

TURISMO DO PORTO E NORTE DE PORTUGAL

porto en norte^{TEM}

Guia de Natureza



ENTRE NA NATUREZA DO PORTO E NORTE



A Turismo do Porto e Norte de Portugal leva-o ao encontro da Natureza para que se reencontre a si próprio nas avassaladoras paisagens pintadas de céu, água e vegetação. Descubra, neste Norte verde por excelência, cenários de campo, de montanha e de rio, onde o espírito mergulha para logo emergir, renovado. Admire a diversidade de fauna e flora numa região que a Natureza privilegiou e que o espera, fiel guardião deste tesouro. Neste guia, mostramos-lhe a riqueza da oferta dos parques naturais e biológicos e das áreas protegidas do Porto e Norte de Portugal. Escolhido o cenário, resta deixar o tempo fluir na tranquilidade de pequenos santuários naturais ou ao sabor da adrenalina dos desportos radicais. As actividades e envolvências são várias, para que possa eleger o que melhor se adequa aos seus gostos e interesses. De uma coisa estou certo: seja o que for, aqui vai, com certeza, encontrar. Esta é a primeira publicação que agrupa a oferta

de Turismo de Natureza actualmente existente no Porto e Norte de Portugal, que se orgulha de incluir uma das sete maravilhas naturais do país. Tendo em conta que o desempenho ambiental de um destino turístico é um factor de atracção para os turistas que se encontram cada vez mais orientados para as práticas ambientalmente responsáveis, o Parque Nacional da Peneda Gerês afirma-se como embaixador, por excelência, do Turismo de Natureza do Porto e Norte de Portugal. O Norte de Portugal disponibiliza ainda variadíssimos tipos de alojamento de qualidade e unidades de restauração onde poderá deliciar-se com os sabores típicos desta região-Natureza, sempre com envolvências de rara beleza ambiental e inigualável património cultural. Abraça a Natureza e parta à descoberta do seu Norte, do nosso Norte, um destino de pureza e equilíbrio. A Turismo do Porto e Norte de Portugal sabe preservar o que de melhor tem para lhe oferecer. A Natureza agradece.

O Presidente da Turismo do Porto e Norte
Melchior Moreira

índice

FICHA TÉCNICA

Propriedade:
Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal

Design:
AIR- creative communication agency
www.air.pt

Coordenação:
Carlos Ferreira

Equipa Técnica:
Carlos Ferreira
Pedro Padrão
Jaime Paço

Textos:
Carlos Ferreira

As imagens utilizadas foram cedidas por:
Banco de Imagens do Turismo do Porto e Norte de Portugal
Carlos Ferreira
ICNB
Câmara Municipal de Terras de Bouro
Câmara Municipal de Montalegre
Câmara Municipal de Bragança
Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros
Associação Geoparque Arouca
Parque Biológico de Gaia
Parque Biológico de Vinhais

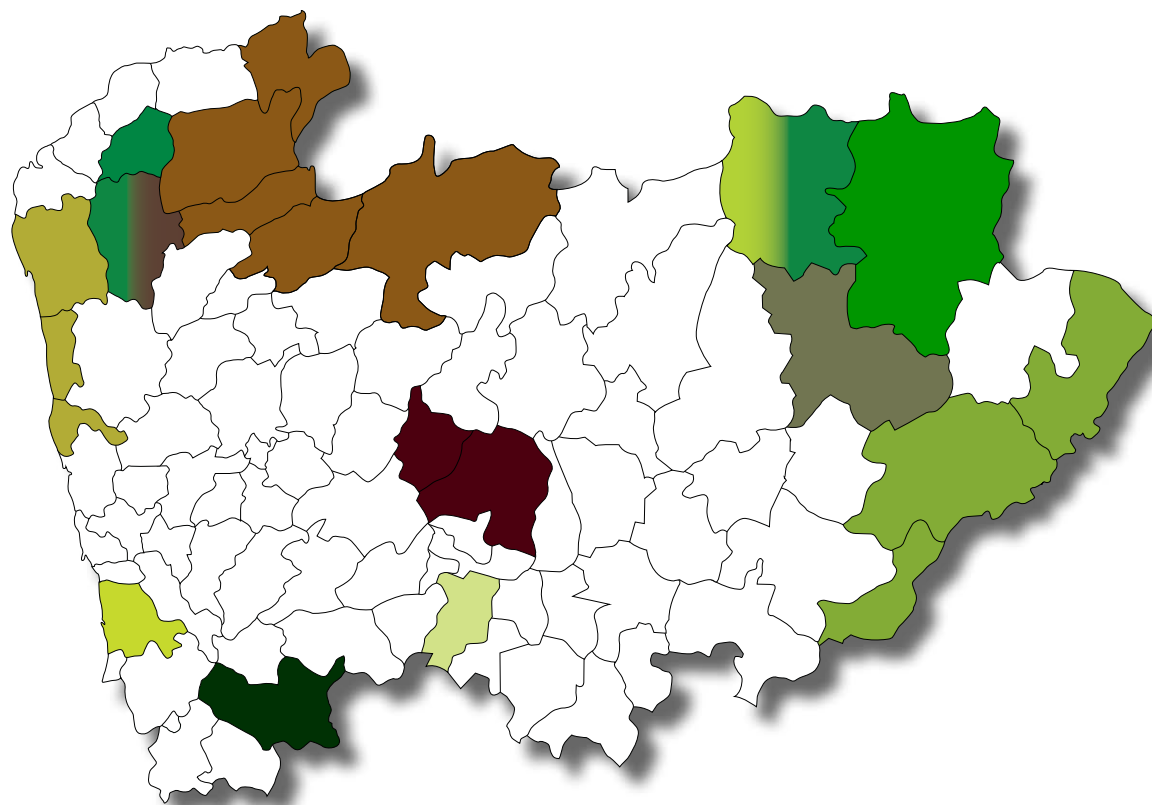
Mecenas/Sponsor:
Fundação EDP

Impressão:
ExoTerra

parque nacional da peneda gerês	parques naturais	rede natura 2000	áreas de paisagem protegida	arouca geopark	parques biológicos	convite para os desportos de natureza	informações úteis
pág.	pág.	pág.	pág.	pág.	pág.	pág.	pág.
10	18	52	58	66	70	78	104
17	51	57	65	69	77	103	109

MAPA

NORTE DE
PORTUGAL



- Parque Nacional da Penêda Gerês
- Parque Natural do Douro Internacional
- Parque Natural de Montesinho
- Parque Natural do Alvão
- Parque Natural do Litoral Norte
- Paisagem Protegida Azibo
- Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos
- Paisagem Protegida Corno de Bico
- Arouca Geopark
- Parque Biológico de Gaia
- Parque Biológico de Vinhais e Parque Natural de Montesinho
- Parque Biológico de Serra das Meadas



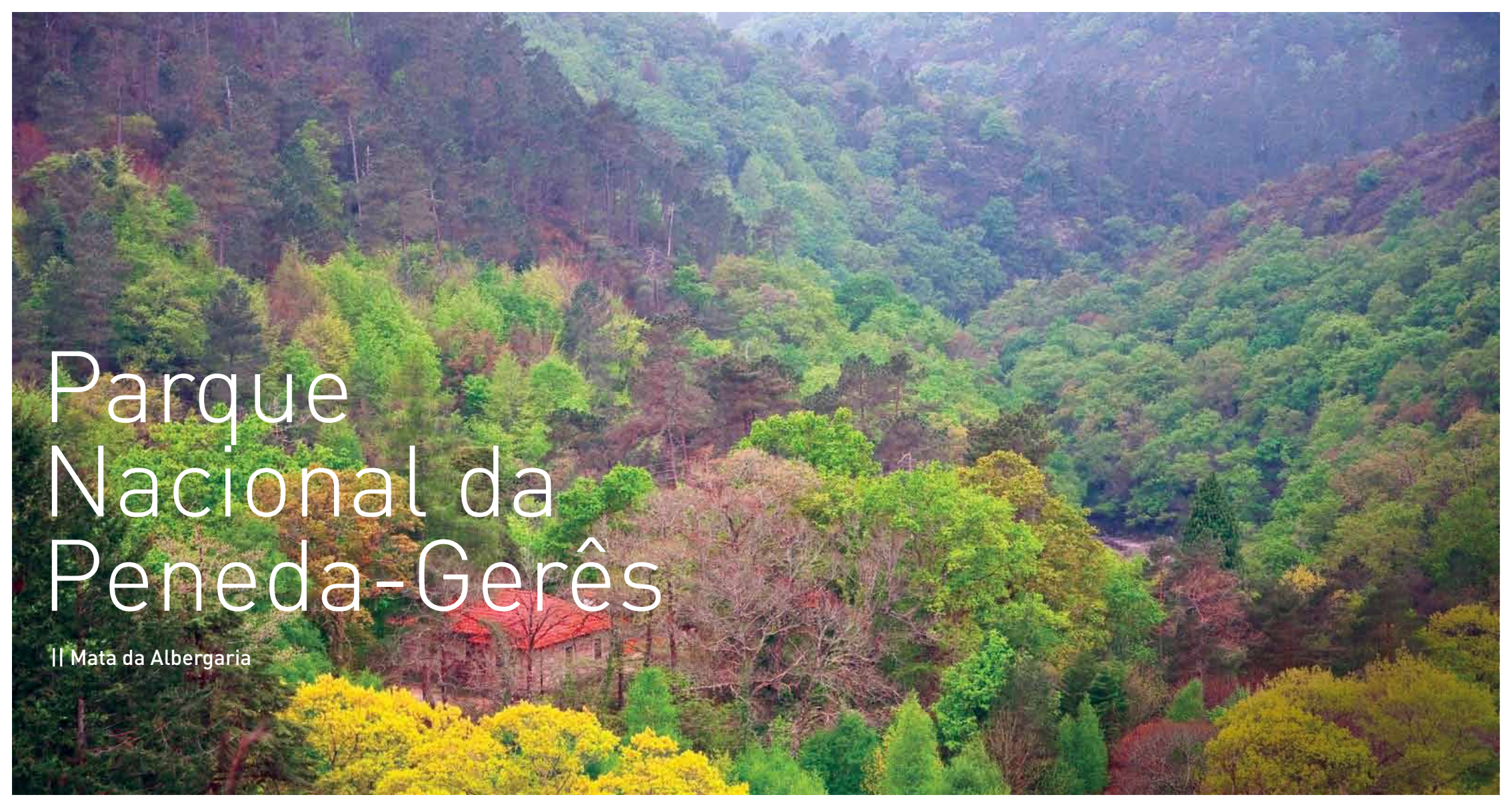
Maravilha Natural de Portugal



- Asfalto
- Asfalto condicionado
- Terra batida
- Terra batida condicionada
- Linha de água
- P.N. Peneda-Gerês
- Serviços

- 1 Lindoso - Castelo
- 2 Soajo - Pelourinho
- 3 Tibo - Miradouro
- 4 Senhora da Penha - Santuário
- 5 Castelo Laboreiro - Castelo

- 1 Fojo do Lobo de Fafião
- 2 Picões
- 3 Paredes do Rio
- 4 Pitões da Júnias
- 5 Tourém
- 6 Centro de educação ambiental



Parque Nacional da Peneda-Gerês

|| Mata da Albergaria

Parque Nacional da Peneda-Gerês

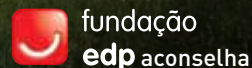


|| Santa Isabel

O Parque Nacional da Peneda-Gerês, criado em 1971, é a mais antiga e única área protegida com estatuto de Parque Nacional em Portugal. Estende-se do planalto de Castro Laboreiro ao da Mourela, abrangendo as serras da Peneda, do Soajo, Amarela e Gerês, culminando a sua altitude máxima a 1545m. Aqui se conservaram paisagens, solos, águas, fauna e flora excepcionais. Faz fronteira com a Galiza e abrange sete concelhos: Terras de Bouro, Melgaço, Arcos de Valdevez, Ponte da Barca e Montalegre, numa área total de 72 000 hectares.



|| Águia Real



Não prejudique a fauna e flora, abandonando o lixo produzido. Coloque-o nos devidos locais.

|| Prado do Gerês



Dada a fundamental importância dos seus ecossistemas, a UNESCO aprovou a sua candidatura a reserva mundial da biosfera. A multiplicidade, excelência e rara beleza do vasto painel de paisagens naturais e humanizadas, assume relevante valor cultural e afirma este território como um espaço fundamental para a fruição e conservação da natureza em Portugal: as matas de Albergaria, do Ramiscal, do Cabril, todo o vale superior do rio Homem e a Serra do Gerês são um tipo de paisagem única e incomparável.

|| Rio Homem



|| Rio Homem



|| Marco Miliário

O Lobo vagueia num dos seus raros territórios de abrigo e a Águia-real pontifica no vasto cortejo das aves. É uma região que conta com presença humana desde o Neolítico e inclui trechos da Braga a Astorga, conhecida como Geira. Todos estes aspectos propiciam um turismo de natureza soft e hard de excelência que, aliando-se à qualidade lendárias das suas águas e termas, fixa o máximo expoente infra-estrutural hoteleiro na Vila do Gerês.

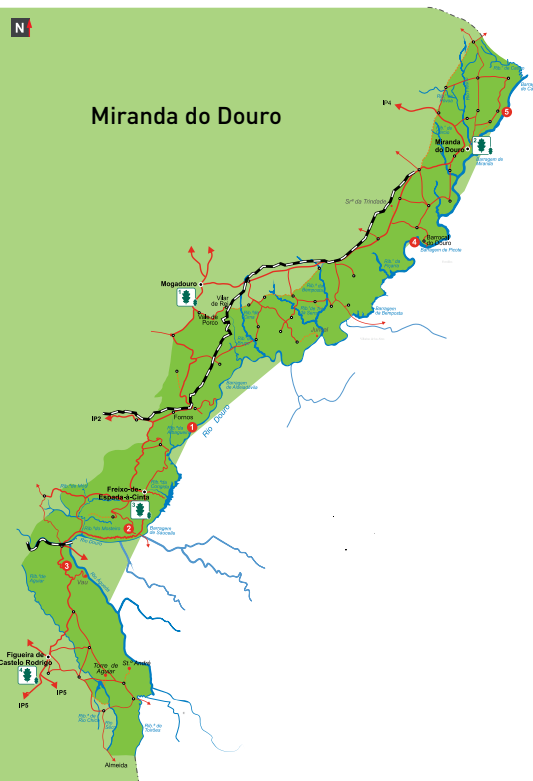


|| Lírio do Gerês





Parques Naturais



- 1 Carrascalinho
- 2 Penedo Durão
- 3 Miradouro da Sapinha
- 4 Miradouro do Puio
- 5 Capela de S. João das Arribas

Asfalto

Terra Batida

Linha de água

P.N. do Douro Internacional

 **Serviços**



O Douro
majestoso
abraça
dois países



Parque Natural do Douro Internacional

II Douro Internacional

Parque Natural do Douro Internacional



Dentro dos territórios dos concelhos de Miranda do Douro, Mogadouro, Freixo de Espada à Cinta e Figueira de Castelo Rodrigo, ao longo dos 120 km do “grande canyon” cavado pelo Douro Internacional, estende-se o Parque Natural do Douro Internacional. O abrupto rochoso das margens escarpadas do Douro e afluentes, que por vezes atingem mais de 300 m de altura, é conhecido localmente por Arribas do Douro. Esta profunda garganta corta de forma radical o sistema sul de planaltos do Nordeste Transmontano, onde se destaca, pela rara beleza dos seus lameiros naturais, o Planalto Mirandês.



|| Britango



|| Pauliteiros de Miranda



|| Cruzeiro Ambiental de Miranda



**fundação
edp** aconselha

Respeite o silêncio,
evitando o barulho
e atitudes que
perturbem a paz local.

|| Planalto Mirandês



De fundamental importância faunística, sobressaem variadas aves rupícolas, que procuram nas altaneiras escarpas das Arribas tranquilidade e abrigo para nidificarem: o grifo, o abutre-do-egipto, a águia-real, a águia-de-boneli e a cegonha-negra.

Dos mamíferos merecem especial destaque o lobo, o corço, o javali, a lontra e variadas espécies cinegéticas.

A flora deste parque alberga várias espécies e subespécies endémicas como é o caso do zimbro e da cornalheira.

O património cultural é riquíssimo: sobressai a língua mirandesa, imensos castros e berrões disseminados pelo território, no folclore os pauliteiros de Miranda e na gastronomia a “puosta mirandesa”.

Em 2008 foi atribuído o prémio nacional “Turismo Natureza” ao cruzeiro ambiental Europarques, a operar em Miranda do Douro, podendo avaliar por aqui a riqueza de excelência que este Parque Natural pode proporcionar aos seus visitantes.



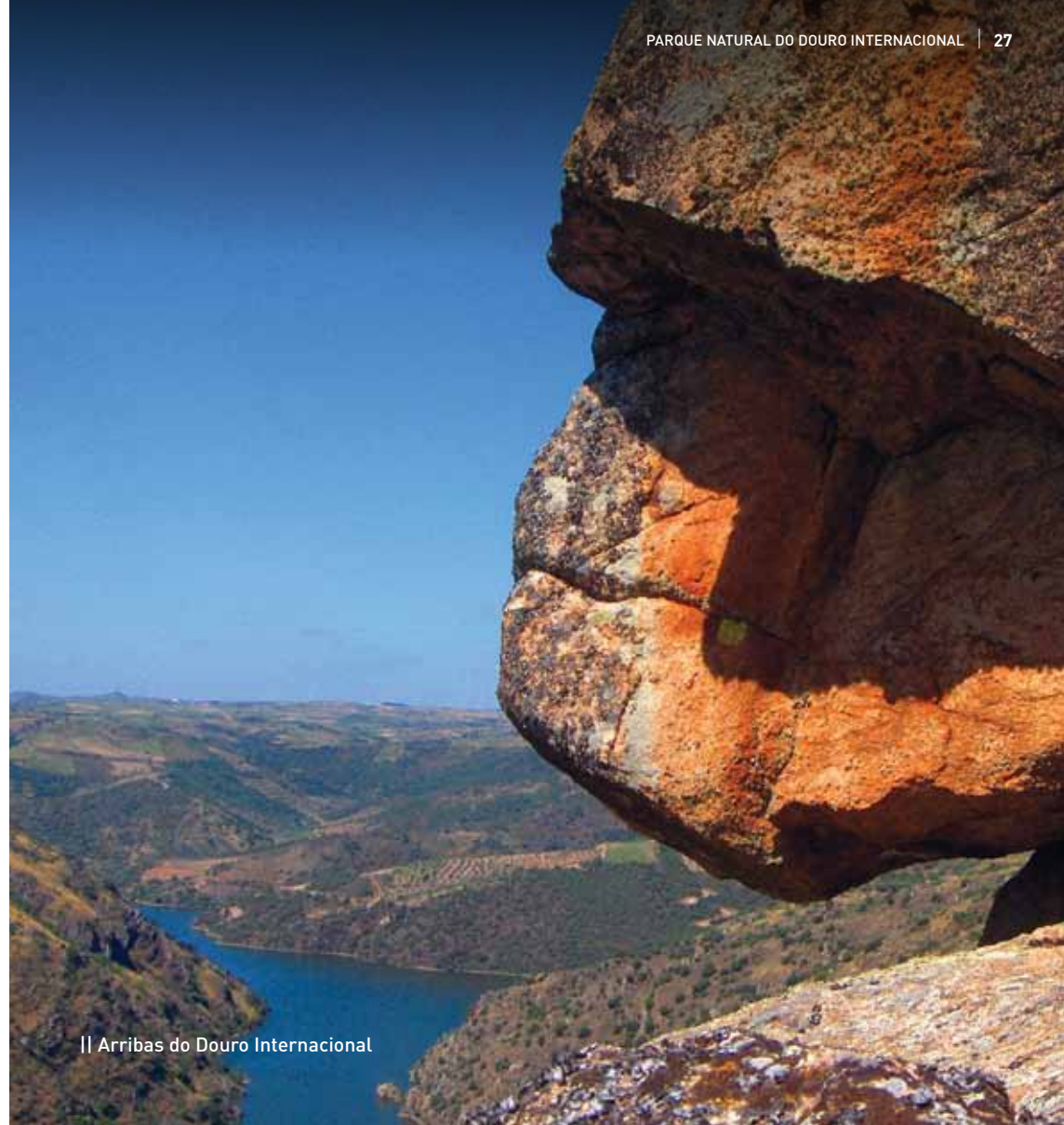
|| Burro Mirandês



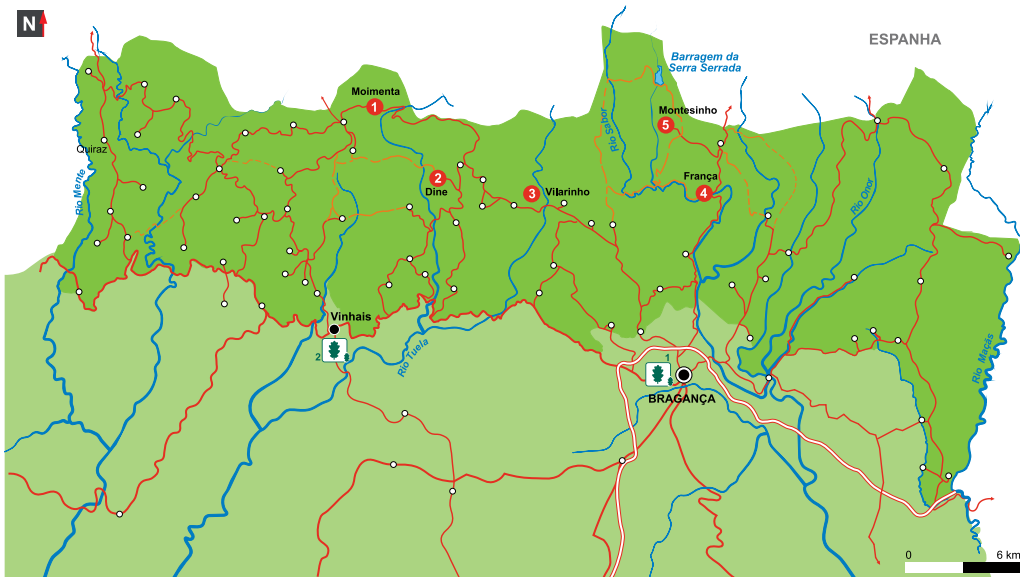
|| Grifo



|| Rio Fresno



|| Arribas do Douro Internacional



- Asfalto
 - Terra batida
 - Linha de água
 - P.N. de Montesinho
- 1 Serra da Coroa e Moimenta
 - 2 Dine
 - 3 Lamieiros da Ribeira das Covas
 - 4 Rio Sabor e França
 - 5 Serra e aldeia de Montesinho
-  Serviços



Todas as
cores da
Natureza



Parque Natural de Montesinho

|| Souto de Montesinho



Parque Natural de Montesinho

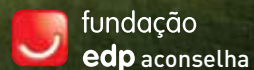


|| Prado de Montesinho

No extremo Nordeste de Portugal, em plena Terra Fria Transmontana, ao longo da fronteira entre Portugal e Espanha, abraçando as serras de Montesinho e da Corôa, localiza-se o Parque Natural de Montesinho, que integra os territórios concelhios de Bragança e Vinhais. A magnífica paisagem é consequência de um excelente exemplo de integração harmoniosa do homem no seu meio natural, resultando daí uma sábia ocupação do território.



|| Veados de Montesinho



Informe-se sobre os
vários aspectos da Área
Protegida que visita,
deslocando-se às suas
estruturas de apoio
(Centros de Interpreta-
ção e Pólos de Recep-
ção) ou aos Postos de
Turismo locais.





|| Caretos

Além das serranias, o relevo é de planalto suave, semeado de velhos cabeços arredondados, separados entre si pelos vales encaixados de rios truteiros de águas claras e correntes. A diversificada vegetação produz uma bonita paisagem de mosaico, onde as matas de carvalho, azinho e castanheiro se entrecruzam e misturam.



|| Rio Baceiro

Nos vales ribeirinhos desenvolvem-se o azevinho, o amieiro, o freixo, o choupo-negro, o salgueiro e a avelaneira, de forma peculiar. Na área do parque podem ser observadas 49 espécies de mamíferos, onde o lobo, o veado, o corço, o javali, a lontra e a toupeira-de-água são alguns dos mais característicos e emblemáticos. Neste território reside o principal núcleo populacional de lobos na Península Ibérica. Das 150 espécies de aves inventariadas, cerca de 130 são nidificantes, encontrado-se entre estas a águia-real, a cegonha-preta, a águia-caçadeira e o tartaranhão-cinzento. O turismo de natureza assume-se aqui como actividade totalmente sustentável e deslumbra todos aqueles que escolhem fruir deste espaço.



|| Rio de Honor

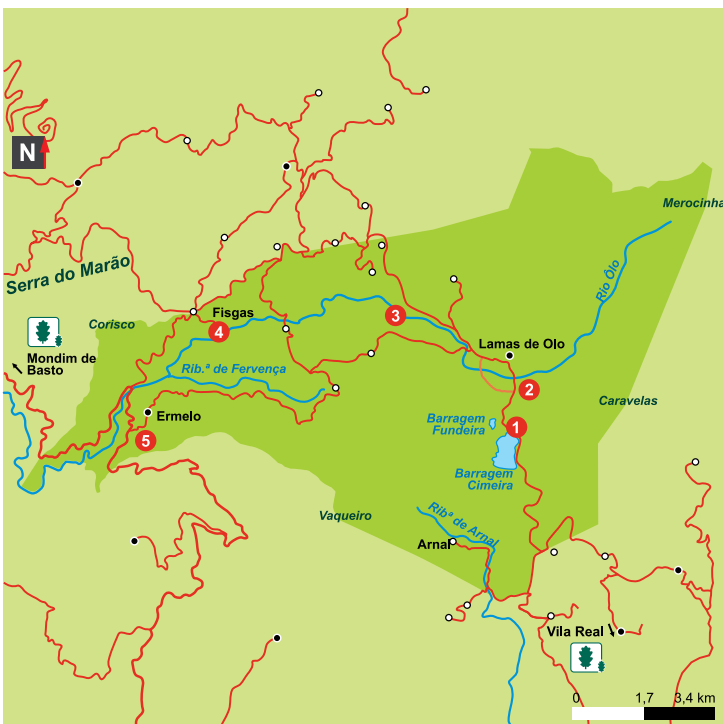




A água feita fisgas

- 1 Barragem Cimeira do Alvão
- 2 Miradouro, Lamas de Olo
- 3 Rio Olo, Lamas de Olo e Anta
- 4 Quedas de água das Fisgas de Ermelo
- 5 Aldeia de Ermelo

-  Caminho pavimentado
-  Linha de água
-  P.N. do Alvão





Parque Natural do Alvão

|| Moinho de água do Alvão



Parque Natural do Alvão



|| Lamas de Olo

O Parque Natural do Alvão circunscreve-se à serra com o mesmo nome, que se encosta ao lado oriental do Marão e ocupa parte dos concelhos de Vila Real e Mondim de Basto.

O seu fulcro é a queda de água das Fiskas de Ermelo, tratando-se de formações xistosas do silúrico, de grande interesse paisagístico e geológico. O Parque é caracterizado por uma área granítica de altitude com relevos em forma de bolas, onde

nasce a rede hidrográfica, e uma área xistenta mais baixa no Ermelo, onde o rio Olo corre encaixado entre dobras.

O diferencial altimétrico propicia a existência de uma assinalável diversidade microclimática que faz diferenciar a fauna e a flora das terras altas e terras baixas. Na flora destacamos os carvalhais, o vidoeiro, a aveleira, o azevinho, o castanheiro, o arando e o loureiro.



 **fundação
edp** aconselha

Por vezes, o mesmo percurso pode estar a ser utilizado por visitantes que se deslocam a pé, a cavalo, de bicicleta ou em veículos motorizados, pelo que apelamos ao respeito mútuo e ao bom senso.

|| Fiskas Ermelo



|| Alvão



|| Cobra Rateira

Na fauna destaca-se o lobo, o corço, algumas espécies de morcegos, a águia-cobreira, o falcão-peregrino, a truta-marisca, a toupeira-de-água e a lontra. Do ponto de vista paisagístico, a altitude, oceanidade e mediterraneidade, criam condições de subsistência de ecossistemas de altitude, assumindo-se este território como uma paisagem fortemente humanizada. Fruto da milenar interação do Homem sobre o território, exprime-se aqui um património etnográfico muito rico e diversificado. A rede de levadas de Lamas de Olo, Ermelo, Arnal e Barreiro, a tipicidade do gado maronês e a presença de comunidades rurais de montanha, assumem-se como aspectos diferenciadores do território para a prática de turismo de natureza.



|| Ninho



|| Azevinho



- 1 Foz do rio Cávado
- 2 Sistema dunar de Belinho
- 3 Foz do rio Neiva
- 4 Monte de São Lourenço
- 5 Ofir
- 6 Moinhos de vento da Apúlia



Serviços

- Caminho pavimentado
- Terra batida
- Linha de água
- P.P. do Litoral Esposende
- Área terrestre
- Área marinha



Em harmonia com o mar



Parque Natural do Litoral Norte

|| Praia



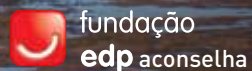
Parque Natural do Litoral Norte



|| Foz do Rio Cavado



|| Masseira



Apenas 3% da água do planeta é utilizável e é um bem cada vez mais escasso. A água é um elemento essencial à vida e segue o seu ciclo, por isso não polua os rios, os mares e as praias.

|| Passeio pedestre

O parque é constituído por praias de mar e rio (Neiva e Cávado), as quais se associam recifes, dunas primárias e secundárias, lagunas costeiras, estuários, zonas de pinhal, algumas manchas de carvalhal e ainda campos agrícolas. O património florístico no Litoral Norte inventaria 240 espécies de plantas ligadas à vegetação do sistema dunar, que desenvolveram características únicas em virtude das condições extremamente difíceis do meio que ocupam.



|| Litoral Norte - Anémone



|| Borrelho de Coleira interrompida

Do ponto de vista faunístico, foram inventariadas 220 espécies de vertebrados, repartidas por 117 espécies de aves, 10 espécies de mamíferos, 6 espécies de répteis, 6 espécies de anfíbios e 72 espécies de peixes, atestando assim uma elevada biodiversidade. A paisagem típica afirma-se plenamente na faixa costeira



|| Litoral Norte

entre a foz do Cávado e a Apúlia, um horizonte raso onde, durante muito tempo, as fainas do mar se confundiram com o trabalhar da terra. Dentro das actividades humanas tradicionais, destacam-se a pesca artesanal local, a apanha do sargaço, a agricultura associada às “masseiras” e o turismo de natureza.





Rede Natura 2000



Rede Natura 2000

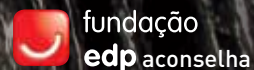
|| Vestígios de paraíso

Rede Natura 2000



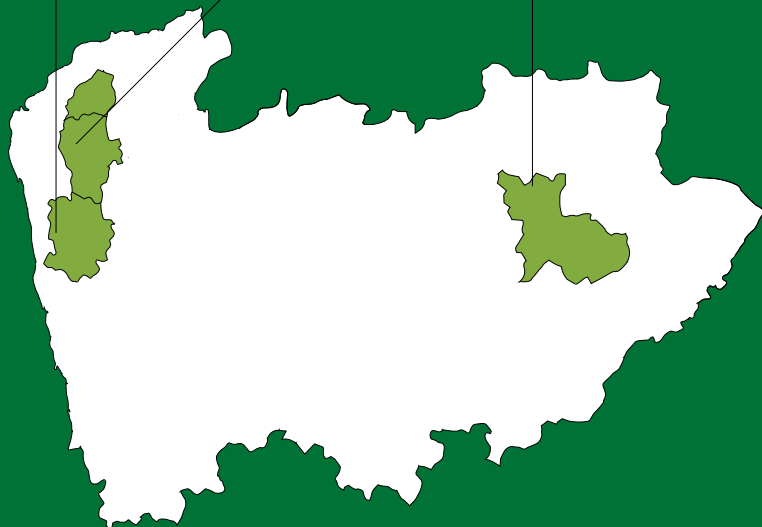
A Rede Natura 2000 é composta por áreas de importância comunitária para a conservação de determinados habitats e espécies, nas quais as actividades humanas deverão ser compatíveis com a preservação destes valores, visando uma gestão sustentável do ponto de vista ecológico, económico e social.

Na Região Norte, entre o Parque Nacional, os Parques Naturais, as Áreas de Paisagem Protegida, as Zonas Especiais de Conservação (ZEC) e as Zonas de Protecção Especial (ZPE), todas integrantes da Rede Natura 2000, contamos com 25 sítios que perfazem cerca de 500.000 Hectares de área protegida, onde se inserem serras, montanhas, planaltos, planícies, vales com rios de água cristalina, trilhos virgens, cascatas e regatos escondidos, aves e animais selvagens que vivem no meio de uma flora harmoniosa, e até onde pode escapar todos os dias para se livrar do stress e poder sentir o verdadeiro poder calmante e apaziguador da natureza.



Quando se fala de Natureza, fala-se também de vida humana e da nossa interacção com o meio envolvente. Só com a nossa ajuda e empenho a preservação dos habitats das espécies que coabitam connosco poderão manter uma existência estável e proporcionar um ambiente saudável.





Áreas de
Paisagem
Protegida



Paisagem protegida da Albufeira do Azibo

“Praia fluvial com bandeira azul”

Situada em pleno coração do Nordeste Transmontano, assente num planalto delimitado pelas serras de Bornes e Nogueira, a Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo possui um património natural notável. Alia-se à sua situação geográfica a

existência de um vasto plano de água abastecido pelo rio Azibo. Rodeando os meandros tranquilos da albufeira, destacam-se as encostas suaves, preenchidas por manchas de carvalhos e sobreiros e parcelas agrícolas. A fauna encontra tranquilidade e alimento nas pequenas reentrâncias e baías, motivo pelo qual esta albufeira constitui a área mais importante de todo o nordeste transmontano ao nível da avifauna aquática, destacando-se o mergulhão-de-crista, o mergulhão-pequeno, o pato-real, o corvo-marinho e a garça-real. Esta Área de Paisagem Protegida possui infra-estruturas próprias para a realização de distintas actividades náuticas e balneares, nomeadamente praia fluvial de bandeira azul, assim como percursos pedonais interpretados.



|| Mergulhão de Crista



|| Pica - Peixe



|| Caretos



As áreas protegidas são locais privilegiados para realização de actividades de animação e lazer, procure os serviços prestados pelas entidades licenciadas pelo ICNB, IP (procure em www.icnb.pt).



Paisagem protegida das lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos

“Refúgio natural”



|| Lagoas de Bertandos



|| Galinha-de-Água



Não recolha plantas ou amostras geológicas. Deixe que os outros visitantes também possam contemplar uma riqueza que deve ser partilhada por todos.

|| Lagoas de Bertandos

Esta Paisagem Protegida, classificada em Dezembro de 2000, é constituída por áreas húmidas, bosquetes florestais de vegetação natural, diversas espécies vegetais raras ou em vias de extinção, pastagens e áreas agrícolas. As características do local tornam-na um habitat particular para várias espécies de fauna. Abrange uma área de 350 hectares entre o rio Lima e as serras de Arga e Cabração.

A Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e São Pedro d'Arcos desenvolve-se em torno de duas lagoas e das margens do rio Estorãos, num espaço dividido em duas zonas: a zona das tapadas, onde se inserem as lagoas e o rio Estorãos com galerias de vegetação ripícola, e a zona das veigas com a veiga de Bertandos e a veiga de Sobreiro.





Paisagem protegida do Corno de Bico

“Santuário natural”



|| Relta



|| Selo de Salomão



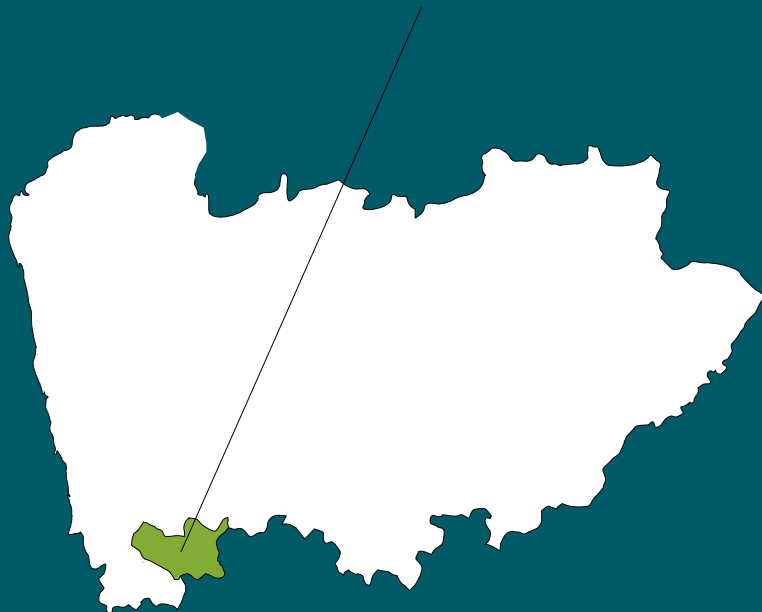
Evite perturbar a calma das espécies fânicas e suas crias. A coabitação entre visitantes e as espécies locais é possível e bem-vinda desde que sejam respeitados os limites.

|| Paisagem Mosaico

Situada no limite do sudoeste do concelho de Paredes de Coura, esta área de Paisagem Protegida é um pequeno santuário natural. Enquadrada por uma envolvente essencialmente montanhosa e uma extensa mancha florestal com predomínio do carvalho-alvarinho, integra as cabeceiras dos três principais cursos de água do Alto-Minho: Labrujo, Coura e Vez. A classificação deve-se principalmente ao extenso e bem conservado coberto vegetal, com

destaque para os carvalhais. De assinalar também a presença do vidoeiro, da bétula e do carvalho negral. Junto aos cursos de água, existe uma mata ripícola que também se encontra em bom estado de conservação, com amieiros, salgueiros e freixos. O Turismo de Natureza, com proposta de várias actividades em ambiente natural assume, destaque digno de ser visitado e fruído.





Arouca Geopark

Arouca Geopark

“Uma viagem à história da terra”

O Geoparque de Arouca integra a Rede Global de Geoparques da UNESCO e ocupa uma área marcadamente montanhosa que é atravessada por uma densa rede de cursos de água, com destaques para os rios Arda, Paiva e Paivô, que entalham vales, por vezes muito encaixados, registando-se no fundo altitudes inferiores a 200 metros, que contrastam com altitudes acima dos 1000 metros registadas na Serra da Freita e na Serra de Montemuro. Pela bravura das suas águas, estes rios são considerados como o santuário do rafting em Portugal.

Têm aparecido em Canelas fósseis com as maiores trilobites gigantes do mundo e, na Castanheira, ocorre um fenómeno geológico único denominado por Pedras Parideiras. A estas ocorrências geológicas somam-se mais trinta e quatro geossítios.

Numa perspectiva de valorização, divulgação e promoção do seu inestimável património, estas riquezas são observáveis ao longo da extensa rede de Percursos Pedestres existentes dentro do Geoparque.



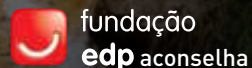
|| Rafting no rio Paiva



|| Trilobite



|| Pedras Parideiras



Os fósseis são parte da história da Natureza e da Humanidade. Não recolha amostras. Registe antes os momentos e paisagens através de fotografias ou vídeo.

|| Canyoning

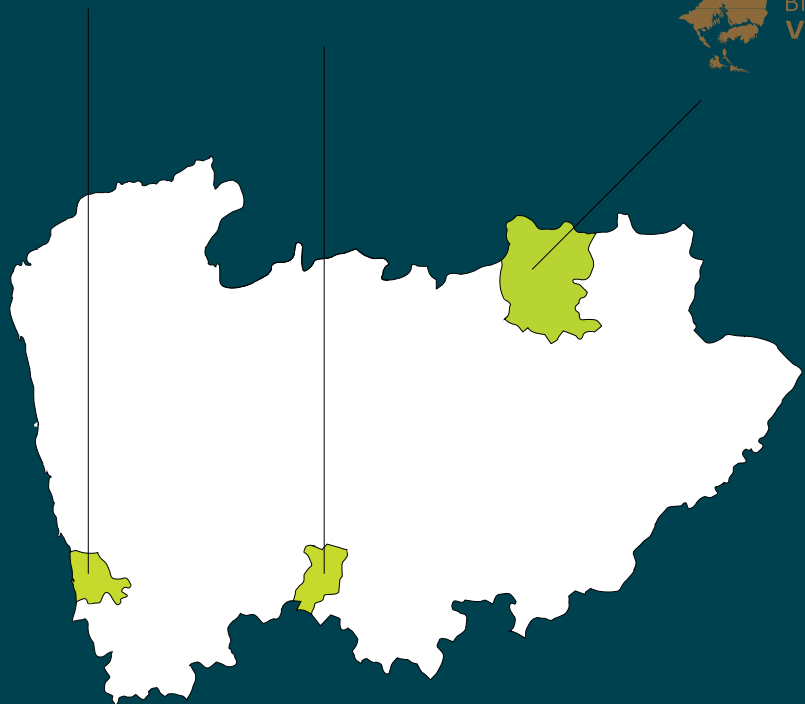




Parque Biológico de
Serra das Meadas



Parque
Biológico
Vinhais



Parques Biológicos

Parque Biológico de Gaia

“A Natureza nos limites da cidade”



**fundação
edp** aconselha

São raros os tesouros naturais tão próximos de áreas habitadas. Coabite em harmonia, respeitando o espaço e a paz das espécies que partilham áreas próximas de si, seguindo sempre pelos trilhos sinalizados.

|| Corço



|| Birdwatching

O Parque Biológico de Gaia fica em Avintes, encostado ao estuário do rio Douro. A sua visita é um percurso auto-guiado de cerca de 3 km ao longo de uma área vedada de 35 hectares, onde pode observar uma flora e fauna variadas, nomeadamente várias aves migradoras selvagens: garças-reais,



|| Percurso PBG



|| Visita Pirilampos

guarda-rios e vários passeriformes. O Parque possui hospedaria, restaurante e parque de auto-caravanas. A partir de Fevereiro 2009 conta com os 54 hectares do Cabedelo e da Baía de S. Paio, Reserva Natural Local do Estuário do Douro, primeira reserva do género no país.



Parque Biológico de Vinhais

“Natureza e tradição”



|| Perdiz

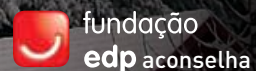


|| Javali

O Parque Biológico de Vinhais foi criado em 2008, reunindo quatro valências fundamentais: interpretação da paisagem da região nas suas componentes naturais, históricas e culturais; educação ambiental; conservação da Natureza e promoção da biodiversidade, do ecoturismo, recreio e lazer da população. A sua missão mais directa é permitir um contacto directo e privilegiado com a natureza e, para isso disponibiliza, aos seus visitantes experiências como passeios pedestres e de burro, actividades desportivas e birdwatching. Sendo uma reserva natural de elevada qualidade, alberga e promove uma fauna e uma flora selvagens de forte interesse para os seus visitantes.



|| Burros Mirandeses



Os percursos deverão ser utilizados por pequenos grupos de cada vez. O excesso de visitantes pode causar a erosão dos mesmos e a destruição da vegetação.

|| Bungalows





|| Corujas das Torres



Aprenda com a Natureza, conhecendo mais sobre as espécies vegetais e animais que partilham connosco o momento actual, sem os destruir.

Parque Biológico da Serra das Meadas

“A biodiversidade da serra ao vivo”

Este Parque Biológico situa-se na Serra das Meadas, a cerca de 7 km do centro da cidade de Lamego. Trata-se de uma área de grande biodiversidade e tem como objectivo sensibilizar os visitantes para as várias problemáticas ambientais da preservação de espécies de flora e fauna locais.

Com vários parques faunísticos, possui parque de merendas, centro de acolhimento, pavilhão de serviços e vários percursos pedestres à disposição dos visitantes.



|| Milhafre



|| Gamo





Convite
para os
desportos
de natureza...

Rafting



Para os mais aventureiros, o rafting pode ser uma das formas mais interessantes de experienciar e absorver, a alta velocidade, a beleza da paisagem que a zona permite. Quem já experimentou, diz que remar por entre as fragas de um qualquer rio movimentado é uma sensação memorável. Por ser um desporto tipicamente de equipa, a descida é feita em embarcações insufláveis especiais de 6 ou 8 lugares. Quando as águas correm em toda a sua força, nas temporadas de cheias, os amantes do rafting encontram as condições ideais para a diversão e a expedição a grande velocidade.



Escalada / Rapel / Canyoning



Em regiões com características montanhosas, a prática da escalada e do rapel pode ser a melhor forma de apreciar a natureza no seu estado mais puro. Os mais ousados poderão seguir uma expedição em busca de precipícios, gargantas e falésias ou seguir os trilhos previamente preparados numa experiência que permitirá o mais puro contacto com a natureza selvagem, sempre com uma paisagem deslumbrante à distância do olhar. Basta para isso que se muna do material adequado para a prática de escalada e rapel, assim como da experiência apropriada à dificuldade de cada um dos percursos.



BTT



Para os amantes de BTT, muitos dos parques têm à disposição trilhos de dificuldade variada mas com um elemento sempre comum: as belíssimas paisagens proporcionadas pela fauna e flora locais. Em grupo ou de forma individual, o passeio é o melhor dos convites para constantes paragens no percurso, ora para apreciar a beleza da natureza circundante e os patrimónios arquitectónico e histórico, ora para degustar a gastronomia local em toda a sua tradição e em todos os seus sabores.



Percursos Pedestres



Para conhecer a pé e de perto a região e colher as melhores vistas da paisagem circundante, poderá seguir os percursos pedestres previamente identificados nos parques das suas escolhas. Vá ao encontro dos centros de interpretação para que possa dispor de todas as informações necessárias para compreender melhor as especificidades da fauna e flora locais. Em qualquer um dos percursos é quase certo que se possa abrir uma janela privilegiada sobre os parques ou áreas protegidas numa perfeita comunhão com a natureza e com o património natural da região.



Birdwatching



Muitos dos parques, áreas protegidas e parques biológicos, devido às suas características montanhosas ou à natureza do seu clima, tornam-se regiões privilegiadas para a observação de aves (ou birdwatching), a olho nu ou através da utilização de binóculos. Em áreas devidamente identificadas, encontrará o habitat natural das mais variadas espécies, muitas delas em vias de extinção, num encontro com a diversidade biológica de cada região. Para aprender a melhor observar os pássaros, poderá participar em workshops promovidos regularmente nesse âmbito.

Canoagem



Aproveitando as sedutoras descidas de rio existentes nestas regiões, poderá optar pela prática da canoagem e absorver as deslumbrantes paisagens de um ângulo diferente do habitual. Sentir de perto a beleza e a frescura das águas límpidas, os peixes que nelas habitam, as aves que sobrevoam os rios: são muitos os motivos para abraçar a canoagem e o desfrutar da natureza que esta permite. Mas para isso é necessário, antes de mais, adquirir todo o material para a prática da canoagem em perfeitas condições de segurança.



Slide



Basta uma roldana, um cabo de aço, o material necessário e alguma coragem para deslizar pela natureza e atravessar vales, rios, florestas e paisagens surpreendentes a alta velocidade em locais devidamente preparados para o efeito. Para os amantes de slide, alguns destes parques e áreas protegidas têm à sua espera percursos controlados por monitores, para que possa tirar os pés do chão em perfeitas condições de segurança e ter uma perspectiva radicalmente diferente da paisagem circundante.



Remo



O norte do país tem uma grande tradição no que diz respeito a provas de remo e as condições perfeitas para a aprendizagem e prática da modalidade. Basta escolher entre os vários rios, de acordo com o grau de dificuldade e de experiência necessária, eleger a equipa para o acompanhar e a estação do ano. Nada como uma regata para tirar a fotografia à paisagem do local. Para os mais inexperientes e curiosos, um baptismo de remo poderá ser mesmo uma excelente maneira de celebrar o encontro com a natureza.



Balonismo



Para quem deseja abstrair-se do stress do quotidiano e não sofre de vertigens, esta é a forma ideal para conhecer a nossa região de uma perspectiva totalmente diferente da habitual. Um passeio pelos céus de balão de ar quente, pleno de conforto e relaxamento, permite-lhe fruir a beleza da paisagem e garante-lhe uma recordação inesquecível.



Pesca Desportiva



Ar livre, mar e desporto, tudo numa só actividade e tão fácil de concretizar. Ideal para reduzir a ansiedade do dia-a-dia, a pesca desportiva pode ser disfrutada a bordo de um barco imerso no silêncio de um rio ou num dos infinitos lugares costeiros onde se pode sentar, repousando o olhar nas paisagens marítimas do Norte de Portugal.



Caça



Se é amante de caça, pode aliar esta actividade ao ar livre com o contacto in loco com a Natureza, contribuindo de forma consciente para a gestão



e equilíbrio ecológicos da fauna selvagem e respeitando sempre as necessidades sustentáveis das várias espécies.



Parapente / Asa Delta



Se gosta de planar e sentir a adrenalina, pode recorrer ao Parapente ou Asa Delta, com a ressalva de que ambas requerem uma boa aptidão física, assim como uma boa coordenação de reflexos e conhecimento técnico. Ideais para praticar nas zonas verdejantes e montanhosas do Norte de Portugal, estas actividades oferecem-lhe um afastamento total da rotina. Se preferir ir um pouco mais além, propomos-lhe um voo “cross country”. Para tudo isto basta recorrer a um instrutor certificado que o acompanhará com segurança nesta magnífica aventura.





Informações
úteis

Parque Nacional da Penêda-Gerês

Informações úteis



PARQUE NACIONAL DA PENEDA GERÊS
Gerês
Av.º António Macedo
4704 – 538 BRAGA
Tel 253 203 480
Tel 253 613 169
pnpg@icnbg.pt

CENTRO DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL DO VIDOIRO
Gerês
Lugar do Vidoiro, 99
4845-081
Tel 253 390 110
Fax 253 391 496

DELEGAÇÃO TÉCNICA DE ARCOS DE VALDEVEZ
Arcos de Valdevez
Rua Padre Manuel Himalaia
4970-462
Tel 258 515 338
Fax 258 522 707

PORTA DO PNPG EM MONTALEGRE
Montalegre
Av.º D. Nuno Álvares Pereira /
Edifício Multiusos, 445
5470-203
Tel 276 518 320/1
Fax 276 518 322

PORTA DO PNPG EM LAMAS DE MOURO
Melgaço
Porto Ribeiro / 4960-170
Tel 251 465 010
Fax 251 465 014
portadelamas@cm-melgaço.pt
www.cm-melgaço.pt

PORTA DO PNPG EM CAMPO DO GERÊS
4840-030 CAMPO DO GERÊS
Tel/Fax 253 351 888
museu@cm-terrasdebouro.pt
museudevilarinhodafurna@
gmail.com

CÂMARAS MUNICIPAIS
ARCO DE VALDEVEZ
Praça do Município
4974 – 003
Tel 258 520 500
Fax 258 520 509
geral@cmav.pt

PONTE DA BARCA
Praça da República
4980-626
Tel 258 480 180
Fax 258 480 189
geral@cm-pontedabarca.pt

TERRAS DO BOURO
Largo Padre Martins Capela
4840-100
Tel 253 350 010
Fax 253 351 894
cm.t.bouro@mail.telepac.pt

MELGAÇO
Largo Hermenegildo Solheiro
4960-551
Tel 251 410 100
Fax 251 402 429
geral@cm-melgaço.pt



A ENTRADA NO PNPG PODE SER FEITA POR:

LAMAS DE MOURO, vindo de Melgaço, pela EN 202

MEZIO, vindo de Arcos de Valdevez, pela EN 202

ENTRE AMBOS-OS-RIOS, vindo de Ponte da Barca, pela EN 203

COVIDE, vindo de Terras de Bouro, pela EN 307

RIO CALDO, vindo de Braga ou Amares pela EN 308

BRAGA OU VIEIRA DO MINHO pela EN 304

FAFIÃO, vindo de Salamonde, pela EN 103

PARADELA, vindo de Venda Nova, pela EN 308-4

SEZELHE, vindo de Montalegre, pela EN 308

Pode ainda ser feita pela Ameijoeira, pelo Lindoso, pela Portela do Homem ou por Tourém, vindo de Espanha.

TRANSPORTES PÚBLICOS

COMBOIO:
O acesso à cidade de Braga pode ser feito por comboio. A estação ferroviária situa-se a aproximadamente 500 m da sede do Parque Nacional.

AUTOCARRO:
O acesso ao PNPG pode ser feito por autocarros que partem da Central de Camionagem. Esta situa-se a cerca de 500 m da sede do PNPG.

Os concelhos de **Melgaço, Arcos de Valdevez e Ponte da Barca** são servidos pela empresa Salvador Alves Pereira.
Terras de Bouro é servido pela Empresa Hoteleira do Gerês e pela Transdev.
Montalegre é servido pela Transdev.



BOMBEIROS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ARCOS DE VALDEVEZ

Rua Soares Pereira
Tel 258 520 300

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE TERRAS DE BOURO/GERÊS
Tel 253 350 110 / fax: 253 350 119

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MONTALEGRE
Tel 276 512 301 / fax: 276 512 302

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MONÇÃO
Quinta da Caldeira Estrada
Melgaço
Tel (+351) 251 652 303 | 926 489 840

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PONTE DE BARCA
Av. Nv Ponte da Barca
Tel 258 452 107

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ALTO MINHO EPE
Vessadas -Salvador Arco de Valdevez
Telf 258 520 120

Fax 258 520 146
UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO ALTO MINHO EPE
Avenida Fonte Vila Melgaço,
Telf 251 400 330

CENTRO DE SAÚDE DE MONTALEGRE
B.º de S. José
Tel 276 510 160
Fax 276 510 161

HOSPITAL DA MISERICÓRDIA DE PONTE DA BARCA
Praça da República - Ponte da Barca
Tel 258 480 300

CENTRO DE SAÚDE DE PONTE DA BARCA
Avenida Nv Ponte da Barca
Tel 258 452 310

CENTRO DE SAÚDE TERRAS DE BOURO
Covas-moimenta Terras De Bouro
Tel 253 350 030

GNR / PSP
POSTO TERRITORIAL DE ARCOS DE VALDEVEZ
Avenida Doutor António Caldas,
Tel 258 521 510

GNR - MELGAÇO
B.º. Sra. Graça Roussas Fecho,
Telf 251 404 960
GNR - MONTALEGRE
Rua do Avelar
Tel 276 510 300

GNR - PONTE DA BARCA
R. Direita Ponte Barca Ponte da Barca
Tel 258 452 141

GNR - TERRAS DE BOURO
Tel 253 351 134

FARMÁCIAS
ARCOS VALDEVEZ ARCUENSE
Rua Cerqueira Gomes, N.º 16
Tel 258 522 384

CENTRAL
Rua Cerqueira Gomes,
N.º66-68
Tel 258 515 173

DA LAPA
Largo da Lapa, N.º 20
Salvador
Tel 258 515 134

FATIMA
Praça D. Manuel I, N.º 73
Novelhos
Tel 258 514 104

STA BÁRBARA
R. Dr. Joaquim Carlos Cunha
Cerq. N 103 R/C
Urbanização de Santa Barbara
Tel 258 514 090
TORRES
Edif. Centro Social Paroquial de Soajo
Largo do Eiro
Tel 258 578 021

TERRAS DE BOURO
ALVIM BARROSO
Av. Dr. Paulo Marcelino
Tel 253 351 178

ENTRE AS PONTES
Rua 1 N 26 - Paredes
Tel 253 391 485

GERÊS
Av. Manuel Francisco da Costa
Vilar da Veiga
Tel 253 392 066

PONTE DA BARÇA MODERNA
Lugar de Agrelas, L.J. 3 - R/C
BLA
Tel 258 452 114

POPULAR
Rua António José Pereira, 66
Tel 258 452 118

SAÚDE
Rua Cons. Rocha Peixoto
N.º 89
Tel 258 452 133

MONTALEGRE CALDAS
Rua Direita
Tel 276 512 159

CANEDO
Rua Vitor Branco, N.º 3
Tel 276 512 152

CENTRAL DE SALTO
Edifício Nova Vila, loja 6
Lugar de Salto
Tel 253 750 150

MARTINS
Rua Central N 13
Vilar de Perdizes
Tel 276 535 222

MELGAÇO DIAS FERREIRA
Lugar do Rio do Porto, n.º 213
Tel 251 403 312
DURÃES
Praça da Republica, N.º 92
Tel 251 401 170

GOÑÇALVES
Lugar de Castro Laboreiro
Castro Laboreiro
Tel 251 404 960

CONTACTOS

COMO CHEGAR

SOS



Parque Natural do Douro Internacional

Informações úteis



PARQUE NATURAL DO DOURO INTERNACIONAL

Mogadouro
Rua Santa Marinha, 4
5200-241 MOGADOURO
Tel 279 340 030
Fax 279 341 596
pnidi@icnb.pt
DELEGAÇÃO TÉCNICA DE MIRANDA DO DOURO
Miranda do Douro
Rua do Convento, Palácio da Justiça | 5210
Tel 273 431 457 | 273 432 833
Fax 273 431 457

DELEGAÇÃO TÉCNICA DE FREIXO DE ESPADA À CINTA
Freixo de Espada à Cinta
Av. Guerra Junqueiro
Edifício das Finanças
5180 – 104
Tel 279 658 130
Fax 279 658 131
DELEGAÇÃO TÉCNICA DE FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO
Figueira de Castelo Rodrigo
Rua Artur Costa, 1º | 6440
Tel 271 313 382
Fax 271 313 382

CÂMARAS MUNICIPAIS

MOGADOURO
Convento de S. Francisco
5200-244
Tel 279 340 100
Fax 279 341 874
camaramogadouro@mail.telepac.pt
MIRANDA DO DOURO
Largo D. João III
5210-190
Tel 273 431 216
Fax 273 431 075
mirdouro@mail.telepac.pt

FREIXO DE ESPADA À CINTA
Av. Guerra Junqueiro
5180-104
Tel 279 658 160
Fax 279 658 165
camarafreixo@mail.pt

FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO
Câmara Municipal
6440-001
Tel 271 319 000
Fax 271 313 342
cm-fcr@cm-fcr.pt
COMO CHEGAR AO PNDI:



DE AVIÃO

(Lisboa – Vila Real – Bragança)
As ligações aéreas são asseguradas pela companhia aérea Aerovip (www.aerovip.pt). O Aeródromo Municipal de Bragança localiza-se a 10 Km do centro da cidade e o transporte é assegurado por autocarro e táxi.
Telefone do Aeródromo Municipal: **273 381 175**
DE AUTOMÓVEL
A partir de Lisboa
A1, A23, A25
|| Para seguir para Figueira de Castelo Rodrigo e entrar no PNDI pelo sul – EN 324, EN 340, EN 332 ou EN 221
|| Para seguir directamente para a sede ou para a delegação de Miranda do Douro – EN 102/IP2, EN 622, EN 220, EN 221

A partir do Porto
A4, IP4, Miranda
|| Para Miranda do Douro – IP4, EN 317, EN 218.
|| Para Mogadouro – IP4 – Macedo de Cavaleiros, EN 216.
|| Para Freixo de Espada à Cinta – EN 213, EN 215, IP2/EN102, EN 325, EN 220, EN 221
|| Para Figueira de Castelo Rodrigo – EN 213, EN 215, IP2/EN102, EN 222, EN 332

A partir de Faro

IP1 | A22 e A2 – Lisboa (ver acima) ou IP1 | A22, IP2, A23 (ver indicações referidas para Lisboa)

TRANSPORTES PÚBLICOS

COMBOIO:
www.cp.pt
Mirandela (Linha do Tua) – 75 Km [Mogadouro]; 115 Km [Miranda do Douro]
Pocinho (Linha do Douro) – 77 Km [Mogadouro]; 60 Km [Freixo de Espada à Cinta]; 41 Km [Figueira de Castelo Rodrigo]; 122 Km [Miranda do Douro]
Guarda (Linha da Beira Alta) – 54 Km [Figueira de Castelo Rodrigo]
Vilar Formoso (Linha da Beira Alta) – 34 Km [Figueira de Castelo Rodrigo]

AUTOCARRO:
Santos [279 652188]
www.santosviagensturismo.pt
Autocarros com partida em Lisboa (Gare do Oriente 218956890) e Porto [Campo 24 de Agosto 225104915] para Miranda do Douro (273432667), Mogadouro (279342537) e Freixo de Espada à Cinta.

Também existem autocarros entre estas localidades e Bragança (273326552), Mirandela (278265471), Celorico da Beira (271741241) e Pocinho. Esta empresa realiza circuitos diários entre as aldeias dos concelhos de Miranda do Douro, Mogadouro e Freixo de Espada à Cinta.

RodoNorte
www.rodonorte.pt
Autocarros do Porto (Trav. Passos Manuel) para Miranda do Douro e Mogadouro, com passagem em Mirandela.

Rede Expressos
www.rede-expressos.pt
Autocarros com partida em Lisboa (Sete Rios) para Mogadouro e Miranda do Douro com passagem em Celorico da Beira e Pocinho

Lopes [271312112]:
Autocarros diários entre Pocinho e Figueira de Castelo Rodrigo.
Realiza circuitos diários entre as aldeias de Figueira de Castelo Rodrigo.

Parque Natural de Montesinho

Informações úteis



PARQUE NACIONAL DE MONTESINHO
Centro de Informação de Bragança
Bairro Rubacar | Rua Cónego Albano Falcão, Lote 5
5300 – 044
Tel. 273 300 400
Fax 273 381 179
pnmi@icnb.pt

CÂMARAS MUNICIPAIS

BRAGANÇA
Forte S. João de Deus
5301-902
Tel 273 304 200
Fax 273 304 299
cmb@cm-braganca.pt
VINHAI
Rua das Freiras
5320-326
Tel 273 770 300
Fax 273 771 108
geral@cm-vinhais.pt



A ENTRADA NO PNM PODE SER FEITA PELAS SEGUINTE
ESTRADAS:

PORTO | BRAGANÇA – 255 KM
A4
Porto – Amarante
IP4
Amarante – Bragança

LISBOA | BRAGANÇA – 506 KM
A1
Lisboa – Porto

A4
Porto – Amarante
IP4
Amarante – Bragança

FARO | BRAGANÇA – 724 KM
A2
Faro – Lisboa
A1
Lisboa | Porto
A4
Porto | Amarante
IP4
Amarante | Bragança

MADRID – BRAGANÇA – 357 KM
A6–N.VI
Madrid | Tordesilhas
A11 | N122 | E.82
Tordesilhas | Zamora | Alcañices
IP4
Bragança
VALLADOLID | BRAGANÇA – 204 KM
N.601
Valladolid – Tordesilhas
A11 | N122 | E82
Tordesilhas – Zamora – Alcañices
IP4
Bragança
SALAMANCA / BRAGANÇA – 169 KM
N. 630
Salamanca – Zamora
N. 122 | E82
Zamora – Alcañices
IP4
Bragança

VIGO / BRAGANÇA – 280 KM
A52
Vigo – Puebla de Sanabria
CL.622
Puebla de Sanabria – Fronteira
N.103-7
Fronteira – Bragança

Ou por avião através do aeródromo de Bragança, ponto de chegada da linha:

Lisboa – Vila Real – Bragança

Para mais informações, contacte:

CENTRO DE INFORMAÇÃO DE BRAGANÇA
Bairro Rubacar
Rua Cónego Albano Falcão, Lote 5
5300 – 044 BRAGANÇA
Tel 273 300 400
Fax 273 381 179
e-mail: pnmi@icnb.pt

PORTA DE VINHAIS
Casa da Vila
Dentro da Vila
5320-272 VINHAIS
Tel 273 771 416
e-mail: pnmi@icnb.pt

HORÁRIO DE ATENDIMENTO
9:00h – 12:30h | 14:00h – 17:30h



Bombeiros
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE BRAGANÇA
Rua Mãe Água Bragança
Tel 273 300 210

ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VINHAIS
R Frades 5, Vinhais
Tel 273 770 250
Fax 273 770 259

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
HOSPITAL DE BRAGANÇA
Avenida Abade Baçal
Tel 273 310 800
Fax 273 310 813
CENTRO DE SAÚDE VINHAIS
Rua José Morais Sarmento 128
Tel 273 770 150D

GNR / PSP
GNR – POSTO DE BRAGANÇA
Tel 273 300 570

PSP – POSTO DE BRAGANÇA
Tel 273 303 400

POSTO TERRITORIAL DE VINHAIS
Rua São José, 45
Tel 273 770 090

FARMÁCIAS

ATLANTICO
Av. Abade Baçal, Lote – A, N.º 57
Tel 273 331 721

BEM SAÚDE
Av. Sá Carneiro, N.º 104
Tel 273 329 341

CENTRAL
Rua da Farmácia, 23
Tel 273 959 244

IZEDA
CONFIANÇA
Av. João da Cruz, N.º 76-78 –
Tel 273 323 226

CASADO
Av. De são Venâncio, N.º 17
Rebordelo
Tel 278 369 368



CONTACTOS



COMO CHEGAR



SOS



MARGARIDA MACHADO
R Combatentes G. Guerra
188-190
Tel 273 322 556
MARIANO
Praxa da Sé, N.º 17-19
Tel 273 322 149

VALE D' ALVARO
Edifício Triatlo, Lote D, Loja
1 - 7
Quinta da Braginha - Zona 3 -
Tel 273 329 720

SOEIRO
Rua 5 de Outubro, N.º 100-102
Tef 273 322 263

VINHAIIS AFONSO
Rua nova, 4
Tel 273 772 114

ALBUQUERQUE
Rua dos Frades, 46
Tel 273 772 201

CASADO
Av. De são Venâncio, N.º 17
Rebordelo
Tel 278 369 368

Parque Natural do Alvão

Informações úteis

PARQUE NATURAL DO ALVÃO
Vila Real
Largo dos Freitas
5000 – 528
Tel 259 302 830
Fax 259 302 831
pnal@icnb.pt

**DELEGAÇÃO E CENTRO
DE INFORMAÇÃO E
INTERPRETAÇÃO**
Mondim de Basto
Lugar do Barrio - Sítio do
Retiro 4880 - 164
Tel 255 381 209
Fax 255 381 209
Horários de Atendimento
9:00h-12:30h |14:00h-17:30h

CÂMARAS MUNICIPAIS
VILA REAL
Av. Carvalho Araújo
5000-657
Tel 259 308 100
Fax 259 308 161
geral@cm-vilareal.pt

MONDIM DE BASTO
Largo do Conde de Vila Real
4880-236
Tel 255 389 300
Fax 255 389 398
geral@cm-mondimdebasto.pt

**A ENTRADA NO PARQUE PODE
SER FEITA PELAS SEGUINTE**
ESTRADAS:

NORTE - IP4 / EN2
Sentido Chaves Virar para
EM312-1 para Lamas de Olo

SUL - A4 / IP4
Sair direcção Alvão pela EN
304 para Ermelo (Mondim
de Basto)
Travessia do Parque (entre
Mondim de Basto e Vila Real):
pela EM 312-1

|| Mondim de Basto EN 304;
|| Ribeira de Pena - Cerva ||
|| Limões - Macieira - Bobal
Anta
||Ribeira de Pena - Alvadia -
Macieira - Bobal - Anta

TRANSPORTES PÚBLICOS

SERVIÇO RODOVIÁRIO:
Rede Expresso – Empresa
Camionagem RODONORTE

CAMINHO DE FERRO:
Existe Estação Ferroviária no
centro de Vila Real.
Linha do Corgo – entre Vila real
e Régua.
Linha do Douro – entre Régua
e Porto

AERÓDROMO:
Existe a 6 Km do centro de Vila
Real., com carreiras regulares
entre Vila Real e Lisboa.
Tel 259 328 802

ESTANDO NA REGIÃO COMO CHEGAR AO PNALVÃO

SERVIÇO RODOVIÁRIO:
- A partir de Vila Real para
Lamas de Olo - Empresa
Camionagem

RODONORTE
Tel 259 323 234 | 259 340 710
- A partir de Vila Real para
Agarez [De Seg.a Sáb.]

AUTO VIAÇÃO DO TÂMEGA
Tel. 259 322 928 | 259 322 674
- A partir de Mondim de Basto
para Ermelo e Bithó (só dias
úteis)

AUTOMONDINENSE
Tel 255 381 285 | 255 381 296 |
255 386773
- A partir de Mondim de Basto
para Fervença e Pioledo (só em
período escolar)

**+
BOMBEIROS**
**ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA
DOS BOMBEIROS
VOLUNTÁRIOS DE MONDIM
DE BASTO**
Avenida Igreja 2, Mondim Basto
Tel 255 382 752
Fax 255 381 751

**CENTRO DE SAÚDE VILA
REAL II**
Qta Da Redonda - Mateus, Vila
Real, Vila Real
Tel 259 302 090

GNR / PSP
**POSTO TERRITORIAL DE
MONDIM DE BASTO**
Urbanização da Recta da Pena
Tel 255 381 122

**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS
SALVAÇÃO PÚBLICA CRUZ
BRANCA**
R Dª Margarida Chaves
Vila Real
Tel 259 340 900

**HOSPITAIS/ CENTROS DE
SAÚDE**
**CENTRO DE SAÚDE MONDIM
DE BASTO**
Lugar Monte da Barca
4880-188
Tel 255 389 180
Fax 255 389 189

PSP – VILA REAL
Estrada Nacional nº 2 –
Almodena
Tel 259 330 240

GNR – VILA REAL
Avenida 1º de Maio
Tel 259 323 115
Fax 259 322 848

FARMÁCIAS
**MONDIM DE BASTOS
OLIVEIRA**
Av. Dr. Augusto Brito
Tel 255 381 104

SEARA LEMOS
Urb. Recta da Pena, bloco A,
FR. G e C
Área urbana Mondim de basto
Tel 255 389 160

**VILA REAL
ALMEIDA**
Av. Carvalho Araújo, N.º 45 –
Tel 259 322 874

BAPTISTA
Rua Dr. Roque da Silveira,
N.º 22
Tel 259 325 990

BARREIRA
Largo Visconde Almeida Garrett
Nº 141 A 147
Tel 259 322 862

CHAVES FERREIRA
Rua Santa Sória, N.º 5-7
Tel 259 338 180

GALENO
Av. 1º de Maio, N.º 7 - R/C
Tel 259 374 801

LORDELO
Urb. São Lourenço, Lote 16
Lordelo
Tel 259 341 031

MATEUS
Mateus - Bairro do Marrão
Mateus
Tel 259 338 710

MESQUITA
Rua Margarida Chaves 35-39
Tel 259 323 125

MONTEZELOS
Rua de Montezelos, N.º 39
Tel 259 326 734

PINTO
Largo da feira
Campeã
Tel 259 979 380

PORTUGAL
Rotunda do Nervir, N.º5,
Entrada B
Tel 259 309 190

SEIXAS
Av. Aureliano Barrigas, 33-35 –
Tel 259 324 167

TUNA FERREIRA
Estrada Nacional N 15 N 80
Tel 259 928 200

Paisagem Protegida Corno do Bico

**+++
CÂMARAS MUNICIPAIS**

**CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES DE COURA**
Largo Visconde de Mozelos
4940 Paredes de Coura
Tel 251 780 100
Fax 251 780 118
contacto@cm-paredes-coura.pt

**CÂMARA MUNICIPAL DE
PONTE DE LIMA**
Praça do Município
4990 – 062

Tel 258 900 400
Fax 258 900 424
geral@cm-pontedelima.pt

**CÂMARA MUNICIPAL DE ARCO
DE VALDEVEZ**
Praça do Município
4974 – 003
Tel. 258 520 500
Fax 258 520 509
geral@cmav.pt

Informações úteis

**+
BOMBEIROS**
**BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE
PAREDES DE COURA**
Rua 25 Abril Paredes Coura,
Tel 251 780 300
Fax 251 780 309

**HOSPITAIS/ CENTROS DE
SAÚDE**
**CENTRO DE SAÚDE DE
PAREDES DE COURA**
Rua Dr. Albano Barreiros
Tel 251 782 325

GNR / PSP
**POSTO TERRITORIAL DE
PAREDES DE COURA**
Avenida Cónego Bernardo
Chousal
Tel 251 782 123

FARMÁCIAS
**PAREDES DE COURA
DA CALÇADA**
Rua Cons. Miguel Dantas
Tel 251 782 106

RIBEIRO
R. Conselheiro Miguel Dantas,
86-88
Tel 251 782 109
Tel 251 943 358

CONTACTOS
COMO CHEGAR
SOS



Parque Natural do Litoral Norte

Informações úteis



BOMBEIROS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE ESPOSENDE
Rua Bombeiros Voluntários Esposende
Tel 253 969 110
Fax 253 965 144

Lima Esposende
Tel 253 969 480
Fax 253 969 499

HOSPITAL SANTA LUZIA DE VIANA DO CASTELO
Estr. de Santa Luzia
Tel 258 817 180

BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VIANA DO CASTELO
R Bombeiros Viana do Castelo,
Tel 258 800 840

CENTRO DE SAÚDE CONCELHIO DE VIANA DO CASTELO

R. Nova de Santana, 4900 Santa Maria Maior
Tel. 258 828 2980

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
HOSPITAL DE ESPOSENDE
Avenida Doutor Henrique B

GNR / PSP
POSTO TERRITORIAL DE ESPOSENDE
Avenida Doutor Henrique Barros Lima – Esposende
Tel 253 961 233

GNR - POSTO TERRITORIAL DE VIANA DO CASTELO
Rua de Monserrate, 100
Tel 258 822 041

PSP - COMANDO DISTRITAL ESQUADRA DE VIANA DO CASTELO
Rua de Aveiro – Viana do Castelo
Tel 258 822 022

FARMÁCIAS
MIRANDA DO DOURO
Rua Rainha D. Catarina, 9 E –
Tel 273 432 253

SENDIM
Rua Caminho do Prado, 137
Sendim
Tel 273 739 209
CENTRAL
Largo Duarte Pacheco
Tel 279 343 251

MAGALHÃES
Largo Trindade Coelho, N.º 12
Tel 279 342 332

NOVA
Avenida do Sabor, N.º 42
Tel 279 342 077

GUERRA
Av. Guerra Junqueiro
Tel 279 652 344

Paisagem Protegida do Azibo

Informações úteis



CÁMARAS MUNICIPAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE MACEDO DE CAVALEIROS
Jardim 1º de Maio
5340 – 218
Tel 278 420 420
Fax 278 426 243
azibo.mmacedo@mail.telepac.pt
www.azibo.org

A partir de Macedo de Cavaleiros deve-se seguir pela EN216, virando-se à esquerda, depois de Castelhães, para a EM564 em direcção a Salselas.



VIAS DE ACESSO

A partir da IP4 | E84 deve-se tomar a EM549 em direcção a Santa Combinha.

BOMBEIROS
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE MACEDO CAVALEIROS

Rua Alexandre Herculano 19
Tel 278 428 530
Fax 278 428 539

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
HOSPITAL DE MACEDO CAVALEIROS

Macedo Cavaleiros
Tel 278 428 200
Fax 278 428 240

UNIDADE HOSPITALAR DE MACEDO DE CAVALEIROS
Largo Hospital Macedo Cavaleiros
Tel 278 428 200
Fax 278 428 240

GNR / PSP
POSTO TERRITORIAL DE MACEDO DE CAVALEIROS
Via Oeste – Macedo de Cavaleiros
Tel 278 421 611

FARMÁCIAS
MACEDO DE CAVALEIROS CENTRAL
Praça Agostinho Valente, 1
Tel 278 428 320

DIOGO
Rua Comendador António Joaquim Ferreira, Lote 18 – A
Tel 278 426 116

MODERNA
Rua Dr. Luís Olaio, N.º 15 A
Tel 278 421 876

NOVA
Rua Engenheiro Mário Pegado,
Lote C1, R/C ESQ
Tel 278 425 310

Paisagem Protegida das Lagoas de Bertandos e São Pedro dos Arcos

Informações úteis



CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL
QUINTA DE PENTIEIROS I CASA DO CUÇO
Ponte de Lima
S. Pedro de Arcos
4990 – 530
Tel 258 733 553
lagoas@cm-pontedelima.pt
www.lagoas.cm-pontedelima.pt

CÁMARAS MUNICIPAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE PONTE DE LIMA
Praça da República
4990 – 062
Tel 258 900 400
Fax 258 900 424
geral@cm-pontedelima.pt



A ENTRADA PARA A PPLBSPA PODE SER FEITA PELAS SEGUINTE ESTRADAS:

EN 202
A partir do Porto existem duas opções:
|| Seguir pelo IC1 na direcção de Viana do Castelo e sair para a A27 até ao nó de Estorãos.

|| Seguir pela A3 na direcção Braga/Valença e sair em Ponte de Lima e seguir as indicações de lagoas [EN 202 Ponte de Lima – Viana do Castelo].

Para mais informações, contacte:
A sede do PPLBSPA ou a Câmara Municipal de Ponte de Lima.

HORÁRIO
Segunda a Sexta
9:00 às 12:30
14:00 às 17:30
Sábado e Domingo
14:00 às 18:00



BOMBEIROS
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PONTE LIMA
Largo Quarteis Pt`e Lima
Tel 258 909 200

GNR / PSP
GNR - PONTE DE LIMA
Rua Dr. Francisco Sá Carneiro
Tel 258 900 240

FARMÁCIAS
PONTE DE LIMA BRITO
Rua de Souto, 70-72
Tel 258 941 167

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE PONTE LIMA
Largo Quarteis Pt`e Lima
Tel 258 909 200

CERQUEIRA
Rua Cardeal Saraiva, N.º 19-25
Tel 258 944 046

DA MISERICÓRDIA
Largo da Matriz
Tel 258 941 131

DA VILA
Av Antº Feijó, Edf Ant.º Feijó,
Loja M
Tel 258 948 251

DONA TERESA
R do Sobral, Loja A do Lote 2
Edf Gaveto do Sobral
Tel 258 947 180

MODERNA
Largo da feira
Tel 258 760 120

S. GONÇALO
Lugar de Regadas, Lote 1
Tel 258 931 043

S. JOÃO
Largo São João, N.º 4-8
Tel 258 941 197



CONTACTOS



COMO CHEGAR



SOS



Arouca Geopark

Informações úteis

🏠 CÂMARAS MUNICIPAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE AROUCA
Praça do Município
4544-001
Tel 256 940 220
Fax 256 943 045

AGA – ASSOCIAÇÃO GEOPARQUE AROUCA
Rua Alfredo Vaz Pinto
4540-118
Tel./Fax 256 943 575
geral@geoparquearouca.com

BOMBEIROS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE AROUCA
R Bombeiros Voluntários Arouc
Tel 256 948 480
Fax 256 948 285

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
CENTRO DE SAÚDE AROUCA
Rua Dr Ângelo Miranda, Arouca
Tel 256 940 330

GNR / PSP
POSTO TERRITORIAL DE AROUCA
Avenida 25 de Abril
Tel 256 944 220

FARMÁCIAS
AROUCA BRANDÃO ALVES
Estrada Nacional 224, S/N
Chão de Ave
Tel 256 463 969

CABRAL BRANDÃO
Lugar de Barroca
Rossas
Tel 256 947 291

CENTRAL
Praça dr. Albano de Castro, S/N
Cabeçais; Tel 256 922 262

GALVÃO
Lugar de Trancoso
Alvarenga
Tel 256 955 216

GOMES DE PINHO
Av. 25 de Abril, Edif. Alto da Estrada Fracções B E C
Tel 256 944 125

SANTO ANTONIO
Lugar de Santo António
Tel 256 944 245

Parque Biológico de Gaia

Informações úteis

PARQUE BIOLÓGICO DE GAIA
4430-757 AVINTES
Tel 227 878 120
Fax 227 833 583
(ATENDIMENTO 24 HORAS | TODOS OS DIAS)
geral@parquebiologico.pt
www.parquebiologico.pt

CONTACTOS DIRECTOS DO PARQUE BIOLÓGICO

GABINETE DE ATENDIMENTO
Telefone directo: 227 878 138
atendimento@parquebiologico.pt

MARCAÇÃO DE VISITAS DE ESTUDO
Telefone directo: 227 878 138
visitas@parquebiologico.pt

SECTOR DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL
Telefone directo: 227 878 138
educacao@parquebiologico.pt

REVISTA «PARQUES E VIDA SELVAGEM»
Telefone: 227 878 120
revista@parquebiologico.pt

VIVEIRO DE PLANTAS
Telefone directo: 227 878 120
viveiro@parquebiologico.pt

CLÍNICA VETERINÁRIA E CENTRO DE REABILITAÇÃO DE ANIMAIS

TELEFONE DIRECTO: 227 878 129 / E-mail: clinica@parquebiologico.pt
PARQUE DE DUNAS DA AGUDA
Telefone directo: 227 620 217

INFORMAÇÕES OU RESERVAS DE REFEIÇÕES NO SELF-SERVICE
Telefone directo: 227 878 131
webmaster@mail.cm-gaia.pt

CÂMARAS MUNICIPAIS
CÂMARA MUNICIPAL DE GAIA
Rua Álvares Cabral 4400-017
Tel 223 772 070
Fax 223 752 011
webmaster@mail.cm-gaia.pt

BOMBEIROS
BOMBEIROS MUNICIPAIS DE VILA NOVA GAIA
Avenida Vasco Gama Vila N Gaia
Tel 223 778 000

Tel 227 110 123
CASTELO BRANCO
Rua 27 Fevereiro 135
S Pedro Afurada
Tel 227 814 507

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE
HOSPITAL DA ARRÁBIDA-GAIA SA
Praceta Henrique Moreira
Tel 223 776 800

GNR / PSP
GNR - VILA NOVA DE GAIA,
Tel 227 810 631
Fax 227 710 363

FARMÁCIAS
ALIANÇA
Rua do Padrão, N.º 294
Carvalhos
Tel 227 842 007

ALVES OLIVEIRA
Rua Caetano de Melo, N.º 219
Oliveira do Douro
Tel 223 752 142

AMANAJAS GUEDES
Av. João Paulo II, Nº 811
Arcozelo
Tel 227 621 758

AVENIDA
Av. Da Republica, 294
Tel 223 754 761

AZEVEDO
Rua 25 de Abril, N.º 387
Brandariz
Tel 227 623 082

CAMPOLINHO
Av. António Coelho Moreira, N.º 919
Valadares

Gaia Shopping, Loja 1, Av. Descobrimentos, 459
Tel 223 774 140

CENTRAL
Rua Prof. Amadeu Santos Valadares
Tel 227 110 210

CONFIANÇA
Rua São Mamede, N.º 1254
Serzedo
Tel 227 620 316

CORREIA DE MELO
Rua do Cepo, N.º 119
Crestuma
Tel 227 651 017

COUTO
Rua de 14 de Outubro, N.º 1033
Mafamude
Tel 223 743 840

CRUZ
Rua Oliva Teles, N.º 47
Praia da Granja
Tel 227 620 066

DA LIGA ASS. SOCORROS MUTUOS VNG
R. Marques Sá Bandeira, 344
Tel 223 771 019

DA MADALENA
Rua Tapada da Marinha, N.º 348
Marinha
Tel 227 122 090

DA MISERICORDIA
Rua Capitão Salgueiro Maia, N.º 311
Quinta do Monte Grande
Tel 227 828 971
DE CANDELO
Rua José Maria Alves, N.º 303
Canidelo
Tel 227 810 096

DE COIMBROES
Rua Domingos Matos, N.º 680
Tel 227 811 924

DE FRANCELOS
Avenida de Francelos, N.º 611
Francelos
Tel 227 623 645

DE SALGUEIROS
Rua de Salgueiros N 926
Tel 227 819 012

DE SÃO PAIO
Rua de Bustes, N 741
São Paio
Tel 227 710 165

FILOMENA
Praceta da Lagarteira, N.º 46
Canelas
Tel 227 118 475

GONÇALVES
Av. São Salvador, N.º 233
Seixezelo
Tel 227 640 009

IBERICA
Rua da Igreja, N 777
Fontoura
Tel 227 457 172

JUNCAL
Estrada de Brito, N 1335
Juncal
Tel 227 312 167

LEONARDO
Rua Soares dos Reis , N.º 227
Tel 223 751 039

MACEDO
Rua cândido dos Reis, 163-165
Tel 223 754 512

MANSO PRETO
Rua da Guarda, N.º 1876
Grijó
Tel 227 640 195

MIRAMAR
Av. Vasco Gama, 662
Miramar
Tel 227 539 191

MOREIRA
Rua do Padrão, N.º 202
Carvalhos
Tel 227 842 052

PÃES MOREIRA
Rua da Rechousa, N.º 571
Canelas
Tel 227 150 990

PESTANA
Rua salvador Brandão, 585
Gulpilhares
Tel 227 624 695

PICADO
Rua Central do Olival, 3468
Olival
Tel 227 651 908

PORTELA
R tenente Valadim, 238 –
Tel 223 750 719

PORTUENSE
Rua do Corvo, N.º 519/531
Arcozelo
Tel 227 536 530

RODRIGUES ROCHA
R tenente Valadim, 921
Canidelo
Tel 227 811 871

SANTA ISABEL
Rua do Codesal, N.º 109
Sandim
Tel 227 633 084

SANTO OVIDIO
Rua Soares dos Reis, 650
Mafamude
Tel 223 751 962

SÃO FELIX
Rua de São Félix, 940
São Félix da Marinha
Tel 227 538 732

SARAIVA
Rua de Pinhais Bastos, 123
Avintes
Tel 227 820 223

SERRA DO PILAR
Rua 14 de Outubro, 298
Tel 223 750 914



CONTACTOS



COMO CHEGAR



SOS



Parque Biológico de Vinhais

Informações úteis



ALTO DA CIRADELHA
APARTADO 15
5320 VINHAIS
Tel 273 771 040
Fax 273 771 040
Telem 933 260 304
vinhais@parquebiologico.pt
www.parquebiologicodevinhais.pt

CÂMARAS MUNICIPAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE VINHAIS
Rua das Freiras
5320-326 Vinhais
Tel 273 770 300
Fax 273 771 108
geral@cm-vinhais.pt



BOMBEIROS
ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VINHAIS
R Frades 5, Vinhais
Tel 273 770 250
Fax 273 770 259

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE

CENTRO DE SAÚDE VINHAIS
R José Morais Sarmento, 128,
Vinhais
Tel 273 770 150

GNR / PSP

POSTO TERRITORIAL DE VINHAIS
Rua São José, 45 – Vinhais
Tel 273 770 090
Fax 227 710 363



SERRA DAS MEADAS
5100 – 062 LAMEGO
Tlf 254 609 600
Fax 254 609 601
parquebiol@cm-lamego.pt

CÂMARAS MUNICIPAIS

CÂMARA MUNICIPAL DE LAMEGO
R. Padre Alfredo Pinto Teixeira
5100-150
Tel 254 609 600
Fax 254 609 601
dac@cm-lamego.pt



BOMBEIROS
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE LAMEGO
Rua Bombeiros Voluntários 1
Tel 254 613 866
Fax 254 655 959

HOSPITAIS/ CENTROS DE SAÚDE

HOSPITAL DE LAMEGO
Franzia-Almacave
Tel 254 609 980

GNR / PSP

PSP – LAMEGO
Tel 254 612 022
GNR – LAMEGO
Tel 254 612 123

Parque Biológico da Serra das Meadas

Informações úteis



VOLTE SEMPRE À NATUREZA DO PORTO E NORTE

ALFÂNDEGA DA FÉ / AMARANTE / AMARES
ARCOS DE VALDEVEZ / ARMAMAR / AROUCA / BAIÃO
BARCELOS / BOTICAS / BRAGA / BRAGANÇA
CABECEIRAS DE BASTO / CAMINHA / CARRAZEDA DE ANSIÃES
CASTELO DE PAIVA / CELORICO DE BASTO / CHAVES / CINFÃES
ESPINHO / ESPOSENDE / FAFE / FELGUEIRAS
FREIXO DE ESPADA À CINTA / GONDOMAR / GUIMARÃES
LAMEGO / LOUSADA / MACEDO DE CAVALEIROS / MAIA
MARCO DE CANAVESES / MATOSINHOS / MELGAÇO / MESÃO FRIO
MIRANDA DO DOURO / MIRANDELA / MOGADOURO
MOIMENTA DA BEIRA / MONÇÃO / MONCORVO / MONDIM DE
BASTO / MONTALEGRE / MURÇA / OLIVEIRA DE AZEMÉIS

PAÇOS DE FERREIRA / PAREDES / PAREDES DE COURA / PENAFIEL
PENEDONO / PESO DA RÉGUA / PONTE DA BARCA / PONTE DE LIMA
PORTO / PÓVOA DE LANHOSO / PÓVOA DE VARZIM / RESENDE
RIBEIRA DE PENA / SANTA MARIA DA FEIRA / SANTO TIRSO
SÃO JOÃO DA MADEIRA / SÃO JOÃO DA PESQUEIRA
SERNANCELHE / TABUAÇO / TAROUCA / TERRAS DE BOURO /
TROFA / VALE DE CAMBRA / VALENÇA / VALONGO / VALPAÇOS /
VIANA DO CASTELO / VIEIRA DO MINHO / VILA DO CONDE
VILA FLOR / VILA NOVA DE CERVEIRA / VILA NOVA DE FAMALICÃO
VILA NOVA DE FOZ CÔA / VILA NOVA DE GAIA
VILA POUCA DE AGUIAR / VILA REAL / VILA VERDE
VIMIOSO / VINHAIS / VIZELA



Turismo do Porto e Norte de Portugal, E.R.

2010 distribuição gratuita

Turismo do Porto e Norte de Portugal, E.R.

Castelo Santiago da Barra

4900-360 Viana do Castelo

turismo@portoenorte.pt

apoio.investidor@portoenorte.pt

Tel. 258 820 270

Fax 258 829 798

Delegação de **Turismo de Natureza**

Rua Abílio Beça, 92

5300-011 Bragança

turismo.natureza@portoenorte.pt

TEL 273 331 078

Fax 273 331 913

APOIO:



O NOVO NORTE
PROGRAMA OPERACIONAL
REGIONAL DO NORTE



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL
PORTUGAL 2007-2013



União Europeia

Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional