ROTA DA NATUREZA

RUTA DE LA NATURALEZA

DUERO DOURO IBÉRICO

ROTA PATRIMÓNIO MUNDIAL

Capa: Las Médulas Espanha

ROTA DA NATUREZA

Se é inquestionável a relevância histórica, cultural e económica do rio Douro, é sempre útil relembrar a sua importância ecológica. Uma viagem desde a nascente, entre as fragas graníticas dos Picos de Urbión, até à foz, junto à carismática cidade do Porto, revela as paisagens serenas de um rio que desliza entre as encostas em socalcos do Douro vinhateiro, as margens plenas de vida animal das Riberas de Castronuño ou por simples meandros recatados, rodeados de árvores e silêncio. Mas também a grandiosidade de alguns cenários, com especial relevo para os parques naturais dos Arribes del Duero e do Douro Internacional, onde antigos caminhos levam a miradouros com vistas impressionantes, naquela que é uma das maiores áreas protegidas da Europa.

Moldados pelas forças da natureza ou resultado da ação humana, ao longo da bacia hidrográfica do Douro encontram-se outros territórios de grande valor biológico e paisagístico. Em múltiplos ecossistemas que vão dos ambientes alpinos aos de influência mediterrânica, a biodiversidade é surpreendente, concentrando-se em Castela-Leão e no norte de Portugal um vasto número de espécies de fauna e da flora ibéricas. Abrangendo uma das sete maravilhas naturais de Espanha – Las Médulas -, as paisagens glaciares de Sanábria e de Urbión, as florestas de Montesinho e da Serra de Guadarrama, as gargantas calcárias dos rios Duratón, Riaza e Lobos, e o impressionante desfiladeiro no seu troço internacional, esta rota permite descobrir e explorar panoramas de exceção.

Povoações encantadoras, cidades monumentais, gastronomia variada e um sem-fim de atividades em contacto com a natureza, completam uma oferta turística que irá satisfazer naturalistas, aventureiros ou aqueles que simplesmente partem em busca de tranquilidade e beleza.

RUTA DE LA NATURALEZA

Si es incuestionable la relevancia histórica, cultural y económica del río Duero, es siempre útil recordar su importancia ecológica. Un viaje desde el nacimiento, entre las rocas graníticas de los Picos de Urbión, hasta la Foz, junto a la carismática ciudad de Oporto, revela sus paisajes serenos de un río que se desliza entre las laderas en terrazas del Douro Vinhateiro, las orillas llenas de vida animal de las Riberas de Castronuño o por los simples meandros recatados, rodeados de árboles y silencio. Pero también la grandiosidad de algunos escenarios, con especial relevancia para los Parques Naturales de los Arribes del Duero y del Douro Internacional, donde los antiguos caminos llevan a miradores con unas vistas impresionantes, en una de las mayores áreas protegidas de Europa.

Modulados por las fuerzas de la naturaleza o el resultado de la acción humana, a lo largo de la Cuenca Hidrográfica del Duero, se encuentran otros territorios de gran valor biológico y paisajístico. En múltiples ecosistemas que van desde ambientes alpinos a la influencia mediterránea, la biodiversidad es sorprendente, concentrando en Castilla y León y en el Norte de Portugal un gran número de especies de fauna y de flora ibéricas.

Incluyendo una de las siete maravillas naturales de España- Las Médulas-, los paisajes glaciares de Sanabria o del Urbión, los bosques de Montesinho y de la Sierra de Guadarrama, las gargantas calcáreas de los ríos Duratón, Riaza y Lobos, y el impresionante desfiladero en su trozo internacional, esta Ruta permite descubrir y explorar panoramas de excepción.

Poblaciones encantadoras, ciudades monumentales, gastronomía variada y un sinfín de actividades en contacto con la naturaleza, completan la oferta turística que logrará satisfacer a naturalistas, aventureros o aquellos que simplemente parten en busca de tranquilidad y belleza.

Laguna Negra
Parque Natural de la Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión, Soria, Espanha

ITINERÁRIO 1

O DOURO ENTRE ARRIBAS

Não há outro local onde o Douro seja mais selvagem do que no seu troço internacional, onde corre durante 120 quilómetros entre os desfiladeiros mais profundos da Península.
Há inúmeras possibilidades de conhecer este território - uma das maiores áreas protegidas da Europa – formado pelos Parques Naturais do Douro Internacional e dos Arribes del Duero- a pé, em BTT, a cavalo ou em burros que só existem nesta região.
Atividades aconselhadas: BTT, Birdwhatching, Cruzeiros fluviais; Canoagem; Pedestrianismo.

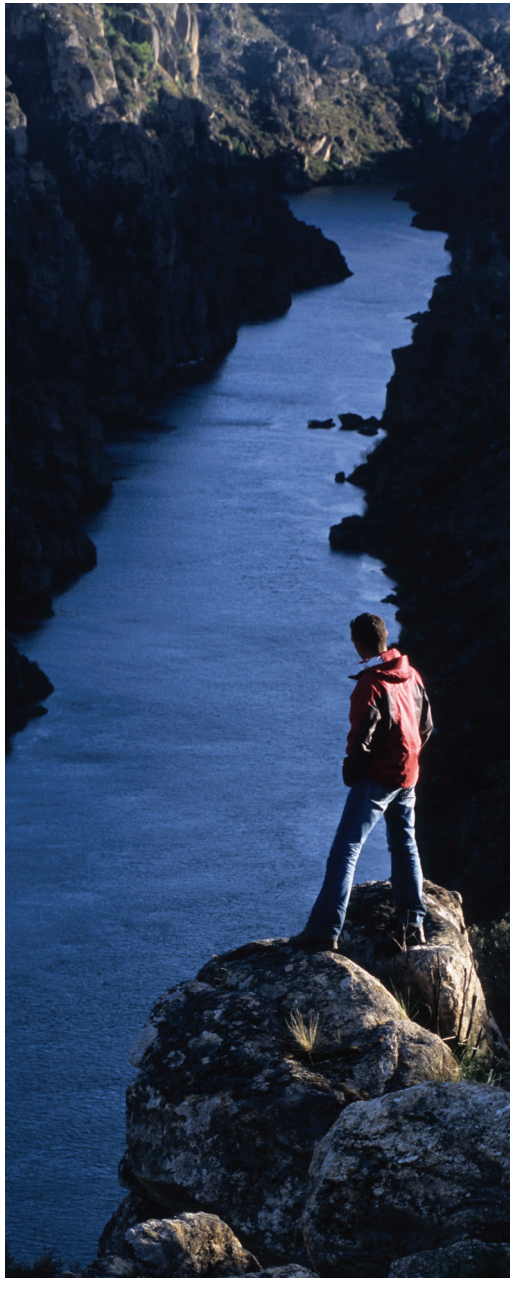
Comece em Miranda do Douro. Visite o centro histórico e embarque num cruzeiro ambiental. Siga até ao miradouro de S. João das Arribas, para uma primeira visão do canhão fluvial.
Seguindo para a sul, vá até Picote e aproxime-se do miradouro da Fraga do Puio.

ITINERARIO 1

EL DUERO ENTRE LOS ARRIBES

No hay otro lugar donde el Duero sea más salvaje que en su tramo internacional, donde recorre durante 120 Kilómetros entre los desfiladeros más profundos de la Península.
Hay innumerables posibilidades de conocer este territorio- una de las mayores áreas protegidas de Europa- formada por los Parques Naturales del Douro Internacional y de los Arribes del Duero- a pie, en BTT, a caballo o en burros que solo existen en esta región.
Actividades propuestas: BTT, Observación de aves, cruceros fluviales, paseos de canoa o paseos a pie.

Comience en Miranda do Douro. Recorra las calles del casco histórico y embarque en un crucero ambiental. Siga hasta el mirador de San João de Arribas, para una primera visión del cañón fluvial.
Siguiendo hacia el sur, visite Picote y aproxímese al mirador de la Fraga do Puio.



S. João das Arribas
P. N. Douro Internacional, Portugal

Em Bemposta, faça um passeio até à cascata da Faia da Água Alta. Prossiga para Freixo de Espada à Cinta onde alternativas não faltam: descansar junto à praia fluvial da Congida, embarcar num cruzeiro ou fazer canoagem. Visite o miradouro de Penedo Durão, com vistas fabulosas. Para andar a pé recomenda-se a Calçada de Alpajares.
Em Barca de Alva, a rota atravessa a fronteira, avistando o Douro desde as terras de Castela e Leão.

En Bemposta, camine hasta la cascada de la Faia de Agua Alta. Prosiga hasta Freixo de Espada à Cinta dónde no faltan actividades: el descanso junto a la playa fluvial de Congida, el crucero hasta localidad de Mieza y paseos en canoas. Vaya al mirador de Penedo Durão, con fabulosas vistas. Para andar a pie, se recomienda el circuito de la Calzada de Alpajares.
En Barca de Alva, la ruta atraviesa la frontera, apreciándose el Duero desde las tierras de Castilla y León.

Hinojosa de Duero é ponto de saída do GR14 - trilho pedestre de longo curso que percorre todo o Parque Natural dos Arribes del Duero -, mas também de trilhos de BTT.
Daqui continue para Saucelle, onde pode aceder ao miradouro de Las Janas, para avistar o desfiladeiro do rio Huebra sobre o Douro e observar a águia-de-Bonelli e a cegonha-negra.
Em Aldeadávila de la Ribera, a Praia del Rostro é ideal para momentos de lazer; pode alugar uma canoa ou partir num cruzeiro pelas arribas. Também pode seguir caminhos que levam aos miradouros Picón de Felipe e del Fraile,

onde se avistam as aves mais majestosas do Parque Natural.
Em Masueco, encontramos o Pozo de los Humos, impressionante cascata com 50 metros de altura.

Hinojosa del Duero, es punto de partida del GR14- senda de largo recorrido que recorre todo el Parque Natural de Arribes del Duero-, pero también de caminos de BTT.
Continúe hasta Saucelle, donde parte el camino hasta el mirador de las Janas, para avistar el desfiladero del río Huebra hacia al Duero y observar el águila perdicera y la cigüeña negra.
Aldeadávila de la Ribera la Playa del Rostro es ideal para momentos de placer; puede alquilar una canoa o hacer el crucero por los arribes. También puede recorrer los caminos que llevan a los miradores Picón de Felipe y el del Fraile, donde se avistan las aves más majestuosas del Parque Natural.
En Maseuco, encontramos el Pozo de los Humos, impresionante cascada de 50 metros de altura

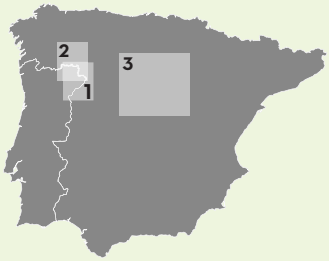
Em Fermoselle visite a Casa do Parque dos Arribes del Duero. Siga o trilho em direção às margens do rio Tormes. De Fariza saem outros percursos pedestres: o da Peña del Aguila e o que leva ao miradouro de las Barrancas, um dos melhores locais para observar as rapinas das arribas.
Daqui pode regressar a Miranda do Douro ou prosseguir em direção a Zamora.

En Fermoselle, visite la Casa del Parque de los Arribes del Duero. Siga el camino en dirección a las márgenes del río Tormes. Desde Fariza salen otros recorridos a pie: el de Peña del Águila y el que nos lleva al mirador de las Barrancas, uno de los mejores lugares para observar rapiñas de los Arribes.
A partir de aquí puede regresar a Miranda do Douro o proseguir en dirección a Zamora.

MAPAS

ITINERÁRIO 1
ITINERARIO 1

O DOURO ENTRE ARRIBAS
EL DUERO ENTRE LOS ARRIBES



ITINERÁRIO 2
ITINERARIO 2

TERRAS DE LO
TIERRA DE LOB

LOBOS E DE LAGOS
OBOS Y DE LAGOS

ITINERÁRIO 3
ITINERARIO 3

ENTRE RIOS E MONTANHAS
ENTRE RÍOS Y MONTAÑAS

Sierra de la Cabrera/Sanabria
Zamora, Espanha

ITINERÁRIO 2

TERRAS DE LOBOS E DE LAGOS

Este itinerário percorre duas áreas protegidas: o Parque Natural de Montesinho, de grande riqueza biológica, e o Parque Natural do Lago de Sanabria, o maior de origem glaciar de Espanha. Mais a Norte, viajamos para Las Médulas, classificada como Paisagem Cultural pela UNESCO, onde a Natureza domina aquela que foi a maior exploração aurífera do Império Romano. Na Serra da Culebra vive a maior população de lobos da Europa Ocidental.

Estas áreas podem ser exploradas a cavalo, a pé, de bicicleta, em TT. Os amantes de desportos aquáticos têm canoas à disposição nos rios e lagos, enquanto que as montanhas são um convite à prática de desportos de inverno.

ITINERARIO 2

TIERRA DE LOBOS Y DE LAGOS

Este viaje recorre dos áreas protegidas: El Parque Natural de Montesinho, de gran riqueza biológica, y el Parque Natural del Lago de Sanabria, el mayor de origen glaciar en España. Mas al Norte, encontramos Las Médulas, clasificadas como Paisaje Natural por la UNESCO, donde la Naturaleza domina lo que fue la mayor explotación aurífera del Imperio Romano. En la Sierra de la Culebra vive la mayor población de lobos de Europa occidental.

Estas áreas pueden ser exploradas en caballo, a pie, de bicicleta, en BTT. Los amantes de deportes acuáticos tienen canoas disponibles en los ríos y lagunas, mientras que las montañas son una invitación a la práctica de deportes de invierno.

Bragança é o ponto de entrada para o Parque Natural de Montesinho, uma das maiores áreas protegidas de Portugal. Percursos pedestres e rotas de BTT permitem cruzar o seu mosaico de paisagens. Saia pela N308, passando pelos prados de Cova de Lua. Segue-se Vilarinho e Dine, ponto de partida para o trilho ao longo do rio Tuela. Prossiga para Moimenta e Vinhais, onde pode visitar o Parque Biológico.
No regresso a Bragança, passe por Carrazedo, na Serra da Nogueira. Descubra a Estação de Biodiversidade, trilho interpretativo onde se podem descobrir borboletas endémicas de Trás-os-Montes.

Bragança será su puerta para explorar el Parque Natural de Montesinho, una de las mayores áreas protegidas de Portugal. Recorridos pedestres y rutas de BTT permiten cruzar estos paisajes.
Salga por la N308, pasando por los prados de Cova de Lua. Se sigue Villarino y Dine, punto de salida de la senda cercana al río Tuela. Prosiga para Moimenta y Vinhais, donde puede visitar el Parque Biológico.
Regresando a Bragança, pase por Carrazedo, en la sierra de Nogueira. Descubra la Estación de la Biodiversidad, camino donde se pueden descubrir mariposas, algunas propias de Tras-os-Montes.

Continue para Espanha, passando por Rio de Onor e Riohonor de Castilla, aldeias separadas pela raia. Como opção, pode seguir pela estrada para Portelo, fazendo um ligeiro desvio para visitar a emblemática aldeia de Montesinho.

Siga para España, pasando por Río de Onor y Riohonor de Castilla, pueblos separados por la raya. Otra opción, siga por la carretera hasta Portelo, haciendo un pequeño desvío para visitar el emblemático pueblo de Montesinho.

Depois de Puebla de Sanabria, siga para El Puente, onde se encontra Casa do Parque do Lago de Sanabria. Na área existe uma rede com mais de 100 quilómetros de caminhos tradicionais que podem ser percorridos a pé, de BTT ou a cavalo.
No Lago de Sanabria, embarque num barco movido a energia solar, alugue um caiaque ou relaxe em pequenos areais.
Na margem poente, Ribadelago Viejo é ponto de partida de vários trilhos de montanha. Destaca-se o trilho para as cascatas de Sottillo e o que sobe ao cume da Peña Trevinca, a montanha mais alta da província de Zamora. De San Martin de Castañeda, a estrada serpenteia até à Laguna de los Peces.

Después de Puebla de Sanabria, siga para El Puente, donde se encuentra la Casa del Parque del Lago de Sanabria. En el área natural existe una red con más de 100 Km de caminos tradicionales que pueden hacerse a pie, en BTT o caballo.
En el Lago de la Sanabria puede hacer un paseo en un barco movido por energía solar, alquilar kayaks o descansar en pequeños arenales.
En la orilla poniente, Ribadelago Viejo es punto de salida de sendas de montaña. Destacan el camino a las cascadas de Sotillo y el que sube a Peña Trevinca, la montaña más alta de la provincia de Zamora. De San Martín de Castañeda la carretera serpentea hasta la Laguna de los Peces.

De regresso a Puebla de Sanabria, siga pela A-52 (direção Benavente), até à saída 29, para La Bañeza. Aí apanha-se a A6 até Ponferrada. Las Médulas fica a 30 kms.

De regreso a Puebla de Sanabria, siga por la A-52 (dirección Benavente) hasta la salida 29, para La Bañeza. Allí se coge la A6 hasta Ponferrada. Las Médulas quedan a 30 Km de allí.

Eleita uma das sete maravilhas naturais de Espanha, Las Médulas é um lugar de beleza excecional, que vale a pena explorar com vagar.
Visite a Aula Arqueológica e siga pelo caminho que percorre o centro da exploração mineira. A pé ou em veículo ligeiro suba até ao miradouro de Orellán, com vistas espantosas. A viagem termina junto ao lago de Carucedo, paraíso para as aves aquáticas.

Escogida como una de las siete maravillas naturales de España, Las Médulas es un lugar de belleza excepcional, que vale la pena explorar tranquilamente.
Visite el Aula Arqueológica y siga por la senda que recorre el centro de la explotación minera. A pie o en coche suba hasta el Mirador de Orellán, con vistas magníficas. El viaje termina junto al lago de Carucedo, paraíso para las aves acuáticas.

Parque natural de la Laguna Negra y los Circos Glaciares de Urbión
Soria, Espanha

ITINERÁRIO 3

ENTRE RIOS E MONTANHAS

Nascido nas paisagens glaciares dos Picos de Urbión, o Douro desliza entre pinheiros-silvestres, naquela que é uma das maiores extensões arbóreas da Península. Perto dali, fica o desfiladeiro de Rio Lobos, uma das primeiras paisagens protegidas de Castela e Leão. Nas gargantas do rio Riaza e do rio Duratón, o ar pertence aos grifos que ali constituem uma das maiores colónias da espécie no continente europeu.
Entre as cidades de Madrid e de Segóvia, a Serra de Guadarrama distingue-se pela diversidade de habitats e ecossistemas.
Nestas áreas naturais há um vasto leque de atividades: veredas para fazer a pé ou de BTT, exploração de grutas, descida de rios em canoas, desportos de neve e escalada.

Parta de Sória em direção a Vinuesa, porta de entrada do Parque Natural de Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión. As suas encostas estão revestidas por pinheiros-silvestres que nas vertentes mais sombrias dão lugar às faias, num contraste particularmente harmonioso no outono. Um passadiço permite passear junto à Laguna Negra, de onde parte um trilho até ao Pico de Urbión, a 2229 metros de altitude. Em Vinuesa siga para Covaleda, para fazer o caminho que leva à Piedra Andadera. Segue-se Duruelo de la Sierra. O seu ex-líbris é Castroviejo, museu a céu aberto, com desfiladeiros e rochas de formas bizarras.

ITINERARIO 3

ENTRE RÍOS Y MONTAÑAS

Nacido en los paisajes glaciares de los Picos de Urbión, el Duero se desliza entre pinos silvestres, en aquella que es una de las mayores extensiones arbóreas de la Península. Cerca de ahí, se queda el Cañón del Río Lobos, uno de los primeros paisajes protegidos de Castilla y León. En las Hoces del Río Riaza y del Río Duratón el aire pertenece a los buitres leonados que allí constituyen una de las mayores colonias de la especie en el continente europeo.
Entre las ciudades de Madrid y de Segovia, la Sierra de Guadarrama se distingue por la diversidad de hábitats y ecosistemas.
En estos espacios naturales, hay un abanico de actividades: sendas para hacer a pie o en BTT, exploración de grutas, la bajada de ríos en canoas, deportes de nieve y escalada.

Parta de Soria en dirección a Vinuesa, puerta de entrada el Parque Natural de la Laguna Negra y Circos Glaciares de Urbión. Las laderas están revestidas

por grandes manchas de pinos silvestre que en las vertientes más sombrías dan lugar a las hayas, en un contraste que es particularmente armonioso en otoño. Un pasadizo permite pasear junto a la Laguna Negra, donde sale un camino hasta el Pico de Urbión (2229 metros de altitud). De Vinuesa siga hasta Covaleda, para hacer el recorrido pedestre que lleva a la Piedra Andadera. Se sigue por Duruelo de la Sierra. Su ex-libris es Castroviejo, museo a cielo abierto, son desfiladeros y rocas de formas raras.

Castroviejo - Soria, Espanha

Prossiga para San Leonardo de Yagüe e a aldeia de Ucero, onde está situado o Centro de Interpretação do Parque Natural Cañon del Rio Lobos, lar uma centena de casais de grifos e outras aves de rapina, como a águia-real. Rodeada por escarpas encontra-se a ermida românica de San Bartolomé.

Prosiga hasta San Leonardo de Yagüe y de la aldea de Ucero, donde está situado el Centro de Interpretación del Parque Natural del Cañón del río Lobos, hogar de una centena de parejas de buitres leonados y aves de rapiña, como el águila real. Rodeada por escarpas, se encuentra la ermita románica de San Bartolomé.

Depois de Aranda de Duero, en Montejo de la Vega, acede-se ao Parque Natural Hoces del Río Riaza, cuja importância se deve às colónias de abutres que nidificam em gargantas rochosas com mais de 150 metros de altura. Junto a Sepúlveda, encontra-se o Parque Natural Hoces del Río Duratón, outro refúgio para os grifos, que partilham os ares com abutres-do-Egito. Destacamos o valor histórico da gruta dos Sete Altares e da igreja de San Frutos, junto à aldeia de Villaseca.

Después de Aranda de Duero, en Montejo de la Vega, se accede al Parque Natural Hoces del Río Riaza, cuya importancia se debe a las colonias de buitres que construyen los nidos en las gargantas rocosas con más de 150 metros de altura. Junto a Sepúlveda se encuentra el Parque Natural Hoces del río Duratón, otro refugio para los buitres leonados, que comparten los aires con alimoches. Se destaca el valor histórico de la gruta de los Siete Altares y de la iglesia medieval de San Frutos, junto al pueblo de Villaseca.

Em Pedraza, visite o Centro Temático da Águia Imperial para conhecer os hábitos desta espécie rara, refugiada no Parque Natural Sierra de Guadarrama. A região está sulcada de trilhos, como o que leva à cascata de El Chorro, junto a Navafría.
Nos montes de Valsaín, que a UNESCO designou como Reserva da Biosfera, há a salientar os itinerários do Centro Nacional de Educação Ambiental, cujas rotas refletem a diversidade dos ecossistemas da área.
A viagem termina em Segóvia, cidade Património Mundial.

En Pedraza visite el Centro Temático del Águila Imperial para conocer más sobre esta especie rara refugiada en el Parque Natural Sierra de Guadarrama. La región está surcada de caminos, como el que sigue hasta la cascada de El Chorro, cerca de Navafría.
En los montes Valsaín, que la UNESCO designó como Reserva de la Biosfera, se destacan los itinerarios del Centro Nacional de Educación Ambiental, cuyas diferentes rutas reflejan la diversidad de los ecosistemas del área.
El viaje termina en Segovia, ciudad Patrimonio Mundial.

Birdwatching
Parque Natural de Montesinho, Portugal

ROTA DA NATUREZA
RUTA DE LA NATURALEZA

MAIS INFORMAÇÕES
MÁS INFORMACIONES

ITINERÁRIO 1 / *ITINERARIO 1*
Douro Internacional www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pndi
Arribes del Duero www.losarribesdelduero.com

ITINERÁRIO 2 / *ITINERARIO 2*
Montesinho www.icnf.pt/portal/ap/p-nat/pnm
Lago de Sanabria www.turismosanabria.es
Las Médulas www.fundacionlasmedulas.info/

ITINERÁRIO 3 / *ITINERARIO 3*
Laguna Negra y Picos de Urbión www.sorianitelaimaginas.com/patrimonio/parque-natural-de-sierra-de-urbion-y-laguna-negra
Cañon de Rio Lobos www.sorianitelaimaginas.com/patrimonio/parque-natural-del-canon-del-rio-lobos
Hoces del Río Riaza www.segoviaturismo.es/contenido.php?id=124
Hoces del Río Duratón www.segoviaturismo.es/contenido.php?id=125
Sierra de Guadarrama www.sierraguadarramamanzanares.org

DUERO DOURO IBÉRICO | ROTA PATRIMÓNIO MUNDIAL

www.turismovalledelduero.es | www.frah.es

Fundação Rei Afonso Henriques
ON.2 O NOVO NORTE PROGRAMA OPERACIONAL REGIONAL DO NORTE
QREN QUADRO DE REFERÊNCIA ESTRATÉGICO NACIONAL
União Europeia Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional