinhais e Bragança, como a calçada de Alimonde. Da ligação sul restam também vários vestígios visitáveis, em Lamalonga e Castanheiro, ambos no concelho de Macedo de Cavaleiros.

De Castro de Avelãs, a via continuava pelos territórios de la Culebra, terras de Aliste e vale do Tera, onde se encontram, hoje, sinalizados partes deste troço.

Da presença junto ao Douro, há indícios de vias que fariam a ligação de Braga a Zamora e até para Sul, a Salamanca, e que neste território passariam por Mirandela, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Fermoselle e Villalcampo.

Destas ligações sobram ainda algumas pontes de inegável beleza, como a ponte de Tudera, em Sayago, com um olho central notável, a ponte da Pedra em Torre de Dona Chama, hoje inserida na EN 206, que apesar das alterações posteriores apresenta um tabuleiro plano assente em arcos de volta perfeita.

Por toda a região, os castros foram sendo lentamente romanizados, as diferenças étnicas entre estes povos atenuam-se com a integração de novas formas de organizar o trabalho, a defesa, algumas técnicas de construção e novas divindades.



Deste período, encontraram-se vários vestígios, principalmente artefactos, moedas, mosaicos policrónicos, pedras de moinho, colunas, capitéis ou lápides funerárias: Torre de Celas e Castelo de Ervedosa, em Vinhais; Castro de Avelãs, Alto do Carocado, Sacóias e Lombeiro Branco, em Bragança; Terrounha de Argozelo, em Vimioso; Castro Vicente e Vilarinho de Galegos, em Mogadouro; S. João das Arribas e S. Martinho de Angueira, em Miranda do Douro; Villae romana da Senhora da Ribeira e Castelo de Ansiães, em Carrazeda de Ansiães; Castro de Merchanas, em Lumbrales, Castro del Castillo de Saldeana, em Saldeana, Castro de San Mamede, em Villardiegua de la Ribera, Castro Bermellar, em Bermellar, Cabeza de San Pedro, em Hinojosa de Duero, entre outros.

## ARQUITETURA

Com as invasões dos povos germânicos, estas regiões entraram num período de maior isolamento e conformadas pelas barreiras naturais, aprofundando modelos de vida comunitária e um perfil social e organizacional do território que ainda hoje se sente um pouco por todo o lado. Nem mesmo a entrada dos árabes trouxe grandes alterações, uma vez que o domínio muçulmano nunca se conseguiu afirmar plenamente a norte do Douro.

No período medieval, as comunidades integraram no território formas de defesa, de organização social, de exploração agrícola e elementos de fé, dos quais sobram ainda muitos vestígios, mesmo que posteriormente adulterados, em capelas, muralhas, fontes, pelourinhos, pontes e igrejas.

Da herança religiosa, no lado português realça-se a igreja do antigo Mosteiro de Castro de Avelãs, em Bragança, com uma notável cabeceira, de remate semicircular; a Igreja da Santíssima Trindade, em Vila Flor, já com um estilo românico tardio e que inclui no interior um arco gótico; a Igreja de São João Batista, em Carrazeda de Ansiães, talvez até de um estilo pré-românico, as igrejas de Algozinho e Azinhoso, em

Mogadouro, ou o Convento de Santa Maria de Aguiar, Figueira de Castelo Rodrigo, do século XII.

Em território espanhol merecem particular atenção o belíssimo Mosteiro de San Martín de Castañeda, enquadrado num cenário deslumbrante, a Igreja de Nuestra Señora del Azogue, em Puebla de Sanabria, a notável Igreja de St<sup>a</sup> Maria de Tábara, em Tábara, a Ermida de Nuestra Señora de la Merced, do século X, em Fermoselle (San Albín) e a Igreja de Ntra. Sra. de la Asunción, também em Fermoselle, esta última como uma bela combinação de românico e gótico. A Igreja Paroquial de San Salvador, em Aldeadávila de la Ribera, construída no século XIII, preserva uma porta em arco semicircular e oito contrafortes, tendo sido muito transformada posteriormente até ao período barroco.

Das estruturas de defesa erguidas no período medieval chegaram até aos nossos dias belos exemplares, embora algumas estejam hoje bastante reduzidas e outras tenham sido muito ampliadas em épocas posteriores.

Em Portugal é incontornável o Castelo de Bragança, com a mais bela e elegante torre de menagem portuguesa e situado junto a um exemplar único de arquitetura civil, a Domus Municipalis de Bragança. Ainda na Terra Fria destacam-se os castelos de Vinhais, num conjunto com os Paços e cadeia, Miranda do Douro, Algosó (Vimioso) e Penas Roias (Mogadouro). A sul, o castelo, com torre heptagonal, de Freixo de Espada à Cinta. Na Terra Quente, a Torre do Relógio, em Alfândega da Fé. Para lá do Douro, encontra-se o Castelo de Figueira de Castelo Rodrigo, de origem medieval, mandado construir por Afonso IX, de Leão.

Do lado espanhol há também importantes vestígios de muralhas e castelos, como as de Puebla de Sanabria, com as primeiras linhas a serem construídas nos séculos XII e XIII. Estas muralhas e castelo foram profundamente aumentados nos séculos posteriores.

Junto ao Douro situa-se o Castelo de Fermoselle, com origens castrenses, mas com vestígios medievais e posteriores e o de San Felices de los Gallegos, mandado construir por D. Dinis, rei de Portugal, no século XIII, quando aquele território ainda era português.

→

Castelo  
de San Felices  
de los Gallegos



A outorga de forais deixou um vasto património de pelourinhos na região, que atestam a sujeição destas terras à Coroa, a nobres ou à igreja. Das pontes deste período poucas sobreviveram e a maior parte foi intervencionada ao longo dos séculos. Destaca-se, sem dúvida, a belíssima ponte entre Santulhão e Izeda, no rio Sabor.

Entre os séculos XV e XVI a região não sofreu muito do impacto da renovação cultural e artística que varreu a Europa, mas sobram ainda ornamentações em portadas e, principalmente, a imponente Sé de Miranda do Douro, as igrejas de Moimenta e Vimioso ou a Igreja Matriz de Freixo de Espada à Cinta, com fachada em estilo manuelino.

Puebla de Sanabria possui alguns dos mais importantes marcos arquitetónicos destes séculos na Reserva da Biosfera, como o castelo mandado construir pelo IV Conde de Benavente, reforçado nos séculos posteriores, e casas brasonadas, como a Consistorial do século XV, situada na plaza Mayor. A torre de menagem de Sobradillo, nas Arribes del Duero, é o que resta do castelo construído na segunda metade do século XV.

Os séculos XVI, XVII e XVIII, com grande destaque para o Barroco, deixaram uma notável herança arquitetónica por toda



←  
Castelo, Puebla  
de Sanabria

↙  
Palácio  
dos Távoras,  
Mirandela

a Reserva. É de particular importância a cidade de Bragança, com a Sé Velha, do século XVI, e com acrescentos posteriores. O espólio brigantino é extenso e inclui várias igrejas na cidade com detalhes notáveis, mas é também obrigatória a visita à Basílica de São Cristo de Outeiro, do século XVII, um imponente santuário, com um campanário em xisto, interior rico em talha e pinturas. Importante referir que Outeiro é a única aldeia portuguesa com uma basílica.

Vinhais conserva também um conjunto monumental de relevo, como o Solar dos Condes, oitocentista, o barroco no Solar da Corujeira, a fonte do Cano e a ponte de Arranca, com cinco arcos, do século XV.

Ainda na Terra Fria merece realce a Igreja de São Francisco, seiscentista, a Igreja Matriz, o pelourinho, o edifício dos Paços do Concelho do Mogadouro, com portal renascentista ou o aqueduto de Vilarinho, em Miranda do Douro.

Na Terra Quente, em Mirandela, permanecem algumas das mais importantes jóias deste período, desde logo o imponente Palácio dos Távoras, do século XVII, hoje Paços do Concelho, e a extraordinária ponte Velha, com 17 arcos redondos em ogiva, do século XVI.

Às portas do Vale do Tua, Vila Flor tem casas e solares belíssimos, dos quais se destacam o Solar dos Lemos, 1700, uma das mais interessantes obras da arquitetura transmontana, e a Igreja Matriz de S. Bartolomeu, século XVIII, com uma fachada majestosa.

Um dos principais testemunhos da presença milenar do homem nestas regiões é, sem dúvida, a arquitetura rural. A ocupação do território pelas comunidades humanas teve lugar em pequenos povoados, numa profunda integração e interdependência com os elementos naturais. É nos espaços da vida rural, nas ruas e edifícios das aldeias, nos muros que separam as parcelas, nos moinhos, nos abrigos dos pastores e nos pastos para guardar o gado, que se conservam algumas das mais belas manifestações e memórias das aldeias que durante milénios viveram como parte da biosfera.



## ARTESANATO

Nas manifestações culturais destas comunidades exprime-se a natureza da relação com o meio, aprofundada ao longo de milénios. Território e homem modelaram-se e não são inteligíveis um sem o outro. O artesanato é um dos melhores exemplos desta interdependência, com criações a partir das matérias que a natureza coloca à disposição, mas também como manifestações do esforço humano em habitar e impor-se no meio, permitindo adaptar-se e encontrar algum conforto num clima de extremos e num relevo exigente.

O ferro, preparado durante séculos em forjas comunitárias, deu instrumentos para trabalhar a terra, enquanto do cobre se faziam alambiques, caldeiras para fornos e com o zinco se criavam cântaros, regadores, funis e cutelaria.

Com as madeiras nobres da região, como o castanho, fizeram-se portas, varandas, carros de bois, escanos, bengalas e máscaras, elemento cultural identitário deste território.

←  
Pentear da lã  
de churra

A cestaria, tão importante nos trabalhos domésticos e agrícolas, fez-se com vime, as ramagens dos salgueiros, e em alguns casos com palha de trigo seco, usados para cestos do pão.

As roupas, capas, toalhas, lençóis e tapeçarias elaborados com a lã, principalmente da churra galega-bragançana e do linho galego e mourisco, que exige um longo e paciente trabalho para preparar os fios em rolos para o tear. É notável a indústria têxtil de Lumbrales, que teve grande importância na economia da região entre o século XVII e meados do século XX. Há referências a 106 teares em 1777, onde se teceram mantas, panos grosseiros, panos de lã grosseira e enxergas.

O engenho destas gentes combinou frequentemente os elementos para criar instrumentos e utensílios como os foles de atičar fogo, feitos de madeira de amieira, pele ou cabedal de carneiro, verga de oliveira e chapa de zinco.

Neste riquíssimo legado da cultura popular são notáveis a famosa capa de honra mirandesa, em saragoça (lã preta), burel (lã grosseira) e linho, a flauta pastoril (o som tradicional e inconfundível das Arribes del Duero) e as arcaicas gaita-de-foles mirandesa, sanabresa e alistana, em pele de cabrito e muito ligadas aos ambientes pastoris.

## GASTRONOMIA

Desta simbiose com o território, as comunidades souberam compreender os elementos naturais e criar um extraordinário património gastronómico. Sabores únicos e identitários desta região que nasceram de uma criatividade sábia, de uma relação perspicaz com a personalidade do território, os ritmos das estações e as especificidades de cada produto.

Castanha, batata, feijão, cogumelos, cereais, mel, amêndoa, frutas, azeite, vinho, peixe e raças autóctones são elementos de uma gastronomia assente numa longa aprendizagem dos valores e contrastes da terra.

Os feijões são populares pela feijoada transmontana, originária de Vinhais, prato incontornável da gastronomia



portuguesa e pela Sanantonada, feijões grandes com carne de porco, comuns em Sanabria e Culebra.

O porco, principalmente da raça bísara, tem um papel relevante na arte gastronómica destas terras, aproveitando-se praticamente todas as suas partes para criar pratos icónicos e admiráveis. Do porco vem a orelha, chispes e focinho para as feijoadas e cozidos, mas principalmente a inigualável criatividade nos fumeiros e enchidos que nos deixa hoje uma herança valiosíssima e incomparável. Alheiras, como a conceituada alheira de Mirandela, salpicões, presuntos, morcelas, chouriças, salsichas e o surpreendente butelo, uma “chouriça de ossos”. Em Zamora e Salamanca é também popular o leitão cuchifrito.

Das raças bovinas autóctones criaram-se pratos incontornáveis e autênticos, a fogo e sal, como a célebre posta à mirandesa ou as postas e costeletas das carnes alistana-sanabresa ou sayaguesa.

↑  
Produção  
artesanal  
de "amêndoa  
coberta"



↑

Assados  
tradicionais

O cabrito e o borrego são muito apreciados, associados a uma gastronomia sazonal, em assados ou caldeiradas. Os peixes, principalmente as trutas, barbos e enguias são apreciados dos dois lados da fronteira, quer fritos quer preparados com salsa, alho, pimentão e vinagre.

Num território com vastas regiões isoladas e com intensa vida selvagem, a caça sempre teve um papel importante na gastronomia, sendo populares os pratos de javali, coelho, lebre, perdiz ou veado.

Nas sobremesas é inevitável a presença do mel, das nozes e principalmente das amêndoas, brilhando as fuyuelas de Villanueva de Valrojo, amêndoas de Villardeciervos, o queijo de amêndoa ou a rosca de piñonate e as perronillas, doces típicos salmantinos. No lado português são populares as broas de nozes à moda de Bragança, bolos de mel e folares da Páscoa.

Há também muita fruta, principalmente peras, cerejas ou laranjas, e queijos extraordinários, alguns certificados e com





Queijo de vaca



Vinho do Douro

marcas de garantia, de produção baseada em raças autóctones e alimentação em pastagens naturais. O Queijo Zamorano DOP, de paladar macio, tem um cheiro quente e agradável, com notas de manteiga cozida e feno. O Queijo Arribes de Salamanca (Marca de Garantía) apresenta um sabor intenso, agradável, macio e gorduroso, com cheiro que lembra o leite de ovelha e a manteiga cozida e evolui para odores frutados de grãos secos. O Queijo de Cabra Transmontano DOP, curado, de pasta extra-dura e cor branca uniforme, com sabor limpo, ligeiramente picante e o Queijo Terrincho DOP, das áreas montanhosas da Terra Quente, com sabor e aroma suave, limpo e característico.

O azeite de excelência é um dos elementos distintivos destes sabores. Nos olivais das Arribes produz-se um azeite de aroma frutado, toques de maçã verde, sabor robusto, apostando-se também cada vez mais no azeite biológico, valorizado pelo lagar de Ahigal de los Aceiteros, o primeiro lagar ecológico de Castilla y León.

Nos concelhos da Terra Quente produz-se o afamado azeite de Trás-os-Montes DOP, de baixa ou muito baixa acidez, conceituado pelo seu equilíbrio, aromas delicados e sabores a fruto fresco e amendoado.

## **O VINHO É, SEM DÚVIDA, UM DOS TESOUROS DESTE TERRITÓRIO, COM DUAS REGIÕES DEMARCADAS, UMA EM ESPANHA, ARRIBES, E OUTRA EM PORTUGAL, DOURO.**

As duas regiões, prestigiadas mundialmente, embora distintas e com personalidades próprias, apresentam vinhos elegantes, complexos, intensos e encorpados, mas também harmoniosos.

Na transição da Terra Fria para a Terra Quente Transmontana, o cultivo da vinha já se faz desde tempos imemoriais, produzindo hoje vinhos classificados como Trás-os-Montes, IGP, com características próprias condicionadas pela altitude e exposição solar.



←  
Desfile  
de Caretos,  
Bragança

# FESTAS E TRADIÇÕES

Há uma identidade cultural que não tem fronteiras, é contínua, que nos permite afirmar que o Homem é, sem dúvida, o elemento comum em todas as paisagens desta Reserva da Biosfera. As máscaras expressam admiravelmente esta ligação ancestral e profunda que se estabelece de norte a sul entre as aldeias e vilas da Reserva.

As máscaras revelam uma forte conexão das comunidades ao meio natural, procurando compreender, dominar e/ou esconder as suas forças, tantas vezes indómitas.

**AS MÁSCARAS REPRESENTAM A HUMANIZAÇÃO DOS CICLOS NATURAIS E A FÉ INCONFORMADA COM A SOBERANIA DAS FORÇAS DA NATUREZA, ENCENANDO A SOBREVIVÊNCIA, O CRESCIMENTO, A MUDANÇA, A PASSAGEM, A ROBUSTEZ, A FERTILIDADE E A VITÓRIA DAS COMUNIDADES SOBRE O QUE AS AMEAÇA.**

Elas são uma criação de comunidades que integram a Biosfera, que dialogam com o meio, que absorvem, que aprendem e que inventam em conjunto. Mas são também a expressão do Homem que não aceita a fatalidade, que quer definir o seu futuro e construir o seu destino.

As Festas de Inverno integram um imenso conjunto de manifestações ruidosas (chocalhos), coloridas, criativas, transgressoras e provocadoras, que decorrem do Natal ao Carnaval, incluindo também várias festividades que se iniciam na noite de 31 de outubro para o dia 1 de novembro, dia de Todos os Santos. Procissões, missas, desfiles, peditórios e encenações com forte crítica social, tom jocoso e provocador.

Em dezembro, por altura do solstício de inverno, a Festa dos Rapazes, celebração da passagem para a idade adulta, é ainda uma tradição em muitas aldeias de Bragança, onde rapazes solteiros são a alma das festividades, fazendo rondas e loas. Entre 24 e 26 de dezembro, dispersas pelo território, as



←

Carnaval  
Villanueva  
Valrojo

↘

Diablos  
de Sarracín  
de Aliste

mascaradas tomam conta das ruas das aldeias, combinando elementos religiosos e pagãos, como o Natal de Ousilhão em Vinhais, Festa dos 'Belhos', em Mogadouro, Festas de Stº Estevão, em Bragança, Chocalheiro de Bemposta, em Mogadouro, o Zangarrón de Sanzoles, el Pajarico y el Caballico de Villarino Tras la Sierra ou La Filandorra de Ferreras de Arriba. Do Natal aos Reis sucedem-se celebrações em várias aldeias de Bragança (Baçal, Rebordainhos, Rio de Onor e Salsas), as Festas do Menino, em Miranda e Mogadouro, os Carochos de Riofrío de Aliste, Los Diablos de Sarracín de Aliste, Los Cencerrones de Abejera de Tabara ou La Bufa de San Antón, em Aldeadávilla de la Ribera, com origens pré-romanas e que representa a luta entre as forças que protegem os animais e as culturas e os diabos que as querem destruir.

Estas mascaradas culminam com o Carnaval, mobilizando as populações e atraindo cada vez mais visitantes: la Vaca Antrueja de Pereruela, el Carnaval de Villanueva de Valrojo, Antruejo de Almeida de Sayago, Carnaval dos Caretos de Bragança, Vinhais e os célebres Caretos de Podence, em Macedo de Cavaleiros, declarados pela UNESCO Património Imaterial da Humanidade.

Na região salmantina, o folclore charro é uma fascinante manifestação cultural de danças populares, enraizado numa identidade estética notável, que narra a história da complexa

linhagem de crenças, valores, imaginário e da afirmação das comunidades neste meio.

Nestas danças cerimoniais exibem-se trajes típicos, dos mais sumptuosos de toda a Península pela sua elaboração e ornamentação. Os ritmos são marcados pelo tambor e flauta de três furos, conhecida como “gaita charra”.

O botão charro é símbolo deste folclore, uma jóia de origens remotas, que alguns acreditam ter raízes celtibéricas, por fazer lembrar o disco solar, ou ser uma herança da presença muçulmana na região, principalmente pelas bolas concêntricas e ausência de espaços vazios. De forma achatada e sempre com a mesma imagem gravada, são usualmente de prata ou, na versão mais valiosa, em ouro.

O som do tambor é também um elemento marcante no singular baile de la bandera de Hinojosa de Duero, que preserva ainda uma simbiose entre a dança e a representação, celebrando a vitória do povo (bandeira) sobre o senhor feudal. Conta a história e a lenda que em Hinojosa de Duero havia



um castelo onde governava um impiedoso e tirânico senhor feudal, que impunha ao povo humilhações e sofrimento. Esta festividade exalta os populares que, na noite de San Juan, se uniram e invadiram o castelo, obrigando o senhor a fugir.

O fogo sempre teve uma forte expressão neste território em muitas das festividades populares, como um elemento dramático, purificador e renovador. Mas subsistem ainda celebrações com o fogo que descendem de antigos rituais pagãos e que com os séculos as comunidades integraram nas suas crenças cristãs, como la hoguera de Navidad em Hinojosa de Duero e madeiros de Natal ou fogueiras do galo, em Miranda do Douro.

Em Hinojosa de Duero, na noite de 24 de dezembro, acende-se a fogueira na Plaza del Juego de Pelota, onde o povo se reúne depois da missa do galo. A celebração prolonga-se toda a noite, reunindo vizinhos, promovendo o convívio, aquecendo o ambiente, com os quintos, jovens que atingem a maioridade, a continuarem a festa entre a fogueira e os bares.

Em Miranda do Douro ainda se fazem as fogueiras nos centros das aldeias, na praça ou adro da igreja, na noite da consoada, com lenha recolhida pelos rapazes, onde o povo se reúne no fim da missa do galo para cantar e dançar. Em algumas aldeias, a fogueira é mantida até aos Reis.

As danças com paus são outra das expressões culturais mais singulares deste território, danças de origens guerreiras, com inspiração greco-romana (substituindo espadas por paus), fascinando pelos trajes tradicionais, o bater dos paus, a coordenação e destreza de movimentos. A composição e a estrutura coreográfica apresenta semelhanças profundas entre as danças de Miranda e as do lado espanhol, com algumas diferenças no traje ou na rigidez da composição dos elementos. Nos paloteos, as danças são fundamentalmente acompanhadas por um grupo musical constituído pelo tamborileiro (flauta pastoril e tambor) e bombo. No lado português, para além deste grupo, é muito comum a dança ser acompanhada por outro tipo de conjunto, formado pelo gaiteiro, caixa de percussão e bombo. Notáveis os Pauliteiros de Miranda, a Danza de Palos em Tábara, Sierra de la Culebra, as danzas de Muelas del Pan y Almaraz, ou ainda os paleos de Saucelle y Vilvestre.

→

Folclore Charro

↘

Pauliteiros  
de Miranda



**PAISAGENS DESLUMBRANTES,  
EXTRAORDINÁRIA  
RIQUEZA FAUNÍSTICA,  
VEGETAÇÃO NOBRE,  
TRILHOS E MIRADOUROS  
ONDE SE ENCONTRA  
O DESLUMBRAMENTO,  
VESTÍGIOS MILENARES DA  
PRESENÇA HUMANA OU  
TRADIÇÕES ANCESTRAIS SÃO  
DESAFIOS IRRESISTÍVEIS  
PARA QUEM PROCURA O  
TURISMO NA NATUREZA E DE  
EXPERIÊNCIAS INTENSAS.**

6.

PARQUES  
NATURAIS  
E PAISAGENS  
PROTEGIDAS

# LAGO DE SANABRIA Y SIERRAS SEGUNDERA Y DE PORTO



## **O Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto, com 22.365 hectares, localiza-se no extremo norte da Reserva da Biosfera Meseta Ibérica, na província de Zamora. Esta área integra a RBTMI, mas o Parque é bem maior e estende-se até León.**

Constituído por zonas de média e alta montanha, o grande lago é a imagem de marca e ponto de confluência das forças naturais, culturais e folclóricas da região.

O Parque Natural, classificado em 1978, é um incrível testemunho geológico do impacto dos glaciares do quaternário, preservando águas límpidas e puras, uma vida vegetal e animal abundante e diversa, protegida pelas montanhas.

Vales profundos, desfiladeiros, canhões fluviais, rochas que oferecem longas viagens no tempo, lagoas (o segundo maior conjunto lagunar de Espanha, depois dos Pirinéus), florestas, magnífica diversidade de vegetação, com muitos endemismos e um fervilhante reino de espécies animais proporcionam descobertas, aprendizagens e experiências intensas.

Sanabria localiza-se numa zona de transição entre Zamora, León, Orense e a região portuguesa de Trás-os-Montes, partilhando com os “vizinhos” muitos elementos culturais, mas também assumindo uma identidade própria e vinculada. A natureza difícil e rigorosa da montanha, as práticas agrícolas e de pecuária definiram os seus traços culturais mais característicos, no sanabrés, o dialeto da região, nos elementos arquitetónicos em harmonia com a natureza, nos sons da gaita de foles

# ESPAÑA



← OURENSE

SIERRA SEGUNDERA



MIRADOUROS



PRAIAS FLUVIAIS



CASTELOS/MURALHAS



MONUMENTOS RELIGIOSOS

LAGUNA DE CAMPOSAGRADO

BARRAGEM DE PUENTE PORTO

RIO TUELA



PEÑA  
TREVINCA

RIO TERA

LAGUNA  
DE LACILLO

BARRAGEM  
VEGA DE CONDE

SIERRA DE LA CABRERA BAJA

LEÓN

LAGUNA  
DE LAS YEGUAS

BARRAGEM  
VEGA DE TERA

RIO TERA

LAGUNA  
DE LOS PECES

LAGUNA DE LOS  
GARANDONES

RIO CÁRDENA

CANHÃO  
RIO TERA

SAN MARTÍN  
DE CASTAÑEDA

RIO SEGUNDERA

RIBADELAGO  
VIEJO

LAGO  
DE SANABRIA

RIBADELAGO  
NUEVO

LAGUNA  
DE SOTILLO

SOTILLO  
DE SANABRIA

RIO TERA

RIBEIRA  
PINGÓN

CASCATAS  
DE SOTILLO

RIBEIRA DAS TRUCHAS

RIO CASTRO

PUEBLA  
DE SANABRIA

sanabresa e tambores, nas práticas ancestrais de cultivo das terras, na criação de gado em harmonia com os ritmos da montanha ou nas relações lendárias com os lobos.

Os povoados da região oferecem testemunhos da integração destes povos no meio natural, com edifícios que refletem os recursos naturais existentes: paredes grossas em granito, telhados de ardósia, pisos inferiores para o gado e escadas em granito para aceder às habitações no piso superior.

## ALDEIAS E VILAS

**San Martin de Castañeda** situa-se a 1200 m de altitude, junto ao Lago de Sanabria. Esta localização privilegiada fez com que os monges cistercianos se instalassem neste lugar e construíssem o mosteiro que hoje é um dos mais importantes elementos arquitetónicos de toda a região. Fundado no século X, sobre um mosteiro visigótico, foi um dos mais importantes complexos religiosos de Zamora até ao século XIX. A igreja é um edifício de grandes pilares quadrados em três naves. As duas imagens de San Martín de Tours, a imagem da virgem peregrina, o retábulo renascentista e o coro são de excepcional valor. Atualmente, este mosteiro alberga o Centro de Interpretación del Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.

**Puebla de Sanabria** é uma encantadora vila raiana que se ergue junto ao Tera e com as montanhas no horizonte. Um povoado altaneiro que chama à atenção pela suas extensas muralhas que cercam um interessante casco histórico.

Puebla de Sanabria convida a um passeio pelas suas ruas, ainda com espírito medieval, que mantiveram a sua personalidade tradicional, casas brasonadas, igrejas e praças, constituindo um belíssimo património artístico. Este casco foi declarado conjunto histórico artístico e integrado na lista das povoações mais bonitas de Espanha (Pueblos más bonitos de España).



**SAN MARTIN DE CASTAÑEDA,  
ESPELHO DE SOLIDÕES,  
O LAGO REÚNE AS IDADES  
ANTERIORES AO HOMEM E FICA  
A SONHAR NA CALMA SAGRADA  
DO CÉU NAS ALTURAS,  
QUE SE SUMERGE ATÉ AO FUNDO  
PARA SER INUNDADA, COITADA! A ALMA...**

Unamuno



San Martín  
de Castañeda

Os edifícios conservam o seu ar senhorial e de algum esplendor de épocas em que Puebla de Sanabria foi centro de poder eclesiástico, militar e político, com uma arquitetura onde dominam a pedra (nos caminhos e nos edifícios), a madeira (nos balcões, portas e janelas) e a lousa (nos telhados).

O Castelo dos Condes de Benavente é o edifício mais carismático e imponente, está bem preservado e mantém o seu ar majestoso que surpreende quem se aproxima desta Vila. Ainda sobrevivem as muralhas medievais, que podem ser descobertas em passeios enquadrados no cenário deslumbrante de Sanabria. O castelo é posterior, impondo-se pela sua torre de menagem, conhecida como “El Macho”, que oferece a melhor visão sobre as paisagens cercantes. As muralhas e o castelo são visitáveis e dispõem de várias salas de exposição sobre a cultura sanabresa, fauna e flora da região e a história do povoado.

Protegida por estas muralhas, há um importante património histórico como a Igreja de Nuestra Señora del Azogue, na Plaza Mayor. Com uma torre altaneira onde existe um relógio barroco, apesar das transformações posteriores, o edifício mantém os traços românicos originais na fachada, nas paredes da nave central e nos portais.

A Ermida de San Cayetano, junto a esta igreja, exhibe belíssimas decorações na sua fachada.

Na Plaza Mayor merece, ainda, atenção o edifício do Ayuntamiento, com uma fachada alta e elegante, de estilo isabelino, enquadrada na arquitetura envolvente.

→  
Puebla  
de Sanabria

↘  
Igreja  
de Nuestra  
Señora  
del Azogue

## O QUE FAZER

Caminhar, sem dúvida, é a melhor forma de descobrir e conhecer esta região. Caminhadas mais ou menos árduas, de pouco esforço físico ou de maior dificuldade, desde o lago até diversos pontos de alta montanha.

Os visitantes podem usufruir do Parque em qualquer estação. Embora a primavera e verão sejam mais indicados para



explorar as zonas altas, há percursos relativamente acessíveis que podem ser percorridos nos períodos mais frios.

→

[Lago de Sanabria](#)

Este extraordinário Parque Natural oferece imensas possibilidades de descoberta das montanhas, dos seus espaços amplos e imponentes, de recantos surpreendentes e de um conjunto de valores naturais preservados pelo isolamento proporcionado pelo clima e relevo rigorosos.

Há mais de 100 km de trilhos e caminhos na região, bem sinalizados, para conhecer as montanhas, a sua vegetação, fauna e paisagens, de onde se podem vislumbrar os melhores e mais extasiantes enquadramentos do lago, assim como contactar com um vasto legado cultural - percursos humanos, histórias de atividades económicas tradicionais, arquitetura popular e manifestações culturais.

O lago está ligado umbilicalmente à serra pelo rio Tera e é por aí uma das mais impressionantes formas de conhecer as montanhas, seguindo um caminho por entre quedas de água, lagoas, carvalhos e blocos de granito gigantes.

A cascata de Sotillo é um ponto de visita obrigatório, pela sua dimensão, pelo som inebriante que preenche a montanha e pelo percurso ladeado de carvalhos e azevinho que nos transporta para os cenários encantados dos contos infantis.

A passagem pela barragem de Ribadelago recorda a tragédia de 1959, quando a represa rebentou com a força das águas e cobriu o povoado de Ribadelago, arrastando para a morte 144 dos seus habitantes.

Destes cenários “muralhados” pela natureza, com desfiladeiros altivos e desafiadores, chega-se a zonas de alta montanha, dominadas pela urze e giesta e lagoas cristalinas refugiadas a quase 2000 m de altitude, como a Laguna de los Peces ou da Ventosa.

Os terrenos estão cobertos de água, ficam pantanosos e no inverno a montanha torna-se ainda mais intransigente, com neve e temperaturas abaixo de zero.

Nestas caminhadas, os visitantes serão surpreendidos por uma flora nobre e por encontros com as espécies mais características do Parque: a laboriosa lontra, o veado, o corço, algumas das espécies de anfíbios que habitam estas zonas ricas em



água e exemplares das mais extraordinárias aves que habitam a Península Ibérica, como águias ou falcões.

No Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto há ainda outros itinerários interpretativos como "Los Trabajos del Pan", "Hombres y Bosques", "Caminos de la Trashumancia" e "Paisajes Culturales", que permitem conhecer as especificidades da integração das comunidades no meio ambiental.

O lago tem várias praias de areia, em pedra ou com erva onde é permitido nadar e pescar. No verão, embora seja uma zona de altitude, as águas paradas nas zonas mais baixas das praias tornam-se agradáveis, procuradas pelos banhistas para nadar e mergulhar num cenário idílico e tranquilo. Estas praias dispõem de muita sombra, parques para piqueniques e estruturas de apoio.

Um barco movido a energia eólica e solar disponibiliza passeios ecológicos pelo lago, dando a conhecer a fauna e a flora da zona.

No inverno, o Parque atrai muitos visitantes para desfrutarem da neve.

# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA

## FAUNA SANABRIA

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corça**
- *Cervus elaphus* **Veado-vermelho**
- *Erinaceinae* **Ouriço**
- *Genetta genetta* **Geneta**
- *Lepus* **Lebre**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Martes foina* **Fuinha**
- *Martes martes* **Marta**
- *Meles meles* **Texugo-europeu**
- *Mustela erminea* **Arminho**
- *Mustela nivalis* **Doninha-anã**
- *Mustela putorius* **Furão**
- *Oryctolagus cuniculus* **Coelho**
- *Sus scrofa* **Javali**
- *Vulpes Vulpes* **Raposa**

### AVES

- *Accipiter gentilis* **Açor**
- *Accipiter nisus* **Gavião-da-europa**
- *Alectoris rufa* **Perdiz-comum**
- *Anas platyrhynchos* **Pato-real**
- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Asio otus* **Coruja-pequena**
- *Athene noctua* **Mocho-galego**
- *Aythya ferina* **Zarro-comum**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**
- *Buteo buteo* **Bútio-comum**
- *Cinclus cinclus* **Melro-d'água**
- *Circaetus gallicus* **Águia-cobreira**
- *Circus pygargus* **Tartaranhão-caçador**
- *Corvus corax* **Corvo-comum**
- *Corvus corone* **Gralha-preta**

- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Falco tinnunculus* **Peneireiro-vulgar**
- *Fulica atra* **Galeirão-comum**
- *Gallinula chloropus* **Galinha-d'água**
- *Garrulus glandarius* **Gaio**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Monticola saxatilis* **Melro-das-rochas**
- *Motacilla alba* **Alvéola-branca**
- *Pandion haliaetus* **Águia-pesqueira**
- *Perdix perdix* **Perdiz-cinzenta**
- *Phalacrocorax carbo*  
**Corvo-marinho-de-faces-brancas**
- *Pica pica* **Pega-rabuda**
- *Podiceps cristatus* **Mergulhão-de-crista**
- *Pyrrhocorax graculus* **Gralha-de-bico-amarelo**
- *Pyrrhocorax pyrrhocorax*  
**Gralha-de-bico-vermelho**
- *Strix aluco* **Coruja-do-mato**
- *Tachybaptus ruficollis*  
**Mergulhão-de-pescoço-preto**
- *Tyto alba* **Coruja-das-torres**

### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo-parteiro-comum**
- *Anguis fragilis* **Licranço**
- *Chalcides chalcides*
- *Chioglossa lusitanica* **Salamandra-lusitânica**
- *Coronella austriaca laurenti* **Cobra lisa austríaca**
- *Coronella girondica* **Cobra bordalesa**
- *Discoglossus galgani*  
**Rã-de-focinho-pontiagudo**
- *Epidalea calamita* **Sapo-corredor**
- *Hyla molleri* **Rã-arborícola-ibérica**
- *Iberolacerta monticola* **Lagartixa-da-montanha**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto-de-água**
- *Lissotriton boscai* **Tritão-de-ventre-laranja**

- *Lissotriton helveticus* **Tritão-palmado**
- *Malpolon monspessulanus* **Cobra-rateira**
- *Natrix maura* **Cobra-de-água-viperina**
- *Natrix natrix* **Cobra-de-água-de-colar**
- *Podarcis hispanicus* **Lagartixa-ibérica**
- *Psammotromus algirus* **Lagartixa-do-mato**
- *Rana iberica* **Rã-ibérica**
- *Rhinechis scalaris* **Cobra riscadinha**
- *Salamandra* **Salamandra-de-fogo**
- *Timon lepidus* **Sardão**
- *Triturus marmoratus* **Tritão-marmoreado**
- *Vipera berus* **Víbora-comum**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

#### PEIXES

- *Achondrostoma arcasii* **Panjorca**
- *Barbus barbus* **Barbo**
- *Pseudochondrostoma polylepis* **Boga-comum**
- *Salmo trutta* **Truta-comum**

#### INVERTEBRADOS

- *Callimorpha quadripunctaria*
- *Coenagrion mercuriale*
- *Euphydryas aurinia*
- *Geomalacus maculosus* **Lesma**
- *Lucanus cervus* **Cabra-loura**
- *Margaritifera margaritifera* **Mexilhão-do-rio**

#### FLORA SANABRIA

##### ENDEMISMOS

- *Armeria bigerrensis*
- *Geranium bohenicum*
- *Ranunculus parnassifolius* ssp *cabrerensis*

##### Ranúnculo

##### TURFEIRAS

- *Drosera rotundifolia*
- *Sphagnum*

#### PASTOS DE MONTANHA

- *Calluna vulgaris* **Urze**
- *Nardus stricta* **Servum**

#### PASTOS TEMPORÁRIOS (PARA GADO)

- *Arrhenatherum elatius*
- *Dactylis glomerata* **Dáctilo**
- *Phleum pratense* **Rabo-de-gato**
- *Trifolium pratense* **Trevo-comum**
- *Trifolium repens* **Trevo-branco**

#### MATOS

- *Cytiso striati-Genistetum polygaliphyllae*
- *Erica ciliaris* **Carapaça**
- *Erica tetralix* **Margaricha**
- *Genista tridentata* **Carqueija**
- *Ilex aquifolium* **Azevinho**
- *Narcissus triandrus*

#### BOSQUES

- *Bétula-pendula* **Bétula-pendula**
- *Pinus pinaster* **Pinheiro-bravo**
- *Pinus sylvestris* **Pinheiro-silvestre**
- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**
- *Quercus robur* L **Carvalho-alvarinho**

#### FLORESTA RIBEIRINHA

- *Alnus glutinosa* **Amieiros**
- *Fraxinus excelsior* **Freixo**

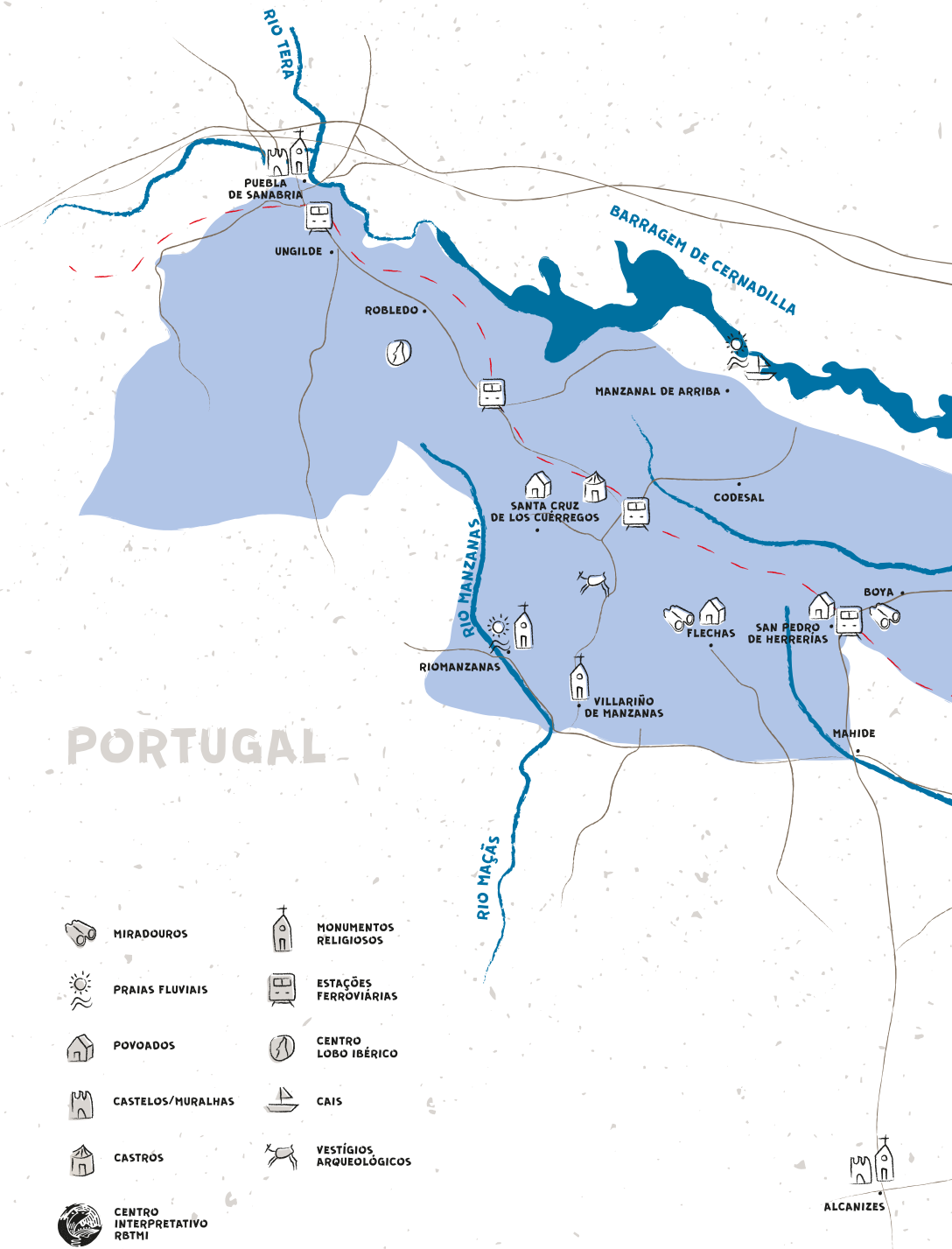
#### JUNTO AOS POVOADOS

- *Castanea sativa* **Castanheiro-comum**
- *Juglans regia* **Nogueira-comum**

# SIERRA DE LA CULEBRA



**A Sierra de la Culebra ocupa cerca de 68 mil hectares e representa, sem dúvida, uma das zonas mais isoladas de Espanha, fervilhante de vida, de paisagens que mudam de cor com as estações, riqueza natural e expressões etnográficas singulares. Esta área protegida é um conjunto montanhoso que se situa a sudeste do Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto e já próximo do Parque Natural de Montesinho, integrando, por isso, um conjunto de continuidade geológica, florística, faunística e cultural de toda esta região.**



# PORTUGAL

 MIRADOUROS

 PRAIAS FLUVIAIS

 POVOADOS

 CASTELoS/MURALHAS

 CASTROS

 CENTRO INTERPRETATIVO RBTMI

 MONUMENTOS RELIGIOSOS

 ESTAÇÕES FERROVIÁRIAS

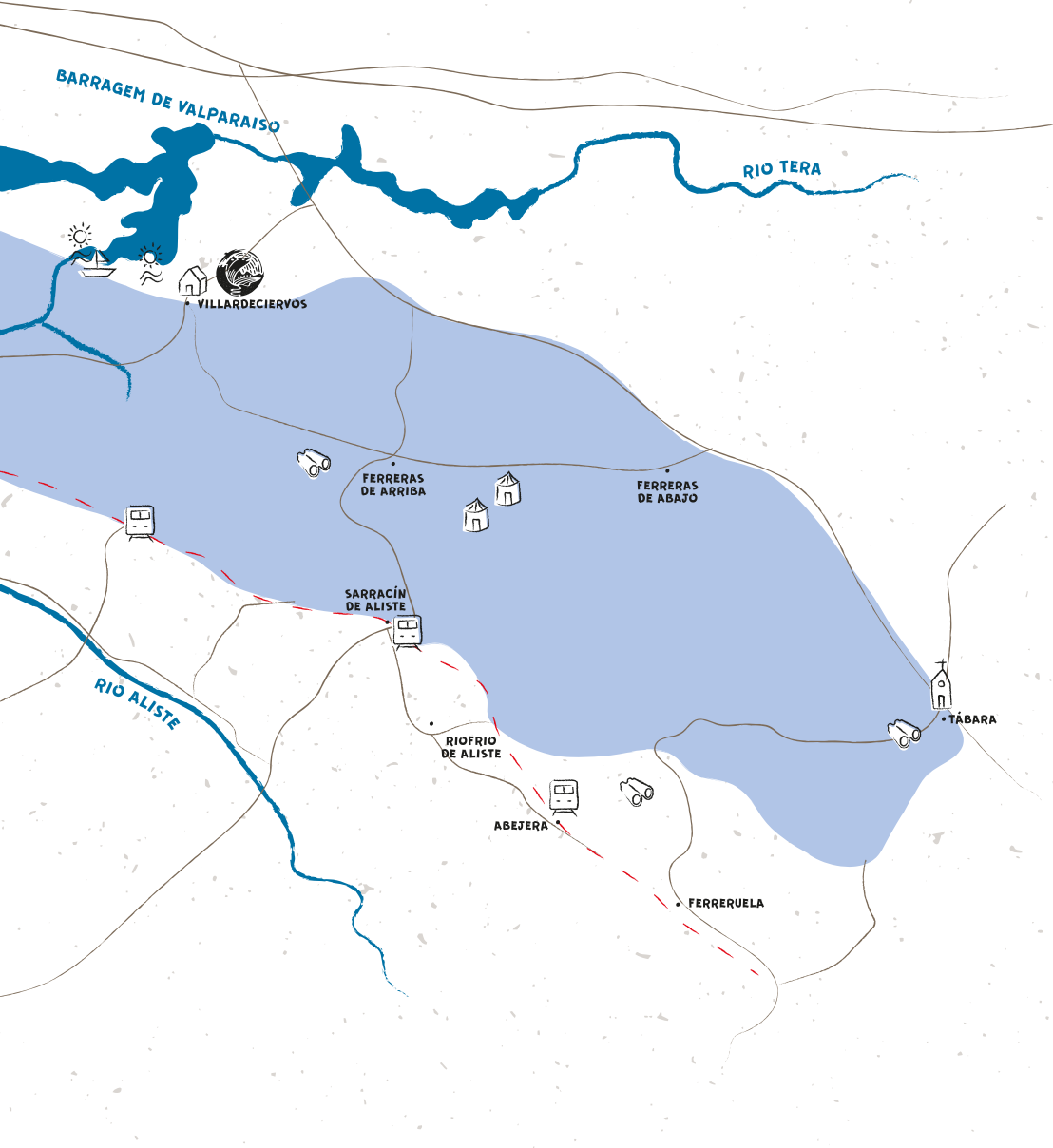
 CENTRO LOBO IBÉRICO

 CAIS

 VESTÍGIOS ARQUEOLÓGICOS

 ALCANIZES

# ESPAÑA





A Sierra de la Culebra, uma Reserva regional de caça, é terra de fronteira, raiana, e faz parte dos espaços protegidos de Castela e Leão pela diversidade de espécies animais e vegetais que todos os dias interagem num intenso ciclo de luta pela sobrevivência.

É também terra de lobos e de homens, com laços profundos e seculares, que denotam receio, ameaça, luta, mas também respeito e coexistência.

Culebra é um espaço protegido, onde as comunidades souberam integrar-se e hoje podemos assistir a uma simbiose extraordinária, com expressão cultural nas mascaradas, na criação de gado autóctone, na exploração de recursos naturais sustentáveis, no repovoamento florestal (principalmente de pinheiros), reconhecida com a declaração de Reserva de Caça. A constituição desta Reserva, em 1973, trouxe uma dinâmica social e económica profunda, permitindo reintroduzir espécies como o veado e definir políticas e estratégias de gestão ambiental, de preservação da biodiversidade.



Veados

# ALDEIAS PITORESCAS

A Sierra de la Culebra é também uma Reserva pelo seu património cultural, um testemunho de integração dos seus habitantes em espaços naturais e idílicos. A ocupação da serra fez-se em pequenos povoados, tradicionais, isolados, que se ergueram com os elementos naturais envolventes. Nos sopés da serra, recortados por estreitos ribeiros e rios, onde se formam várias piscinas naturais, por entre refúgios de floresta e vegetação refrescante, encontram-se pequenas povoações com traços de personalidade fortes e próprios da arquitetura popular. Uma arquitetura que ajuda a compreender uma região que abarca os dois lados da fronteira.

Casas com paredes de pedra espessas, os telhados de ardósia, balcões, galerias e varandas nos pisos superiores, para secar a roupa, controlar as zonas envolventes ou abrigar os produtos da chuva.

No topo das pequenas chaminés veem-se as palhetas rotativas e é comum haver no exterior das casas antigas os fornos, cobertos de lama, para cozer o pão.

A fé impôs também muitos elementos visíveis, como as ferraduras ou as cruzes. As armadilhas para lobos, os apiários, os moinhos junto aos rios, feitos de gigantescas pedras, para moer a ração do gado e farinha para o homem ou as “cortinas”, divisões que delimitam as terras e protegem o gado, feitas em ardósia, são também elementos singulares desta serra.

Um percurso pelos povoados pitorescos desta região é uma experiência de aproximação e compreensão da simbiose homem-meio.

**Tábara**, porta de entrada na Sierra de la Culebra, é dominada pela extraordinária Igreja Românica de Santa María, do século XII, e a sua notável torre, onde ainda merecem atenção a Plaza Mayor, a Igreja de Nuestra Señora de la Asunción, o Palácio do Marquês de Tábara, que conserva a sua fachada Plateresca do renascimento espanhol. O conjunto habitacional típico, fontes de água, a Ermida de San Mamés e uma área recreativa com um denso carvalhal tornam esta visita ainda mais gratificante.

**San Pedro de Herrerías** é um povoado encantador, quer pela sua arquitetura quer pela sua envolvente, convidando a um passeio pelas suas ruas por entre casas de pedra com varandas de madeira e a sua igreja austera ou ainda ao encontro da nascente do rio Aliste.

**Flechas** recebe-nos com um castanheiro centenário, ao lado de uma pequena ermida, com um campanário. O conjunto de habitações feito de pedra, dividido por um riacho, mantém um aspeto sóbrio.

**Riomanzanas** fica num vale povoado de castanheiros, junto à fronteira com Portugal, onde se poderá desfrutar de uma piscina no rio, proporcionada por uma represa, rodeada de choupos. A igreja, e a sua bonita torre barroca, os balcões e varandas das casas em madeira com trabalho cuidado, as molduras de pedra nas janelas e portas, uma ponte de pedra de um arco, o moinho do rio e o enquadramento natural fazem de Riomanzanas uma das localidades mais formosas e encantadoras da serra.

**Villarino de Manzanas** enquadra-se no delicioso cenário do vale do riacho Cabrón, oferecendo uma área recreativa para desfrutar das suas margens.

Na aldeia sobressai a torre altaneira da igreja, o casario em pedra, com portas elegantes e trabalhos interessantes em ferro, bem como o moinho recuperado.

**Santa Cruz de los Cuérragos**, localizada num cenário de carvalhos e castanheiros, foi declarada Património de Interesse Cultural pelo Ayuntamiento de Manzanal de Arriba. O povoado preserva uma aura de outros tempos, com detalhes encantadores como as vassouras de urze, o feijão ou favos de mel ao sol, a fonte, a igreja, as paredes e escadarias de pedra ou as varandas de madeira.

**Villardecievros** é um povoado com casas muito bem conservadas, algumas delas de grande importância como a Casa de los Siete Balcones, a Casa de la Inquisición ou a Casa de Rafael Romero. O conjunto habitacional é homogéneo e belo, com um refinado trabalho de cantaria, varandas em madeira e chaminés cónicas, integrado numa aprazível e arrebatadora envolvente natural. Nesta localidade existe um Centro Interpretativo da RBTMI.



↑  
[Villardecievros](#)

↗  
[Igreja Santa  
 María, Tábara](#)



Junto a esta Reserva, há ainda duas povoações particularmente interessantes.

A bela vila de Puebla de Sanabria sobressai com a sua admirável estrutura muralhada nos limites da serra, mas já falamos dela quando apresentamos o Parque Natural Lago de Sanabria y Sierras Segundera y de Porto.

Embora se encontre fora da área da Sierra de la Culebra, Alcañices, capital da Comarca de Aliste, gravou o seu nome no célebre Tratado de 1297, em que se fixaram as fronteiras entre Portugal e Espanha. Igrejas, palácio, casario antigo ou as quatro torres das antigas muralhas, em especial a Torre do Relógio, são os seus principais pontos de interesse.

## O QUE FAZER

A declaração da Sierra de la Culebra como Reserva de caça permitiu que se assumisse como um centro de atração da enorme comunidade de caçadores, pela grande dimensão da Reserva, vastas áreas não habitadas, isolamento e a dinâmica que trouxe para múltiplas espécies, que beneficiaram de várias políticas de proteção e valorização.

Rios como o Tera, Manzanas, Aliste ou Cabrón, represas de Cernadilla, Valparaíso e Agavanzal, riachos, nascentes e rápidos proporcionam uma grande multiplicidade de desafios aos amantes da pesca, que procuram trutas, barbos, bogas ou calandinos.

Próximo e associado a muitas destas atividades, encontramos nestes locais, como a de Cional, ou nas imediações de Villardeciervos e Manzanal de Arriba, zonas balneares que atraem visitantes para as suas águas translúcidas e de envolvente refrescante.

Apesar de ser uma zona montanhosa, a alternância do relevo entre planalto, picos, vales com topos suaves e o enorme número de caminhos que rodeiam e atravessam o espaço natural tornam a Sierra de la Culebra um destino de excelência para os amantes de caminhadas e BTT.

A serra possui vários caminhos homologados e preparados para os praticantes destas atividades partirem à descoberta das aldeias típicas, das belas estações de caminhos de ferro (jóias da arquitetura industrial) da linha Zamora-Puebla de Sanabria que atravessa a serra. Trilho de Sarracín a Cabañas, rota dos moinhos, rota dos Corrales y de las madroñeras, rota das estações de FFCC, rota dos altos da serra e várias rotas temáticas, a pé, de bicicleta ou carro entre aldeias, rios e castros.

Existe um grupo assinalável de empresas que organizam e orientam atividades radicais, passeios guiados à descoberta do lobo ibérico, conhecimento da vida selvagem, observação de aves e ornitologia, observação astronómica noturna, aventura e educação ambiental.

## CENTRO DO LOBO IBÉRICO

Em plena Sierra de la Culebra, em Robledo, encontra-se o Centro de Interpretação do Lobo Ibérico, com o objetivo de receber animais que não estão em condições de viver em liberdade, sensibilizar visitantes e populações para as especificidades desta espécie e divulgar a importância do lobo no contexto natural e cultural da região.

Estes lobos estão organizados em duas alcateias e permitem aos especialistas estudarem melhor esta espécie e ao público em geral conhecer com mais detalhe os hábitos, biologia e ecologia destes lobos. O Centro tem zonas vedadas, espaços para vida selvagem em semiliberdade, com charcos, refúgios e vegetação natural.

Este centro inclui observatórios, trilhos pedestres sinalizados e controlo veterinário.

## DESPORTOS E JOGOS

"Durante festividades, peregrinações ou encontros, alguns dos jogos ou desportos tradicionais que sobreviveram até hoje ainda são praticados pelas populações locais. Uma destas tradições é o bolo cervato, em Villardecievros. A isto devemos acrescentar a prática de três outros, o Pina (que apresenta semelhanças com o jôquei na relva), o Píngula (com evocações de basebol) e o Tajuela (semelhante ao *bowling*), principalmente na região de Aliste. Na região Sanabresa jogos como La Guillarda, Los Bolos Sanabreses, El Palán e Birlo, Las Chapas e La Porca ainda sobrevivem como um meio de coesão social" (Guia da Sierra de la Culebra).

# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA

## FAUNA SIERRA DE LA CULEBRA

### MAMÍFEROS

- *Barbastella barbastellus* **Morcego-negro**
- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corça**
- *Cervus elaphus* **Veado-vermelho**
- *Felis silvestris* **Gato-bravo**
- *Galemys pyrenaicus* **Toupeira-da-água**
- *Lepus* **Lebre**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Microtus cabreræ* **Rato-de-cabrera**
- *Myotis emarginatus* **Morcego-lanudo**
- *Myotis myotis* **Morcego-rato-grande**
- *Oryctolagus cuniculus* **Coelho**
- *Rhinolophus ferrumequinum*  
**Morcego-de-ferradura-grande**
- *Rhinolophus hipposideros*  
**Morcego-de-ferradura-pequeno**
- *Sus scrofa* **Javali**

### AVES

- *Aegypius monachus* **Abutre-preto**
- *Alcedo atthis* **Guarda-rios-comum**
- *Anthus campestris* **Petinha-dos-campos**
- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Asio flammeus* **Coruja-do-naval**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**
- *Burhinus oedicephalus* **Alcaravão**
- *Caprimulgus europaeus* **Noitibó-da-europa**
- *Ciconia ciconia* **Cegonha-branca**
- *Circus gallicus* **Águia-cobreira**
- *Circus pygargus* **Tartaranhão-caçador**
- *Coracias garrulus* **Rolieiro-europeu**
- *Elanus caeruleus* **Peneireiro-cinzento**
- *Falco naumanni* **Peneireiro-das-torres**

- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Galerida theklae* **Cotovia-montesina**
- *Hieraaetus pennatus* **Águia-pequena /  
Águia-de-botas**
- *Loxia curvirostra* **Cruza-bico-comum**
- *Lullula arborea* **Cotovia-pequena**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Milvus milvus* **Milhafre-real**
- *Monticola solitarius* **Melro-azul**
- *Monticola saxatilis* **Melro-das-rochas**
- *Periparus ater* **Chapim-carvoeiro**
- *Pterocles orientalis* **Cortiçol-de-barriga-preta**

### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Coronella austriaca laurenti* **Cobra lisa austríaca**
- *Discoglossus galganoi*  
**Rã-de-focinho-pontiagudo**
- *Emys orbicularis* **Cágado-de-carapaça-estriada**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto-de-água**
- *Malpolon monspessulanus* **Cobra-rateira**
- *Rhinechis scalaris* **Cobra riscadinha**
- *Salamandra* **Salamandra-de-fogo**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

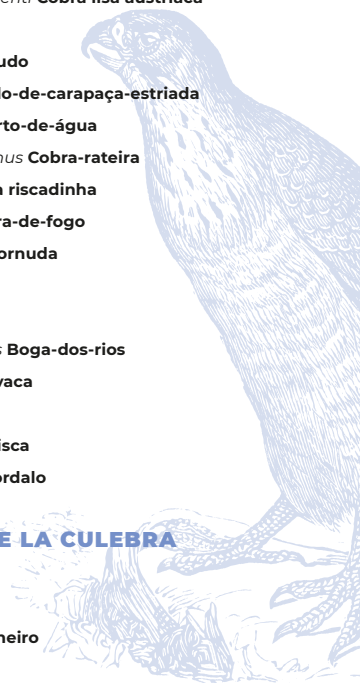
### PEIXES

- *Chondrostoma polylepis* **Boga-dos-rios**
- *Rutilus alburnoides* **Ruivaca**
- *Rutilus arcasii* **Pardelha**
- *Salmo trutta* **Truta-marisca**
- *Squalius alburnoides* **Bordalo**

## FLORA SIERRA DE LA CULEBRA

### MATOS

- *Arbutus unedo* **Medronheiro**
- *Erica ciliaris* **Carapaça**



- *Erica tetralix* **Margarifa**
- **Plantas do género Ulex e Genista**

#### FLORESTA RIBEIRINHA

- *Alnus glutinosa* **Amieiros**
- *Fraxinus excelsior* **Freixo**

#### CARVALHAIS

- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**
- *Quercus robur* L **Carvalho-alvarinho**
- *Quercus suber* **Sobreiro**

#### BOSQUES

- *Pinus pinaster* **Pinheiro-bravo**
- *Pinus sylvestris* **Pinheiro-silvestre**
- *Populus alba* **Choupo-branco**
- *Salix alba* **Salgueiro-branco**

#### SARDOAIS

- *Quercus rotundifolia* **Azinheira**

#### SOUTOS

- *Castanea sativa* **Castanheiro**

#### ROCHAS ULTRABÁSICAS

- *Calluna vulgaris* **Urze**
- *Cistus ladanifer* **Esteva**
- *Festuca elegans*
- *Narcissus asturiensis*



# MONTESINHO



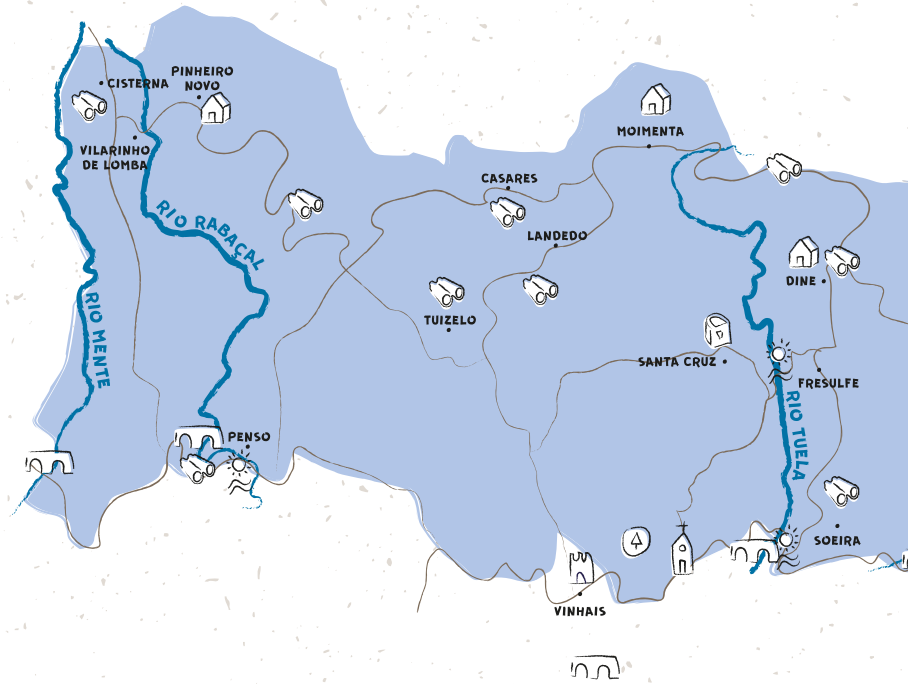
**O Parque Natural de Montesinho, com 75 mil hectares, situa-se no extremo nordeste da região da Terra Fria Transmontana e é um dos maiores parques naturais portugueses. O Parque é um testemunho da comunhão entre o meio e as comunidades humanas, que salvaguardou a biodiversidade e um mosaico de paisagens deslumbrantes naturais, seminaturais e humanizadas.**

Este complexo montanhoso, que abarca as serras de Montesinho e da Coroa, zela por valiosos elementos naturais e culturais que ao longo dos séculos se interligaram, comunicaram e influenciaram mutuamente, criando um imenso património de valores etnográficos, históricos, botânicos e ecológicos.

Em Montesinho coexistem múltiplos habitats com enorme valor ecológico. Matos, lameiros, carvalhais, soutos, sardoais e diversos ecossistemas ribeirinhos tornam o Parque num refúgio faunístico de extraordinário valor e um desafio aliciante para os apaixonados pela vida natural e selvagem.



ESPAÑA



MIRADOUROS



PRAIAS FLUVIAIS



POVOADOS



CASTELOS/MURALHAS



VESTÍGIOS ARQUEOLÓGICOS



MONUMENTOS RELIGIOSOS



PONTES



POMBAIS

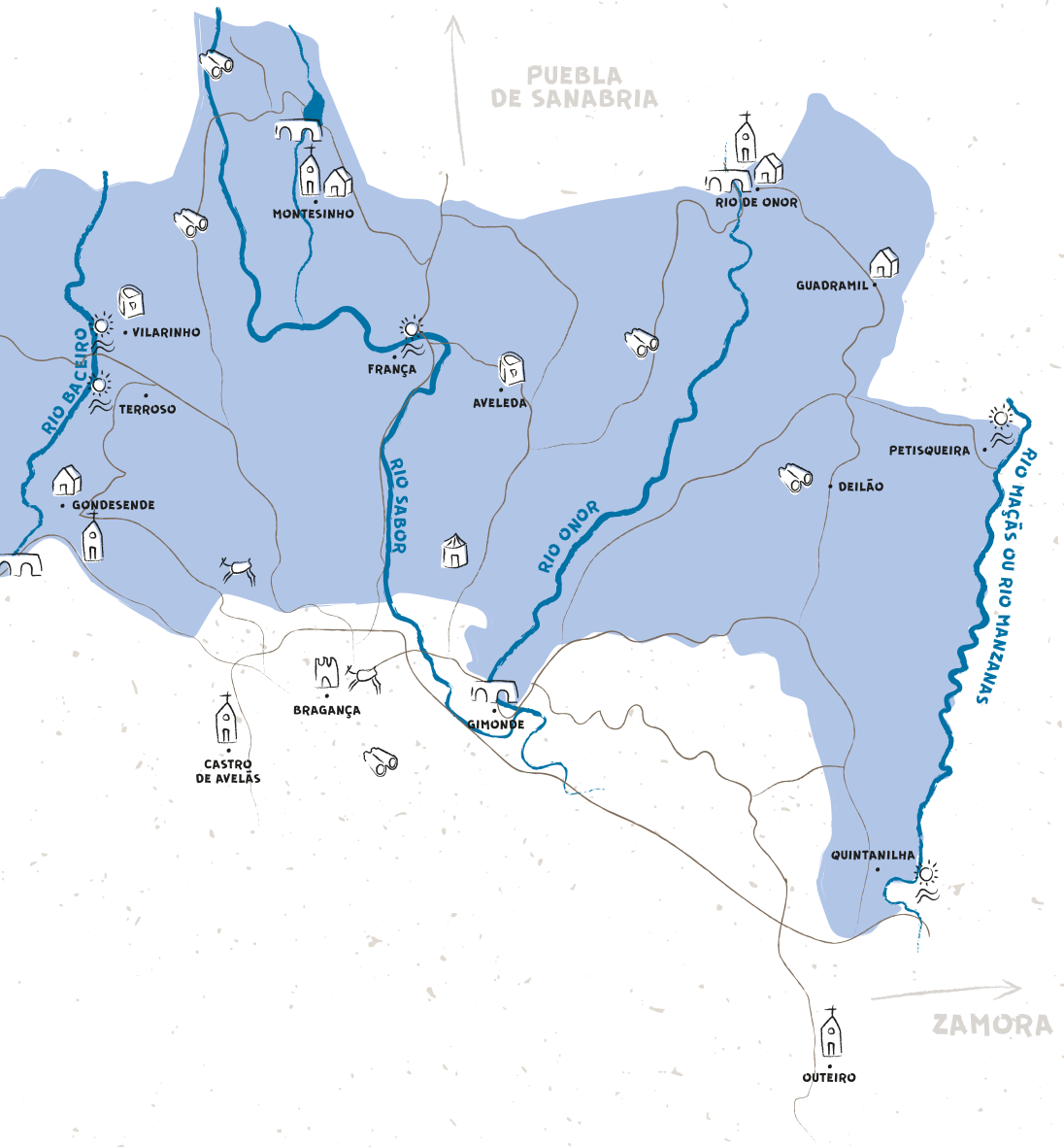


PARQUE BIOLÓGICO



CASTROS

PORTUGAL





Protegido pelo isolamento natural, por um clima exigente (que se extrema dos  $-12^{\circ}$  aos  $40^{\circ}$ ) e pela reduzida pressão da presença humana, Montesinho guarda uma grande abundância de comunidades animais representativas da fauna ibérica e europeia (70% das espécies de mamíferos terrestres ocorrentes em Portugal) e uma grande variedade vegetal.

O Parque Natural de Montesinho é também uma Reserva de incalculáveis valores socioculturais, com práticas e ferramentas ancestrais, arquitetura tradicional, costumes e festividades que refletem a ligação e a compreensão do meio natural, como as “festas dos rapazes” ou a música popular e as típicas gaitas de fole.

←  
Aldeia Rio  
de Onor

## ALDEIAS DO PARQUE

Há em Montesinho uma longa história popular e de sabedoria humana na forma como as comunidades se integraram no meio, descobrindo nos elementos disponíveis as formas, funções e a inovação que permitiu resolver desafios, contornar ameaças e beneficiar das riquezas das serras.

Nas aldeias, as casas concentram-se em torno de alguns caminhos, formando aglomerados densos de xisto e, em alguns poucos casos, também de granito, como em Moimenta, Montesinho ou Soutelo. Por entre as paredes de xisto utilizavam-se as argamassas de terra argilosa, o carvalho e o castanho nas estruturas de sustentação dos telhados (habitualmente em lousa ou telha cerâmica), soalhos, portas, janelas ou varandas.

As casas eram normalmente de dois pisos, a parte superior para habitação, enquanto o piso inferior ficava reservado para o curral, celeiro e adega.

Nestas aldeias surgem várias construções de uso comunitário, a forja, lagar e forno do pão, mantidas em edifícios rudimentares, enquanto já mais afastados e integrados na paisagem, veem-se os pombais, geralmente caiados de branco, e os moinhos, instalados junto aos cursos de água.

O Parque integra cerca de 90 aldeias espalhadas pelo território, mas algumas merecem especial atenção, convidando a uma fruição atenta dos detalhes do seu património arquitetónico, ambientes rurais, enquadramentos paisagísticos e gastronomia.

**Montesinho** é uma aldeia situada a cerca de mil metros de altitude, com casario e igreja representativos da arquitetura da região, o núcleo interpretativo de Montesinho e o museu, onde é feita a apresentação geológica da serra e dos modos de vida tradicionais.

**Rio de Onor**, nas margens do rio homónimo (afluente do Sabor), é uma aldeia raiana com a particularidade de ser cortada a meio pela fronteira entre Espanha e Portugal, dividindo-se em Rihonor de Castilla e Rio de Onor, que as gentes chamam



povo de cima e povo de baixo. Ainda é comum as populações possuírem terras de um e do outro lado, o gado cruzar a fronteira, sobrevivendo ainda hoje um pasto comunitário. Este é um dos elementos que fazem desta aldeia um testemunho das tradições rurais, partilhando ainda forja, fornos e rebanhos.

**Guadramil** é uma aldeia típica de Montesinho, integrada num relevo bastante acidentado, que mantém ainda práticas da vida comunitária. Muitas das habitações conservam os traços típicos da arquitetura popular, nos materiais, formas e volumetria.

**Gimonde**, situada na orla sul do Parque, na periferia da cidade de Bragança, é uma porta de entrada nesta área protegida e tem um conjunto assinalável de atrativos paisagísticos, arquitetónicos, arqueológicos e gastronómicos. Enquadrado com o rio Sabor, o conjunto arquitetónico de Gimonde é notável, quer pelo seu casario quer por diversas construções como a ponte romana, moinho, igreja ou castro.

**Gondesende** é uma pequena aldeia do concelho de Bragança, no coração de Montesinho, ostentando atualmente um conjunto bem recuperado de casas com as linhas distintivas da arquitetura local, em que algumas delas servem o turismo rural. Para além do casario de pedra é imperioso descobrir a

←  
Castelo  
de Bragança

igreja, moinhos de água, fontes e calçada romanas, cruzeiro e vestígios de castros.

**Moimenta** localiza-se no sopé da Serra da Coroa, no extremo de um amplo planalto, na margem do rio Tuela. É um povoado de assinalável dimensão, com construções graníticas e um conjunto arquitetónico de relevo, do qual sobressai a sua imponente igreja. O enquadramento natural e os vestígios de ocupações humanas ancestrais convidam à fruição de paisagens e à descoberta da região pelos diferentes trilhos existentes.

## UM PARQUE, DOIS MUNICÍPIOS

**Bragança** é a cidade de maior dimensão do território da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica. A formosa torre de menagem é o elemento mais distinto do Castelo de Bragança que, altivo e orgulhoso, se ergue no centro do casco antigo e vigia o longo planalto que se estende por Montesinho até à Sanabria ou para sul até à Serra da Nogueira.

A visita a este centro é imperdível, percorrendo a sua cerca de xisto, torreões, a torre da princesa e a imponente torre de menagem, que alberga o Museu Militar de Bragança. Junto a esta torre situa-se a singular Domus Municipalis, um exemplar da arquitetura civil românica em Portugal, que terá servido de cisterna e para reuniões municipais. Na envolvência, a cidadela encanta com o seu casario, igrejas e recantos verdes.

Mas há mais para ver fora das muralhas. A Sé de Bragança, na belíssima Praça da Sé, a Igreja de São Bento, com o teto mudéjar e um conjunto relevante de igrejas e solares.

Os museus são uma das melhores surpresas de Bragança, revelando uma dinâmica artística e cultural arrojadas, para uma cidade que cresceu numa região tão remota. O Centro de Arte Contemporânea Graça Morais ou o Museu Ibérico da Máscara e do Traje são de visita obrigatória.



Bragança é uma cidade marcante como porta de entrada no Parque Natural de Montesinho, porque soube reunir e dar expressão às tradições da região, seja ao nível do artesanato, etnografia, seja ao nível da gastronomia, com eventos e espaços de referência a nível nacional e peninsular.

**Vinhais** conserva um interessante património concentrado no centro da Vila, em torno do seu castelo medieval, e uma relevante herança histórica dispersa pelo concelho.

Do castelo original, muito já desapareceu, mas sobram ainda muralhas, torreão e porta. É neste conjunto que se concentra o pelourinho, os paços medievais do concelho e a Igreja Paroquial de N.ª Sra. da Assunção.

O Palácio dos Condes de Vinhais foi construído já fora das muralhas do castelo e é um imóvel grandioso, em estilo barroco típico destes edifícios setecentistas.

Já dentro do Parque Natural, o Parque Biológico de Vinhais, um pólo de atração turística, promove os valores naturais, dando a conhecer 23 raças autóctones e dinamizando várias atividades de descoberta de Montesinho.



Castelo  
de Vinhais

## O QUE FAZER

O Parque Natural de Montesinho pode ser explorado em vários trilhos pedestres, com abordagens e temáticas diferentes, para os amantes das caminhadas, de história, etnografia, arqueologia, biologia e botânica. Em Dine, Quadramil ou Moimenta encontram-se percursos para a descoberta de património histórico, etnográfico e arqueológico. Outros trilhos como o de Montesinho, Quintanilha e Rio de Onor dão a conhecer melhor a vegetação e a fauna do Parque, com experiências inesquecíveis como a Brama dos Veados na altura do acasalamento ou o privilégio de avistamento de um animal tão esquivo como o lobo. O Parque Biológico de Vinhais oferece uma panorâmica geral do meio natural e da integração das populações humanas neste território.

O Parque permite uma descoberta não só a pé, mas também de carro, pelas aldeias típicas e miradouros, BTT ou equestre, esta associada principalmente ao turismo rural.

Uma das melhores formas de conhecer Montesinho é, sem dúvida, pelos seus miradouros, que reservam paisagens de tirar a respiração. Alto de Lagares, perto de Rio de Onor, o pico da Serra da Coroa, o Santuário de São Bartolomeu, em Bragança, povoado fortificado da Cidadelha, em Vinhais, são apenas alguns dos pontos onde a beleza de Montesinho se deixa contemplar.

Por aqui passa a grande Rota da Terra Fria Transmontana, um longo circuito que percorre os cinco concelhos desta sub-região (Bragança, Miranda do Douro, Mogadouro, Vimioso e Vinhais), num total de 455 km. A rota está dividida em 11 troços que permitem aos visitantes descobrir o nordeste português escolhendo os seus itinerários, destinos e ritmos. Este percurso propicia a experiência deste território nas suas dimensões paisagística, florística, biológica, geológica, cultural e humana.

Em cada concelho encontram-se as Portas da Rota, pontos de apoio à integração e orientação do visitante, facilitando a definição de itinerários de carro, a pé ou de bicicleta. Nestes espaços aprofunda-se o conhecimento sobre os destinos, divulgando eventos, degustações e cenários, permitindo a

integração com outras rotas temáticas - Caminhos de Santiago, amendoeira, castanha, berrões e castros fronteiriços. Por aqui passa também o troço português do Caminho de Santiago da Rota da Prata, que sai de Alcanizes e entra em Portugal por Quintanilha, seguindo pelo extremo sul do Parque, por Bragança e Vinhais, para terminar novamente na fronteira com Espanha, no rio Mente.

A rede fluvial que atravessa o Parque cria condições extraordinárias para o lazer e fruição de praias com águas límpidas, represas, parques de merendas, ambientes aprazíveis, sombra de bosques envolventes, enquadramentos paisagísticos extraordinários. As praias da Soeira, Fresulfe, Rabaçal, Colado, França ou no rio Baceiro oferecem condições excelentes para banhos.

Estes rios são também muito procurados para pesca de trutas ou bogas, assim como pelas empresas de animação turística para atividades radicais ou canoagem.

Muitas das aldeias mais típicas e tradicionais do Parque têm vindo a ser recuperadas e têm já vários espaços de turismo rural que permitem uma fruição mais intensa dos valores naturais e culturais da serra, normalmente associados a uma gastronomia tradicional.

A criatividade gastronómica destas comunidades é surpreendente, assente nos produtos típicos locais e nas raças autóctones, celebrada em eventos sazonais como a Feira do Fumeiro de Vinhais ou o Festival do Butelo e das Casulas de Bragança, que atraem milhares de visitantes todos os anos à procura da excelência dos produtos e sabores desta região.



# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA

## FAUNA MONTESINHO

### MAMÍFEROS

- *Arvicola terrestris* **Rato-dos-lameiros**
- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corça**
- *Cervus elaphus* **Veado-vermelho**
- *Felis silvestris* **Gato-bravo**
- *Galemys pyrenaicus* **Toupeira-da-água**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Miniopterus schreibersi* **Morcego-de-peluche**
- *Myotis blythii* **Morcego-rato-pequeno**
- *Myotis emarginatus* **Morcego-lanudo**
- *Myotis myotis* **Morcego-rato-grande**
- *Rhinolophus euryale*

#### **Morcego-de-ferradura-mediterrânico**

- *Rhinolophus ferrumequinum*

#### **Morcego-de-ferradura-grande**

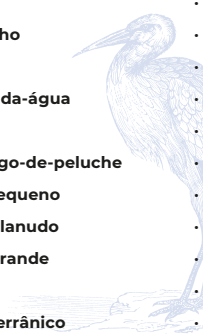
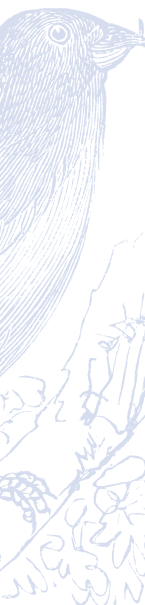
- *Rhinolophus hipposideros*

#### **Morcego-de-ferradura-pequeno**

### AVES

- *Accipiter gentilis* **Açor**
- *Accipiter nisus* **Gavião**
- *Actitis hypoleucos* **Maçarico-das-rochas**
- *Alcedo atthis* **Guarda-rios**
- *Anthus campestris* **Petinha-dos-campos**
- *Anthus trivialis* **Petinha-das-árvores**
- *Anthus spinoletta* **Petinha-ribeirinha**
- *Apus melba* **Andorinhão-real**
- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Aquila fasciata* **Águia de Bonelli**
- *Aquila pennata* **Águia-calçada**
- *Asio flammeus* **Coruja-do-nabal**
- *Asio otus* **Bufo-pequeno**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**

- *Burhinus oedicnemus* **Alcaravão**
- *Calandrella brachydactyla* **Calhandrinha**
- *Caprimulgus europaeus* **Noitibó-cinzento**
- *Caprimulgus ruficollis*
- **Noitibó-de-nuca-vermelha**
- *Ciconia ciconia* **Cegonha-branca**
- *Ciconia nigra* **Cegonha-negra**
- *Cinclus cinclus* **Melro-d'água**
- *Circus gallicus* **Águia-cobreira**
- *Circus cyaneus* **Tartaranhão-azulado**
- *Circus pygargus* **Tartaranhão-caçador**
- *Clamator grandarius* **Cuco-rabilongo**
- *Columba oenas* **Pombo-bravo**
- *Coracias garrulus* **Rolieiro-europeu**
- *Corvus corax* **Corvo**
- *Elanus caeruleus* **Peneireiro-cinzento**
- *Emberiza citrinella* **Escrevedeira-amarela**
- *Emberiza hortulana* **Sombria**
- *Falco columbarius* **Esmerilhão**
- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Falco subbuteo* **Ógea**
- *Galerida theklae* **Cotovia-escura**
- *Jynx torquilla* **Torcicolo**
- *Lanius collurio* **Picanço-de-dorso-ruivo**
- *Loxia curvirostra* **Cruza-bico**
- *Lullula arborea* **Cotovia-dos-bosques**
- *Luscinia svecica* **Pisco-de-peito-azul**
- *Melanocorypha calandra* **Calhandra**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Milvus milvus* **Milhafre-real**
- *Monticola saxatilis* **Melro-das-rochas**
- *Motacilla flava* **Alvéola-amarela**
- *Muscicapa striata* **Papa-moscas-cinzento**
- *Oenanthe hispanica* **Chasco-ruivo**
- *Otis tarda* **Abetarda**
- *Otus scops* **Mocho-pequeno-d'orelhas**



- *Pernis apivorus* **Búteo-vespeiro**
- *Pyrhocorax pyrrhocorax*  
**Gralha-de-bico-vermelho**
- *Phylloscopus bonelli* **Felosa-de-bonelli**
- *Saxicola rubetra* **Cartaxo-nordeste**
- *Scolopax rustica* **Galinholo**
- *Streptopelia turtur* **Rola-brava**
- *Sylvia borin* **Felosa-das-figueiras**
- *Sylvia cantillans* **Felosa-carrasqueira**
- *Sylvia hortensis* **Toutinegra-real**
- *Sylvia undata* **Felosa-do-mato**
- *Tetrax tetrax* **Sisão**
- *Turdus philomelos* **Tordo-comum**

#### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Discoglossus galganoi*  
**Rã-de-focinho-pontiagudo**
- *Emys orbicularis* **Cágado-de-carapaça-estriada**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto-de-água**
- *Triturus marmoratus* **Tritão-marmorado**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

#### PEIXES

- *Achondrostoma arcasii* **Panjorca**
- *Cobitis calderoni* **Verdemã-do-norte**
- *Iberocypris alburnoides* **Bordalo**  
*Pseudochondrostoma duriensis* **Boga-do-norte**
- *Salmo trutta* **Truta-marisca**

#### INVERTEBRADOS

- *Aphantopus hyperanthu*
- *Boloria dia* **Laranja-do-nordeste**
- *Brenthis daphne*
- *Lycaena virgaurea*
- *Margaritifera margaritifera* **Mexilhão-do-rio**

## FLORA MONTESINHO

#### MATOS

- *Arçã lavandula stoechas* ssp. *sampaiana*
- *Cistus ladanifer* **Esteve**
- *Echinopartum ibericum*
- *Erica australis* ssp. *aragonensis* **Urze-vermelha**
- *Erica ciliaris* **Carapaça**
- *Erica tetralix* **Margariça**
- *Genista anglica* **Aliaga**
- *Genista micrantha* **Giestas**

#### LAMEIROS

- *Ajuga pyramidalis* ssp. *meonantha*
- *Dactylorhiza maculata* **Orquídea-satirião-real**
- *Nardus stricta*
- *Potentilla erecta* **Potentilha**
- *Polygala vulgaris*
- *Paradisea lusitanica*
- *Serapias lingua* **Orquídea-erva-língua**
- *Thymus pulegioides* **Tomilho**
- *Thero-Brachypodietea*

#### SOUTO

- *Armillaria mellea* **Armilária-cor-de-mel**
- *Amanita muscaria* **Mata-moscas**
- *Boletus edulis* **Míscaro**
- *Castanea sativa* **Castanheiro**
- *Fistulina hepatica* **Língua-de-vaca**

#### SARDOAIS

- *Astraeus hygrometricus*  
**Estrela-de-terra-higrométrica**
- *Cortinarius ionochlorus* **Cortinário-verde**
- *Jasminum fruticans* **Jarmim-dos-montes**
- *Lycoperdon perlatum* **Fungo-de-sapo**
- *Osyris alba* **Cássia-branca**
- *Quercus rotundifolia* **Azinheira**
- *Ruscus aculeatus* **Gibraldeira**



### FLORESTA RIBEIRINHA

- *Alnus glutinosa* **Amieiros**
- *Crataegus monogyna* **Pilriteiro**
- *Eryngium viviparum*
- *Frangula alnus* **Sanguinho-de-água**
- *Fraxinus angustifolia* **Freixo**
- *Fraxinus excelsior* **Freixo**
- *Ilex aquifolium* **Azevinho**
- *Luzula sylvatica* ssp. *henriquesii*
- *Populus nigra* **Choupo-negro**
- *Prunus avium* **Cerejeira-brava**
- *Ranunculus* spp. **Ranúnculo**
- *Salix salviifolia* **Salgueiro de borrazeira-branca**
- *Sorbus aucuparia* **Tramazeira**
- *Veronica micrantha*

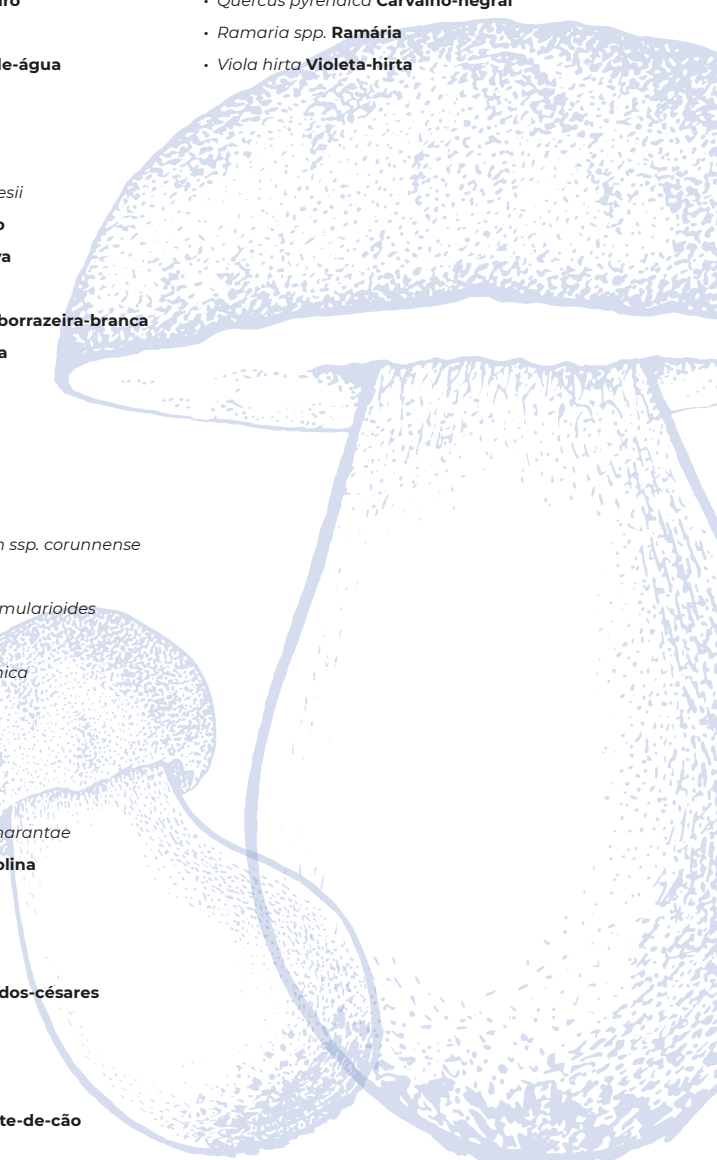
- *Lilium martagon* **Vistoso-martagão**
- *Narcissus asturiensis*
- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**
- *Ramaria* spp. **Ramária**
- *Viola hirta* **Violeta-hirta**

### ROCHAS ULTRABÁSICAS

- *Anthyllis sampaiana*
- *Armeria eriophylla* **Arménia**
- *Asplenium adiantum-nigrum* ssp. *corunnense*
- **Avenca-negra**
- *Astragalus incanus* ssp. *nummularioides*
- **Erva-cabreira**
- *Avenula pratensis* ssp. *lusitanica*
- *Festuca elegans*
- *Festuca summilusitanica*
- *Linaria intricata*
- *Narcissus asturiensis*
- *Notholaena marantae* ssp. *marantae*
- *Santolina semidentata* **Santolina**
- *Veronica micrantha*

### CARVALHAIS

- *Amanita caesarea* **Amanita-dos-césares**
- *Arabis glabra*
- *Boletus regius* **Boleto real**
- *Corydalis cava* ssp. *cava*
- *Erythronium dens-canis* **Dente-de-cão**
- *Festuca elegans*



# ARRIBES DEL DUERO



## **O Parque Natural das Arribes del Duero, com 106 mil hectares, é um portentoso território que segue do lado espanhol os cursos do rio Douro e do rio Águeda, quando definem a fronteira entre Portugal e Espanha. É um território unido pelas águas, geologia, clima e comunidades humanas ao Douro Internacional.**

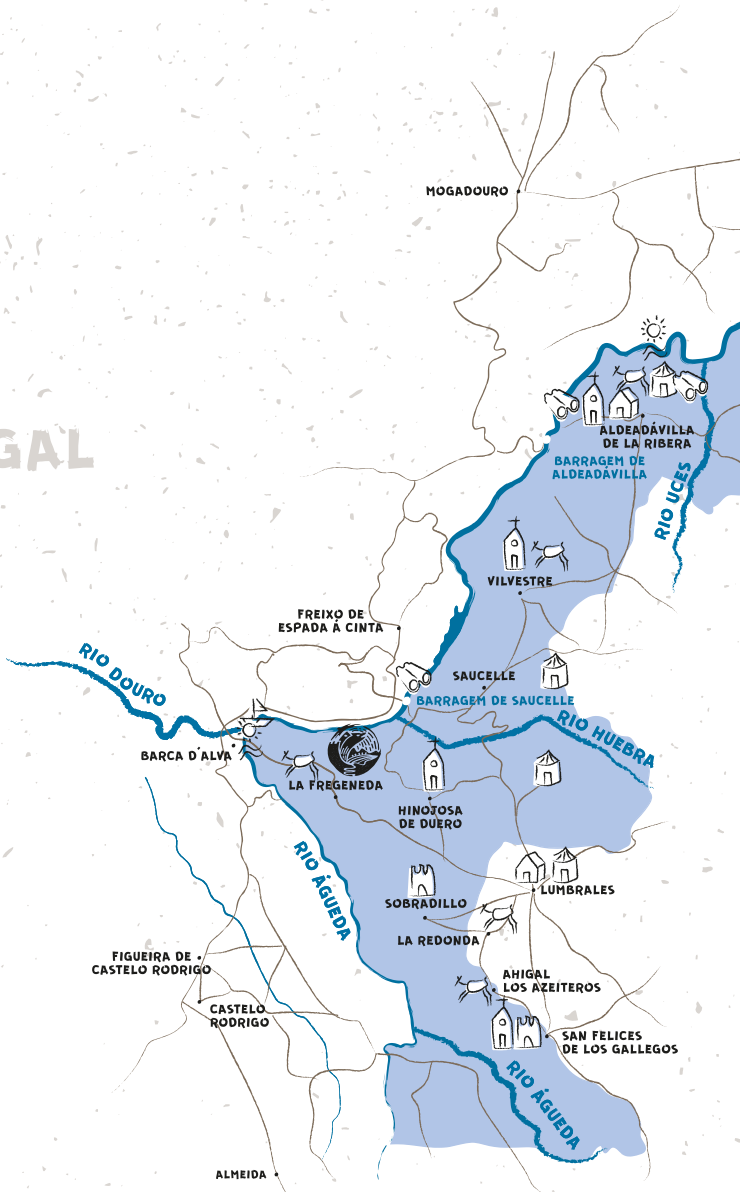
Esta falha natural, gerada pelo choque das placas e aproveitada pela força dos rios, irrompe pela monotonia do planalto, num cenário de granito e água, formando 180 km de canhões fluviais que unem os rios Águeda, Esla, Huebra, Tormes e Uces ao Douro.

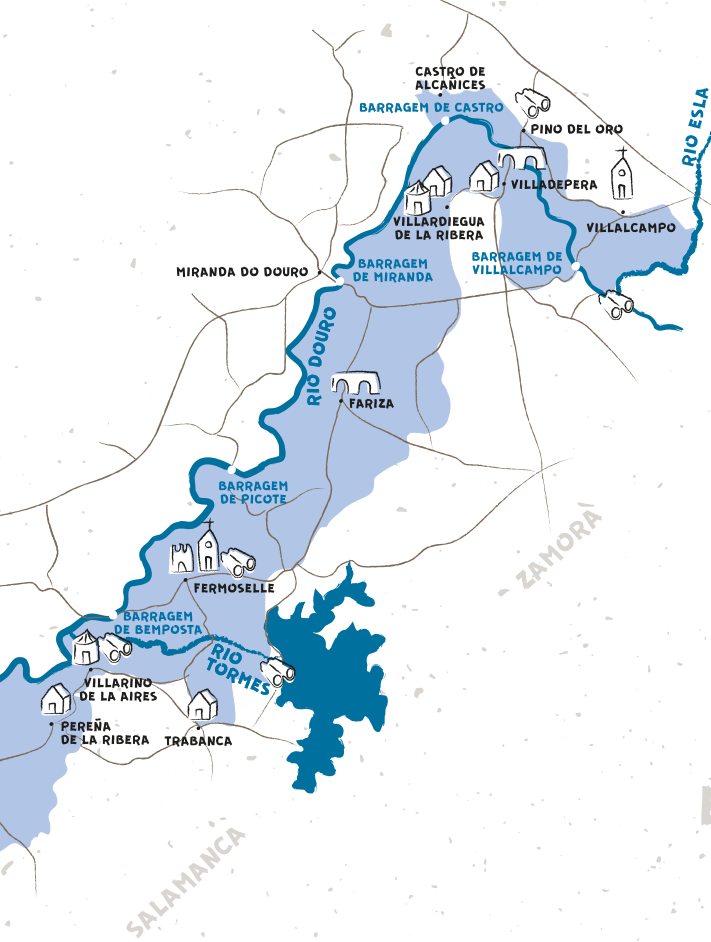
As particularidades orográficas proporcionaram vários microclimas, uma grande diversidade vegetal e faunística, conferindo a esta região uma enorme importância como Reserva especial de proteção de aves, com duas centenas de espécies notáveis e algumas raras, ameaçadas de extinção.

Desde sempre um território pouco povoado, isolado dos grandes centros, preservou-se numa unidade cultural, singular e ancestral com a região portuguesa. As arribes são um território de pequenos povoados, com uma aura encantada e traços de tradicionalidade inconfundíveis. A presença



# PORTUGAL





ESPAÑA



MIRADOUROS



MONUMENTOS RELIGIOSOS



PRAIAS FLUVIAIS



PONTES



POVOADOS



CASTROS



CASTELOS/MURALHAS



CRUZEIROS/CAIS



VESTÍGIOS ARQUEOLÓGICOS



CENTRO INTERPRETATIVO RBTMI

humana deixou marcas profundas ao longo de milénios num património histórico fascinante, cenários seminaturais, sons musicais inconfundíveis, gastronomia criativa e produtos e raças autóctones de excelência.

## CIDADES, VILAS E ALDEIAS

Para além das extraordinárias paisagens de água e desfiladeiros, o Parque Natural Arribes del Duero é também um território com marcas profundas no património histórico e nos modos de vida de uma presença humana ancestral.

**Villalcampo** situa-se na região de Aliste, entre as barragens de Villalcampo e Ricobayo, no noroeste do Parque Natural. Com um casco histórico de arquitetura tradicional alistana, este povoado reúne algum património interessante como a



sua igreja renascentista, a ponte de La Vega e a Ermida da Encarnação.

Ainda nos limites norte do Parque, já perto da fronteira com Portugal, encontra-se **Pino del Oro**, que lembra ainda o seu passado de exploração mineira na época da presença romana, séculos I e II d.C.. Estas estruturas conservam-se ainda hoje e criaram uma paisagem única a nível peninsular, onde se realizam visitas interpretativas para conhecer a estrutura económica e social da época.

Um pouco mais para sul e chega-se a **Villadepera**, ligada a Pino del Oro pela ponte de Requejo, uma bela estrutura metálica sobre as escarpas do rio Douro. Neste povoado merece atenção a Igreja de Nuestra Señora de la Asunción, com uma bela e robusta torre, várias ermidas, fontes e o museu de Arte Sacra.

**Villardiegua de la Ribera** é um autêntico museu de história da ocupação humana desta região. As ruas do seu casco histórico, por entre o granito de muros e construções, exibem ídolos pré-romanos, como o famoso javali, conhecido como La Mula ou La Yegua, (que na verdade é um touro), lápides romanas e inscrições diversas.

No pequeno bairro das Quintanas encontram-se alguns exemplares nobres de arquitetura local, como a igreja paroquial, com um gracioso campanário.

Acumulando vestígios históricos desde épocas pré-romanas, **Fariza** é um povoado com um assinalável património histórico de múltiplas épocas, como o comprova a ponte sobre o rio Pisón, uma construção medieval sobre uma estrutura antiga, de origens romanas. Mas em Fariza há ainda a ponte de la Poza, o Pozo de los Burros, o Pozo de la Rodilla, os cruzeiros de pedra de grande interesse etnográfico e paisagens magníficas.

Considerada a "capital" das Arribes del Duero, a encantadora **Fermoselle** foi declarada conjunto histórico e localiza-se numa região de relevo bastante inclinado.

Pelas ruas tortuosas deste povoado encantador sobressai a Igreja Paroquial Nuestra Señora de la Asunción, combinando de forma magnífica elementos de múltiplas épocas (românico, gótico, renascentista e barroco) e várias outras ermidas e igrejas - Santa Colomba, a Ermida de Stª Cruz, o Convento de San Francisco, a Ermida de la Soledad ou a Ermida de San Albín,

de onde saem as corridas de touros de Fermoselle. O que sobra do Castelo de Doña Urraca, perto da Plaza Mayor, presenteia os visitantes com magníficas vistas sobre o vale do Douro.

Pelas ruas de Fermoselle descobre-se a sua “alma” de granito e os surpreendentes arcos de entrada nas adegas subterrâneas, um imenso labirinto, em arcos semi-circulares, escavado nas entranhas da povoação.

**Trabanca** é um dos melhores locais para conhecer as tradições sócio-culturais da região. O parque temático de construções populares, com 10 km<sup>2</sup>, reproduz estruturas e construções da arquitetura civil e tradicional da zona. Trabanca possui ainda uma forja tradicional com mais de duzentos anos, a fonte e a igreja com uma torre altaneira.

**Villarino de los Aires** é um formoso povoado com diversos pontos de interesse histórico, como a majestosa Igreja de San Sebastián, a Igreja de Santa María la Mayor e o santuário rupestre de Teso de San Cristóbal, que conserva as estruturas de um castro e vários túmulos.

**Pereña de la Ribera** é conhecida como a “varanda das arribas” e é nos seus limites que se encontram as quedas de água e vestígios arqueológicos do Pozo de los Humos, uma das maiores atrações turísticas de todo o Parque. Pereña mantém um ambiente tradicional nas suas ruas, as adegas subterrâneas, os traços marcantes da arquitetura popular nos seus edifícios e um património religioso de relevo - a Igreja de Santa María, a sua orgulhosa torre e a Ermida Nuestra Señora del Castillo.

A formosa **Aldeadávilla de la Ribera**, a que Unamuno chamou “coração das Arribes”, ostenta a sua personalidade arquitetónica na sua famosa e imponente torre. A Igreja Paroquial de San Salvador une agora a torre ao edifício que começou a ser construído no século XIII como um convento fortaleza. Neste notável património sobressaem, também, a Igreja do Corporario, a Igreja del Santo Cristo del Humilladero, o antigo Mosteiro Franciscano de La Verde, a Ermida de Nuestra Señora de las Huertas, a Ermida de San Sebastián ou os Palácios do Marqués del Caballero e da Familia del Pozo.

Em Aldeadávilla encontram-se extraordinários miradouros sobre o rio e a grandiosa barragem, com o mesmo nome, ponto de visita obrigatória.

→

Mirador  
del Fraile

**Vilvestre** é um município com uma arquitetura popular bem visível nas casas em torno da Plaza Mayor e Plaza del Toro e possui um largo património de interesse cultural. A “Cama do Diabo” reúne algumas pinturas rupestres que continuam a merecer estudos para compreender o seu significado. A Igreja de Nuestra Señora de la Asunción, que combina elementos góticos com renascentistas, a ermida do castelo, exemplar do barroco, o moinho de La Luisa, que ainda funciona em alguns dias do ano e El Rollo, uma cruz esculpida em granito, em gótico manuelino, são pontos a visitar.

Mais para sul, **Saucelle** é um lugar imponente e magnífico, de inúmeras ribeiras, rios selvagens (Huebra e Camaces), cascatas (como o Cachón de Camaces), escarpas, miradouros, “varandas” enfeitadas com oliveiras e amendoeiras, da majestosa albufeira no Douro e um refúgio de aves de rapina e necrófagas.

**Hinojosa de Duero** tem raízes ancestrais, com vestígios de presença pré-histórica e uma estrutura de povoamento que parece ter origens romanas. Hinojosa exhibe um interessantíssimo conjunto patrimonial: Ermida do Santíssimo Cristo de la Misericordia, onde se pode desfrutar de ótimas paisagens,



Igreja gótica de San Pedro, que guarda belos retábulos barrocos no interior, ponte romana de la Molinera, com três arcos, fonte del Obispo, do período medieval, moinho tradicional de azeite ou fonte romana del Gejo.

**La Fregeneda** situa-se nas Arribes entre o Douro e Águeda, numa paisagem de declives acentuados, desfiladeiros, amendoeiras, oliveiras e laranjeiras. La Fregeneda distingue-se ainda pela arquitetura tradicional, o santuário rupestre La Mesa de los Curas, o cais fluvial Vega Terrón e pela assombrosa rota dos túneis, que segue a antiga linha de caminho de ferro entre La Fregeneda e Barca d'Alva. Neste município existe um Centro Interpretativo da RBTMI.

Em **Lumbrales** há muito para descobrir. O castro de Las Merchanas, com mais de 5 hectares de superfície, a Igreja de Nuestra Señora de la Asunción, a Casa de Los Condes, que alberga o Centro de Interpretación de Territorio Vetón (comunidade pré-romana que habitou a região há 2500 anos), o Museu Etnográfico, localizado na Torre do Relógio, que dá a conhecer a história da região desde há 10 mil anos, miradouros, abrigos, habitações tradicionais e muros de grande altura.

**Sobradillo** é uma localidade com um rico património histórico, onde sobressai a bela torre de menagem (Casa do Parque Arribes del Duero) ou a Igreja Paroquial de Santiago Apóstol, que exhibe um retábulo barroco.

Mas há mais para conhecer em Sobradillo, desde estelas funerárias, eremitérios, pontes ou construções romanas como a Fuente del Lugar, as ruínas do Convento de Santa Marina la Seca, miradouros e rotas de beleza ímpar pelo Parque.

A pequena localidade de **La Redonda** apresenta vestígios de ocupação humana desde a Idade do Ferro, preservando monumentos funerários de Los Pedazos de La Mata e Los Cortinales, sítios arqueológicos de Las Eras e Monte Caído. Em La Redonda pode-se apreciar ainda vestígios da presença romana (túmulos e estelas), uma arquitetura popular com casas de granito ou a bela Igreja de Nuestra Señora de la Asunción.

Em **Ahigal de los Aceiteros** encontram-se dois sítios romanos com vestígios abundantes de mosaicos, azulejos e cerâmica e a Igreja barroca de Santa María de la Magdalena. Numa paisagem marcada pela presença de oliveiras, amendoeiras

e figueiras, a sua posição privilegiada sobre o Águeda fazem desta localidade um ponto de grande interesse turístico.

**San Felices de los Gallegos** é uma das povoações mais visitadas deste Parque, principalmente por causa da sua fortaleza medieval e a declaração de conjunto histórico-artístico. O castelo é do século XII e conserva ainda a muralha antiga, as fortificações erguidas já no século XVIII e, atualmente, integra na torre de menagem um centro interpretativo.

A Igreja de Nuestra Señora entre Dos Álamos, século XII, conserva da construção original uma fachada românica e a torre do campanário. A Ermida del Rosario e a del Divino Cordeiro, com a imagem de Jesus de Nazaré, que desperta algum fervor religioso nas populações locais dos dois lados da fronteira, são outros edifícios de interesse.

## O QUE FAZER

Santuário de aves, território de paisagens assombrosas, vilas e aldeia tradicionais, barragens e albufeiras grandiosas e património agrícola de excelência criam um sem número de possibilidades de experiências turísticas nas Arribes del Duero.

Os imensos trilhos para caminhadas, BTT ou percursos de carro são, inevitavelmente, a melhor forma de partir ao encontro do deslumbramento com estas riquezas naturais e culturais, que permitirão conhecer castros, cascatas, miradouros, ribeiros ou património agrícola.

O GR14 é um percurso que no lado espanhol segue o rio Douro desde a nascente, nos picos da Serra de Urbión, até Vega de Terrón, em La Fregeneda, onde o rio atravessa a fronteira para Portugal. A este percurso, que no Parque das Arribes del Duero proporciona dezenas de quilómetros sinalizados para explorar entre La Fregeneda e o Salto de Villalcampo, acrescenta-se o GR14.1, que permite visitar o Parque para sul, no vale do Águeda, entre Vega de Terrón e Puerto Seguro.

O Parque tem uma ampla rede de centros BTT em diferentes municípios, com centenas de quilómetros de vários níveis



de dificuldade, percorrendo bosques, pastagens, património histórico, os espetaculares miradouros e desfiladeiros, museus e centros interpretativos - Museo del Vino y de los Destilados (Villarino de los Aires), El Museo “Casa Los Frailes” (Milvestre), Museo Interpretativo del Duero (Hinojosa de Duero), Centro de Interpretación de Territorio Vetón (Lumbrales), Museo Etnográfico (Lumbrales), Casa del Parque, Centro de Interpretación y Referencia Turística de Arribes del Duero (Sobradillo), Museo del Aceite y Museo de la Cantería (San Fellices de los Gallegos).

Uma experiência extraordinária de descoberta deste Parque, em continuidade com o Douro Internacional, é através da rota do Caminho de Ferro pelos túneis e pontes que percorrem a antiga linha férrea que ligava Barca d’Alva a La Fregeneda. Este troço foi construído em 1887 e constituiu na época uma das grandes obras de engenharia ferroviária da Península Ibérica. Desativada nos anos oitenta do século XX, a linha permite conhecer uma obra que desafiou a imponentia das encostas. Com oito pontes, dois pontões e 20 túneis, o trilho propicia paisagens de suspender a respiração.

A rota dos miradouros é obrigatória. A norte, a ponte de Requejo construída sobre o Douro é hoje um sítio magnífico para admirar o Douro entre arribas, com paisagens inesquecíveis.

←

Pozo de los  
Humos

O Mirador de las Barrancas, em Fariza, é um local privilegiado pelas paisagens e por algumas das mais emblemáticas aves da região. Em Fermoselle encontra-se o miradouro do castelo desta povoação, perto da Plaza Mayor, com uma paisagem extraordinária sobre o Douro. Para sudoeste chega-se ao miradouro da barragem de Almendra, construída no rio Tormes, com vistas sobre o desfiladeiro escavado pelo rio e esta mega-estrutura construída pelo homem. Seguindo o curso do Tormes e já perto de Villarino de los Aires encontra-se o Mirador de Teso de San Cristobal, que permite admirar as arribas do Tormes, e perto, outro miradouro, um local aprazível e relaxante que oferece vistas sobre o rio Douro.

O Mirador do Picón del Filipe é um dos locais onde se pode desfrutar de uma das vistas mais espetaculares sobre o Douro, com vários locais para apreciar os penhascos vertiginosos sobre o rio. No Mirador del Fraile, sobre a barragem de Aldeadávila, há uma pequena plataforma, protegida com uma grade de ferro, sobre o imenso vazio entre as altas paredes rochosas. Em **Mieza** há outros miradouros de grande espetacularidade como o da Code, o Colagón del Tío Paco e o da Peña del Águila.

A cascata do Pozo de los Humos é de visita obrigatória, uma das mais incríveis de toda a Península e com um miradouro suspenso junto às quedas de água do rio Uces.

Nas arribes, assim como do outro lado da fronteira, é possível encontrar algumas propostas para passeios de barco no rio Douro. Em Aldeadávila de la Ribera, na bela praia del Rostro, fazem-se cruzeiros na albufeira desta imponente barragem, em Vilvestre há ligação a Freixo de Espada à Cinta e ao cais de Vega Terrón, foz do rio Águeda, chegam ainda cruzeiros. Este é o fim da linha navegável do Douro da foz até à fronteira com Espanha.

# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA

## FAUNA ARRIBES DEL DUERO

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Erinaceus europaeus* **Ouriço**
- *Martes foina* **Fuínha**
- *Felis silvestris* **Gato-bravo**
- *Galemys pyrenaicus* **Toupeira-da-água**
- *Genetta genetta* **Gineta**
- *Lepus* **Lebre**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Meles meles* **Texugo-europeu**
- *Microtus cabreræ* **Rato-de-cabrera**
- *Miniopterus schreibersi* **Morcego-de-peluche**
- *Myotis blythii* **Morcego-rato-pequeno**
- *Myotis myotis* **Morcego-rato-grande**
- *Oryctolagus cuniculus* **Coelho-comum**
- *Rhinolophus euryale*  
**Morcego-de-ferradura-mediterrânico**
- *Rhinolophus ferrumequinum*  
**Morcego-de-ferradura-grande**
- *Rhinolophus hipposideros*  
**Morcego-de-ferradura-pequeno**
- *Sus scrofa* **Javali**
- *Vulpes vulpes* **Raposa**

### AVES

- *Acciper nisus* **Gavião**
- *Alcedo atthis* **Guarda-rios**
- *Anthus campestris* **Petinha-dos-campos**
- *Apus melba* **Andorinhão-real**
- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Aquila fasciata* **Águia de Bonelli**
- *Aquila pennata* **Águia-calçada**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**
- *Burhinus oedipnemus* **Alcaravão**

- *Caprimulgus ruficollis*  
**Noitibó-de-nuca-vermelha**
- *Charadrius dubius* **Borrelho-pequeno-de-coleira**
- *Chersophilus duponti* **Calhandra de dupont**
- *Ciconia ciconia* **Cegonha-branca**
- *Ciconia nigra* **Cegonha-negra**
- *Circus gallicus* **Águia-cobreira**
- *Circus cyaneus* **Tartaranhão-azulado**
- *Circus pygargus* **Tartaranhão-caçador**
- *Clamator glandarius* **Cuco-rabilongo**
- *Coracias garrulus* **Rolieiro-europeu**
- *Dendrocopos minor* **Pica-pau-galego**
- *Elanus caeruleus* **Peneireiro-cinzento**
- *Emberiza hortulana* **Sombria**
- *Falco columbarius* **Esmerilhão**
- *Falco naumanni* **Francelho**
- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Falco subbuteo* **Ógea**
- *Galerida theklae* **Cotovia-montesina**
- *Cypus fulvus* **Grifo**
- *Hirundo daurica* **Andorinha-dáurica**
- *Lullula arborea* **Cotovia-arborea**
- *Melanocorypha calandra* **Calhandra-real**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Milvus milvus* **Milhafre-real**
- *Monticola solitarius* **Melro-azul**
- *Neophron percnopterus* **Abutre-do-egipto**
- *Oenanthe leucura* **Chasco-preto**
- *Pandion haliaetus* **Águia-pesqueira**
- *Pernis apivorus* **Bútio-vespeiro**
- *Phalacrocorax carbo* **Corvo-marinho**
- *Phoenicurus phoenicurus*  
**Rabirruivo-de-testa-branca**
- *Pyrhhorax pyrrhcorax*  
**Gralha-de-bico-vermelho**
- *Sylvia undata* **Toutinhegra-do-mato**



## RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo-parteiro**
- *Discoglossus galganoi*
- **Rã-de-focinho-pontiagudo**
- *Emys orbicularis* **Cágado-de-carapaça-estriada**
- *Epidalea calamita* **Sapo-corredor**
- *Hyla molleri* **Rela-comum**
- *Lacerta schreiberi* **Lagarto-de-água**
- *Lissotriton boscai* **Tritão-ibérico**
- *Malpolon monspessulanus* **Cobra-rateira**
- *Mauremys leprosa* **Cágado-mediterrânico**
- *Psammotromus algirus* **Lagartixa-do-mato**
- *Rhinechis scalaris* **Cobra-de-escada**
- *Salamandra* **Salamandra-de-fogo**
- *Tarentola mauritanica* **Osga-moura**
- *Timon lepidus* **Sardão**
- *Triturus marmoratus* **Tritão-marmorado**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

## PEIXES

- *Achondrostoma arcasii* **Panjorca**
- *Cobitis calderoni* **Verdemã-do-norte**
- *Esox lucius* **Lúcio**
- *Gambusia holbrooki* **Gambúsia**
- *Iberochondrostoma lemmingii*
- **Boga-de-boca-arqueada**
- *Iberocypris alburnoides*
- *Luciobarbus bocagei* **Barbo-comum**
- *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga-do-norte**
- *Squalius alburnoides* **Bordalo**

## INVERTEBRADOS

- *Empusa pennata* **Louva-a-deus**
- *Inachis io* **Borboleta-pavão**

## FLORA ARRIBES DEL DUERO

### MATOS

- *Cytisus scoparius* **Chamiça**

- *Cytisus striatus* **Maias**
- *Erica ciliaris* **Carapaça**
- *Erica tetralix* **Margaricha**
- *Genista anglica* **Aliaga**
- *Genista micrantha* **Giestas**

### FLORESTAS ALUVIAIS

- *Alnus glutinosa* **Amieiros**
- *Celtis australis* **Lódão**
- *Fraxinus angustifolia* **Freixo**
- *Fraxinus excelsior* **Freixo**
- *Salix salviifolia* **Salgueiro**

### BOSQUE CARVALHAIS

- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**
- *Retama sphaerocarpa* **Piorno**

### BOSQUES

- *Juniperus oxycedrus* **Zimbro-bravo**
- *Quercus rotundifolia* **Azinheira**
- *Quercus suber* **Sobreiro**



# DOURO INTERNACIONAL



**O Parque Natural Douro Internacional, com 85 mil hectares, é um território remoto, que empolga quer pelo seu carácter inóspito, quer pela beleza natural própria. De uma imponência austera, protege nas suas linhas dramáticas e escarpadas um património natural surpreendente, mas que nem as águas profundas do Douro o conseguem separar do seu “irmão” espanhol.**

Este Parque é um extenso território que segue a linha de fronteira entre Portugal e Espanha, ao longo de 122 km, desde Miranda do Douro, a norte, até Figueira de Castelo Rodrigo, a sul.

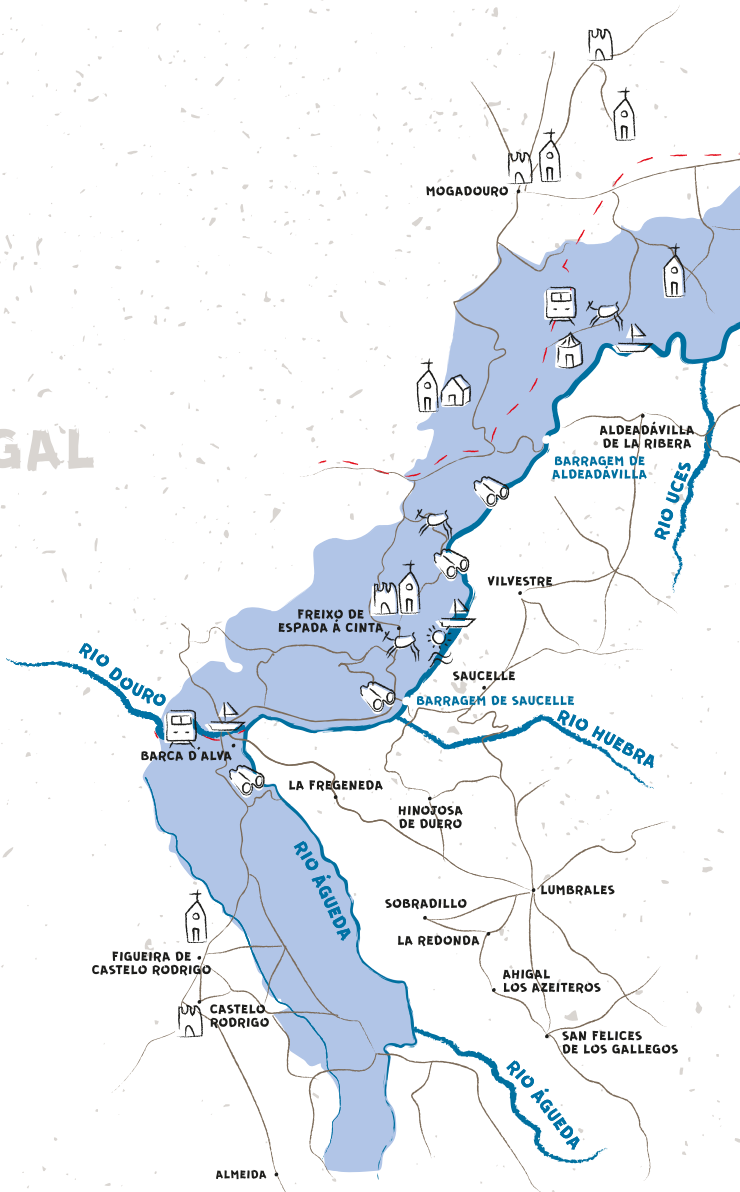
O Douro Internacional é singular no contexto português pelos seus desfiladeiros monumentais e arrebatadores, que parecem domar e serenar o grande rio e não terem sido também desenhados por ele.

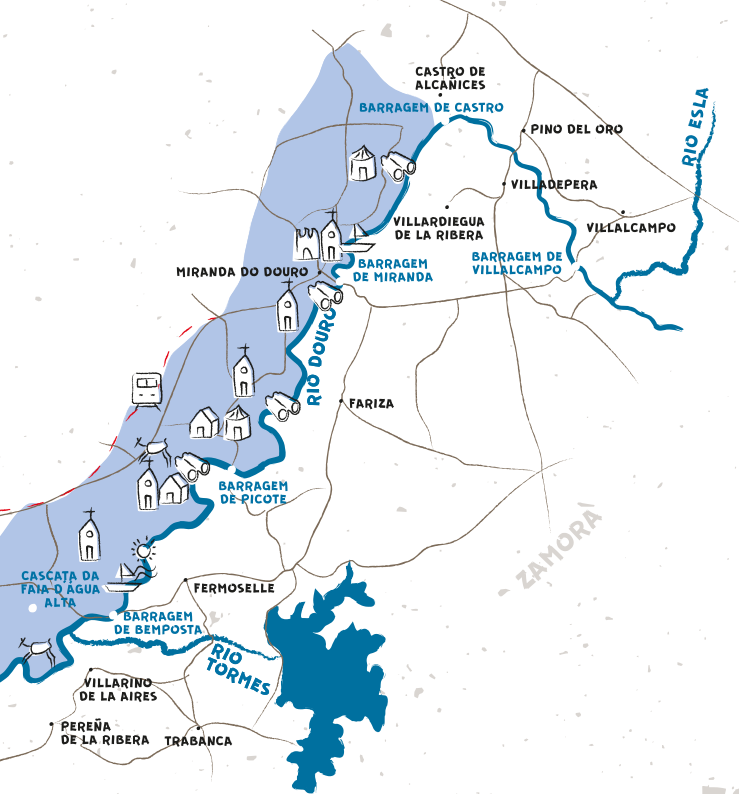
As paisagens avassaladoras, a riqueza faunística, os caminhos e miradouros para o assombro, a vegetação e a ocupação agrícola da zona planáltica são um desafio tentador para os turistas da natureza.

Mais afastado das escarpas, imponentes e inacessíveis, o homem foi habitando as zonas mais suaves, alguns espaços de socacos e os vales circundantes.



# PORTUGAL





SALAMANCA

ZAMORA

ESPAÑA

- |   |                         |   |                       |
|---|-------------------------|---|-----------------------|
|  | MIRADOUROS              |  | MONUMENTOS RELIGIOSOS |
|  | PRAIAS FLUVIAIS         |  | ESTAÇÕES FERROVIÁRIAS |
|  | POVOADOS                |  | CASTROS               |
|  | CASTELoS/MURALHAS       |  | CRUZEIROS/CAIS        |
|  | VESTÍGIOS ARQUEOLÓGICOS |   |                       |





Sé Catedral  
Miranda do Douro

A viagem pelo Douro é também de descoberta de uma presença humana milenar, com tradições ancestrais que se manifestam na gastronomia, no artesanato, na agricultura, na música, na fé e nas raças autóctones.

## CIDADES, VILAS E ALDEIAS

**Miranda do Douro** é uma cidade raiana, com personalidade forte, orgulhosa, de comunidades afáveis, mas também resilientes. Berço da segunda língua oficial em Portugal, o mirandês, Miranda do Douro é uma terra de tradições singulares, com uma história de luta e afirmação e uma cultura ancestral.

A dominar o perfil da cidade, e com vista sobre o canhão do Douro, a Sé Catedral de Miranda é um dos monumentos mais belos do norte de Portugal. Construído no século XVI, o edifício apresenta uma fachada imponente, simétrica, ladeada por duas monumentais torres. Em estilo maneirista, a Sé tem também alguns elementos renascentistas e no seu interior sobressaem o retábulo da capela-mor e o cadeiral do Coro do Cabido da Sé Catedral.

Nas traseiras da Sé, situam-se as ruínas do Paço Episcopal, as arcadas do claustro, com arcos abatidos, e a porta de entrada, onde estão inscritos os nomes dos bispos.

Perto daqui encontra-se a Praça D. João III, a única deste casco velho, que concentra alguns dos principais edifícios da cidade - o Museu da Terra de Miranda, um testemunho dos modos de vida no planalto mirandês, os Paços do Concelho ou o Solar dos Ordazes.

Do Castelo de Miranda, do século XIII, ainda sobram alguns elementos admiráveis, como parte da sua torre de menagem, praça e várias paredes, que sobreviveram a uma violenta explosão do paiol em 1762.

Para além deste castelo, observam-se ainda partes da muralha e fortaleza pré-românica erguidas durante a reconquista cristã, que hoje são consideradas as muralhas medievais mais bem preservadas de todo nordeste transmontano.



Por entre igrejas do século XVI, como a da Misericórdia ou a de Santa Cruz, Miranda possui ainda várias casas e ruas típicas que merecem atenção.

Atualmente, a barragem de Miranda é um dos elementos de maior atração local, até pelo impacto que teve na paisagem das arribas.

Pelas suas aldeias há muitos elementos de interesse, como o centro de Valorização do Burro de Miranda, em Atenor, vestígios pré-históricos, castros, elementos da presença romana, casarios típicos ou igrejas como em Aldeia Nova, Picote, Genísio, Malhadas, Palaçoulo ou Póvoa.

↑  
Castelo,  
Mogadouro

↵  
Torre do Galo,  
Freixo de Espada  
à Cinta



Vizinha de Miranda, **Mogadouro** é uma vila aprazível encaixada entre os desfiladeiros do Douro e o vale do Sabor. No centro da vila preserva-se um relevante conjunto patrimonial, com castelo, Igreja Matriz, Igreja da Misericórdia, pelourinho, Solar dos Pegados e Convento de S. Francisco.

O Castelo de Mogadouro foi construído no raiair da nacionalidade, para defender o território das investidas de Leão e dos muçulmanos e a torre de menagem foi erguida pelos templários no século XII. Até ao século XIV foram acrescentados vários elementos góticos na estrutura, que se viria a tornar na residência da importante família dos Távoras.

No centro pode também admirar-se a Igreja de S. Francisco, século XVI, que foi construída junto ao convento, as igrejas da Misericórdia, com a sua porta renascentista, e a Igreja Matriz, de três naves, com uma abóbada gótica na capela-mor e retábulos em talha dourada.

Mas algum do património mais relevante de Mogadouro está também disperso pelas suas freguesias - a Igreja de Travanca, de Bemposta, a Igreja românica de Algosinho, Igreja românica e Pelourinho de Azinhoso, Monópetro S. Gonçalo (uma obra singular em toda a península em estilo barroco) e o Castelo de Penas Roias.

Rodeada de verdes montanhas está a vila de **Freixo de Espada à Cinta**. Conta-se que um cavaleiro descansou à sombra de um Freixo, tendo pendurado a sua espada na árvore. Hoje, junto à Igreja Matriz há um freixo que ostenta um forte cinturão em ferro com uma espada.

O centro cívico deste pequeno casco é a Praça Jorge Álvares, com os principais monumentos da vila e a sua admirável Torre do Galo, uma das mais belas da Península. A torre ostenta as armas da vila na sua fachada e um parapeito saliente com cachorrada em estilo borgonhês. No terraço ergue-se a torre do relógio, colocada posteriormente e que deu origem à designação de Torre do Galo. Junto, encontra-se a Igreja Matriz, um notável exemplar do estilo manuelino, facilmente perceptível no seu belo e elegante portal. No interior de três naves não faltam elementos delicados e fascinantes.

Os detalhes manuelinos podem ser admirados um pouco por todo o casco, como no belíssimo pelourinho que se

encontra em frente aos Paços do Concelho, ou em portadas e janelas.

No concelho localizam-se as importantes gravuras rupestres do Mazouco, uma parede xistosa com dois painéis, envolvidas numa paisagem magnífica, que são o primeiro exemplar de arte rupestre ao ar livre do Paleolítico Superior a ser identificado na Europa.

Na margem sul do Douro localiza-se **Figueira de Castelo Rodrigo**, uma pequena e antiga Vila que guarda um património histórico de singular beleza, feito de igrejas, castelos, pelourinhos e pontes.

Para se apreciar o património desta região é importante visitar as suas povoações, destacando-se obrigatoriamente a histórica e monumental aldeia de Castelo Rodrigo, que encanta pela harmonia das suas formas, pelas tonalidades e a autenticidade da sua matéria. A torre do castelo ergue-se altaneira sobre o casario. De origens na época da reconquista, de que ainda subsistem as portas de arco quebrado, o castelo sofreu alterações no século XIII, como o acrescento do balcão, do torreão quadrangular e, posteriormente, fizeram-se reconstruções no século XVI, visíveis nas entradas da Rua da Cadeia. A proteger a aldeia e provavelmente construídas antes da nacionalidade, as muralhas alicerçadas em cubelos semi-circulares lembram Ávila.

Do conjunto extraordinário do património desta aldeia destacam-se ainda as ruínas do Palácio de Cristóvão de Moura, a cisterna medieval, combinando uma entrada em estilo gótico com outra de influência árabe, um pelourinho quincentista e a Igreja Matriz, numa transição do românico para o gótico.

## O QUE FAZER

O Parque Natural do Douro Internacional é um destino privilegiado para um turismo de experiências, intenso, de imersão em ambientes culturais singulares, de aprendizagem, de comunhão com os valores naturais, de deslumbre com a intensidade

e monumentalidade das suas paisagens, de desfrute do seu isolamento e de degustação dos sabores dos produtos de uma sábia relação das comunidades com a terra.

Miranda do Douro e Mogadouro integram também a Rota da Terra Fria Transmontana, que atravessa os cinco concelhos desta região nordestina. Falamos dela no capítulo dedicado a Montesinho (ver página 137).

Para apreciar o Douro em todo o seu esplendor e observar algumas das aves mais notáveis que habitam este território, há que percorrer os muitos miradouros que a natureza criou.

O Miradouro de Penhas das Torres, na localidade mais oriental de Portugal, em Paradela, proporciona uma das vistas mais arrojadas do rio e dos seus desfiladeiros quando inicia o seu percurso em Portugal.

A 8 km de Miranda do Douro, o Miradouro de São João das Arribas situa-se em Aldeia Nova e dá aos seus visitantes o cenário do Douro entre arribas íngremes. Perto deste miradouro localiza-se um castro e a capela dedicada a São João. O Miradouro de Vale da Águia, junto a um castro, permite ter panorâmicas diretas para o rio num ponto em que o seu curso muda de direção, criando um recorte formidável na paisagem granítica.

Já em Miranda do Douro, é junto à Sé Catedral que melhor se pode apreciar a passagem do rio pela cidade e as fragas amareladas pelos líquenes, que parecem recortadas por trabalho humano. O enigmático “2” gravado na Fraga Amarela, na margem espanhola, mesmo em frente à cidade de Miranda do Douro, atrai a curiosidade dos visitantes, alimentada por lendas e explicações diversas para o fenómeno.

Para sul sucedem-se os locais privilegiados para contemplar o Douro. Miradouro da Freixiosa, Fraga do Puio, na aldeia do Picote, onde o rio faz uma caprichosa curva e de grande importância pelas gravuras rupestres. Miradouro de Picões, a 2 km da aldeia de Peredo de Bemposta, Miradouro do Colado, Mazouco, em Freixo de Espada à Cinta, onde se preservam gravuras do paleolítico, e que possibilita uma visão distinta das anteriores, um vale mais aberto e de maior diversidade.

Ainda em Freixo, Penedo Durão, sobranceiro à barragem de Saucelle e à foz do rio Huebra, obriga a uma paragem, porque

é um dos pontos de mais frequente avistamento de aves emblemáticas como o grifo, o abutre-do-egito ou cegonha-negra.

→  
Cruzeiro ambiental,  
Miranda do Douro

A sul, no concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, o Miradouro da Sapinha proporciona uma panorâmica sobre a zona de transição do planalto castelhano para o verde das encostas do Douro e do Águeda.

Junto ao Douro encontra-se Barca D'Alva, uma pequena e pacata povoação que cresceu com o caminho de ferro e os produtos agrícolas de excelência deste esplendoroso vale. Daqui, a linha férrea continuava até La Fregeneda, do lado espanhol, tornando a linha do Douro numa ligação internacional. Hoje, é o ponto de chegada para os cruzeiros que sobem o Douro.

No Douro Internacional merece um especial destaque a cascata Faia da Água Alta, em Mogadouro, que atinge os 60 m de altura.

Os passeios de barco no rio são uma das formas mais desejadas para conhecer e sentir o Douro por entre as arribas. Do cais de Miranda do Douro parte um cruzeiro ambiental para montante, que permite uma visita especial pelo canhão do rio.

Em Freixo de Espada à Cinta há também passeios de barco na albufeira criada pela barragem de Saucelle, entre a praia de Cogida em Portugal e a praia espanhola de La Code.

A oferta cultural é também extensa. Entre pequenos museus, centros interpretativos, lojas típicas, turismo rural, aldeias históricas e restaurantes que sublimam os valores tradicionais e os produtos da terra, os visitantes têm uma experiência intensa e marcante em comunidades com raízes ancestrais.



# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA

## FAUNA DOURO INTERNACIONAL

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corça**
- *Felis silvestris* **Gato-bravo**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Microtus cabreræ* **Rato-de-cabrera**
- *Miniopterus schreibersi* **Morcego-de-peluche**
- *Myotis blythii* **Morcego-rato-pequeno**
- *Myotis myotis* **Morcego-rato-grande**
- *Rhinolophus euryale*  
**Morcego-de-ferradura-mediterrânico**
- *Rhinolophus ferrumequinum*  
**Morcego-de-ferradura-grande**
- *Rhinolophus hipposideros*  
**Morcego-de-ferradura-pequeno**
- *Sus scrofa* **Javali**

### AVES

- *Accipiter gentilis* **Açor**
- *Accipiter nisus* **Gavião-da-europa**
- *Alcedo atthis* **Guarda-rios**
- *Anthus campestris* **Petinha-dos-campos**
- *Apus melba* **Andorinhão-real**
- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Aquila fasciata* **Águia de Bonelli**
- *Aquila pennata* **Águia-calçada**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**
- *Burhinus oedipnemus* **Alcaravão**
- *Calandrella brachydactyla* **Calhandrinha**
- *Caprimulgus ruficollis*  
**Noitibó-de-nuca-vermelha**
- *Charadrius dubius* **Borrelho-pequeno-de-coleira**
- *Chersophilus duponti* **Calhandra de dupont**

- *Ciconia ciconia* **Cegonha-branca**
- *Ciconia nigra* **Cegonha-negra**
- *Circaetus gallicus* **Águia-cobreira**
- *Circus cyaneus* **Tartaranhão-azulado**
- *Circus pygargus* **Tartaranhão-caçador**
- *Clamator glandarius* **Cuco-rabilongo**
- *Coracias garrulus* **Rolieiro-europeu**
- *Dendrocopos minor* **Pica-pau-galego**
- *Elanus caeruleus* **Peneireiro-cinzentos**
- *Emberiza hortulana* **Sombria**
- *Falco columbarius* **Esmerilhão**
- *Falco naumanni* **Francelho**
- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Falco subbuteo* **Ógea**
- *Galerida theklae* **Cotovia-montesina**
- *Gyps fulvus* **Grifo**
- *Hirundo daurica* **Andorinha-dáurica**
- *Lullula arborea* **Cotovia-árborea**
- *Melanocorypha calandra* **Calhandra-real**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Milvus milvus* **Milhafre-real**
- *Monticola solitarius* **Melro-azul**
- *Neophron percnopterus* **Abutre-do-egipto**
- *Oenanthe leucura* **Chasco-preto**
- *Pandion haliaetus* **Águia-pesqueira**
- *Phalacrocorax carbo* **Corvo-marinho**
- *Pernis apivorus* **Bútio-vespeiro**
- *Phoenicurus phoenicurus*  
**Rabirruivo-de-testa-branca**
- *Pyrrhocorax pyrrhocorax*  
**Gralha-de-bico-vermelho**
- *Sylvia undata* **Toutinhegra-do-mato**

### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes cisternasii* **Sapo-parteiro-ibérico**



• *Emys orbicularis* **Cágado-de-carapaça-estriada**

• *Mauremys leprosa* **Cágado-mediterrânico**

• *Chalcides bedriagai*

**Cobra-de-pernas-pentadáctila**

• *Discoglossus galganoi*

**Rã-de-focinho-ponteagudo**

• *Lissotriton boscai* **Tritão-ibérico**

• *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

#### PEIXES

• *Achondrostoma arcasii* **Panjorca**

• *Cobitis calderoni* **Verdemã-do-norte**

• *Esox lucius* **Lúcio**

• *Gambusia holbrooki* **Peixe-mosquito**

• *Luciobarbus bocagei* **Barbo-do-norte**

• *Iberochondrostoma lemmingii*

**Boga-de-boca-arqueada**

• *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga-do-norte**

• *Squalius alburnoides* **Bordalo**

• *Squalius carolitertii* **Escalo do Norte**

#### INVERTEBRADOS

• *Callimorpha quadripunctaria*

### FLORA DOURO INTERNACIONAL

#### MATOS

• *Cytisus scoparius* **Chamiça**

• *Cytisus striatus* **Maias**

• *Erica ciliaris* **Carapaça**

• *Erica tetralix* **Margariça**

• *Genista anglica* **Aliaga**

• *Genista micrantha* **Giestas**

#### FLORESTAS ALUVIAIS

• *Alnus glutinosa* **Amieiros**

• *Andryala ragusina*

• *Aphyllanthes monspeliensis*

• *Celtis australis* **Lódão**

• *Fraxinus angustifolia* **Freixo**

• *Fraxinus excelsior* **Freixo**

• *Globularia vulgaris*

• *Isatis platyloba*

• *Linaria coutinhoi*

• *Narcissus jonquilla*

• *Petrorhagia saxifraga*

• *Populus nigra* var. *betulifolia* **Choupo**

• *Ranunculus peltatus* **Ranúnculos-de-água**

• *Salix salvifolia* **Salgueiro**

• *Silene boryii* subsp. *duriensis*

• *Stipa lagascae*

• *Tamarix africana* **Tamargueiras**

#### FLORESTA ENDÊMICA (ENCOSTAS)

• *Juniperus oxycedrus* **Zimbro-bravo**

• *Quercus rotundifolia* **Azinheira**

#### PLANALTO

• *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**

• *Quercus suber* **Sobreiro**

# VALE DO TUA



**O Parque Natural Regional do Vale do Tua estende-se por uma área de 25 mil hectares e integra-se, na Reserva da Biosfera Meseta Ibérica, nos concelhos de Vila Flor, Carraceda de Ansiães e Mirandela. O rio Tua define o seu perfil e é a alma deste Parque, que depois de serpentear a Terra Quente Transmontana se vai estreitando e abrindo caminho por entre imponentes paredes graníticas até chegar ao Douro.**

Hoje, pouco antes desse encontro, ergue-se a barragem da foz do Tua, criando um gigantesco espelho de água que cobriu encostas e serenou as correntes.

É um Parque com grande diversidade natural e paisagística onde se pode admirar a transição do rio que corre livre, agitado e que muda de humores, para o grande lago, num caudal grandioso e que se impõe entre longos vales.

Este território insere-se numa zona de encontro entre as influências continentais e as mediterrânicas, entre os planaltos



# PORTUGAL



MIRADOUROS



PRAIAS FLUVIAIS



POVOADOS



CASTELOS/MURALHAS



VESTÍGIOS  
ARQUEOLÓGICOS



CENTRO  
INTERPRETATIVO  
RBTH



MONUMENTOS  
RELIGIOSOS



PONTES



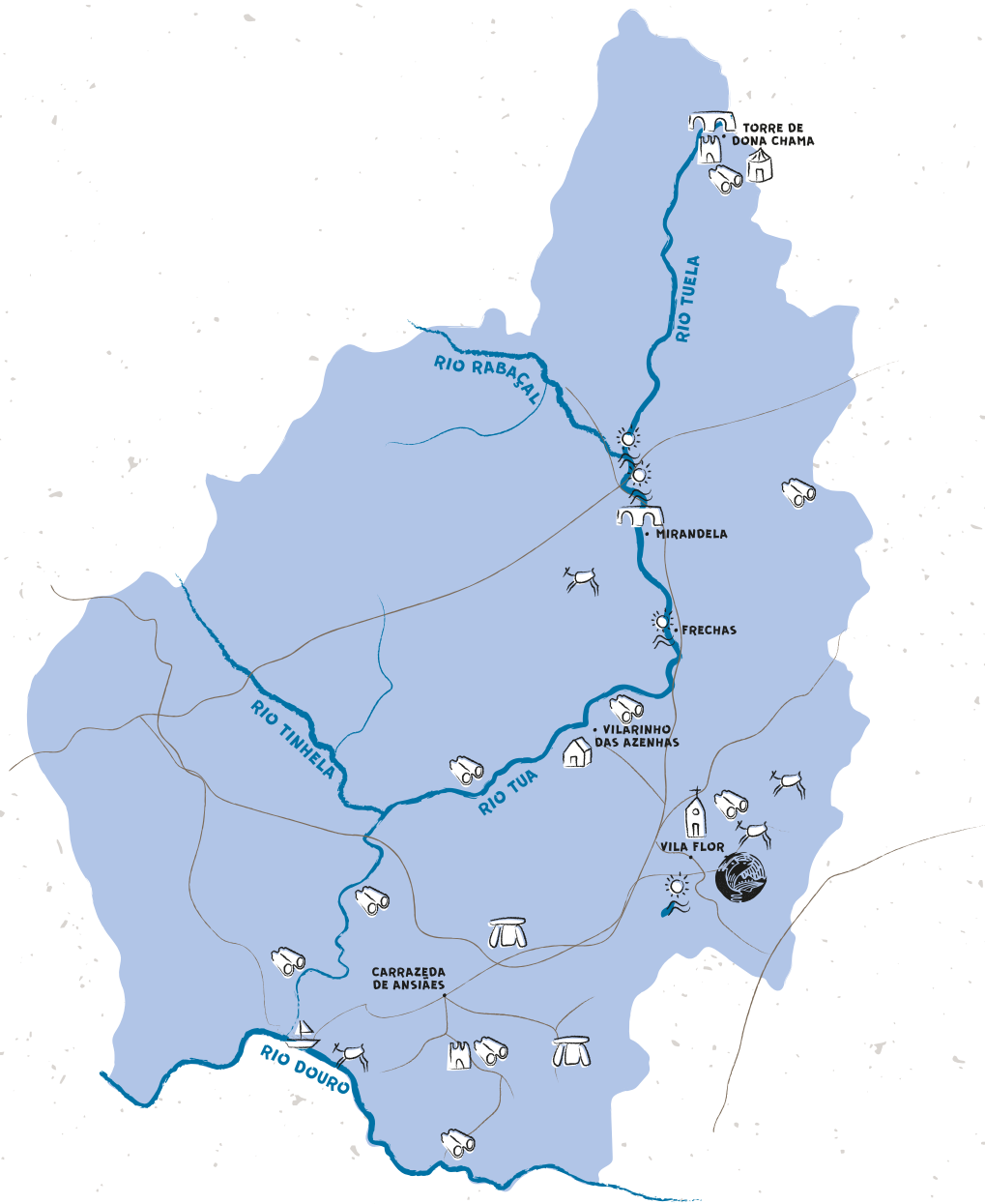
ANTAS



CRUZEIROS/CAIS



CASTROS



graciosos e os vales impetuosos e agrestes, cortados por rios e ribeiros.

A região preserva uma extensa herança cultural, com vestígios, valores, práticas, construções e tradições ancestrais que mostram uma longa e profunda relação de simbiose das comunidades com o meio natural. Há um património de rituais, expressões, castros, gravações em pedra, berrões, documentos e práticas agrícolas e pastoris que nos revelam um território ocupado e compreendido pelo homem, mas também o caráter e sabedoria destas gentes, talhados ao longo de séculos.

O território possui um conjunto de microreservas com habitats únicos, de excepcional biodiversidade. A descoberta da região passa pela visitação destes espaços e das suas especificidades ambientais e naturais.



# CIDADES, VILAS E ALDEIAS

**Mirandela** é uma cidade cheia de luz, quente e acolhedora, rodeada de colinas suaves retalhadas por culturas de oliveiras e cereais, que mudam de tonalidade ao longo do ano.

O espelho de água do rio Tua é um elemento central nesta cidade, com um repuxo que parece transformar o rio numa fonte gigante e a extraordinária ponte de 17 arcos, ex-libris da cidade, construída no século XVI, que hoje é apenas pedonal.

Na zona mais alta da cidade, domina o Paço dos Távoras, reconstruído no século XVII, com vistas únicas para o Tua. A fachada é tipicamente barroca, com decoração abundante e um corpo central de três pisos.

A longa história de presença humana por todo o concelho deixou inúmeros testemunhos materiais de religiosidade, trabalho, nobreza e domínio dos elementos naturais.

Da presença pré-romana sobram importantes testemunhos no Abrigo Rupestre de Regato das Bouças, no Monte dos Passos e nos castros de São Brás e São Juzende.

De períodos mais recentes, preserva-se uma herança relevante pelas aldeias do concelho - Frechas, uma freguesia que ainda mostra evidências da sua importância medieval, Romeu, afamada pela história da quinta homónima, Avantos, com a Igreja quinhentista de Santo André, e Guide, que surpreende com um retábulo em talha dourada na Igreja de São Mamede.

**Vila Flor** é um concelho de paisagens admiravelmente delicadas, de vinhas e oliveiras, mas também de património histórico.

Em vários locais do concelho foram encontrados vestígios de arte rupestre, como na Cova da Moura ou a raposa esculpida em Vale Frechoso, mas os achados mais fascinantes aconteceram em Vilas Boas, da Idade do Ferro, e inclui uma escultura zoomorfa com 1,51 m de comprimento e um extraordinário torques em ouro.

Já na Vila, a Igreja Matriz, dedicada a São Bartolomeu, do século XVIII, é uma imponente construção barroca, com alguns toques de maneirismo.



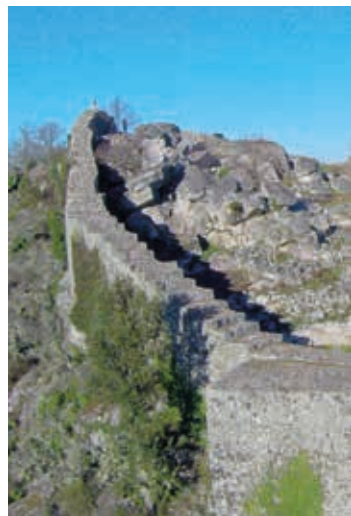
Mas é o conjunto notável de belos solares brasonados que tornam Vila Flor ainda mais encantadora, onde sobressaem, entre outros, o solar dos Aguilares, reconstruído no século XX sobre a traça original que remonta ao século XIII, o solar do Visconde de Lemos, do século XIX, e, principalmente, o extraordinário solar dos Lemos, uma preciosidade da arquitetura transmontana, o monumento civil mais importante da arte joanina. A não perder também, o museu de Vila Flor, que guarda relíquias pré-históricas encontradas na região. Neste município existe um Centro Interpretativo da RBTMI.

**Carrazeda de Ansiães** é o concelho que está no extremo sudoeste da Reserva da Biosfera, onde o Tua se entrega ao Douro. Os granitos dominam nesta região de rios e ribeiras impetuosas e onde abundam vestígios de presença humana desde a pré-história.

O Cachão da Rapa, localizado junto ao rio Douro, com datação entre o Calcolítico e a Idade do Bronze, é um dos mais importantes sítios da pintura rupestre pré-histórica em Portugal, num painel granítico com mais de 4 metros.

Entre as construções megalíticas deslumbram a Anta de Zedes, localmente designada por Casa da Moura, e a de Vilariño da Castanheira, também conhecida como Pala da Moura.

O castelo e vila muralhada de Ansiães, na freguesia de Selores, é um espaço único que possibilita uma panorâmica





Anta de Zedes



Castelo  
e muralha  
de Ansiães

sobre a longa história das comunidades neste território. Num local com ótimas condições naturais de defesa, as primeiras estruturas remontam ao III<sup>o</sup> milénio a.c.. Terão sido os árabes a amuralhar a povoação, mas é durante o período da reconquista que o espaço ganha particular importância, tendo a sua estrutura de muralhas crescido bastante até ao século XV.

Na zona mais elevada deste espaço define-se o castelo em forma ovalada, com cinco torreões. A zona urbana, com pequenos bairros, era protegida por uma segunda linha de muralhas com uma extensão superior a 600 m.

A notável Igreja de S. Salvador de Ansiães, situada no interior, é provavelmente do século XII. No exterior das muralhas, a Igreja de S. João Baptista é de raiz pré-românica e terá sido alterada durante a Baixa Idade Média.

Relativamente perto, na Lavandeira, encontra-se uma preciosidade seiscentista, a Igreja de Santa Eufémia, com um alpendre de 12 colunas toscanas e uma faustosa decoração em rococó.

Carrazeda de Ansiães é também um concelho com dinâmica cultural, manifesta no Centro Interpretativo do Vale do Tua (CIVT), dedicado às relações do homem com o território, no surpreendente Parque Internacional de Escultura em Carrazeda de Ansiães, com obras de 12 artistas e, entre outros, no Museu da Memória Rural, sobre a cultura e práticas na vida campestre desta região.

## O QUE FAZER

Há muitos percursos para serem feitos a pé, de carro e/ou de bicicleta, mas entre as principais rotas destaca-se a descoberta do património histórico das pequenas aldeias e de um Parque Natural de rara beleza, com pontes, pelourinhos, igrejas, castros, miradouros, castelo, casarões, antas, amendoais, olivais, hortas, pomares.

De Mirandela parte-se à descoberta de Frechas, Cachão e Vale da Sancha, num percurso gracioso, cercado de oliveiras



e amendoeiras. Do Cachão para Vilarinho das Azenhas atravessa-se um dos mais fascinantes percursos ribeirinhos do Vale do Tua, procurado para observação da natureza e pesca. De Vilarinho segue-se para Vilas Boas, que reserva um património interessante, casas brasonadas, vestígios de um extraordinário castro, fonte e cruzeiro. Perto, Freixiel situa-se numa bacia fértil, marcadamente mediterrânica, conservando um importante património histórico.

Continuando pelo território de Carrazeda de Ansiães, admira-se a Anta de Zedes, das mais bem preservadas, mas também um conjunto histórico e arqueológico muito interessante, disperso por todo o concelho, bem como paisagens imponentes quer do Douro Vinhateiro quer do Tua.

No caminho para Castanheiro, uma aldeia de ruelas típicas e alvenaria em granito, descobrem-se lugares carregados de história e tradições, como Linhares, contemplando-se os enquadramentos mais selvagens do rio Tua.

A descida pelas encostas soalheiras de Ribalonga percorre “as diversas fases de moldagem dos solos aráveis e dos seus vinhedos de encantar” (PNRVT).

Uma das portas mais importantes de entrada neste Parque situa-se no ponto de encontro do Tua com o Douro: o comboio da linha do Douro, também com o seu “Comboio Histórico”, tal como o cais fluvial, atraem visitantes a um cenário que hesita entre o idílico e o colossal.

Pela rota dos miradouros avistam-se os cenários mais arrebatadores desta região. O Miradouro do Senhor da Boa Morte, enquadrado num espaço religioso, encanta pela visão que proporciona sobre as encostas agrestes do rio Tua. Ali perto, o Miradouro Olhos do Tua é um dos mais impressionantes, com uma estrutura em aço a representar uma quilha de um barco, pairando sobre o imponente curso de água que a barragem tornou navegável. O de Selores, situado no Castelo de Ansiães, permite admirar uma paisagem que parece despenhar-se no vale do Douro. O Miradouro da Rota do Douro, em Beira Grande, sobranceiro ao rio, mostra-nos algumas das ilustres quintas da região.

No Miradouro de São Brás, em Torre Dona Chama, sente-se a força da sedução do amplo planalto e o Miradouro da Serra

→  
Miradouro  
Olhos do Tua,  
Castanheiro  
do Norte



de Santa Comba deslumbra pela extensão das vistas das serras transmontanas até às castelhanas.

Em Abreiro, o Miradouro de Santa Catarina “permite uma vista sobre as encostas cultivadas e sentir o serpenteado do vale do Tua e da linha dos caminhos-de-ferro que conferem uma atratividade natural deveras marcante” (PNRVT).

Numa região com estes recursos fluviais, algumas praias atraem visitantes pelas águas límpidas e enquadramentos paisagísticos. Em Mirandela há mais praias acessíveis, como a das Quintas, Vale do Juncal, da Maravilha e, no centro, no Parque Dr. José Gama. Em Vila Flor, a barragem do Peneireiro convida a um mergulho ou a desfrutar da natureza envolvente e do seu parque lúdico.

A albufeira do Tua pode hoje ser descoberta em barcos turísticos e, de Brunheda até Mirandela, por comboio turístico, que revitaliza este pequeno troço da famosa Linha do Tua.

# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA

## FAUNA VALE DO TUA

### MAMÍFEROS

- *Barbastella barbastellus* **Morcego-negro**
- *Capreolus capreolus* **Corço**
- *Genetta genetta* **Geneta**
- *Hypsugo savii* **Morcego-de-savii**
- *Martes foina* **Fuinha**
- *Meles meles* **Texugo**
- *Microtus cabrera* **Rato-de-cabrera**
- *Oryctolagus cuniculus* **Coelho-bravo**
- *Pipistrellus pygmaeus* **Morcego-pigmeu**
- *Rhinolophus euryale*  
**Morcego-de-ferradura-mediterrânico**
- *Rhinolophus hipposideros*  
**Morcego-de-ferradura-pequeno**
- *Sus scrofa* **Javali**
- *Vulpes vulpes* **Raposa**

### AVES

- *Acciper nisus* **Gavião-da-europa**
- *Alcedo atthis* **Guarda-rios**
- *Alectoris rufa* **Perdiz**
- *Aquila fasciata* **Águia de Bonelli**
- *Aquila pennata* **Águia-calçada**
- *Ardea cinerea* **Garça-branca**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**
- *Buteo buteo* **Águia-d'asa-redonda**
- *Caprimulgus europaeus* **Noitibó-cinzento**
- *Circaetus gallicus* **Águia-cobreira**
- *Dendrocopos major* **Pica-pau-malhado**
- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Falco tinnunculus* **Peneireiro**
- *Fringilla coelebs* **Tentilhão**
- *Galemys pyrenaicus* **Toupeira-de-água**

- *Hirundo daurica* **Andorinha-dáurica**
- *Merops apiaster* **Abelharuco**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Milvus milvus* **Milhafre-real**
- *Monticola solitarius* **Melro-azul**
- *Motacilla alba* **Alvéola-branca**
- *Motacilla cinerea* **Alvéola-cinzenta**
- *Neophron percnopterus* **Abutre-do-egipto**
- *Oenanthe leucura* **Chasco-preto**
- *Parus cristatus* **Chapim-de-poupa**
- *Ptyonoprogne rupestris* **Andorinha-das-rochas**
- *Saxicola rubicola* **Cartaxo-comum**
- *Sylvia melanocephala* **Toutinegra-dos-valados**

### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes cisternasii* **Sapo-parteiro-ibérico**
- *Bufo bufo* **Sapo-comum**
- *Bufo calamita* **Sapo-corredor**
- *Coluber hippocrepis* **Cobra-de-ferradura**
- *Discoglossus galganoi*  
**Rã-de-focinho-pontagudo**
- *Elaphe scalaris* **Cobra-de-escada**
- *Lacerta lepida* **Sardão**
- *Mauremys leprosa* **Cágado-mediterrânico**
- *Macroprotodon cucullatus* **Cobra-de-capuz**
- *Malpolon monspessulanus* **Cobra-rateira**
- *Natrix natrix* **Cobra-de-água-de-colar**
- *Psammotromus algirus* **Lagartixa-do-mato**
- *Rana iberica* **Rã-ibérica**
- *Salamandra salamandra* **Salamandra-de-fogo**
- *Tarentola mauritanica* **Osga-comum**
- *Triturus boscai* **Tritão-de-ventre-laranja**
- *Triturus marmoratus* **Tritão-marmorado**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

## PEIXES

- *Cobitis calderoni* **Verdemã-do-norte**
- *Lampetra planeri* **Lampreia-dos-riachos**

## FLORA VALE DO TUA

### MATOS

- *Cistus ladanifer* **Esteva**
- *Lavandula stoechas* **Rosmaninhos**
- **Plantas do género** *Retama* **Piornais**

### FLORESTAS ALUVIAIS

- *Acer monspessulanum* **Zelha**
- *Ulmus minor* **Ulmeiro**
- *Fraxinus angustifolia* **Freixo**
- *Fraxinus excelsior* **Freixo-europeu**
- *Populus* **Choupo**
- *Salix salviafolia* **Salgueiro**

### BOSQUE - CARVALHAIS

- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**

### BOSQUES

- *Antirrhinum graniticum* **Bocas-de-lobo**
- *Digitalis purpurea* subsp. *amandiana*  
**Dedaleira-amarela**
- *Festuca duriotagana*
- *Holcus annuus* subsp. *duriensis*
- *Juniperus oxycedrus* **Zimbro-bravo**
- *Narcissus triandrus* **Dedaleiros**
- *Quercus rotundifolia* **Azinheira**
- *Quercus suber* **Sobreiro**
- *Scrophularia valdesii*



# AZIBO E LAGOS DO SABOR



# **Em plena Terra Quente Transmontana, a mão do Homem desenhou uma nova paisagem com lagos tranquilos e longos braços de água que a qualquer visitante convencerá terem sido criados por forças naturais. Espelhos de água que repousam entre montanhas e colinas, um refúgio para espécies de fauna e flora, com paisagens arrebatadoras.**

Numa terra agreste e de verões quentes, o Azibo e Lagos do Sabor são duas obras humanas que mudaram habitats. Dois paraísos de água, pequenos mares azuis, interiores, capazes de dinamizar a economia da região em simbiose com a biosfera. Um enorme potencial turístico concebido pelo Homem, de cenários deslumbrantes e espaços de usufruto do meio, em harmonia com dezenas de espécies animais e vegetais emblemáticas da Reserva da Biosfera Meseta Ibérica.

Estas duas áreas estão interligadas, porque as águas do rio Azibo, depois de saírem da albufeira, desaguam no rio Sabor, e é nesse ponto que se iniciam a sequência de lagos, unidos entre si por gargantas e penhascos.



# PORTUGAL



MIRADOUROS



PRAIAS FLUVIAIS



POVOADOS



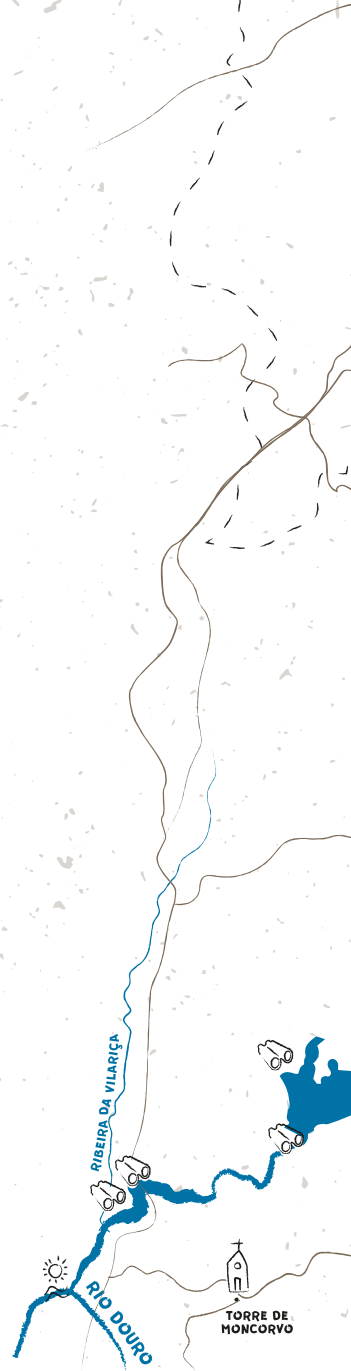
MONUMENTOS  
RELIGIOSOS

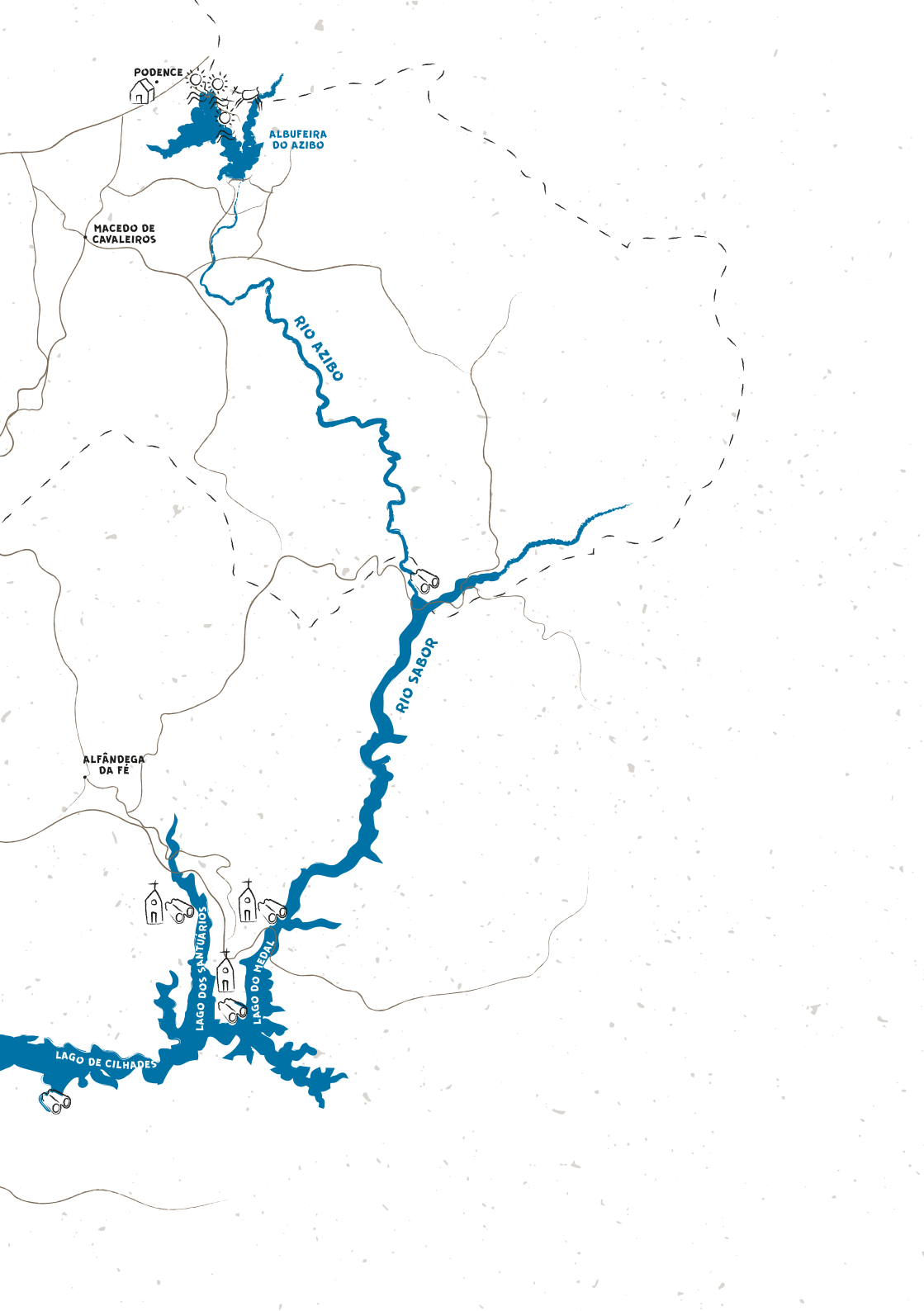


VESTÍGIOS  
ARQUEOLÓGICOS



GEOPARK





PODENCE

ALBUFEIRA  
DO AZIBO

MACEDO DE  
CAVALHEIROS

RIO AZIBO

RIO SABOR

ALFÂNDEGA  
DA FÉ

LAGO DOS SANTUÁRIOS

LAGO DO MEDAL

LAGO DE CILHADES

# ALBUFEIRA DO AZIBO

A barragem do Azibo foi construída nos anos 70 do século XX, com o objetivo de fornecer água para o regadio agrícola no vale de Macedo de Cavaleiros e abastecer o consumo domiciliário. A barragem recebe água do rio Azibo e das ribeiras do Azibeiro e do Reguengo, formando um extenso lago rodeado por elevações suaves e um ecossistema único para aves migratórias.

É esta combinação entre valores paisagísticos e a importância da preservação de espécies faunísticas que levou à integração da paisagem do Azibo na Rede Natura 2000 e à sua afirmação como um dos principais pontos de atração turística do Nordeste Transmontano.

A paisagem protegida da Albufeira do Azibo é hoje um conjunto natural onde se afirmam alguns dos objetivos das Reservas da Biosfera - o desenvolvimento económico assente nos valores naturais e culturais. As praias de água límpida atraem turistas que procuram a proximidade com a natureza, trilhos e parques que permitem múltiplas atividades de lazer integradas em cenários naturais. O Azibo é um destino para quem procura visitas experienciais, mas também para um turismo mais especializado, como o *birdwatching*.

A Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo combina a flora mediterrânica e a atlântica, com carvalhos, soutos, lameiros, oliveiras, vinha e sobreiros, com vegetação rasteira onde se destaca dezena e meia de espécies de orquídeas espontâneas (ICNF).

Entre as aves, o tartaranhão-caçador (*Circus pygargus*) aparece de março a setembro e é admirado pelos seus voos rasantes e manobras acrobáticas. O mergulhão-de-crista (*Podiceps cristatus*) é o ex-libris desta paisagem protegida, destacando-se ainda os "irrequietos maçaricos-das-rochas", patos-reais, garças, corvos-marinhos-de-faces-brancas e os borrelhos-pequenos-de-coleira.



[Lagos do Sabor](#)



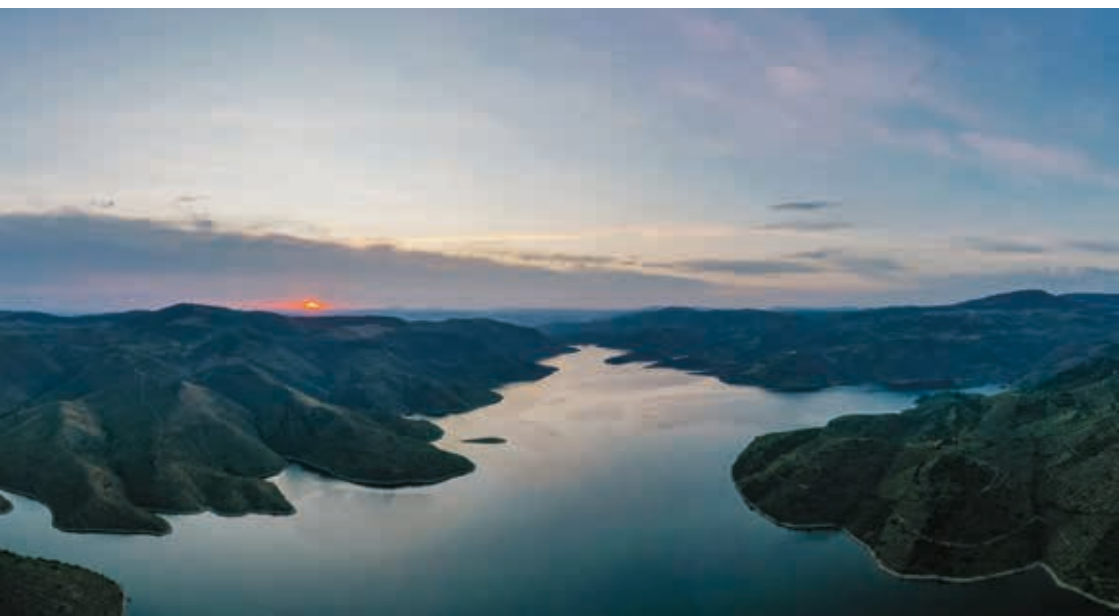
## LAGOS DO SABOR

“São 70 quilómetros desde a barragem do Baixo Sabor até à foz do Azibo, com grandes lagos, ligados entre si por gargantas e penhascos, que formam um verdadeiro santuário da vida selvagem e oferecem aos visitantes um céu azul e um horizonte de cortar a respiração” (Associação de Municípios do Baixo Sabor - AMBS).

A construção da barragem do Sabor veio serenar as águas daquele que era conhecido como “o último rio selvagem de Portugal”, criando um novo conjunto paisagístico que arrebatava pela sua imponência e pelos valores ambientais que preservam habitats.

Um paraíso de água numa terra de verões quentes, um refúgio de vida selvagem, com fauna e flora que afirmam a identidade natural desta região.

A albufeira estende-se por três grandes lagos, Cilhades, Santuários e Medal, ligados por braços mais estreitos, íngremes e



tortuosos que tornam este cenário ainda mais esplêndido e surpreendente.

A albufeira fez subir as águas na confluência do Azibo com o Sabor, criando um espelho mais amplo. Em direção ao Douro, abre-se num lago, o do Medal, que se liga ao seguinte, o dos Santuários, pelo estreito do Aguilhão. O terceiro é o lago de Cilhades, que surge depois da garganta da Fraga do Fojo. Este é o maior de todos e herdou o nome de uma aldeia abandonada do concelho de Torre de Moncorvo, que ficou submersa com a subida das águas.

O Baixo Sabor foi declarado Sítio de Importância Comunitário (SIC) e Zona de Proteção Especial (ZPE) para a Avifauna, sendo que grande parte da albufeira principal, a de Cilhades, integra a Rede Natura 2000.

A criação da marca Lagos do Sabor representa uma clara aposta no potencial turístico desta paisagem, que combina valores naturais e culturais extraordinários. A porta de entrada nos lagos é, sem dúvida, o Douro, onde o Sabor desagua entre socos e vinhedos, a apenas 10 km de distância da barragem principal. Os Lagos do Sabor afirmam-se, deste modo, como um destino turístico de excelência complementar ao Douro.



↑  
Praia Fluvial  
da Ribeira,  
Azibo

↗  
Lagos do Sabor

## O QUE FAZER

A Albufeira do Azibo é um dos espaços que integra o Geopark Terras de Cavaleiros, que abarca todo o concelho de **Macedo de Cavaleiros**. Declarado pela UNESCO em 2014, o Geopark reúne um admirável e singular património geológico, combinado com grande biodiversidade e um forte legado histórico-cultural.

O Maciço de Morais, cujo principal ponto é o Monte de Morais, é a principal surpresa deste território, uma vez que oferece uma viagem no tempo. Conhecido como o “umbigo do mundo”, é um testemunho da história geológica do nosso planeta, sendo possível caminhar sobre vestígios de 400 milhões de anos, com choques de antigos continentes a forçarem



os fundos oceânicos a erguerem-se. Ignorando que aquele território vinha do fundo do mar, rico em ferro e níquel, os locais chamavam-lhe o monte maldito, porque as culturas nunca medravam.

Neste Geopark existem 180 km de trilhos sinalizados pela Albufeira do Azibo, serras e aldeias, para serem descobertos a pé ou de bicicleta. Pelas aldeias do concelho encontram-se igrejas, santuários, pelourinhos, casarios tradicionais e restaurantes que preservam a gastronomia feita de produtos locais. Mas é o Azibo a força motriz deste destino turístico, pela sua praia fluvial da Ribeira, eleita em 2012 uma das 7 Maravilhas de Portugal (categoria de Praias). A albufeira é muito procurada pelas suas águas, parques de lazer e atividades como *birdwatching*, BTT, canoagem, *kayak* ou catamarã.

O Geopark é também terra de história e cultura, onde se podem descobrir tradições ainda vivas, desfrutar dos produtos autóctones e gastronomia local e partir ao encontro do património espalhado pelo concelho.

Perto da Albufeira do Azibo situa-se Podence que preserva uma das mascaradas mais famosas de toda a Reserva, declaradas pela UNESCO Património Imaterial da Humanidade. No Carnaval, milhares de visitantes chegam a Podence para ver os

caretos sair à rua em tropelias, correndo pelas ruas da aldeia à procura de raparigas para as chocalhar.

A melhor forma de partir à descoberta dos Lagos do Sabor é percorrendo a via circular de 220 km para contemplar lagos e gargantas, com vários miradouros, parques de merenda e conteúdos interpretativos ao longo do percurso. Uma viagem com paisagens de sonho, património natural, história e gastronomia tradicional.

Os Lagos do Sabor têm uma oferta integrada de todos os concelhos envolvidos, num esforço de potenciar uma transformação humana em benefício das populações locais e do seu património único. Sem dúvida, estes lagos criam condições ótimas para um turismo de natureza, com enorme potencial para as atividades ligadas à água.

Em torno dos Lagos, para além de Mogadouro, já apresentada no capítulo do Parque Natural do Douro Internacional, e Macedo de Cavaleiros, que demos a conhecer com o Azibo, **Alfândega da Fé** guarda os atrativos da Terra Quente, dos seus longos planaltos, dos tons calorosos, dos sabores intensos e da hospitalidade que nasce de uma relação sábia com as terras.

Região de história e lendas, de memórias antigas, de vestígios imemoriais, há muito a descobrir e a desfrutar, como povoados fortificados, aldeias, igrejas, pelourinhos, casarios, fontes, capelas e santuários.

Há rotas pelo património cultural e natural. A rota dos “Frescos da Fé” leva à descoberta das pinturas murais existentes nas igrejas do concelho. A rota da arte urbana mostra uma surpreendente vila de Alfândega da Fé com um assinalável conjunto de esculturas e painéis cerâmicos de arte contemporânea espalhados por vários espaços públicos. A rota das Amendoeiras em Flor é sem dúvida a mais famosa, percorrendo o património amendoal da região que nos meses de fevereiro e março pintam a paisagem de branco e rosa.

# OBSERVAÇÃO DA NATUREZA



## FAUNA DO AZIBO

### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corça**
- *Crocifura russula*  
**Musaranho-de-dentes-brancos**
- *Felis silvestris* **Gato-bravo**
- *Furrius squiggeterrius* **Esquilo-vermelho**
- *Galemys pyrenaicus* **Toupeira-de-água**
- *Lepus* **Lebre**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Martes foina* **Fuinha**
- *Meles meles* **Texugo-europeu**
- *Oryctolagus cuniculus* **Coelho**
- *Sus scrofa* **Javali**
- *Vulpes vulpes* **Raposa**

### AVES

- *Actitis hypoleucos* **Maçarico-das-rochas**
- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Anas platyrhynchos* **Pato-real**
- *Anthus trivialis* **Petinha-das-árvores**
- *Ardea cinerea* **Garça-real**
- *Charadrius dubius*  
**Borrelhos-pequenos-de-coleira**
- *Ciconia ciconia* **Cegonha-branca**
- *Circus pygargus* **Tartaranhão-caçador**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Milvus milvus* **Milhafre-real**
- *Muscicapa sriata* **Papa-moscas-cinzentos**
- *Phalacrocorax carbo* **Corvo-marinho**
- *Podiceps cristatus* **Mergulhão-de-crista**

### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo-parteiro-comum**

- *Bufo calamita* **Sapo-corredor**
- *Chalcides striatus* **Cobra-de-pernas-tridáctila**
- *Coronella austriaca* **Cobra-lisa-europeia**
- *Mauremys leprosa* **Cágado-mediterrânico**
- *Pelobates cultripes* **Sapo-de-unha-negra**
- *Psammodromus hispanicus*  
**Lagartixa-do-mato-ibérica**
- *Rana iberica* **Rã-ibérica**
- *Rana perezi* **Rã-verde**
- *Salamandra salamandra* **Salamandra-comum**
- *Triturus boscai* **Tritão-de-ventre-laranja**
- *Triturus marmoratus* **Tritão-marmoreado**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

### PEIXES

- *Austropotamobius pallipes* **Lagostim-de-rio**
- *Barbus bocagei* **Barbo-do-norte**
- *Chondrostoma polylepis* **Boga-dos-rios**
- *Cyprinus carpio* **Carpa**
- *Esox lucius* **Lúcio**
- *Rutilus alburnoides* **Bordalo**
- *Rutilus arcasii* **Panjorca**
- *Micropterus salmoides* **Achigã**
- *Squalius carolitertii* **Escala do Norte**

## FLORA DO AZIBO

### FLORESTAS

- *Castanea sativa* **Castanheiro**
- *Quercus faginea* **Carvalho-cerquinho**
- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**
- *Quercus rotundifolia* **Azinheira**
- *Quercus suber* **Sobreiro**

### FLORESTA ENDÉMICA

- *Dactylorhiza sambucina* **Orquídea**

- *Juniperus oxycedrus* **Zimbro-bravo**
- *Limodorum abortivum* **Orquídea**

#### MATOS SUBSERIAIS

- *Calluna vulgaris* **Urze**
- *Cistus ladanifer* **Esteva**
- *Cytisus scoparius* **Giesta**
- *Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides*  
**Sargaços**

#### ROCHAS ULTRABÁSICAS

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

#### VEGETAÇÃO RIPÍCULA

- *Alnus glutinosa* **Amieiro**
- *Fraxinus angustifolia* **Freixo**
- *Salix salviifolia* **Salgueiro-branco**

#### PAISAGEM HUMANIZADA

- *Olea europaea* L. **Oliveira**
- *Prunus dulcis* **Amendoeira**

## FAUNA DO SABOR

#### MAMÍFEROS

- *Canis lupus signatus* **Lobo-ibérico**
- *Capreolus capreolus* **Corça**
- *Galemys pyrenaicus* **Toupeira-de-água**
- *Lepus* **Lebre**
- *Lutra lutra* **Lontra-europeia**
- *Martes foina* **Fuinha**
- *Meles meles* **Texugo-europeu**
- *Oryctolagus cuniculus* **Coelho**
- *Sus scrofa* **Javali**
- *Vulpes vulpes* **Raposa**

#### AVES

- *Aquila chrysaetos* **Águia-real**
- *Aquila fasciata* **Águia de Bonelli**
- *Ardea cinerea* **Garça-real**
- *Bubo bubo* **Bufo-real**
- *Ciconia nigra* **Cegonha-negra**
- *Cyanopica cooki* **Pega-azul**
- *Falco peneireirus* **Falcão-peneireiro**
- *Falco peregrinus* **Falcão-peregrino**
- *Gyps fulvus* **Grifo**
- *Milvus migrans* **Milhafre-preto**
- *Monticola saxatilis* **Melro-das-rochas**
- *Neophron percnopterus* **Abutre-do-egipto**
- *Oenanthe leucura* **Chasco-preto**
- *Phalacrocorax carbo* **Corvo-marinho**
- *Pyrhhorcorax pyrrhcorax*  
**Gralha-de-bico-vermelho**

#### RÉPTEIS E ANFÍBIOS

- *Alytes obstetricans* **Sapo-parteiro-comum**
- *Bufo calamita* **Sapo-corredor**
- *Coluber hippocrepis* **Cobra-ferradura**
- *Discoglossus galganoi*  
**Rã-de-focinho-pontiagudo**
- *Malpolon monspessulanus* **Cobra-rateira**

- *Rana iberica* **Rã-ibérica**
- *Rana perezi* **Rã-verde**
- *Salamandra salamandra* **Salamandra-comum**
- *Triturus marmoratus* **Tritão-marmoreado**
- *Vipera latastei* **Víbora-cornuda**

#### PEIXES

- *Barbus bocagei* **Barbo-do-norte**
- *Chondrostoma polylepis* **Boga-dos-rios**
- *Cyprinus carpio* **Carpa**
- *Esox lucius* **Lúcio**
- *Micropterus salmoides* **Achigã**
- *Pseudochondrostoma duriensis* **Boga-do-norte**
- *Squalius carolitertii* **Escalo do Norte**

#### FLORA DO SABOR

##### FLORESTA

- *Castanea sativa* **Castanheiro**
- *Juniperus oxycedrus* var. *lagunae*
- *Quercus rotundifolia* **Azinheira**
- *Quercus suber* **Sobreiro**
- *Quercus faginea* **Carvalho-cerquinho**
- *Quercus pyrenaica* **Carvalho-negral**

##### FLORESTA ENDÉMICA

- *Juniperus oxycedrus* var. *lagunae*

##### MATOS SUBSERIAIS

- *Calluna vulgaris* **Urze**
- *Cistus ladanifer* **Esteva**
- *Cytisus scoparius* **Giesta**
- *Juniperus communis* **Zimbro**
- *Pistacia terebinthus* **Cornalheira**

##### VERTENTES ROCHOSAS E NA ENVOLVÊNCIA

##### DAS ÁGUAS

- *Antirrhinum lopesianum*
- *Buxus sempervirens* **Buxo-arbóreo**

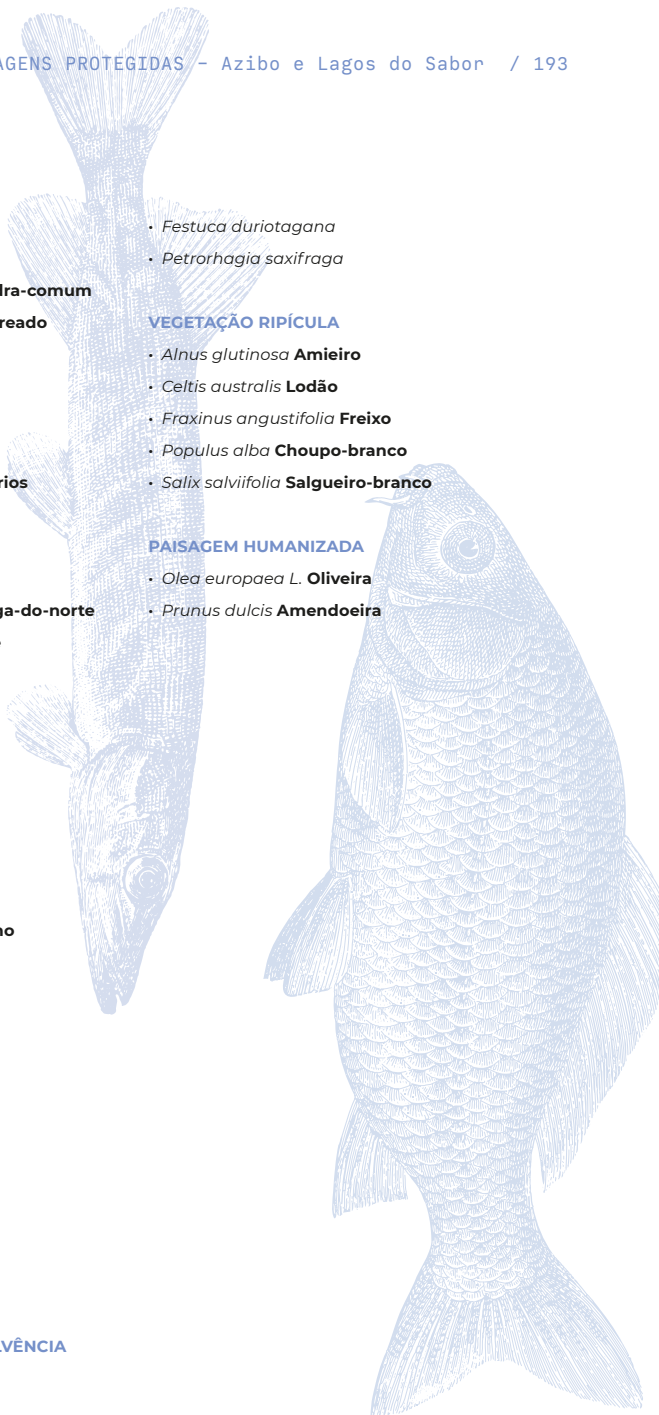
- *Festuca duriotagana*
- *Petrorhagia saxifraga*

##### VEGETAÇÃO RIPÍCULA

- *Alnus glutinosa* **Amieiro**
- *Celtis australis* **Lodão**
- *Fraxinus angustifolia* **Freixo**
- *Populus alba* **Choupo-branco**
- *Salix salviifolia* **Salgueiro-branco**

##### PAISAGEM HUMANIZADA

- *Olea europaea* L. **Oliveira**
- *Prunus dulcis* **Amendoeira**







## CRÉDITOS FOTOGRAFIAS E ILUSTRAÇÕES

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 - Associação de Municípios 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 do próprio, 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 † Arquivo 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 - Associação de Municípios 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

## BIBLIOGRAFIA

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.

## Outros 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.

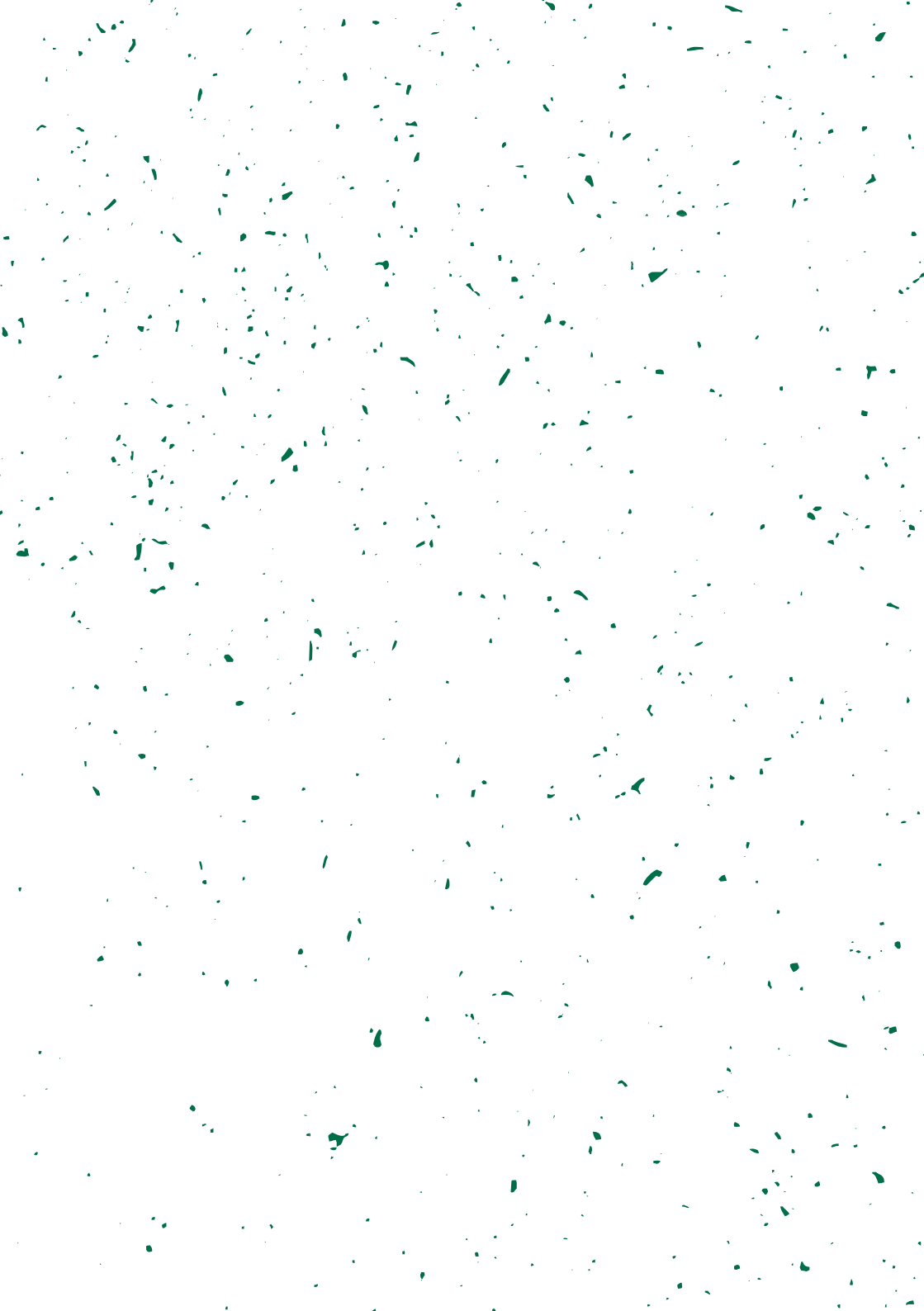
PNRVT. Guia da Natureza - Vale do Tua. Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Tua.

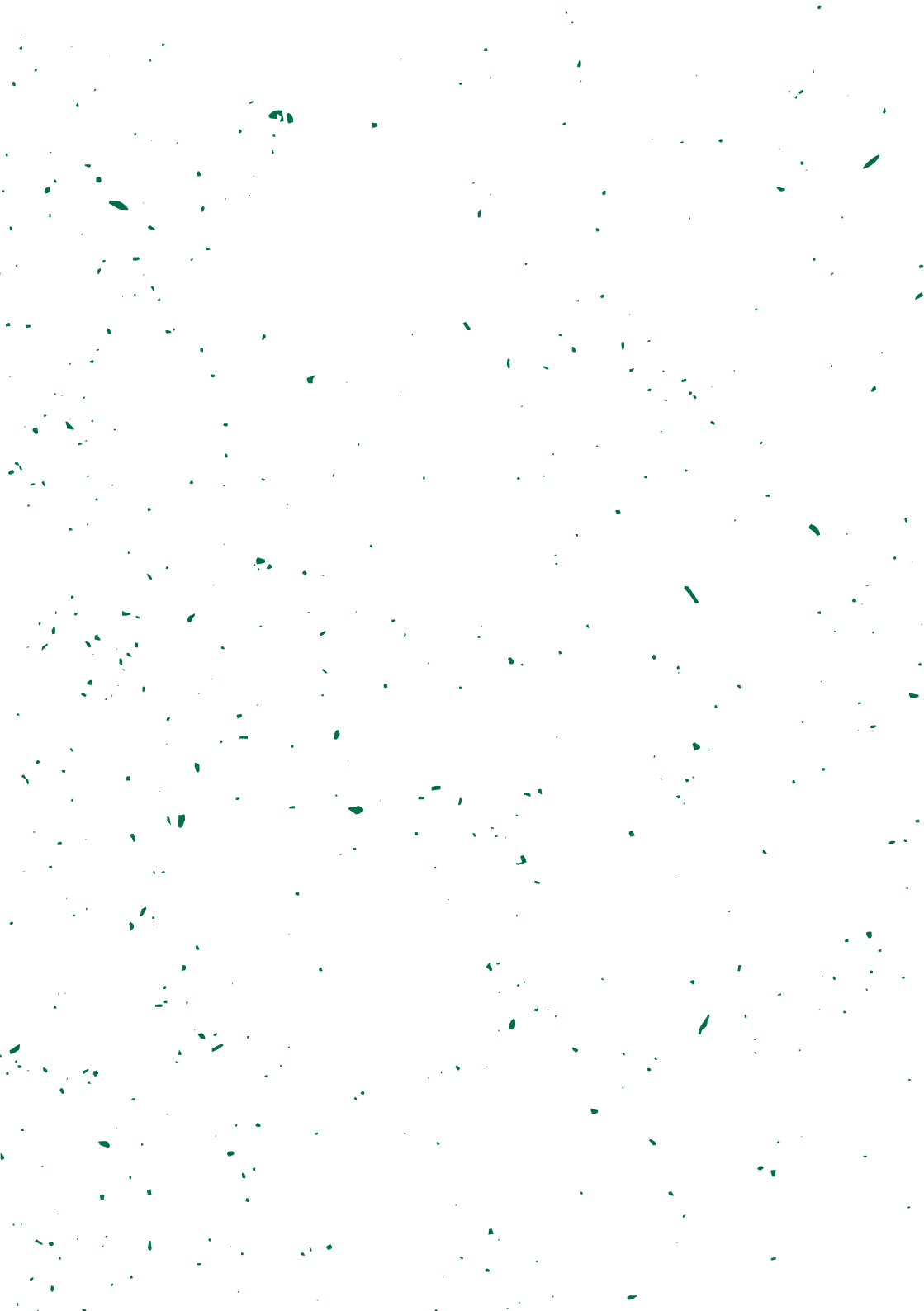
Proposta Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica: Elementos Recolhidos Nos Espaços Fronteiriços. Zasneta AECT.

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> <sup>DE</sup> LA BIOSFERA

