

TTM TERRAS DE
TRÁS-OS-MONTES
El destino natural





¡HAY LUGARES ASÍ...

...a los que nos gustaría llamar casa, en los que cada visita es un descubrimiento y cada partida una nostalgia que enamora!

Así son las TIERRAS de TRÁS-OS-MONTES. Son Tierras de Naturaleza, Tierras de Sabores, Tierras de Historia y de Tradición.



¿QUIÉN DIJO



LEJOS?



Las Tierras de Trás-os-Montes se encuentran en el extremo nordeste de Portugal.

Escrito y dicho de esta forma, se ganan kilómetros y se añaden horas que no ayudan a la hora de escogerlo como nuestro próximo destino.

Es incuestionable que esta región “queda en la cima de Portugal, como los nidos quedan en lo más alto de los árboles para que la distancia los haga más imposibles y apetecibles”. Pero también es incuestionable que, cuando Miguel Torga la definió así, la realidad era bien distinta.

El tiempo se encargó de hacer cercano lo distante, pero no le robó aquello que lo hace tan apetecible a ojos de quien busca un territorio rico en tradiciones, patrimonio y paisajes, en gente que recibe con los brazos abiertos y comparte con orgullo secretos y tradiciones.

Hablamos de un territorio de 5.538 km², constituido por los municipios de Alfândega da Fé, Bragança, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mirandela, Mogadouro, Vila Flor, Vimioso y Vinhais.

Y a quien dice lejos, nosotros respondemos:
¡AQUÍ TAN CERCA!

DE-GUSTAR TRÁS-OS-MONTES

Dice el refrán portugués que el apetito nace en la mesa. Pon a prueba la sabiduría popular por Tierras de Trás-os-Montes. Encontrarás la mesa llena de buena comida. Lo difícil será resistirse a ella.



Deja que la tentación te abra el apetito y que la gula haga su trabajo. Los sabores revelan la autenticidad de la gastronomía y nos recuerdan que este territorio tiene en la calidad de sus productos una de sus principales señas de identidad. De hecho, no hay como sentarse a la mesa para conocer una región. En estas Tierras, la gastronomía lleva el sello de la geografía y del paisaje, pero también de la historia y de las tradiciones de sus gentes. Nos lleva hasta las Arribes del Parque Natural del Douro Internacional, nos conduce por

el Parque Natural de Montesinho, por el Geopark Terras de Cavaleiros, nos habla de los ríos Sabor y Tua y del Valle de Vilariça. En las Tierras de Trás-os-Montes hay 23 productos catalogados por la Unión Europea con Denominación de Origen Protegida DOP o Indicación Geográfica Protegida IGP. Carnes, Vinos, Frutos Secos, Quesos, Embutidos, Miel y Aceite de Oliva ostentan con orgullo este sello y sabemos por qué: Calidad incuestionable, sabor auténtico e inconfundible.



PARA PROBAR Y LLEVAR

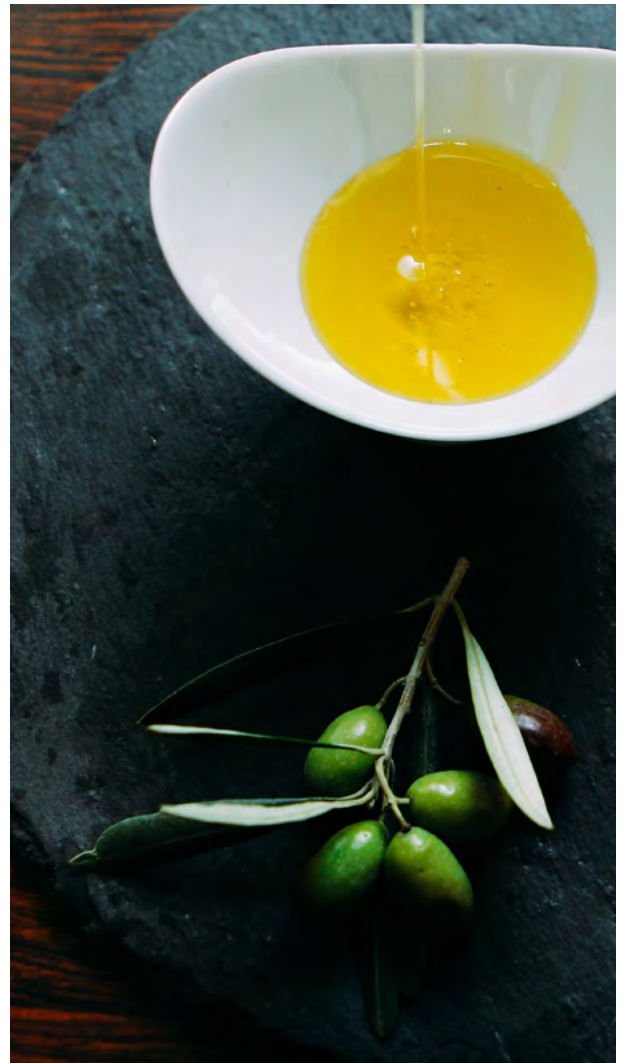
Las Tierras de Trás-os-Montes se presentan como un desafío para cualquier dieta. Es un hecho que la gastronomía constituye uno de los principales atractivos de este territorio, y pocos son los que permanecen indiferentes a los sabores de la tradición. Son productos y recetas que estimulan el paladar y abren camino a experiencias únicas.

Para probar y llevar en la maleta, ¿conseguirás resistirte?



DE LA ALMENDRA

Cruda, frita, pelada, salada, caramelizada, la almendra es apetitosa y también ingrediente principal para deliciosas recetas. No olvides probar los deliciosos pasteles de Almendra de Vimioso. Si pasas por Alfândega da Fé, pregunta por los Barquinhos y Rochedos. Son bizcochos que tienen una particularidad muy especial: uno es confeccionado con el desperdicio del otro, es decir, los barquinhos se hacen con yema de huevo, mientras que los rochedos se elaboran con la clara.



DE LA ACEITUNA

Las aceitunas que crecen en los olivares de estas Tierras, muchos de ellos centenarios, dan lugar a un aceite de características inigualables. Lo demuestran los innumerables premios y distinciones, nacionales e internacionales, que ha obtenido este producto. De presencia obligada en el plato, sea como ingrediente principal o como condimento, transforma en un manjar el menú más simple. De color amarillo verdoso, afrutado y dulce, pero también verde, amargo y picante, refleja las características de la región en la que se produce. Degustarlo es viajar a la esencia del territorio.

DE LA CASTAÑA

Cuando el otoño anuncia su llegada en Tierras de Trás-os-Montes, planea en el ambiente el aroma inconfundible de las castañas asadas, recordándonos que aquí están los principales productores de este fruto en Portugal. Producto certificado, con Denominación de Origen Protegida DOP, la castaña de la Terra Fria Transmontana ha ido ganando importancia en la economía local, y de ser un fruto reservado casi exclusivamente a la alimentación de los animales domésticos, ha pasado a reconquistar su merecido caché en la mesa de los transmontanos y en la cocina de los más afamados chefs de Portugal.

¿Qué tal un caldo de castañas? ¿Una perdiz o jabalí acompañado con este fruto? ¿Un flan o un erizo de castaña? Solo hay que venir y probar.



DEL HORNO

Hay cosas que se quedan grabadas en nuestra memoria y el olor del pan caliente saliendo del horno es una de ellas. Cuando a esto se le añade la posibilidad de probar un “cibo”, palabra usada en la zona para designar un trozo de pan recién cocido, ¡la experiencia es perfecta!

Y la Bola Sovada, ¿la has probado?

Es un pan con aceite de oliva, así llamado porque recibe una importante soba (hay que amasarlo bien) antes de entrar en el horno. Pero los hornos transmontanos generan otros sabores difíciles de olvidar. Por eso, recuerda estos nombres: Folar Transmontano, Calço de Macedo de Cavaleiros, una especie de pan dulce típico de la Pascua, o Bola Doce Mirandesa: siete capas de masa con azúcar, canela y miel.

DE LA LECHE

Elaborados con leche de oveja o de cabra, los quesos de estas Tierras no dejan a nadie indiferente y son ideales para iniciar o terminar una comida.

A la calidad de la materia prima se une el saber hacer de hábiles elaboradores que, en las manos frías y en la mirada sabia, guardan los secretos de la tradición. Acompañados de los deliciosos dulces o compotas de fruta que se hacen por aquí, regados con la miel del Parque Natural de Montesinho o de la Terra Quente Transmontana, ¡lo difícil será parar de comer!



DE LOS PASTOS

En los fértiles y verdes pastos crecen las ovejas, cabras y cerdos característicos de estas Tierras. Probablemente, es uno de los mayores secretos de la alta calidad de la carne que de aquí va a la mesa. Es el caso de la Posta Mirandesa. La garantía de calidad y sabor está en la carne de ternera mirandesa certificada. Suculenta y sabrosa, ¡es una verdadera tentación! Si ya con este majar se nos hace la boca agua, es necesario mencionar que en la región los platos de carne son un verdadero desafío a los sentidos. Cabrito Transmontano, Cordero Mirandés, Cordero Bragançano y Cerdo Bísaro son solo algunas de las opciones. A la brasa, asados en el horno o guisados, ¡lo difícil es escoger!

DEL CERDO

“Del cerdo todo se aprovecha y nada se desperdicia”. Así se suele decir, y así es en las Tierras de Trás-os-Montes. La elaboración de los afamados embutidos transmontanos encuentra en este dicho popular su máxima expresión. El fumeiro todavía se produce de forma tradicional en unidades de pequeño tamaño, preservando la calidad y el sabor originales.

Los chorizos, los salpicões, las alheiras, los azedos, el botillo, el jamón o los chorizos dulces son el aderezo de los días fríos y de las largas noches del invierno transmontano. ¡Para chuparse los dedos!



DE LA UVA

La viticultura en las Tierras de Trás-os-Montes tiene un origen muy lejano en el tiempo, pues se remonta a la época prerromana.

Aquí vas a encontrar vinos de Trás-os-Montes y del Douro, premiados en los más importantes concursos portugueses e internacionales. Caldos en perfecta simbiosis, que no vas a querer dejar de probar y llevarte a casa.

EL ORIGEN TIENE UN SELLO



Cuando veas el sello de las Tierras de Trás-os-Montes has de saber que estás delante de un producto o servicio originario de este territorio.

Este sello se creó con el objetivo de poner en valor y promover los productos y servicios de los nueve municipios de la región. La creación de este distintivo forma parte de un proyecto más amplio, que es la marca Terras de Trás-os-Montes.

Es una marca territorial que pretende ser identificativa de la región transmontana, tanto en el campo de la promoción turística como en el de la divulgación y puesta en valor de los productos autóctonos y los servicios de apoyo a la actividad turística. Se apoya en dos pilares fundamentales: PERTENENCIA y ORIGEN.

La creación de esta marca busca potenciar la pertenencia al Territorio de las Tierras de Trás-os-Montes y en consecuencia valorizar y consolidar la identidad territorial.

La Comunidad Intermunicipal de las Tierras de Trás-os-Montes, como entidad promotora y gestora, ve en la creación de esta marca una forma de conseguir mayor visibilidad para el territorio, impulsando el trabajo colaborativo y en red, contribuyendo para la dinamización del tejido económico.

La idea es que esta marca represente toda la oferta territorial, convirtiéndose en un vehículo de comunicación reconocido por productores y consumidores.



UN REINO MARAVILLOS SEIS MARAVILLAS





ALHEIRA DE MIRANDELA

La Alheira de Mirandela ha conquistado un lugar destacado en la gastronomía portuguesa.

La tradición en su confección y su característico sabor, debido a ingredientes como pan, aceite de oliva, ajo y carne de cerdo y aves, la convierten en una de las referencias de la cocina portuguesa, y le valieron, en 2011, ser considerada como una de las 7 Maravillas de la Gastronomía Portuguesa.



PLAYA DE LA RIBEIRA ALBUFEIRA DE AZIBO (MACEDO DE CAVALEIROS)

Elegida en 2012 una de las 7 Playas Maravilla de Portugal, esta playa se encuentra en una Área Protegida de gran valor natural.

Azibo es sinónimo de calidad ambiental y belleza paisajística.

Estas características, asociadas a la calidad del agua, los equipamientos existentes y las actividades lúdicas, le valieron haber recibido ese galardón.



ALDEA DE RIO DE ONOR (BRAGANÇA)

Fue considerada en 2017 una de las Aldeas Maravilla de Portugal.

La aldea de Rio de Onor se encuentra en el Parque Natural de Montesinho, municipio de Bragança, siendo atravesada por la frontera con España. De un lado, Rio de Onor, del otro, Rihonor de Castilla. Esta aldea comunitaria es una de las mejor conservadas del Parque Natural de Montesinho, con casas típicas serranas de pizarra con balcones cubiertos, muy bien restauradas.



MESA DE MIRANDELA MARIA RITA DO ROMEU

Un lugar con Historia y con muchas historias para contar. El Maria Rita de Romeu es uno de los locales más emblemáticos de las Tierras de Trás-os-Montes. Es un sitio de encuentros, celebraciones, secretos y memorias compartidos en una mesa abundante y con sabores que nos guían por estas Tierras. Este hecho contribuyó a su elección, en 2018, como una de las 7 Maravillas a la Mesa. A esto debemos añadir también un patrimonio natural e histórico que lo convierten en visita obligada.



MIEL ECOLÓGICA DEL PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

Elegida en 2019 como una de las 7 Maravillas Dulces de Portugal, la Miel Ecológica del Parque Natural de Montesinho es una miel de flores silvestres producida por la especie de abeja *Apis mellifera iberica*. El néctar tiene origen en la vegetación natural existente en el Parque Natural de Montesinho, donde predomina el brezo, el castaño y el roble. El sabor y el aroma de la miel resultan de las condiciones particulares del Parque Natural de Montesinho.



RABO DE PULPO DE LAS BRUJAS (MIRANDELA)

El desafío era reinterpretar la tradición y el Restaurante Bem Bô - Cousas de Comer lo consiguió con creces. El plato “Rabo de Pulpo de las Brujas” fue el vencedor en la categoría de peces y mariscos en la edición de 2021 de las 7 Maravillas de la Nueva Gastronomía. Al tradicional plato de pulpo, confeccionado por las señoras para deleitar a sus maridos, se le añadieron nuevos sabores y técnicas características de una cocina más moderna.

UN TERRITORIO, TRES SELLOS DE LA UNESCO

La cultura, las tradiciones, el patrimonio, la gastronomía, la agricultura y el turismo son aquí considerados en la componente de la sostenibilidad.



GEOPARK TERRAS DE CAVALEIROS

Un territorio, dos continentes, un océano... Millones de años de Historia.

¿Aún no has decidido tu próximo destino de vacaciones? ¿No sabes qué continente escoger? Aprovecha y visita dos al mismo tiempo. En el Geopark Terras de Cavaleiros eso es posible. ¿Sabías que estas tierras formaron parte de dos continentes y un océano?

El singular patrimonio geológico del municipio de Macedo de Cavaleiros permite recorrer 540 millones de años de Historia de la Tierra. Aquí el clima, la cultura, la fauna, la flora, la Historia, la gastronomía y la naturaleza se encuentran en perfecta armonía.

Puedes visitar 42 geositios. Aprovecha la Ruta Geológica ya definida y detente en la Estación de Biodiversidad de Santa Combinha, donde es posible observar hasta 43 especies de mariposas diurnas de las 135 que se conocen en Portugal Continental. Además, tienes disponibles veinticuatro recorridos, homologados y señalizados, que puedes realizar.



CARNAVAL DE PODOENCE

En el Carnaval de Podence, más conocido como Entrudo Chocalheiro, la fiesta tiene lugar al son de los cencerros o chocalhos que suenan a tradición. Con la cara tapada con máscaras de cuero o latón, trajes adornados con franjas coloridas, un palo en la mano y cencerros en la cintura, los caretos recorren las calles del pueblo para chocalhar a quien se encuentren por el camino.

Manda la tradición que lo hagan las chicas solteras, en una representación relacionada con antiguos rituales de fertilidad. Lo que es cierto es que estas criaturas y la Fiesta que protagonizan contienen una elevada carga simbólica que las gentes de la tierra tan bien han sabido conservar.



RESERVA DE LA BIOSFERA TRANSFRONTERIZA MESETA IBÉRICA

“Dos países, dos territorios, un futuro común”, este es el eslogan de la Reserva de la Biosfera Transfronteriza Meseta Ibérica, la mayor de Europa, que abarca territorios de España y Portugal, en los que se incluyen los nueve municipios de las Tierras de Trás-os-Montes.



“No hay conservación de la naturaleza sin actividad humana, porque el hombre es la base del ecosistema”. En esta afirmación se apoya todo el trabajo desarrollado por la Reserva. Dejamos la invitación a la participación, a compartir, al sentimiento de un territorio que se abre al mundo con su mayor autenticidad y que acoge sin reservas.

TRES PARQUES NATURALES QUE NO TE PUEDES PERDER

¿Quieres huir del bullicio y disfrutar de unos días en pleno contacto con la naturaleza?
¡Entonces estos Parques Naturales son para ti!

Guarda la agenda en el cajón, deja el reloj a un lado y olvida el estrés del día a día.

En los Parques Naturales de Montesinho, del Douro Internacional y del Valle del Tua el tiempo no tiene horas.



Son tres espacios imprescindibles para quien busca momentos de ocio, relax y contacto directo con la naturaleza. Estas áreas protegidas ofrecen experiencias que, ciertamente, guardarás en tu memoria. Si la biodiversidad es aquí protagonista, a la variedad de fauna y flora existente hay que añadir un conjunto de actividades para realizar solo, en familia o en grupo.

Observación de aves, caminatas, paseos en bicicleta y hasta en barco son algunos de los programas que podrás hacer. Pasea por las aldeas de estos espacios protegidos y descubre su tranquilidad y tipismo. A esto hay que añadir el contacto con las gentes y la cultura locales. Siéntate a la mesa con una gastronomía rica y de gran calidad. Coge de la mano a tu pareja y llévala a ver las estrellas. Aquí vas a encontrar un cielo nocturno maravilloso, donde las estrellas realmente brillan, generando el escenario ideal para una noche romántica.



PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

“Ningún otro espacio protegido expresa tan bien el contraste de las estaciones del año como Montesinho”. Así fue descrito este Parque por la prestigiosa revista National Geographic. Declarado en 1979, es una de las mayores áreas protegidas de Portugal, abarcando la parte norte de los municipios de Bragança y Vinhais.

Aquí vas a encontrar un verdadero paraíso natural, refugio para importantes especies de fauna y flora. De hecho, la biodiversidad de esta área es lo que mejor la caracteriza y define.

Tanto si vas a pie como en coche o en bicicleta, hay lugares de parada obligatoria. La aldea que da nombre al Parque es uno de ellos, una de las más características y mejor conservadas de este espacio protegido. Visita también Gimonde, Moimenta y Rio de Onor, aldea comunitaria considerada como una de las 7 Maravillas de Portugal. Se vienes en invierno, has de saber que puede haber nieve.

De mediados de septiembre a octubre, puedes asistir a la Berrea de los Ciervos, el ritual de apareamiento de la especie.



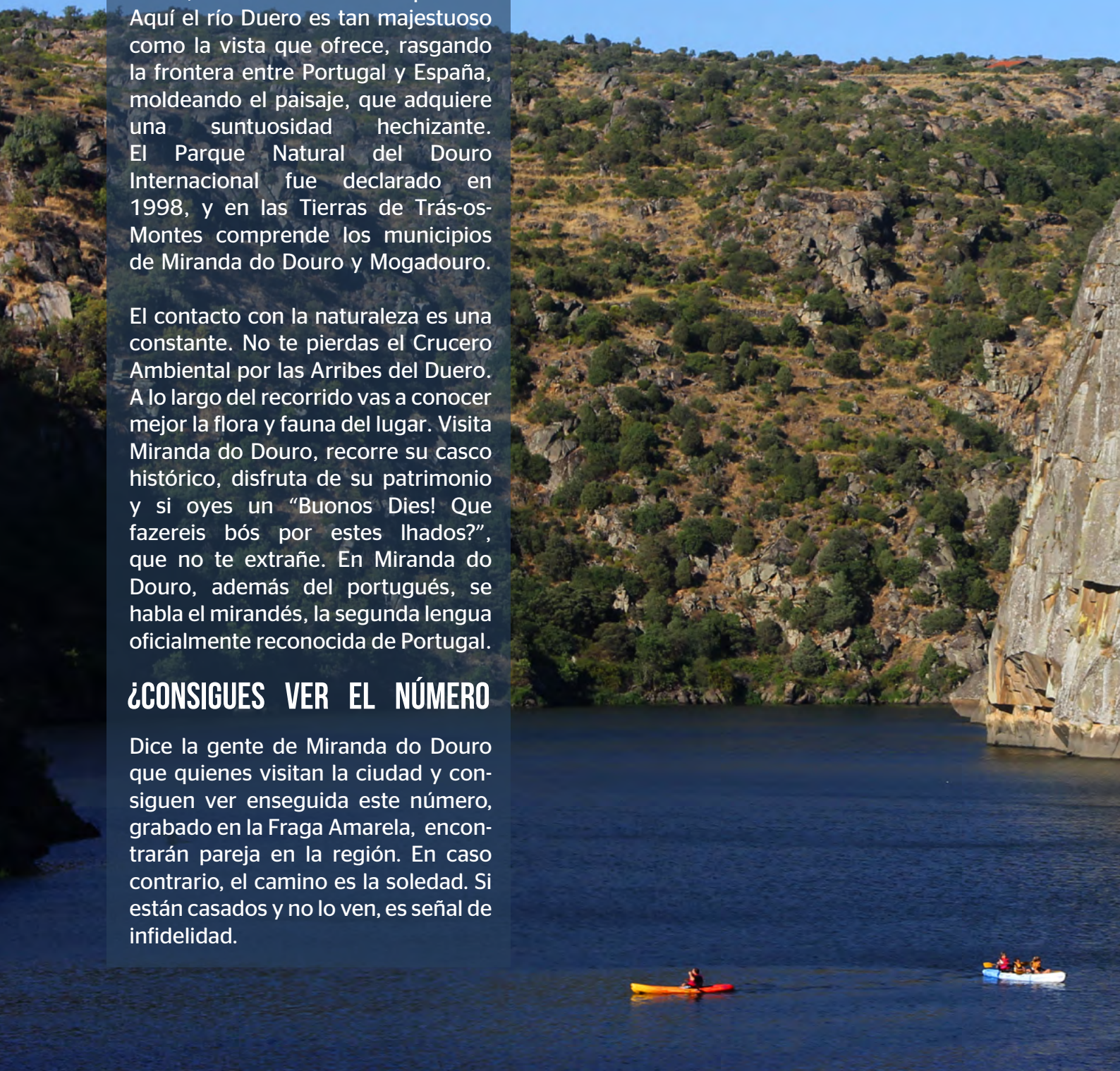
PARQUE NATURAL DEL DOURO INTERNACIONAL

La imponente del paisaje, con unos cañones con más de 200 metros de altura, nos invita a la contemplación. Aquí el río Duero es tan majestuoso como la vista que ofrece, rasgando la frontera entre Portugal y España, moldeando el paisaje, que adquiere una suntuosidad hechizante. El Parque Natural del Douro Internacional fue declarado en 1998, y en las Tierras de Trás-os-Montes comprende los municipios de Miranda do Douro y Mogadouro.

El contacto con la naturaleza es una constante. No te pierdas el Crucero Ambiental por las Arribes del Duero. A lo largo del recorrido vas a conocer mejor la flora y fauna del lugar. Visita Miranda do Douro, recorre su casco histórico, disfruta de su patrimonio y si oyes un “Buonos Dies! Que fazereis bós por estes lhados?”, que no te extrañe. En Miranda do Douro, además del portugués, se habla el mirandés, la segunda lengua oficialmente reconocida de Portugal.

¿CONSIGUES VER EL NÚMERO

Dice la gente de Miranda do Douro que quienes visitan la ciudad y consiguen ver enseguida este número, grabado en la Fraga Amarela, encontrarán pareja en la región. En caso contrario, el camino es la soledad. Si están casados y no lo ven, es señal de infidelidad.











PARQUE NATURAL REGIONAL DEL VALLE DEL TUA

CONHECER O VALE DO TUA A PÉ

Mirandela y Vila Flor son dos de las principales puertas de entrada al Parque Natural Regional del Valle del Tua. El paisaje es sublime. Se extiende por viñedos y miradores que permiten disfrutar del paisaje de la Terra Quente Transmontana. Este Parque, con una superficie aproximada de 25.000 hectáreas, forma parte de la Red Nacional de Parques Naturales de Portugal. Un verdadero santuario para especies de fauna y flora local que genera vivencias únicas.

En este parque, las caminatas sugeridas ofrecen la oportunidad de descubrir algunas particularidades del territorio, de contactar con la población local y de observar, a partir de puntos privilegiados, la inmensidad del Valle del Tua. Estás invitado a descubrir las rutas del Tua caminando. ¡Acepta y ven!

				
PR1 VFL - TRILHO DO TUA - VIEIRO - FREIXIEL	EN314	7H30	22KM	DIFÍCIL
PR4MDL - TRILHO DO VALE DO TUA	EN314	4H30	12.3KM	MODERADO
PR5MDL - TRILHO DE SANTA CATARINA	ABREIRO	2H30	22KM	FÁCIL
PR6MDL - TRILHO DA SERRA DO CUBO	BARCEL	3H40	11.1KM	MODERADO

DESCUBRE

LOS LAGOS DEL RÍO SABOR

70 KM DE EMOCIÓN





Son paisajes de ensueño, un verdadero festival para los sentidos que todos buscan y pocos, muy pocos, saben que está aquí. ¡Tan cerca! Son 70 km de agua cristalina desde la presa del Bajo Sabor hasta la desembocadura del río Azibo, con grandes lagos, unidos entre sí por gargantas y peñascos, que forman un verdadero santuario de la vida salvaje y ofrecen a los visitantes un cielo azul y un horizonte que corta la respiración.

Son los Lagos del río Sabor. Nacieron con la construcción de la Presa del Bajo Sabor y unen los municipios de Alfândega da Fé, Macedo de Cavaleiros, Mogadouro y Torre de Moncorvo.

Invitan a la contemplación, pero también al contacto directo con tradiciones milenarias genuinas, con un mundo de sensaciones sin igual.

MIRADORES NUESTRO TOP 5



Nossa Sra. da Saúde - Vale de Janeiro - Vinhais





Miguel Bravo - Ventozelo - Mogadouro



São João das Arribas - Miranda do Douro



Cabeço do Aguilhão - Lagos do Sabor - Alfândega da Fé



Serra de Santa Comba - Mirandela



Nueve Rutas

Nueve Paisajes

Nueve Temas para Descubrir

novepassos

MAS TERRAS DE TRÁS-OS-MONTES

Coge el mapa y la mochila y sal a descubrir las Tierras de Trás-os-Montes, disfrutando al máximo del contacto con la naturaleza. Este Territorio invita a realizar caminatas inolvidables, ¡a una aventura entre senderos y paisajes sorprendentes! Hay cientos de rutas señalizadas para hacer a pie. Reserva un espacio en tu agenda para los nueve recorridos temáticos existentes en la región. Acepta esta propuesta... y vetodo lo que aún te queda descubrir. La dificultad va a ser escoger.

TERRAS DE **TTM**
TRÁS-OS-MONTES



RUTA DEL SABOR

ALFÂNDEGA DA FÉ

Localización: Albufeira do Baixo Sabor

Extensión: 6,9 Km

Época recomendable: Primavera

Grado de dificultad: Moderado

Ámbito / Valor objetivo: Paisaje de los Lagos del Sabor



RUTA DEL CARVALHO LO- CALIZACIÓN: ALBUFEIRA DO

Localización: Rio de Onor

Extensión: 6,8 Km

Época recomendable: Otoño

Grado de dificultad: Reducido

Ámbito / Valor objetivo: Ciervo (Cervus elaphus)



RUTA ALBUFEIRA DO AZIBO

MACEDO DE CAVALEIROS

Localización: Albufeira do Azibo

Extensión: 8,1 Km

Época recomendable: Otoño / Invierno / Primavera

Grado de dificultad: Moderado

Grado de dificultad: Moderado

Ámbito / Valor objetivo: Avifauna de la Albufeira do Azibo



RUTA SÃO JOÃO DAS ARRIBAS

MIRANDA DO DOURO

Localización: São João das Arribas

Extensión: 3,2 Km

Época recomendable: Primavera / Verano

Grado de dificultad: Reducido

Ámbito / Valor objetivo: Buitres



RUTA DEL VALE DO LOBO

MIRANDELA

Localización: Vale do Lobo

Extensión: 4,6 Km

Época recomendable: Primavera / Verano

Grado de dificultad: Reducido

Ámbito / Valor objetivo: Alcornocales /
Enebrales



RUTA DE LA CASCATA DA FAIA DA ÁGUA ALTA

MOGADOURO

Localización: Lamoso

Extensión: 2,2 Km

Época recomendable: Fin de Invierno / Inicio

de Primavera

Grado de dificultad: Moderado

Ámbito / Valor objetivo: Cascata de la Faia
da Água



RUTA VILARINHO DA AZENHA A RIBEIRINHA

VILA FLOR

Localización: Vilarinho das Azenhas

Extensión: 3,6 Km

Época recomendable: Primavera / Verano

Grado de dificultad: Reducido

Ámbito / Valor objetivo: Galerías Ripícolas



RUTA DEL CASTILLO DE ALGOSO

VIMIOSO

Localización: Castillo de Algosó

Extensión: 6,5 Km

Época recomendable: Primavera

Grado de dificultad: Moderado

Ámbito / Valor objetivo: Fauna del río
Angueira



RUTA BIOSPOTS ALTO DA CIDADELHA

VINHAIS

Localización: Parque Biológico de Vinhais

Extensión: 1,6 Km

Época recomendable: Primavera

Grado de dificultad: Reducido

Ámbito / Valor objetivo: Mariposas y otros
invertebrados



¿TE APETECE UN BAÑO?

Cuando es verano y estamos en Tierras de Trás-os-Montes, muchos se preguntan: ¿y la playa? Tenemos lugares únicos donde poder darse un baño, disfrutar del fantástico paisaje y que te harán olvidar las playas llenas de gente.





Praia da Fraga da Pegada

ALBUFEIRA DE AZIBO - MACEDO DE CAVALEIROS

Las playas de la Fraga da Pegada y de la Ribeira son lugares muy concurridos, principalmente en verano. Ello se explica no solo por el paisaje natural que las rodea, sino también por la calidad del agua y de las infraestructuras con las que cuentan.



Praia da Ribeira

Situadas en el Paisaje Protegido de la Albufeira de Azibo, estas playas han sido sucesivamente galardonadas con la Bandera Azul. La de Pegada es la playa con más Banderas Azules de toda Europa y es también una playa accesible. La de la Ribeira, como ya hemos dicho, es una de las 7 Playas Maravilla de Portugal.

Estas zonas de baño disponen de un conjunto de infraestructuras que permiten la realización de actividades de carácter deportivo, cultural, ambiental o de simple ocio.



PLAYA FLUVIAL DEL PARQUE DR. JOSÉ GAMA

Esta playa se distingue por su ubicación. Se encuentra en un extenso parque verde, en plena ciudad de Mirandela.

Cuando el verano nos invita a darnos un refrescante baño o a descansar en una apacible sombra, el Parque Dr. José Gama es el lugar ideal.

Aquí puedes dar un paseo en barco, en canoa o en barca a pedales. Hay también pistas de tenis, voleibol y fútbol playa. Además de eso, puedes ejercitar tu cuerpo junto al río Tua o aprovechar el extenso césped para practicar diferentes juegos.



PRAIA FLUVIAL DO COLADO

Muy cerca de la aldea de Quintanilha se encuentra la Playa do Colado.

Aquí puedes echarte una siesta a la sombra de los árboles y tomar un baño refrescante. Camina por el entorno, emocionate con el paisaje y finalmente disfruta de una buena merienda.

PLAYA FLUVIAL DE FRESULFE

Independientemente de la estación del año, vale la pena visitar la Playa Fluvial de Fresulfe por el bello paisaje que ofrece el río Tuela, aunque el gran atractivo es la playa fluvial, que goza de excelentes condiciones.

5 COSAS PARA HACER CON LOS PEQUES

Toma nota de estas sugerencias: diviértete, disfruta y vive experiencias en el territorio en compañía de tus seres queridos. Aprovecha estas propuestas para disfrutar en familia por Tierras de Trás-os-Montes. ¡Verás que va a merecer la pena!



PASSEIE COM O BURRO MIRANDÊS

Son tan testarudos como dóciles, y hay un Planalto Mirandés por descubrir en compañía de estos burros que llevan en su nombre el lugar del que son originarios. En estas Tierras de Trás-os-Montes sobrevive una de las pocas razas asnales autóctonas de Portugal: la raza mirandesa. ¿Qué te parece pasar un día en compañía de estos simpáticos animales? Ello es posible en el Centro de Actividades Lúdico Pedagógicas del Burro de Miranda (CALP). La infraestructura está ubicada en el PINTA (Parque Ibérico de Naturaleza y Aventura), localizado en el municipio de Vimioso.



Aquí se desarrollan actividades educativas en compañía del Burro de Miranda. Es posible conocer mejor la especie, visitar los establos y hacer rutas en compañía de estos animales. El espacio lo gestiona la AEPGA (Asociación para el Estudio y Protección del Ganado Asnal), también responsable del Centro de Valorización do Burro de Miranda, en Atenor (Miranda do Douro). En este lugar viven cerca de 60 burros y también se ofrecen visitas guiadas para toda la familia.

Pero no olvides que, si quieres conocer mejor esta especie, es aconsejable reservar la visita.

PASEOS EN BARCO

Imagina estar a bordo de una embarcación solar navegando por las tranquilas aguas del Paisaje Protegido de la Albufeira de Azibo, mientras degustas una deliciosa comida o, en caso de que el tiempo lo permita, te preparas para darte un chapuzón. ¡El viaje es al sabor de la historia y al son de la naturaleza, descubriendo la biodiversidad local y recorriendo sitios que cuentan la historia de la formación del planeta Tierra!



¿Y si te decimos que también hay todo un río Duero para explorar por vía fluvial? Tal vez esto no te sorprenda, pero te aseguramos que tendrás un viaje repleto de sorpresas. Prepárate para no parar de repetir ¡¡GUAU!!

Has de saber que existe la posibilidad de hacer un paseo desde el Muelle Fluvial de Bemposta o embarcar en el Crucero Ambiental de la Estación Biológica Internacional desde Miranda do Douro, que atraviesa una zona considerada como





OBSERVAR LAS ESTRELLAS

¿Te apetece ver las estrellas? ¿Quieres identificar constelaciones? ¿Buscamos planetas? Puedes ver nacer la luna y contemplar un cielo nocturno cuya nitidez le ha valido el certificado de destino turístico Starlight. El programa tiene tanto de lúdico como de educativo y se desarrolla en el Parque Regional del Valle del Tua. Esta es la primera área protegida de Portugal que recibe la declaración de destino turístico Starlight. A esto se suma el hecho de que se trata de uno de los tres destinos con esta clasificación en el país, y el único en el Norte de Portugal.

Si quieres venir al Tua a disfrutar de esta experiencia debes saber que hay lugares identificados para ello. En las Tierras de Trás-os-Montes existen dos lugares definidos: la Forca de Freixiel, en Vila Flor, y la Playa Fluvial de Frechas, en Mirandela, donde hay operadores cualificados para desarrollar este programa.



Praia Fluvial de Frechas



PARQUE BIOLÓGICO DE VINHAIS

Está situado en pleno Parque Natural de Montesinho y ofrece al visitante la posibilidad de contactar directamente con la fauna y la flora de la zona. Es un sitio ideal para pasar unos días en familia, principalmente con niños. Los peques van a disfrutar del contacto directo con los patos, las gallinas, las vacas, las cabras, las ovejas o el perro pastor transmontano. También podrás ver animales que habitan en la zona como ciervos, jabalíes, corzos, lobos, zorros y aves. En el centro de interpretación de las razas autóctonas encontrarás información complementaria sobre 51 razas ligadas a la actividad agropecuaria. Y en el Centro Micológico podrás saber todo sobre las setas.



“LANZAR LA MANTA”



¿Hay mejor forma de celebrar un encuentro familiar que con una comida? Si a esto unimos la belleza, la tranquilidad y el aire puro que nos ofrece la naturaleza ¡se dan cita las condiciones ideales para un día completo!

En Vimioso, el ayuntamiento incluso desafía a los visitantes a “Lanzar la Manta”. La iniciativa tiene como objetivo poner en valor un elemento de la artesanía local, utilizado para merendar durante las pausas de los trabajos agrícolas, potenciando los valores naturales patrimoniales, y estimular el consumo de productos locales.

Por eso, ya sabes, alquila una manta. Puedes hacerlo en los restaurantes, hoteles y en el PINTA, donde te informarán sobre los mejores lugares para relajarte, contemplar

y degustar el sabor del paisaje, y mientras eso sucede disfruta de un picnic y de los mejores productos regionales.

Hay ocho sitios definidos para “Lanzar la Manta”. Uno de ellos es el Parque Ibérico de Natureza y Aventura (PINTA).

PINTA

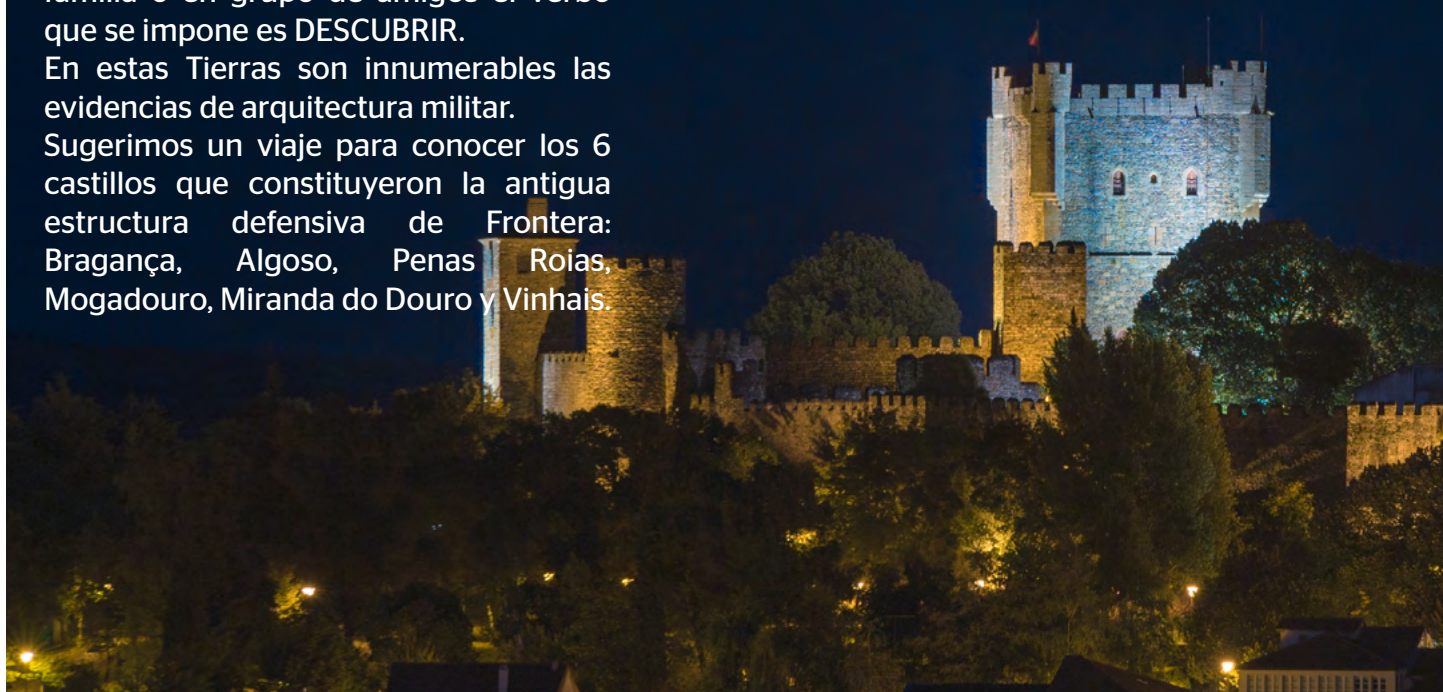
Aquí también tienes la oportunidad de contactar con la cultura, las tradiciones y la biodiversidad de los valles moldeados por los ríos Angueira, Sabor y Manzanas. Has de saber que el 40% del municipio de Vimioso está incluido en la Red Natura 2000 y que, en el PINTA, existe una exposición permanente sobre esta temática. Hay también varios equipamientos multimedia que permiten conocer mejor el territorio y una muestra de productos locales y de artesanía.

CASTILLOS A LA VISTA

Coge un mapa y échate a la carretera. Este viaje es al sabor de la Historia, entre castillos y paisajes que el tiempo y las gentes de la tierra supieron moldear. En familia o en grupo de amigos el verbo que se impone es **DESCUBRIR**.

En estas Tierras son innumerables las evidencias de arquitectura militar.

Sugerimos un viaje para conocer los 6 castillos que constituyeron la antigua estructura defensiva de Frontera: Bragança, Algosó, Penas, Roíás, Mogadouro, Miranda do Douro y Vinhais.



Castelo de Vinhais



Castelo de Bragança



Castelo de Algosó



Castelo de Mogadouro



Castelo de Mirafida do Douro



Castelo de Penas Rólas

AQUÍ HAY CARETO

Cuando el invierno anuncia su llegada, las máscaras y mascarados hacen su aparición en el calendario festivo de las Tierras de Trás-os-Montes. Son las Fiestas de Invierno, donde los caretos o mascarados asumen todo el protagonismo. Símbolos de una cultura ancestral, son rituales que sobrevivieron al paso del tiempo. Salen a la calle para expulsar el mal, manifestar su virilidad y consagrar el anuncio de un nuevo ciclo donde todo se regenera.

A los enigmáticos mascarados, vistiendo sus trajes coloridos y siempre con la cara tapada, todo o casi todo se les permite. Así es desde la Navidad hasta el Carnaval en decenas de localidades de este territorio. Si nunca has presenciado estos rituales, ya sabes: tu destino son las Tierras de Trás-os-Montes. Ven a celebrar la vida con los Caretos, Máscaros, Chocalheiros o Farandulos.



DEZEMBRO 25
FIESTA DOS RAPAZES DE VARGE
Bragança

DEZEMBRO 25 E 26
FIESTA DE ST.º ESTEVÃO / FESTA DOS CARETOS
Mirandela - Torre de Dona Chama

FIESTA DOS RAPAZES DE AVELEDA
Bragança - Aveleda

FIESTA DE ST.º ESTEVÃO (FESTA DAS VARAS)
Vinhais - Rebordelo

FIESTA DE ST.º ESTEVÃO
Vinhais - Ousilhão

DEZEMBRO 26
FIESTA DE ST.º ESTEVÃO
Bragança - Grijó de Parada

FIESTA DE ST.º ESTEVÃO
Bragança - Parada de Infanções

DEZEMBRO 26 A JANEIRO 1
CHOCALHEIRO DA BEMPOSTA
Mogadouro - Bemposta

DEZEMBRO 27
FIESTA DE S. JOÃO EVANGELISTA "FESTAS DOS MOÇOS"
Miranda do Douro - Constantim

JANEIRO 1
FIESTA DO MENINO E DO FARANDULO
Mogadouro - Tó

JANEIRO 4 E 6
FIESTA DOS REIS DE SALSAS
Bragança - Salsas

JANEIRO 5 E 6
FIESTA DOS REIS DE BAÇAL
Bragança - Baçal

JANEIRO 6
FIESTA DOS REIS / FESTA DOS RAPAZES
Mirandela - Vale de Salgueiro

CARNAVAL (SÁBADO A MARTES DE CARNAVAL)
"ENTRUDO" CHOCALHEIRO
Macedo de Cavaleiros - Podence

DÍA DE CARNAVAL
"ENTRUDO" DOS MÁSCAROS DE VILA BOA
Vinhais - Vila Boa

"ENTRUDO" DE SANTULHÃO
Santulhão - Vimioso



UNA TRÍADA ÍNTIMAMENTE LIGADA

GAITAS, GAITEROS Y PAULITEIROS



Es cierto que las gaitas y los Gaiteros se encuentran diseminados por el territorio, con especial presencia en el Planalto Mirandés, con presencia asidua en fiestas y manifestaciones de la cultura popular en las Tierras de Trás-os-Montes. Tampoco es menos cierto que no hay danza de los Pauliteiros sin la presencia de la gaita de fole.

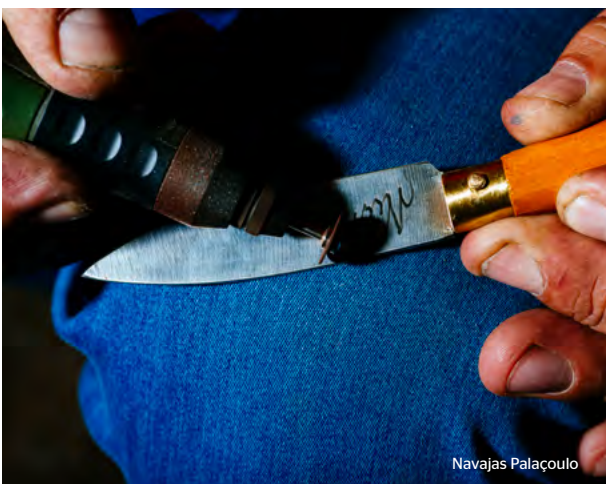
Los Pauliteiros de Miranda danzan al son de la gaita de fole y del bombo. El origen de esta danza es discutido; se cree que habrá nacido durante la Edad de Hierro, en Transilvania, extendiéndose posteriormente por Europa.

Lo cierto es que ha sobrevivido hasta el día de hoy, manteniendo las características identitarias que la diferencian de otras manifestaciones del folclore portugués. Fruto también de la perseverancia de las gentes locales que, orgullosas de esta danza tradicional, supieron mantener vivos los grupos de danzantes, que provistos de palos y castañuelas exhiben sus coreografías recordando rituales de origen guerrero. El propio traje alude a ese pasado militar, tratándose de una indumentaria muy peculiar, no encontrando otro similar en territorio portugués.

MANOS QUE HABLAN

De las manos de hombres y mujeres de estas tierras nacen objetos que cuentan la Historia de la región. Son manos que guardan el saber hacer de la tradición y que hablan a cada puntada, nudo o patrón. La artesanía local refleja la identidad del territorio, nos cuenta la historia del mundo rural, de los usos y costumbres.

A los productos tradicionales, como el queso y los embutidos, se asocian objetos que otrora formaron parte del día a día de las gentes locales. La artesanía regional está compuesta por cestería, cuchillería, tonelería, elaboración tapetes y colchas de lana, pero también de máscaras de madera o latón, gaitas de fole y prendas confeccionadas en lana, cuyo máximo exponente es la capa de honras mirandesa. Se trata de una pieza que tiene origen medieval y que, actualmente, se utiliza por las gentes del Planalto Mirandés tan solo en fiestas y ceremonias, y hasta el Papa Francisco se vistió con una.





FICHA TÉCNICA

Propiedad, coordinación y producción
Comunidade Intermunicipal das Terras de Trás-os-Montes
www.cim-ttm.pt
tel: 273 327 608

Impresión
Bringrafica - Industrias Gráficas, Lda

Depósito Legal
438003/18

Ejemplares
3000 - Distribución Gratuita

Capa de Honras Mirandesa

OFICINAS DE TURISMO

ALFÂNDEGA DA FÉ

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

BRAGANÇA

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

MACEDO DE CAVALEIROS

278 099 166
turismo@cm-macedodecavaleiros.pt
www.cm-macedodecavaleiros.pt

MIRANDA DO DOURO

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 340501
turismo@mogadouro.pt
www.mogadouro.pt

VILA FLOR

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

VIMIOSO

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

VINHAIS

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




CIM-TTM

**Terras de
Trás-os-Montes**

Comunidade Intermunicipal

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

 Búsquenos por: terrasdetrasmontes