

TERRAS DE **TTM**
TRÁS-OS-MONTES

O destino natural

TERRAS DE **TTM** **TRÁS-OS-MONTES**

O destino natural



FICHA TÉCNICA

Propriedade, coordenação e produção
Comunidade Intermunicipal Terras de Trás-os-Montes
www.cim-ttm.pt
tel: 273 327 608
geral@cim-ttm.pt

Design Produção
Publidigi

Impressão
Ideias Artes Gráficas

Depósito Legal
438033/18

Exemplares
5000 - Distribuição gratuita

Fotografia de Capa
Rota da Terra Fria Transmontana



**TRÁS-OS-MONTES
AQUI TÃO PERTO!**

HÁ LUGARES ASSIM...

...aos quais gostaríamos de chamar casa... em que cada ida é uma descoberta, cada partida, uma saudade que apaixona!

São assim as TERRAS de TRÁS-OS-MONTES. São Terras de Natureza, Terras de Sabores, Terras de História e de Tradição...

*“É um mundo fantástico, dos animais,
da lavoura, das árvores, das gentes.
Do granito, das serras, das montanhas.
De um “sol de fogo” e “um frio de neve”.
O maravilhoso reino da terra.” **



* Miguel Torga e Graça Morais «Um Reino Maravilhoso»



As Terras de Trás-os-Montes localizam-se no Nordeste de Portugal, abrangem uma área de 5538 km². O território é constituído pelos concelhos de Alfândega da Fé, Bragança, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mirandela, Mogadouro, Vila Flor, Vimioso e Vinhais.

A região apresenta duas realidades distintas, no que diz respeito às características morfológicas e climáticas, que deram origem às designações Terra Fria e Terra Quente Transmontana. A primeira é constituída por relevos com uma altitude mais elevada e um clima mais frio e húmido; a segunda apresenta relevos de altitude mais baixa e um clima mais quente e seco.

Terras de cultura genuína, traduzida em tradições e festas ancestrais únicas no país são um convite ao contacto direto com um património cultural, natural e paisagístico que, teimosamente, as suas gentes conseguiram manter e preservar.

A rica gastronomia assume-se como um dos principais cartões de visita destes lugares e é um ótimo pretexto para uma visita mais demorada por estas paragens.

As Terras de Trás-os-Montes são uma fonte inesgotável de possibilidades para passar uns dias inesquecíveis na região.

Apanhe boleia ao sabor do verbo ir...afinal estamos aqui tão perto!

Descubra nas próximas páginas o que faz destas terras O DESTINO NATURAL.



PROVE TRÁS-OS-MONTES

Diz o povo que o apetite nasce à mesa. Ponha à prova a sabedoria popular por Terras de Trás-os-Montes. Encontrará boa comida e mesa farta. O difícil será mesmo resistir.

Deixe a tentação abrir o apetite e a gula seguir o seu caminho. Os sabores revelam a autenticidade da gastronomia e recordam que este território tem na qualidade dos produtos locais uma das suas principais marcas identitárias. De facto, não há como nos sentarmos à mesa para conhecer uma região. Nestas Terras, a gastronomia tem as marcas da geografia e da paisagem, mas também da história e dos costumes das suas gentes. Leva-nos até às Arribas do Parque Natural do Douro Internacional, conduz-nos pelo Parque Natural de Montesinho, pelo Geopark das Terras de Cavaleiros, fala-nos dos Rios Sabor e Tua e do Vale da Vilariça.

Nas Terras de Trás-os-Montes há 23 produtos classificados pela União Europeia com Denominação de Origem Protegida (DOP) ou Indicação Geográfica Protegida (IGP). Carnes, Vinhos, Frutos Secos, Queijos, Fumeiro, Mel e Azeite ostentam orgulhosamente este selo e percebe-se porquê: **Qualidade inquestionável, sabor autêntico e inconfundível.**

7 PECADOS OBRIGATÓRIOS

Os produtos locais das Terras de Trás-os-Montes são um verdadeiro pecado para os sentidos... mas, asseguramos-lhe, com absolvição garantida.

Tome nota destes sete pecados que, certamente, vai querer cometer!

CARNE

A Posta Mirandesa dispensa apresentações. A garantia de qualidade e sabor está na carne de vitela mirandesa certificada. Suculenta e saborosa, é uma verdadeira tentação!

Se esta iguaria já deixa água na boca, é preciso fazer nota de que na região os pratos de carne são um verdadeiro desafio aos sentidos. Cabrito, Cordeiro Mirandês, Cordeiro Bragançano e Porco Bísaro Transmontano são apenas algumas das opções. Na brasa, assados no forno ou até numa bela caldeirada, o difícil é mesmo escolher!

Os apreciadores de pratos de caça também não vão sair defraudados. Javali no Pote, Coelho à Caçador, Arroz de Lebre ou Caldo de Perdiz são sugestões que podem ser encontradas na restauração local.



FUMEIRO

“Do porco tudo se aproveita e nada se desperdiça”. Assim diz o povo, e assim é nas Terras de Trás-os-Montes. A confeção dos afamados enchidos fumados transmontanos encontra neste ditado popular a sua máxima expressão. O fumeiro ainda é produzido de forma tradicional em pequenas ou médias

unidades, preservando a qualidade e o sabor originais.

As chouriças de carne, os salpicões, as alheiras, os azedos, o butelo, o presunto ou os chouriços doces são tempero dos dias frios e das longas noites do inverno transmontano. De comer e chorar por mais!



O salpicão é considerado por muitos o expoente máximo dos enchidos transmontanos, sendo presença obrigatória em qualquer mesa transmontana.

Na base deste sucesso está a criação de Porco Bísaro alimentado com aquilo que a terra dá.

A sua carne apresenta uma textura suave e gordura intramuscular marmoreada, o que se traduz num sabor verdadeiramente apaixonante e tentador.



Butelo com Casulas

O Butelo com Casulas é um dos pratos mais típicos deste território, manda a tradição que vá à mesa por alturas do Carnaval.

O recheio deste enchido é composto por ossinhos, ainda com alguma carne, do espinhaço e da costela de porco.

As casulas resultam do processo de secagem da vagem do feijão verde (já com este formado), são depois cozidas e acompanham o tradicional enchido.

É de tal forma apreciado que já deu origem a um Festival em sua honra.



Salpicão



AZEITE

É indiscutível a qualidade do azeite das Terras de Trás-os-Montes. A prová-lo estão os inúmeros prémios e distinções, nacionais e internacionais, que este produto tem vindo a conquistar.

Presença obrigatória no prato, quer seja na confeção ou no tempero, confere notas de iguaria ao menu mais simples. De cor amarela esverdeada, frutado, doce, mas também verde, amargo e picante reflete as características da região onde é produzido. Prová-lo é viajar à essência do território.

PROVAS DE AZEITE NOVO

Nos lagares, as provas do azeite novo faziam-se num naco de pão de forno de lenha, torrado ao lume e regado com o azeite acabado de sair do lagar. Era assim que se tomava o gosto, avaliava a qualidade do azeite e se matavam as longas horas de espera que os olivicultores enfrentavam. Ainda hoje há quem não dispense este ritual.

São sabores que avivam a memória, que alguma restauração local já soube recuperar.

DOCES

Perca-se nas camadas doces da Bola Mirandesa. Com um aspeto tosco, esconde uma massa surpreendentemente fofa e húmida, graças ao recheio de açúcar e canela.

É um dos ex-libris de Miranda do Douro indispensável na mesa, principalmente, pela altura da Páscoa. Um pecado doce obrigatório!



PÃO

Há memórias que nos ficam e a do cheiro do pão quente a sair do forno de lenha é uma delas. Quando a isto se associa a possibilidade de experimentar um “cibo” (expressão usada localmente para designar pedaço), acabado

de cozer a experiência é perfeita! E a Bola Sovada, já experimentou? É um pão com azeite, assim designada porque leva uma valente sova (é bem amassada) antes de ir a cozer.



QUEIJO

Quem lhe consegue resistir?

Produzidos a partir do leite das ovelhas ou cabras de raças autóctones, os queijos destas Terras não deixam ninguém indiferente. Terrincho ou de Cabra Transmontana são ideais para iniciar ou terminar uma refeição. À qualidade da matéria-prima, junta-se o saber fazer de hábeis queijeiras, que, nas mãos frias e no olhar sábio, guardam os segredos da tradição.

Acompanhados com os deliciosos doces ou compotas de fruta que por cá se fazem, regados com o mel do Parque Natural de Montesinho ou da Terra Quente Transmontana, o difícil será mesmo parar de comer!



A large, elegant glass of red wine stands on a wooden surface. To its left, several pieces of yellow cheese are stacked on a wooden cutting board. The background is a blurred view of a lake and distant hills under a clear sky.

VINHO

A viticultura nas Terras de Trás-os-Montes tem origem secular, remonta à época pré-romana. É um pecado a não evitar, deguste-o. Nestas terras, vai encontrar vinhos de Trás-os-Montes e Douro, premiados nos mais importantes concursos nacionais e internacionais. Néctares em perfeita simbiose que não vai querer deixar de provar e levar para casa.

A photograph of a traditional stone and wood building in a village. The building has a balcony with a wooden railing and a black downspout. Red flowers are climbing the wall. A large wooden wheel is leaning against the wall. The street is cobblestone, and there are other buildings and green hills in the background.

UM REINO MARAVILHOSO, QUATRO MARAVILHAS

Aldeia de Rio de Onor



ALHEIRA DE MIRANDELA

A Alheira de Mirandela tem conquistado um lugar de destaque na gastronomia portuguesa. A tradição na sua confeção e o paladar característico tornaram-na numa das referências da cozinha nacional e valeram-lhe, em 2011, o título de uma das 7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa.



ALDEIA DE RIO DE ONOR (BRAGANÇA)

A aldeia de Rio de Onor está inserida no Parque Natural de Montesinho, concelho de Bragança, sendo atravessada pela fronteira com Espanha. Foi considerada em 2017 uma das Aldeias Maravilha de Portugal, de um lado, Rio de Onor, do outro, Rihonor de Castilla. Esta aldeia comunitária é uma das mais bem preservadas do Parque Natural de Montesinho, com casas típicas serranas em xisto com varandas alpendradas, muito bem recuperadas. Goze momentos de pleno repouso, ficando alojado numa unidade de turismo ou no parque de campismo de Rio de Onor.



PRAIA DA RIBEIRA ALBUFEIRA DO AZIBO (MACEDO DE CAVALEIROS)

Eleita em 2012 uma das 7 Maravilhas de Portugal, esta praia está localizada numa Área Protegida de grande valor natural.

Azibo é sinónimo de qualidade ambiental e beleza paisagística.

Estas características associadas à qualidade da água, equipamentos existentes e atividades lúdicas, valeram-lhe a atribuição do galardão.



MESA DE MIRANDELA MARIA RITA DO ROMEU

Um lugar com História e com tantas estórias para contar. O Maria Rita do Romeu é um dos locais mais emblemáticos das Terras de Trás-os-Montes. É sítio de encontros, celebrações, segredos e memórias partilhados numa mesa farta e com sabores que nos guiam por estas terras. Este facto terá contribuído para a sua eleição, em 2018, como uma das 7 Maravilhas à Mesa de Portugal. A juntar a isto há também o Museu das Curiosidades do Romeu e um património natural e histórico que impõem uma visita.

UM TERRITÓRIO DOIS SELOS DA UNESCO

A cultura, as tradições, o património, a gastronomia, a agricultura e o turismo são aqui considerados na componente de sustentabilidade.

RESERVA DA BIOSFERA TRANSFRONTEIRIÇA MESETA IBÉRICA

“Dois países, dois territórios, um futuro comum”, este é o slogan da Reserva da Biosfera Transfronteiriça Meseta Ibérica, a maior da Europa, que abrange territórios de Espanha e Portugal, onde se incluem os nove municípios das Terras de Trás-os-Montes.

“Não há conservação da natureza sem ação humana, porque o homem é a estrutura basilar do ecossistema”. Esta afirmação está na base de todo o trabalho desenvolvido pela Reserva.

Deixamos o convite ao envolvimento, à partilha, ao sentimento de um território que se abre ao mundo na sua mais autêntica genuinidade, que sem reservas acolhe.



GEOPARK

TERRAS DE CAVALEIROS

Um território, dois continentes, um oceano... Milhões de História.

Está indeciso em relação ao seu destino de férias? Não sabe que continente escolher? Aproveite e visite dois em simultâneo. No Geopark Terras de Cavaleiros isso é possível.

O singular património geológico permite percorrer 540 milhões de anos na História da terra. Saiba que estas terras já integraram dois continentes e um oceano?

Aqui o património natural também é diferenciador, com paisagens deslumbrantes e preservadas.

O clima, a cultura, a fauna, a flora, a História, a

gastronomia e a natureza encontram-se em perfeita harmonia.

Pode visitar 42 geossítios, aproveite a Rota Geológica já definida e pare na Estação de Biodiversidade de Santa Combinha, onde poderá observar 43 espécies de borboletas diurnas das 135 que se conhecem em Portugal Continental. Tem ainda disponíveis vinte e quatro percursos, homologados e sinalizados, que pode fazer.

Aliás, o concelho de Macedo de Cavaleiros é o concelho português com maior número de percursos pedestres de pequena rota homologados. São 190 Km que permitem visitar e conhecer esta área.



TRÊS PARQUES NATURAIS QUE NÃO PODE PERDER

Está com vontade de escapar à confusão e usufruir de uns dias em pleno contacto com a natureza? Então estes Parques Naturais são mesmo para si!

Guarde a agenda na gaveta, coloque o relógio de lado e esqueça a azáfama do dia a dia. Nos Parques Naturais de Montesinho, do Douro Internacional e Regional Vale do Tua, o tempo não tem mesmo horas. São três locais imperdíveis para quem procura momentos de lazer, descontração e contacto direto com a natureza.

Estas áreas protegidas têm para oferecer experiências que, certamente, levará na

memória. Se a biodiversidade é aqui palavra de ordem, à variedade da fauna e flora existente juntam-se um conjunto de atividades para realizar sozinho, em família ou com um grupo. Observação de aves, caminhadas, passeios de bicicleta, de burro e até de barco. São alguns dos programas que poderá fazer. Passeie pelas aldeias destas áreas protegidas e descubra a sua tranquilidade e tipicidade. A isto associe o contacto com as gentes e cultura locais e sente-se à mesa com uma gastronomia rica e de grande qualidade. Pegue na mão do seu companheiro/a e leve-o/a a ver as estrelas. Aqui vai encontrar um céu noturno maravilhoso, onde as estrelas realmente brilham e embalam as noites de romance.



PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

“Nenhuma outra área protegida expressa tão bem o contraste das estações do ano como Montesinho”, assim foi descrito este Parque pela prestigiada revista National Geographic. Classificado em 1979 é uma das maiores áreas protegidas a nível nacional, abrangendo a parte norte do concelho de Bragança e de Vinhais.

Aqui vai encontrar um verdadeiro paraíso natural, refúgio para importantes espécies de fauna e flora. De facto, a biodiversidade desta área é o que melhor a caracteriza e define.

Parta à descoberta deste vasto património, da sua história e cultura. Quer vá a pé, de carro ou de bicicleta, há locais obrigatórios. A aldeia que dá nome ao Parque é um deles, uma das mais características e melhor preservadas da área. Passe também por Gimonde, Moimenta e Rio de Onor, aldeia comunitária classificada como uma das 7 Maravilhas de Portugal. Se vier no inverno, saiba que poderá encontrar neve.

De meados de setembro a outubro, pode assistir à Brama dos Veados, o ritual de acasalamento da espécie.



Aldeia de Montesinho

PARQUE NATURAL DO DOURO INTERNACIONAL

A imponência da paisagem, as suas escarpas com mais de 200 metros de altitude são um convite à contemplação. Aqui o rio Douro é tão majestoso quanto a vista, rasgando a fronteira entre Portugal e Espanha, moldando a paisagem que assume uma sumptuosidade tal que enfeitiça. O Parque Natural do Douro Internacional foi criado em 1988 e engloba os concelhos de Miranda do Douro e Mogadouro.

A pé, de bicicleta, de carro ou até num passeio de burro mirandês, o contacto com a natureza é uma constante.

Não perca o Cruzeiro Ambiental pelas arribas do Douro. Ao longo do percurso, vai ficar a conhecer melhor a flora e fauna do local. Visite Miranda do Douro, percorra o centro histórico, aprecie o património existente e se ouvir um “Buonos Dies! Que fareis bós por estes lhados?”, não estranhe, em Miranda do Douro, para além do Português, fala-se o Mirandês, a segunda Língua oficial de Portugal.

Consegue ver o número dois?

Diz a gente de Miranda do Douro que quem visitar a cidade e conseguir ver este número, inscrito na “Fraga Amarela”, em breve, encontrará par na região, caso contrário o caminho é a solidão, se forem casados e não o virem é sinal de traição.





Foto: Francisco Pinto

PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA

Mirandela e Vila Flor, são duas das portas de entrada do Parque Natural Regional do Vale do Tua.

A paisagem é sublime, estendida em vinhedos e miradouros contemplativos da paisagem da Terra Quente Transmontana. Este Parque, com uma área aproximada de 25 mil hectares, integra a Rede Nacional de Parques Naturais. Um verdadeiro santuário para espécies de fauna e flora local, que desperta vivências únicas.



Conhecer o Vale do Tua a pé

Neste parque, as caminhadas sugeridas oferecem a oportunidade de descobrir algumas particularidades deste território, de contactar com a população local e de observar, a partir de pontos privilegiados, a imensidão do Vale do Tua. Fica o convite para descobrir os percursos do Tua caminhando. Aceite e venha!

Comece pelo PR4 “Trilho do Vale do Tua”, com partida na estação de Abreiro (Mirandela), é

possível passar pela Ponte do Diabo, caminhar pela serra, observar a beleza da paisagem e caminhar lado a lado com o rio Tua.

Optando pelo PR 5 “Trilho de Santa Catarina”, com início e fim no Museu Dr. Adérito Rodrigues (Abreiro – Mirandela), encontra-se, como ponto de interesse, o lugar conhecido como Santa Catarina ou Poço dos Mouros, um antigo povoado. A caminhada continua pela Serra e permite uma visão de 360º sobre



a zona envolvente do rio Tua.

O percurso de Vila Flor, o PR 1 “Trilho do Tua Vieiro – Freixiel”, com 27 quilómetros, começa também na estação de Abreiro e segue em direção ao Vieiro, onde é possível visitar a velha escola primária que hoje exhibe trabalhos da conhecida pintora Graça Morais. Já em Freixiel o Pelourinho e a Forca são os maiores motivos de interesse. Todo o percurso garante paisagens deslumbrantes que tornam a caminhada ainda mais agradável.

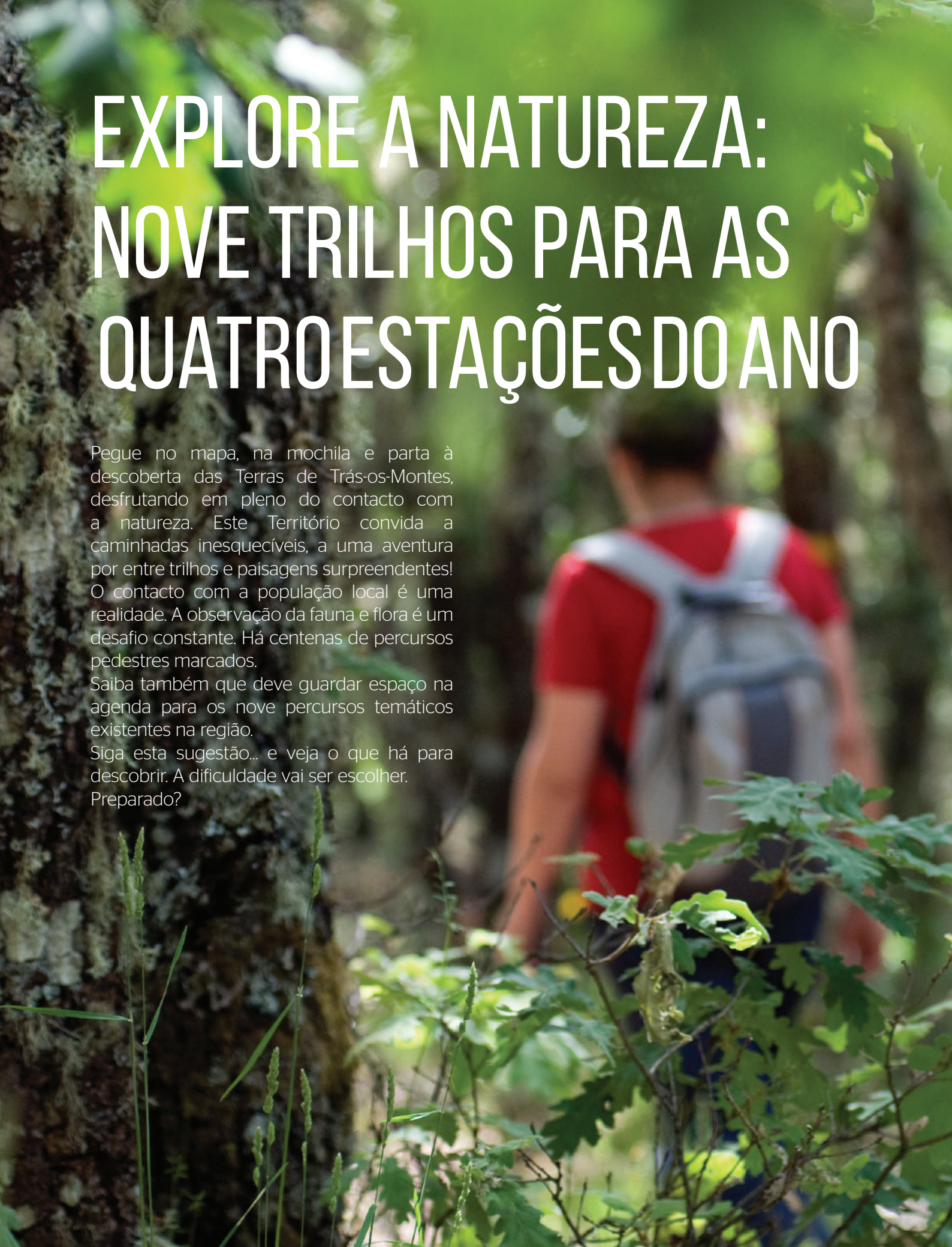
EXPLORE A NATUREZA: NOVE TRILHOS PARA AS QUATRO ESTAÇÕES DO ANO

Pegue no mapa, na mochila e parta à descoberta das Terras de Trás-os-Montes, desfrutando em pleno do contacto com a natureza. Este Território convida a caminhadas inesquecíveis, a uma aventura por entre trilhos e paisagens surpreendentes! O contacto com a população local é uma realidade. A observação da fauna e flora é um desafio constante. Há centenas de percursos pedestres marcados.

Saiba também que deve guardar espaço na agenda para os nove percursos temáticos existentes na região.

Siga esta sugestão... e veja o que há para descobrir. A dificuldade vai ser escolher.

Preparado?



ALFÂNDEGA DA FÉ PERCURSO DO SABOR

Localização: Albufeira do Baixo Sabor

Extensão: 6,9 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Âmbito / Valor alvo: Paisagem dos Lagos do Sabor



BRAGANÇA PERCURSO DO CARVALHO

Localização: Rio de Onor

Extensão: 6,8 Km

Época recomendável: Outono

Grau de dificuldade: Reduzido

Âmbito / Valor alvo: Veado (Cervus elaphus)



MACEDO DE CAVALEIROS PERCURSO DA ALBUFEIRA DO AZIBO

Localização: Albufeira do Azibo

Extensão: 8,1 Km

Época recomendável: Outono / Inverno / Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Âmbito / Valor alvo: Avifauna da albufeira do Azibo





MIRANDA DO DOURO

PERCURSO

SÃO JOÃO DAS ARRIBAS

Localização: São João das Arribas

Extensão: 3,2 Km

Época recomendável: Primavera / Verão

Grau de dificuldade: Reduzido

Âmbito / Valor alvo: Abutres



MIRANDELA

PERCURSO DO

VALE DO LOBO

Localização: Vale do Lobo

Extensão: 4,6 Km

Época recomendável: Primavera / Verão

Grau de dificuldade: Reduzido

Âmbito / Valor alvo: Sobreirais / Zimbrais



MOGADOURO

PERCURSO DA CASCATA

DA FAIA DA ÁGUA ALTA

Localização: Lamoso

Extensão: 2,2 Km

Época recomendável: Fim do Inverno / início Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Âmbito / Valor alvo: Cascata da Faia da Água

VILA FLOR

PERCURSO VILARINHO DA AZENHA A RIBEIRINHA

Localização: Vilarinho das Azenhas

Extensão: 3,6 Km

Época recomendável: Primavera / Verão

Grau de dificuldade: Reduzido

Âmbito / Valor alvo: Galerias ripícolas



VIMIOSO

PERCURSO DO CASTELO DE ALGOSO

Localização: Castelo de Algoso

Extensão: 6,5 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Âmbito / Valor alvo: Fauna do rio Angueira



VINHAIS

PERCURSO BIOSPOTS ALTO DA CIDADELHA

Localização: Parque Biológico de Vinhais

Extensão: 1,6 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Reduzido

Âmbito / Valor alvo: Borboletas e outros invertebrados





SILÊNCIO, OBSERVE AS AVES!

Já ouviu falar na Águia Real? E no Abutre do Egípto? São algumas das aves planadoras que pode observar no Parque do Douro Internacional. O pano de fundo é idílico: as arribas mais espetaculares do troço internacional do rio Douro! Como há uma proximidade com o vale, não é raro ver aqui aves de rapina a sobrevoar como a Águia-cobreira. Mas, não vá embora sem passar pelo miradouro da Fraga do Puio, que fica junto à aldeia de Picote. Seja paciente e é muito provável que consiga ver algumas das principais espécies desta região, como a Cegonha-preta, a Gralha-de-bico-vermelho e o Andorinhão-real, para além do Ubíquo Grifo. Se passar pelo Parque Natural de Montesinho, não se esqueça de olhar para o céu. Aqui estão

inventariadas aproximadamente 155 espécies de aves. Destas 126 são nidificantes, graças à diversidade de habitats existentes neste Parque. Aqui pode observar espécies como a Petinha-ribeirinha, o Picanço-de-dorso-ruivo, o Tordo-comum e o Cartaxo-nortenho.

Também a área da Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo é um habitat privilegiado para diferentes espécies. Da avifauna presente, destaca-se o Mergulhão de Crista, ave emblemática que até dá corpo ao símbolo desta Paisagem Protegida. Numa visita a este observatório pode ainda cruzar-se com o Corvo-marinho e os Abibes. Não deixe de ver os residentes, como o Pato-real, o Guarda-rios ou a Garça-real, que estarão bem perto da sua vista.



UM ESPETÁCULO DA NATUREZA!

Em Alfândega da Fé, Mogadouro e Vila Flor a primavera faz-se anunciar com um cenário de rara beleza. São as amendoeiras em flor que entre fevereiro e março cobrem de um manto branco e rosa os campos.

Não perca este espetáculo! Saiba que há rotas definidas e até festividades específicas durante este período.

Desafiamo-lo a provar as iguarias à base amêndoa como os barquinhos e rochedos ou mesmo os chouriços doces.



DESCUBRA OS LAGOS DO SABOR

70 KM DE EMOÇÃO

São paisagens de sonho, um verdadeiro festival dos sentidos que todos procuram e poucos, muito poucos, sabem que está aqui... tão perto! São 70 Km de água cristalina, 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. São os Lagos do Sabor.

Nasceram com a construção da Barragem do Baixo Sabor e unem os concelhos de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mogadouro e Torre de Moncorvo. São um convite à contemplação, mas também ao contacto direto com tradições milenares genuínas, com um mundo de sensações sem paralelo.



A man with a beard and dark hair is performing a handstand in a blue lake. He is wearing black swim trunks and has his legs raised high in the air. His head is upside down, and he is looking towards the camera. The background shows a sandy beach with many people, colorful umbrellas, and some buildings under a clear blue sky. The water is calm, and the man's reflection is visible below him.

VAI UM MERGULHO?

Quando se fala em verão em terras de Trás-os-Montes, muitos perguntam: e praia? Temos locais únicos, onde pode mergulhar, usufruir da fantástica paisagem e facilmente esquecerá as praias cheias de gente.

ALBUFEIRA DO AZIBO MACEDO DE CAVALEIROS

As praias da Fraga da Pegada e da Ribeira são locais muito procurados, principalmente no verão. Facto que se explica não só pela envolvente paisagística e natural, como também pela qualidade da água e das infraestruturas existentes no local. As praias que aqui existem têm sido sucessivamente galardoadas com a Bandeira Azul.

A da Pegada é a praia com mais Bandeiras Azuis em toda a Europa e é também uma praia acessível. A da Ribeira, já lhe contamos, é uma das 7 Maravilhas- Praias de Portugal. Estas áreas balneares dispõem de um conjunto de infraestruturas que permitem a realização de atividades de carácter desportivo, cultural, ambiental ou de simples lazer.



SERENIDADE, ÁGUAS LÍMPIDAS E TRANQUILAS.
AQUI A NATUREZA IMPERA.



PRAIA FLUVIAL DA PONTE DE SOEIRA

Na estrada que liga Vinhais a Bragança, há um pequeno paraíso. “Esconde-se” nas imediações da aldeia de Vila Verde. Está perto de uma ponte de cantaria de arco redondo. Se descer até ao rio, vai encontrar uma pequena albufeira natural. Uma delícia para dar um mergulho num dia quente de verão.



ÁGUAS LÍMPIDAS E TEMPERATURAS AGRADÁVEIS PRAIA FLUVIAL DO COLADO

Muito perto da aldeia de Quintanilha encontra a Praia do Colado.

Aqui, pode dormir uma sesta à sombra das árvores e tomar um banho revigorizante. Caminhe pelas redondezas, aprecie a paisagem e no final desfrute de uma boa merenda.



PRAIA FLUVIAL DO PARQUE DR. JOSÉ GAMA

Esta praia distingue-se pela sua localização. Está inserida num extenso parque verde, em plena cidade de Mirandela.

Quando o verão convida a banhos refrescantes ou ao descanso sob uma sombra aprazível, o Parque Dr. José Gama é o local ideal.

Aqui pode realizar passeios de barco, de canoa ou gaivota. Há também campos de voleibol de praia, de ténis e de futsal.

UMA EXPERIÊNCIA DE “CASA ÀS COSTAS”

Num território que se afirma pela beleza paisagística, oferecendo um contacto direto com a natureza é fácil encontrar locais ao ar livre para descansar ou pernoitar.

Para os amantes de campismo ou caravanismo existem ofertas diversificadas.

Parques de campismo e caravanismo:

- Área de serviço de Alfândega da Fé
- Área de serviço e pernoita para Autocaravanas de Bragança
- Parque de Campismo de Cepo Verde - Bragança
- Parque de Campismo Municipal de Bragança - Rio Sabor
- Parque de Campismo Rural de Rio e Onor - Bragança
- Área de serviço de Macedo de Cavaleiros e área de estacionamento da Albufeira do Azibo
- Parque de Campismo de Santa Luzia - Miranda do Douro
- Parque de Campismo Três Rios Maravilha - Mirandela
- Parque de Campismo da Quinta da Agueira - Mogadouro
- Parque de campismo de Vila Flor
- Parque de campismo e caravanismo de Vimioso
- Parque de campismo e caravanismo do Parque Biológico de Vinhais



TRÊS COISAS PARA FAZER EM FAMÍLIA

Tome nota destas propostas, divirta-se, desfrute, experiencie o território na companhia daqueles que lhe são mais queridos. Aproveite estas sugestões para dar que fazer ao tempo em família por terras de Trás-os-Montes. Vai ver que vai valer a pena!

FAÇA UM PIQUENIQUE NO PARQUE DO PENEIREIRO EM VILA FLOR

Haverá melhor forma de celebrar o espírito de família do que com uma refeição? Se a isto juntarmos a beleza, a tranquilidade e o ar puro oferecidos pela natureza estão reunidas as condições ideais para um dia em cheio! O Complexo Turístico do Peneireiro é o local certo para fazer um excelente programa em família.

Sugerimos que pegue no cesto de piquenique e desfrute das condições oferecidas pelo parque de merendas existente no local.

Visite o minizoo e pratique atividades desportivas, usufruindo dos courts de ténis, dos campos de futebol, de voleibol de praia, da pista de motocross ou do circuito de manutenção. Há também um parque infantil e, se passar por aqui nos dias quentes de verão, pode aproveitar e dar um mergulho na Piscina Municipal. Se quiser prolongar a sua estadia, existe um parque de campismo que pode aproveitar para tal.





Foto: Cláudio Rosário

AVENTURE-SE COM PINTA

Reúna a família e abrace esta aventura pelos Vales de Vimioso. O Parque Ibérico de Natureza e Aventura - PINTA - assume-se como uma porta de entrada para descobrir este território. O Parque oferece a oportunidade de contactar com a cultura, as tradições e a biodiversidade dos vales moldados pelos rios Angueira, Sabor e Maçãs. Fique a saber que 40% do concelho de Vimioso está inserido na Rede Natura 2000 e que, no PINTA, existe uma exposição permanente sobre esta temática. Há também vários equipamentos multimédia que permitem conhecer melhor o território e uma mostra de produtos locais e de artesanato.

No mesmo dia, pode calcorrear as margens do rio Angueira, passear de Burro Mirandês e contactar diretamente com esta espécie no Centro de Atividades Lúdico-pedagógicas do Burro de Miranda.

E que tal “caçar” Borboletas? Ou aprender as técnicas do artesanato local? No PINTA, pode fazer isto e muito mais...

Este espaço convida-o a meter “mãos à obra” quer seja a aprender a fazer pão, moendar o cereal ou participar no processo de produção da lã. Entre uma e outra atividade, reserve ainda tempo para fazer um piquenique em família. No PINTA, este é um dos programas disponíveis.



Foto: Angela Cordeiro

Não vá embora de Vimioso sem relaxar nas Termas da Terronha. Um local para se esquecer do tempo, mimar-se e cuidar da sua saúde e bem-estar.



VISITE O PARQUE BIOLÓGICO DE VINHAIS

Está situado em pleno Parque Natural de Montesinho e oferece ao visitante a possibilidade de contactar diretamente com a fauna e a flora locais. É um sítio ideal para passar uns dias em família, principalmente se tiver crianças. Os petizes vão ficar encantados com o contacto direto com os patos, as galinhas, as vacas, as cabras, as ovelhas ou o cão de gado transmontano. Na área, também poderá ver animais que habitam a zona como veados, javalis, corços, lobos, raposas e aves. No centro interpretativo das raças autóctones, encontrará informação complementar sobre 51 raças ligadas à atividade pecuária. No Centro Micológico vai ficar a saber tudo sobre cogumelos.

Pode também realizar percursos pedestres e atividades como arborismo, slide, escalada, paintball, tiro ao arco e com zarabatana, no Parque Aventura.

Há também uma piscina biológica para os dias quentes de verão e a possibilidade de pernoitar nos bungalows.



CASTELOS À VISTA!

Entre paisagens e castelos, que tal uma viagem no tempo?

Pegue no mapa e faça-se à estrada. Esta viagem é ao sabor da História, entre castelos e paisagens que o tempo e as gentes da terra souberam moldar. Em família ou em grupo de amigos o verbo que se impõe é descobrir. Nestas terras são inúmeras as evidências de arquitetura militar.

Sugerimos uma viagem para conhecer os 6 castelos que constituíram a antiga estrutura defensiva de Fronteira: Bragança, Algosó, Penas Róias, Mogadouro, Miranda do Douro e Vinhais.

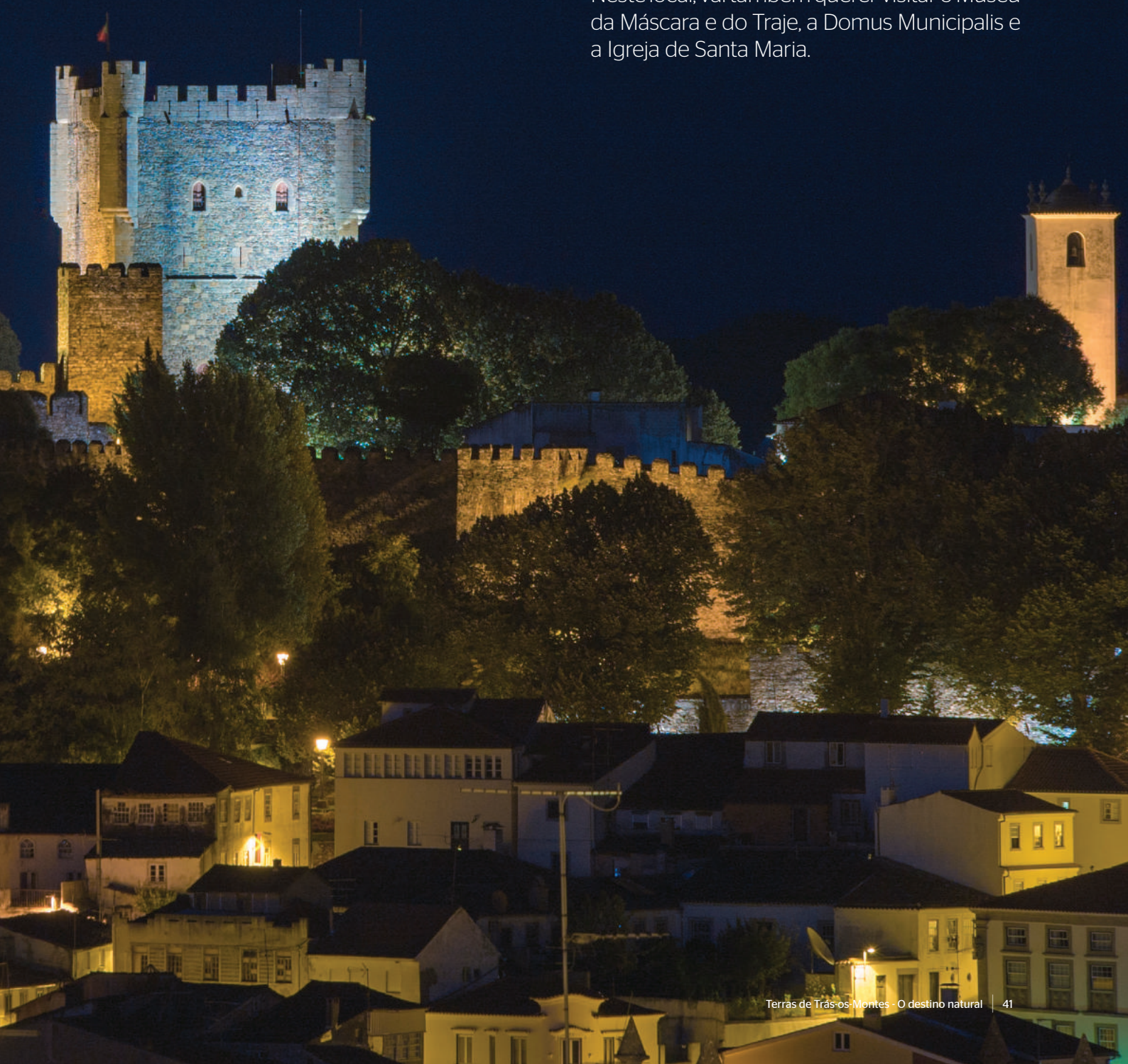


CASTELO DE BRAGANÇA

O Castelo de Bragança, classificado como monumento nacional, é um dos mais importantes e bem preservados de Portugal. Alberga o Museu Militar que inclui peças e armamento de várias épocas.

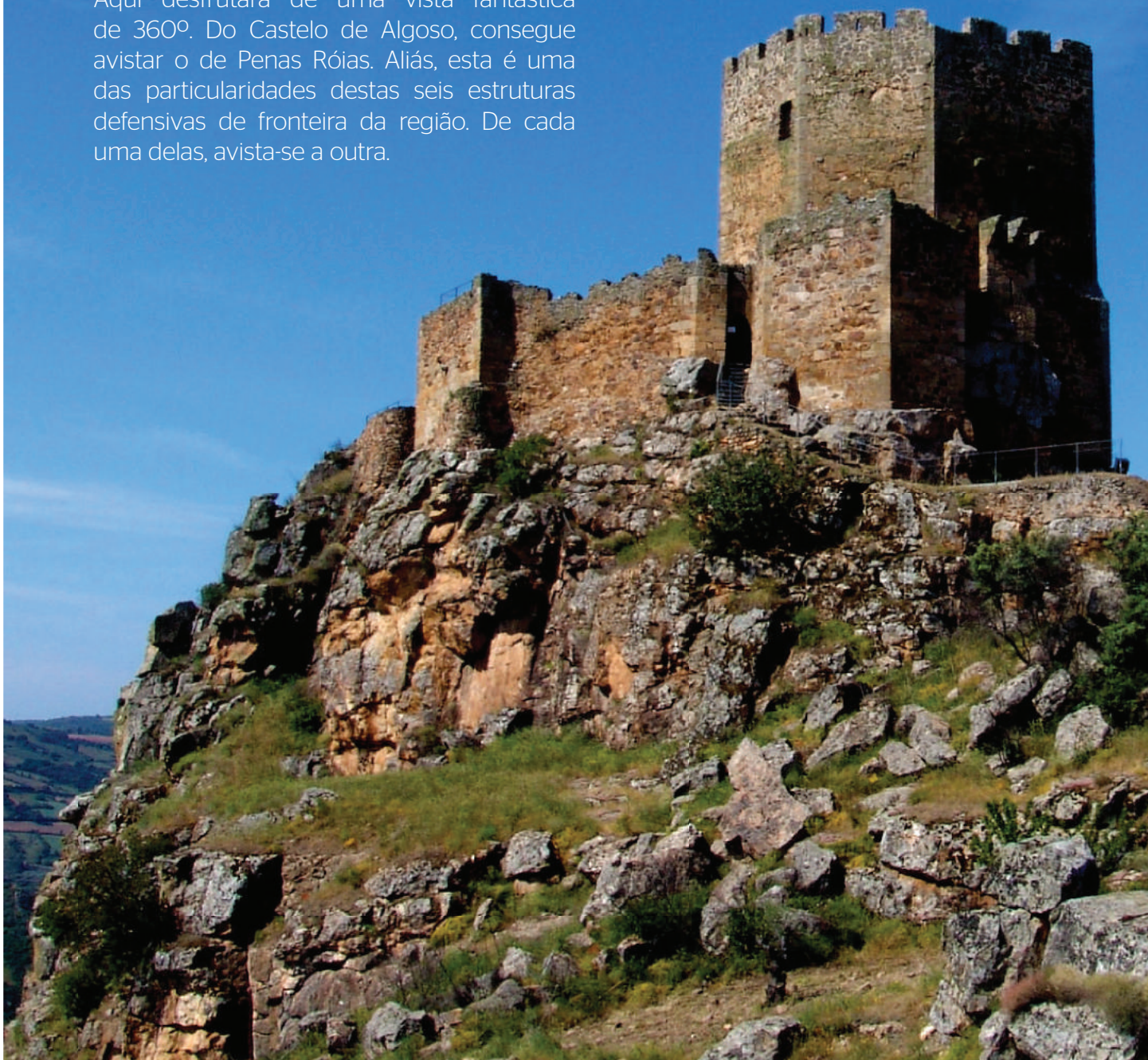
Passeie pelo local, perca-se nas ruas estreitas da cidadela, suba às muralhas e aprecie a panorâmica.

Neste local, vai também querer visitar o Museu da Máscara e do Traje, a Domus Municipalis e a Igreja de Santa Maria.



CASTELO DE ALGOSO

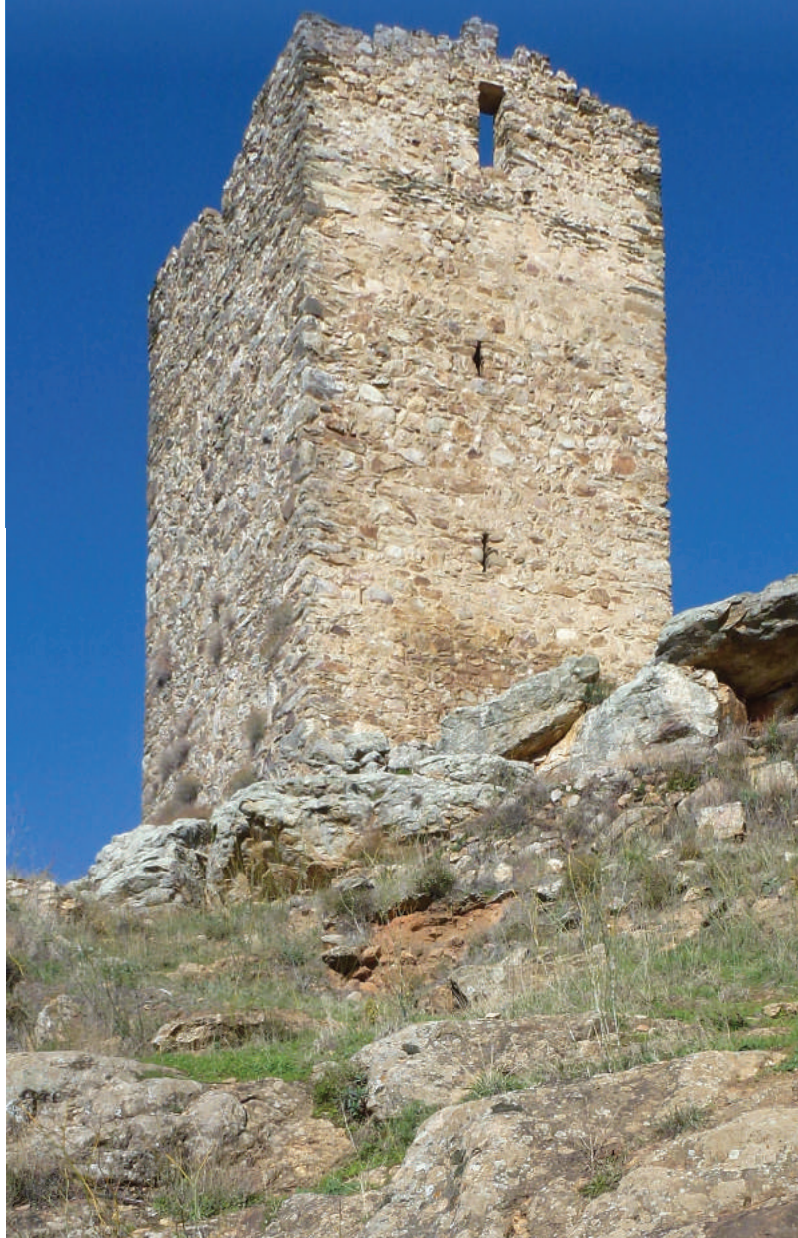
O Castelo de Algosó, no concelho de Vimioso, ergue-se no cimo de um rochedo, parecendo fazer parte dele. É considerado uma das mais importantes edificações medievais e foi determinante nas guerras contra Leão. Aqui desfrutará de uma vista fantástica de 360°. Do Castelo de Algosó, consegue avistar o de Penas Róias. Aliás, esta é uma das particularidades destas seis estruturas defensivas de fronteira da região. De cada uma delas, avista-se a outra.





CASTELO DE PENAS RÓIAS

O Castelo de Penas Róias, concelho de Mogadouro, foi uma das mais importantes fortalezas medievais de Trás-os-Montes. Esta estrutura defensiva, de origem anterior à nacionalidade, foi pertença de Fernão Mendes, o Braganção, que, em 1145, no reinado de D.Afonso Henriques, o doou aos Templários.





CASTELO DE MOGADOURO

As primeiras referências ao Castelo de Mogadouro datam do século XII. No entanto, é muito provável que a sua construção seja anterior. Foi sede da Comenda da Ordem de Cristo e a partir do séc. XIV, Paço dos Távoras, senhores de Mogadouro e alcaides-mor.

O Castelo ergue-se no cimo da vila e daqui poderá descobrir os encantos do Planalto Mirandês. Por aqui visite também a Igreja Matriz, o Convento de S. Francisco e a Igreja da Misericórdia.

CASTELO DE MIRANDA DO DOURO

A construção do Castelo de Miranda do Douro aconteceu no reinado de D.Dinis, correspondendo a um segundo momento de povoamento das terras de Trás-os-Montes. Esta estrutura defensiva foi sofrendo transformações naturais ao longo dos

tempos e uma grande explosão, em 1762, danificou partes fundamentais desta obra gótica. Suba às muralhas e aprecie a vista do Douro Internacional. Aproveite para passear pelo velho casario e visite a Concatedral e o Museu das Terras de Miranda.



CASTELO DE VINHAIS

Visite o Castelo e a zona histórica envolvente onde predominam antigos solares recentemente convertidos em equipamentos culturais.

Aproveite, passe pelo Centro de Interpretação do Porco Bísaro e não se esqueça de provar os afamados enchidos deste concelho.





CULTURA E TRADIÇÃO DE MÃOS DADAS

Neste âmbito, destacam-se as Festas de Inverno de Trás-os-Montes. Rituais que começam com as Festas dos Rapazes, conhecidas também como a Festa de Santo Estevão. Iniciam-se antes do Natal e prolongam-se até ao Carnaval. Esta é uma tradição com origem em ritos de passagem da adolescência para a vida adulta. Jovens vestem fatos coloridos, colocam as suas máscaras e desfilam pelas aldeias.

O auge destas manifestações, caracterizadas pela irreverência, é o Entrudo Chocalheiro de Podence.

Há outras demonstrações da identidade cultural deste território. É o caso dos Pauliteiros de Miranda. Nas suas danças sincronizadas e realizadas a um ritmo surpreendente, podem ser identificados elementos guerreiros e religiosos.





Capa de Honras Mirandesa

MÃOS QUE FALAM

Das mãos de homens e mulheres destas terras nascem objetos que contam a História da região. São mãos que guardam o saber fazer da tradição e que falam a cada ponto, nó ou molde. De facto, o artesanato local espelha a identidade do território, conta-nos a história do mundo rural, dos seus usos e costumes. Aos produtos tradicionais, como o queijo e os enchidos, associam-se objetos que outrora fizeram parte do dia a dia das gentes locais.

O artesanato regional é composto por cestaria, cutelaria, tanoaria, tapetes e colchas em lã, mas também por máscaras de madeira ou latão, gaitas de fole e peças confeccionadas em burel, cujo expoente máximo é a capa de honras mirandesa. Trata-se de uma peça que tem origem medieval e que, atualmente, é utilizada, pelas gentes do planalto mirandês, apenas em festas e cerimónias, e até o Papa Francisco já envergou uma.



TERRAS DE **TTM**
TRÁS-OS-MONTES

POSTOS DE TURISMO

ALFÂNDEGA DA FÉ

279 462 739 / 279 460 020
turismo.alfandegafe@gmail.com
www.cm-alfandegadafe.pt

BRAGANÇA

273 381 273 / 273 240 020
turismo@cm-braganca.pt
www.cm-braganca.pt

MACEDO DE CAVALEIROS

278 099 199
turismo@cm-macedodecavaleiros.pt
www.cm-macedodecavaleiros.pt

MIRANDA DO DOURO

Telf. 273 430 025
turismo@cm-mdouro.pt
www.cm-mdouro.pt

MIRANDELA

278 203 143
postoturismo@cm-mirandela.pt
www.cm-mirandela.pt

MOGADOURO

279 340 501
turismo@mogadouro.pt
www.mogadouro.pt

VILA FLOR

278 510 100
geral@cm-vilaflor.pt
www.cm-vilaflor.pt

VIMIOSO

273 518 120
geral@valesdevimioso.pt
www.valesdevimioso.pt

VINHAI

273 770 309
turismo@cm-vinhais.pt
www.cm-vinhais.pt



**Terras de
Trás-os-Montes**
Comunidade Intermunicipal

Rua Visconde da Bouça, Apartado 238
5300-318 Bragança
tel: 273 327 608 | geral@cim-ttm.pt

  Procure-nos por: terrasdetrasosmontes

www.cim-ttm.pt