



TERRAS DE

TRÁS-OS-MONTES

O destino natural





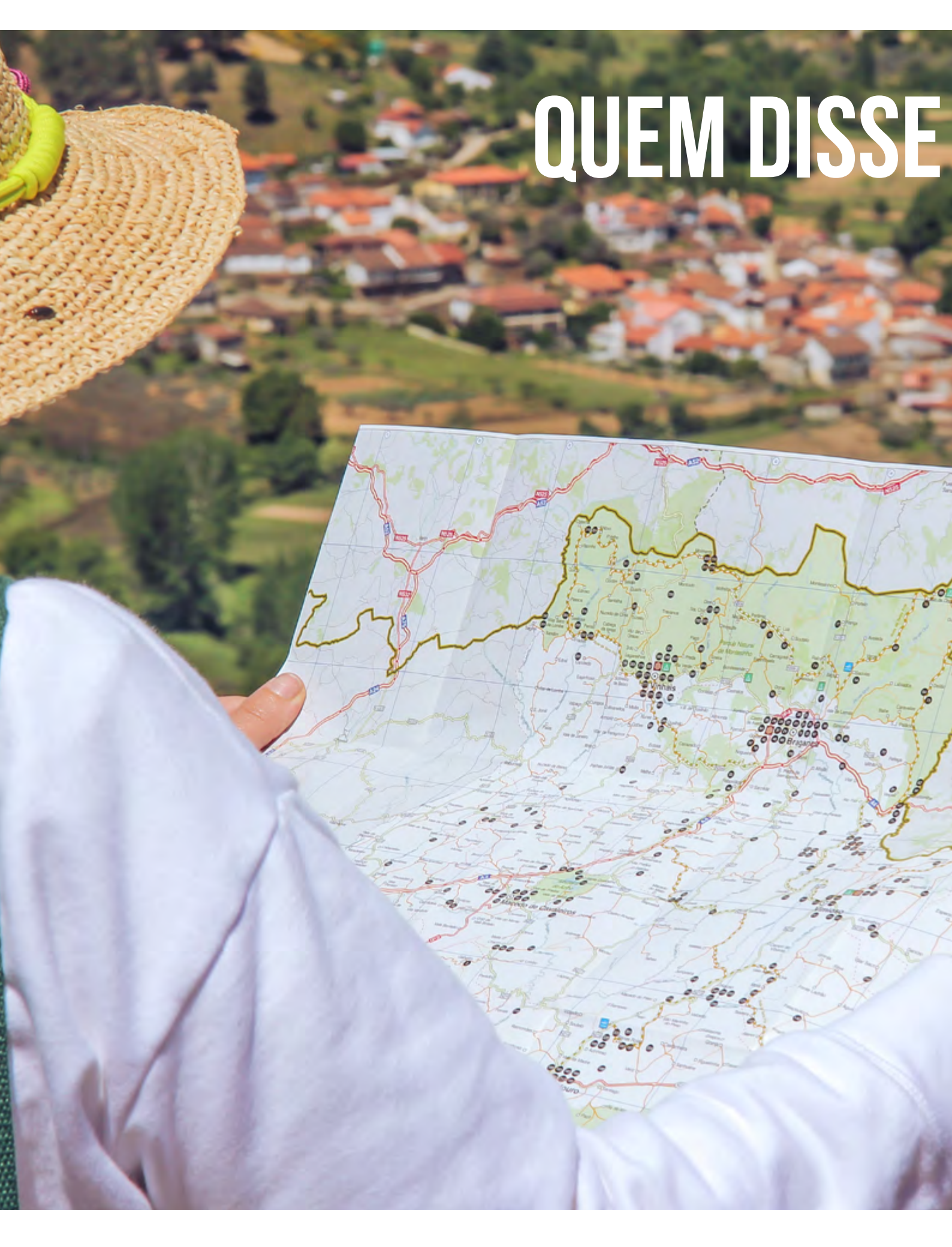
HÁ LUGARES ASSIM...

...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.



QUEM DISSE



LONGE?



As Terras de Trás-os-Montes situam-se no extremo Nordeste de Portugal.

Escrito e dito desta forma, ganham-se quilómetros e acrescentam-se horas que tolgem a vontade na hora de escolher o próximo destino.

É inquestionável que esta região *"fica no cimo de Portugal, como os ninhos ficam no cimo das árvores para que a distância os torne mais impossíveis e apetecidos"*. Mas também é inquestionável que quando Miguel Torga assim a caracterizou a realidade era bem diferente.

Os tempos encarregaram-se de fazer do longe perto, mas não lhe retiraram as características que o tornam tão apetecível aos olhos de quem procura um território único em tradições, património e paisagens, em gente que recebe de braços abertos e orgulhosamente partilha segredos e tradições.

Falamos-lhe de um território com 5538 km², constituído pelos concelhos de Alfândega da Fé, Bragança, Macedo de Cavaleiros, Miranda do Douro, Mirandela, Mogadouro, Vila Flor, Vimioso e Vinhais.

E a quem diz longe, nós respondemos:
AQUI TÃO PERTO!

D'GOSTAR 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 Geopar 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.



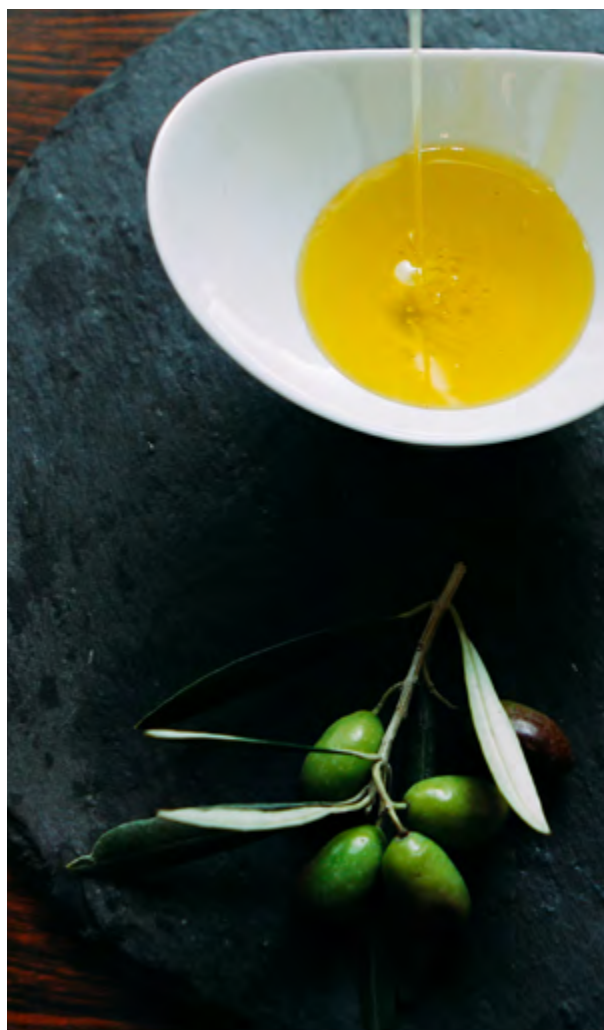
PARA PROVAR E LEVAR

As Terras de Trás-os-Montes apresentam-se como um desafio para qualquer dieta. Facto é que a gastronomia é um dos principais atrativos deste território e poucos são os que ficam indiferentes aos sabores da tradição. São produtos e receitas que piscam o olho ao palato e abrem caminho a experiências únicas. Para provar e levar na mala ,será que consegue resistir?



DA AMÊNDOA

Crua, frita, pelada, salgada, caramelizada a amêndoa é gulosa e também ingrediente principal para deliciosas receitas. Não se esqueça de provar os deliciosos pastéis de Amêndoa de Vimioso. Se passar por Alfândega da Fé, pergunte pelos Barquinhos e Rochedos. São bolos que guardam uma particularidade especial um é confeccionado com o desperdiço do outo, ou seja, os barquinhos têm na sua receita a gema de ovo, os rochedos são confeccionados com a clara.



DA AZEITONA

As azeitonas que crescem nos olivais destas Terras, muitos deles centenários, dão origem a um azeite de características inigualáveis. 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. Degustá-lo é viajar à essência do território.

DA CASTANHA

Quando o outono se faz anunciar por Terras de Trás-os-Montes, paira no ar o aroma inconfundível das castanhas assadas, a fazer lembrar que por aqui estão os principais produtores nacionais deste fruto. Produto certificado, com Denominação de Origem Protegida DOP, a castanha da Terra Fria Transmontana foi ganhando importância crescente na economia local e de fruto reservado quase exclusivamente à alimentação dos animais domésticos, conseguiu reconquistar o estatuto à mesa dos transmontanos e nas cozinhas dos mais afamados chefes nacionais.

Que tal um caldo de castanhas? Uma perdiz ou javali acompanhado com este fruto? Um pudim ou um ouriço de castanha? É vir e experimentar.



DO FORNO

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.

Mas os fornos transmontanos temperam outros sabores difíceis de esquecer. Por isso fixe estes nomes: Folar Transmontano, Calço de Macedo de Cavaleiros, uma espécie de pão doce típico da Páscoa, ou Bola Doce Mirandesa: sete camadas de massa recheadas com açúcar, canela e mel.

DO LEITE

Produzidos a partir do leite de ovelha ou cabra. Os queijos destas Terras não deixam ninguém indiferente e 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!



DOS PASTOS

É nos férteis e verdejantes pastos, que crescem os ovinos, caprinos e suínos característicos destas Terras. Provavelmente, este é um dos maiores segredos para a elevada qualidade da carne que aqui vai à mesa. É o caso da Posta Mirandesa. 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 Transmontano, Cordeiro Mirandês, Cordeiro Bragançano e Porco Bísaro são apenas algumas das opções. Na brasa, assados no forno ou até numa bela caldeirada, o difícil é mesmo escolher!

DO PORCO

"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 e 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!



DA UVA

A viticultura nas Terras de Trás-os-Montes tem origem secular, remonta à época pré-romana.

Aqui vai encontrar vinhos de Trás-os-Montes e do 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 ORIGEM TEM SELO



Ao ver o selo das Terras de Trás-os-Montes saiba que tal significa que está perante um produto ou serviço originário deste território.

Este selo foi criado com o intuito de valorizar e promover os produtos e serviços dos nove municípios da região. A criação deste dístico identitário insere-se num projeto mais vasto que é a marca Terras de Trás-os-Montes.

Esta é uma marca territorial que se pretende identificativa do território, tanto no campo da promoção turística como no da divulgação e valorização dos produtos endógenos e serviços de apoio à atividade turística. Assenta em dois pilares fundamentais: PERTENÇA e ORIGEM.

A criação desta marca quer potenciar a pertença ao Território das Terras de Trás-os-Montes e consequentemente valorizar e consolidar a identidade territorial.

A Comunidade Intermunicipal das Terras de Trás-os-Montes, enquanto entidade promotora e gestora, vê na criação desta marca uma forma de conseguir maior visibilidade para o território, impulsionando o trabalho colaborativo e em rede, contribuindo para a dinamização do tecido económico.

A ideia é que esta represente toda a oferta territorial, traduzindo-se num veículo de comunicação reconhecido por produtores e consumidores.



UM REINO MARAVILHOSO SEIS MARAVILHAS





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, conferido por ingredientes como o pão, azeite, alho, carnes de porco e aves, tornaram-na numa das referências da cozinha nacional e valeram-lhe, em 2011, o título de uma das 7 Maravilhas da Gastronomia.



PRAIA DA RIBEIRA ALBUFEIRA DO AZIBO (MACEDO DE CAVALEIROS)

Eleita em 2012 uma das 7 Maravilhas - Praias 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.



ALDEIA DE RIO DE ONOR (BRAGANÇA)

Foi considerada em 2017 uma das Aldeias Maravilha de Portugal - Aldeias.

A aldeia de Rio de Onor está inserida no Parque Natural de Montesinho, concelho de Bragança, sendo atravessada pela fronteira com Espanha, 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.



MESA DE MIRANDELA MARIA RITA DO ROMEU

Um lugar com História e com tantas histórias 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. A juntar a isto há também um património natural e histórico que impõem uma visita.



MEL BIOLÓGICO DO PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

Eleito em 2019 como uma das 7 Maravilhas Doces de Portugal, o Mel Biológico do Parque Natural de Montesinho é um mel de flores silvestres produzido pela espécie de abelha *Apis mellifera Iberica*. O néctar tem origem na vegetação natural existente no Parque Natural de Montesinho, em que predomina a urze, a castanha e o alecrim. O sabor e o aroma do mel resultam das condições particulares do Parque Natural de Montesinho.



RABOS DE POLVO DAS BRUXAS (MIRANDELA)

O desafio era reinterpretar a tradição e o Restaurante Bem Bô - Cousas de Comer fê-lo com toda a mestria. O prato Rabo de Polvo das Bruxas, saiu vencedor na categoria de peixes e mariscos na edição de 2021 das 7 Maravilhas da Nova Gastronomia. Ao tradicional prato de polvo, confeccionado pelas senhoras para deleitar os maridos foram adicionados novos sabores e técnicas características de uma cozinha mais moderna.

UM TERRITÓRIO TRÊS SELOS DA UNESCO

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



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. Sabia que estas terras já integraram dois continentes e um oceano?

O singular património geológico do concelho de Macedo de Cavaleiros permite percorrer 540 milhões de anos na História da terra. Aqui 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.



CARNAVAL DE PODENCE

No Carnaval de Podence, mais conhecido como Entrudo Chocalheiro, a folia faz-se ao som dos chocalhos que ecoam tradição. De cara tapada com máscaras de couro ou latão, trajes adornados com franjas coloridas, um pau na mão e chocalhos à cintura, os caretos percorrem as ruas da aldeia para chocalhar quem encontram pelo caminho.

Manda a tradição que o façam às raparigas solteiras, numa performance relacionada, com antigos rituais de fertilidade. O que é facto é que estas criaturas e a Festa que protagonizam está imbuída de uma elevada carga simbólica, que as gentes da terra tão bem souberam preservar.

Marisa Alendouro



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.

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 do 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 em grupo.

Observação de aves, caminhadas, passeios de bicicleta 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 da sua cara metade e leve-o 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.



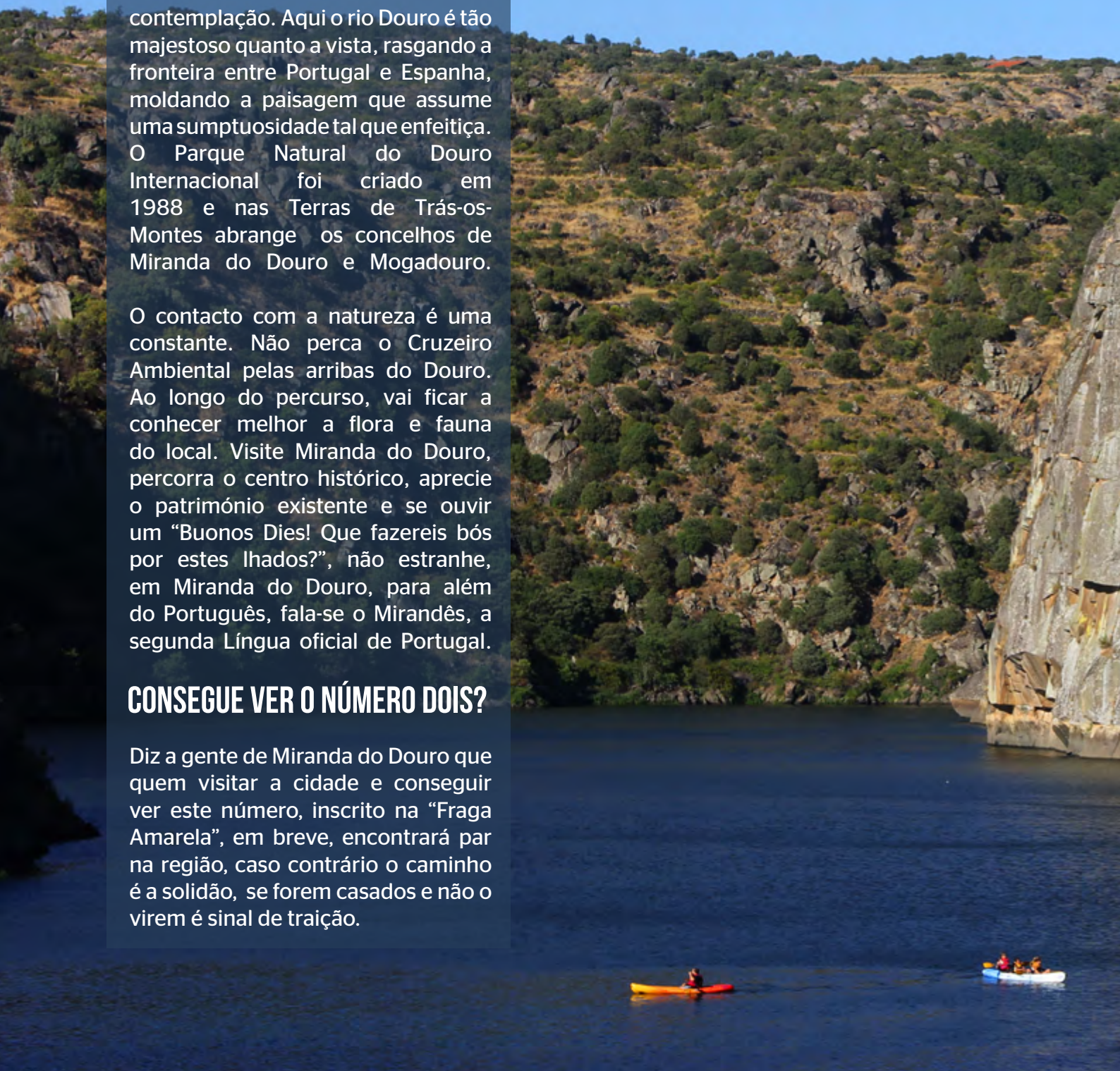
PARQUE NATURAL DO DOURO INTERNACIONAL

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 nas Terras de Trás-os-Montes abrange os concelhos de Miranda do Douro e Mogadouro.

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.







PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA

CONHECER O VALE DO TUA A PÉ

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.

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!

				
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

DESCUBRA OS LAGOS DO SABOR

70 KM DE EMOÇÃO



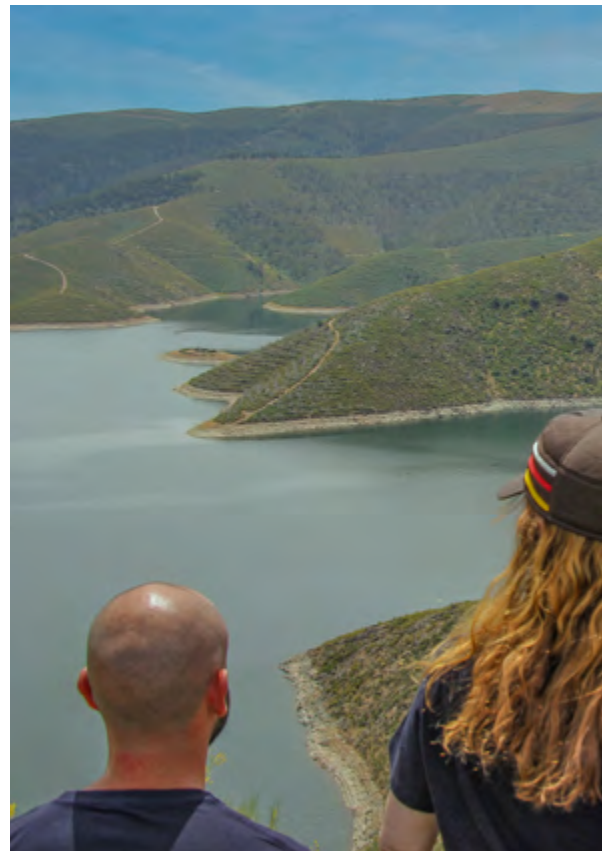
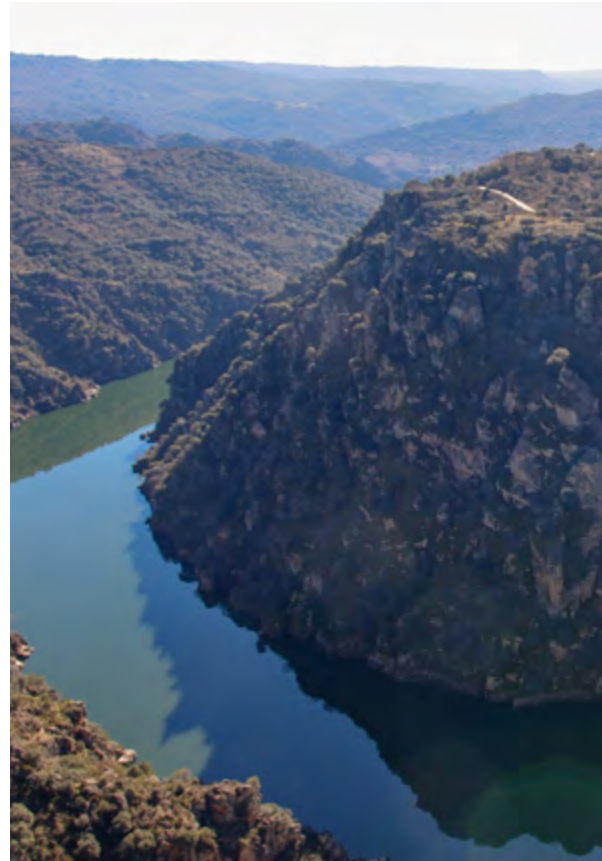


São paisagens de sonho, um verdadeiro festival para os sentidos que todos procuram e poucos, muito poucos, sabem que está aqui tão perto! São 70 Km de água cristalina, desde a barragem do Baixo Sabor até à foz do Azibo, com grandes lagos, ligados entre si por gargantas e penhascos, que formam um verdadeiro 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.

MIRADOUROS

O NOSSO TOP 5





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



Nove percursos
Nove paisagens
Nove temas para descobrir

novepassos

MAS TERRAS DE TRÁS-OS-MONTES

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! 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.

TERRAS DE **TTM**
TRÁS-OS-MONTES



PERCURSO DO SABOR

ALFÂNDEGA DA FÉ

Localização: Albufeira do Baixo Sabor

Extensão: 8,3 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Temática: Lagos do Sabor



PERCURSO DO CARVALHO

BRAGANÇA

Localização: Rio de Onor

Extensão: 6,8 Km

Época recomendável: Outono

Grau de dificuldade: Reduzido

Temática: Observação de Veados



TRILHO QUERCUS

MACEDO DE CAVALEIROS

Localização: Albufeira do Azibo

Extensão: 8,1 Km

Época recomendável: Outono / Inverno/
Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Temática: Aves aquáticas do Azibo



PERCURSO SÃO JOÃO DAS ARRIBAS

MIRANDA DO DOURO

Localização: São João das Arribas

Extensão: 3,2 Km

Época recomendável: Primavera / Verão

Grau de dificuldade: Reduzido

Temática: Abutres



PERCURSO DE VALE DO LOBO

MIRANDELA

Localização: Vale do Lobo

Extensão: 4,2 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Reduzido

Temática: Sobreirais / Zimbrais



PERCURSO DA CASCATA DA FAIA DA ÁGUA ALTA

MOGADOURO

Localização: Lamoso

Extensão: 2,2 Km

Época recomendável: Fim do Inverno /
início Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Temática: Cascata da Faia da Água



PERCURSO VILARINHO DAS AZENHA A RIBEIRINHA

VILA FLOR

Localização: Vilarinho das Azenhas

Extensão: 3,1 Km

Época recomendável: Primavera / Verão

Grau de dificuldade: Reduzido

Temática: Galerias ripícolas



PERCURSO DO CASTELO DE ALGOSO

VIMIOSO

Localização: Castelo de Algosó

Extensão: 6,8 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Moderado

Temática: Fauna do rio Angueira



PERCURSO BIOSPOTS ALTO DA CIDADELHA

VINHAIS

Localização: Parque Biológico de Vinhais

Extensão: 1,6 Km

Época recomendável: Primavera

Grau de dificuldade: Reduzido

Temática: Borboletas e outros invertebrados



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.





Praia da Fraga da Pegada

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.



Praia da Ribeira

Inseridas na Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, estas praias 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.



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 ténis, voleibol e futebol de praia. Além disso, pode exercitar o seu corpo à beira do rio Tua ou aproveitar o extenso relvado para jogos de convívio.



Praia Fluvial do Colado



Praia Fluvial de Fresulfe

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 DE FRESULFE

Independentemente da estação do ano vale a pena visitar a Praia Fluvial de Fresulfe pela bela paisagem do rio Tuela. Claro que a grande atração é mesmo a praia fluvial que goza de excelentes condições.

5 COISAS PARA FAZER COM OS MIÚDOS

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!



PASSEIE COM O BURRO MIRANDÊS

Têm tanto de teimosos como de dóceis e há um Planalto Mirandês para descobrir na companhia destes burros que levam no nome o lugar de onde são originários. É nas nossas Terras de Trás-os-Montes que subsiste uma das poucas raças autóctones asininas de Portugal: A raça mirandesa. E que tal passar um dia na companhia destes simpáticos animais? Tal é possível no Centro de Atividades Lúdico Pedagógicas do Burro de Miranda - CALP -. A infraestrutura está localizada no PINTA - Parque Ibérico de Natureza e Aventura -, localizado no concelho de Vimioso.



Aqui são desenvolvidas atividades instrutivas na companhia do Burro de Miranda. É possível conhecer melhor a espécie, visitar os estábulos e fazer caminhadas na companhia destes animais. O espaço é gerido pela AEPGA - Associação para o Estudo e Proteção do Gado Asinino - também responsável pelo Centro de Valorização do Burro de Miranda, em Atenor, Miranda do Douro. Neste lugar habitam cerca de 60 burros e também há visitas guiadas para toda a família.

Mas não se esqueça, se quiser conhecer melhor esta espécie é aconselhável agendar uma visita.

PASSEIOS DE BARCO

Imagine-se a bordo de uma embarcação solar a navegar pelas águas calmas da Paisagem Protegida da Albufeira do Azibo, enquanto degusta uma apetitosa refeição ou, caso o tempo assim o permita, se prepara para um mergulho. A viagem é ao sabor da história e ao som da natureza, descobrindo a biodiversidade local e percorrendo sítios que contam a história da formação do planeta Terra!



E se lhe dissermos que também há todo um rio Douro para explorar por via fluvial? Talvez não fique surpreendido, mas garantimos-lhe uma viagem repleta de surpresas. Prepare-se...para não parar de repetir: UAU!!

Saiba que existe a possibilidade de fazer um passeio a partir do Cais Fluvial de Bemposta ou embarcar no Cruzeiro Ambiental da Estação Biológica Internacional a partir de Miranda do Douro, que atravessa uma zona apelidada como o “Grande Canyon Europeu”.







OBSERVAR AS ESTRELAS

Vamos ver as estrelas? Identificar constelações? Procurar planetas? Ver nascer a lua e contemplar um céu noturno cuja nitidez lhe valeu o selo de destino turístico *starlight*. O programa tem tanto de lúdico como de educativo e está a ser desenvolvido na área do Parque Regional do Vale do Tua. Esta é a primeira área protegida do país a receber a classificação de destino turístico *starlight*. A isto soma-se o facto de ser um dos três destinos com esta classificação no país e o único no Norte de Portugal.

Se quiser vir ao Tua usufruir desta experiência saiba que há locais identificados para tal. Na área das Terras de Trás-os-Montes existem dois lugares definidos: a Forca de Freixiel, em Vila Flor e a Praia Fluvial de Frechas, em Mirandela e já há operadores qualificados para desenvolverem este programa.



Praia Fluvial de Frechas



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. 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.



LANÇAR A MANTA



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!

Em Vimioso, a autarquia desafia mesmo os visitantes a “Lançar a Manta”. A iniciativa tem como objetivo valorizar uma peça do artesanato local, utilizada para merendar durante as pausas no trabalho agrícola, potenciar os valores naturais patrimoniais e estimular o consumo de produtos locais.

Por isso já sabe, alugue uma manta. Pode fazê-lo na restauração, hotelaria e no PINTA, receba informação sobre os melhores locais para relaxar, contemplar e degustar o sabor da paisagem, enquanto isso, usufrua de um

piquenique e delicie-se com os melhores produtos regionais.

Há oito sítios definidos para “Lançar a Manta”, um deles é o Parque Ibérico de Natureza e Aventura - PINTA.

PINTA

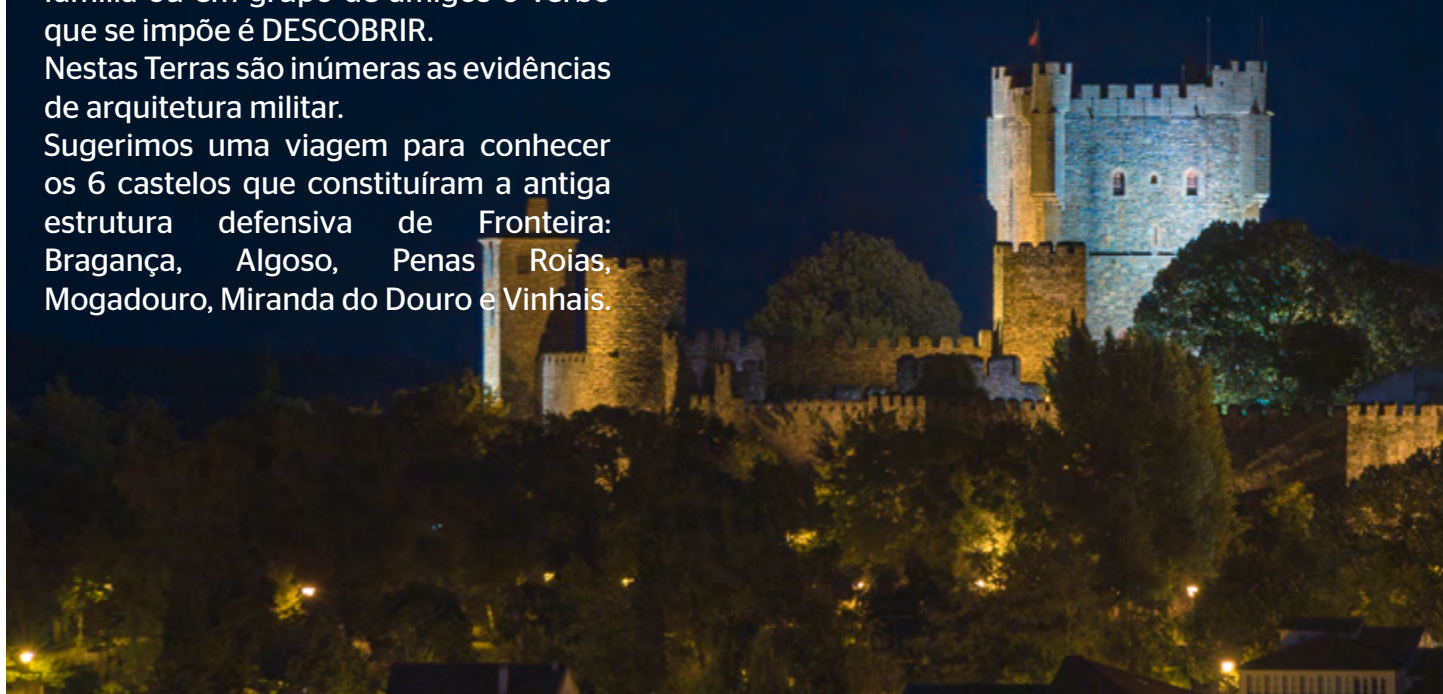
Aqui, tem também a oportunidade de contactar com a cultura, as tradições e a biodiversidade dos vales moldados pelos rios Angueira, Sabor e Maçãs. Fique a saber que 40% do concelho de Vimioso está inserido na Rede Natura 2000 e que, no PINTA, existe uma exposição permanente sobre esta temática. Há também vários equipamentos multimédia que permitem conhecer melhor o território e uma mostra de produtos locais e de artesanato.

CASTELOS À VISTA!

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, Roías, Mogadouro, Miranda do Douro e Vinhais.



Castelo de Vinhais



Castelo de Bragança



Castelo de Algosó



Castelo de Mogadouro



Castelo de Miranda do Douro



Castelo de Penas Rólas

AQUI HÁ CARETO!

Quando o inverno se faz anunciar as máscaras e mascarados tomam conta do calendário festivo das Terras de Trás-os-Montes. São as Festas de Inverno, onde os caretos/mascarados assumem o protagonismo. Símbolos de uma cultura ancestral, marca de rituais que sobreviveram aos tempos, saem à rua para expulsar o mal, manifestar a sua virilidade e sagrar o anúncio de um novo ciclo onde tudo se regenera.

Aos enigmáticos mascarados, envergando os seus trajes coloridos e sempre de cara tapada, tudo ou quase tudo lhes é permitido. É assim do Natal ao Carnaval em dezenas de localidades deste território.

Se nunca presenciou estes rituais, já sabe: o seu destino são as Terras de Trás-os-Montes. Venha celebrar a vida com os Caretos, Máscaros, Chocalheiros ou Farandulos.



DEZEMBRO 25

FESTA DOS RAPAZES DE VARGE

Bragança

DEZEMBRO 25 E 26

FESTA DE ST.º ESTEVÃO / FESTA DOS CARETOS

Mirandela - Torre de Dona Chama

FESTA DOS RAPAZES DE AVELEDA

Bragança - Aveleda

FESTA DE ST.º ESTEVÃO (FESTA DAS VARAS)

Vinhais - Rebordelo

FESTA DE ST.º ESTEVÃO

Vinhais - Ousilhão

DEZEMBRO 26

FESTA DE ST.º ESTEVÃO

Bragança - Grijó de Parada

FESTA DE ST.º ESTEVÃO

Bragança - Parada de Infâncias

DEZEMBRO 26 A JANEIRO 1

CHOCALHEIRO DA BEMPOSTA

Mogadouro - Bemposta

DEZEMBRO 27

FESTA DE S. JOÃO EVANGELISTA "FESTAS DOS MOÇOS"

Miranda do Douro - Constantim

JANEIRO 1

FESTA DO MENINO E DO FARANDULO

Mogadouro - Tó

JANEIRO 4 E 6

FESTA DOS REIS DE SALSAS

Bragança - Salsas

JANEIRO 5 E 6

FESTA DOS REIS DE BAÇAL

Bragança - Braçal

JANEIRO 6

FESTA DOS REIS / FESTA DOS RAPAZES

Mirandela - Vale de Salgueiro

CARNAVAL (SÁBADO A TERÇA-FEIRA DE CARNAVAL)

ENTRUDO CHOCALHEIRO

Macedo de Cavaleiros - Podence

DIA DE CARNAVAL

ENTRUDO DOS MÁSCAROS DE VILA BOA

Vinhais - Vila Boa

ENTRUDO DE SANTULHÃO

Santulhão - Vimioso



UMA TRÍADE UMBILICALMENTE LIGADA

GAITAS, GAITEIROS E PAULITEIROS



Se é verdade que as gaitas e Gaiteiros se encontram disseminados pelo território, com especial incidência no Planalto Mirandês, sendo presença assídua em festas e manifestações da cultura popular nas Terras de Trás-os-Montes, também não é menos verdade que não há dança dos Pauliteiros sem a presença da gaita de foles. Os Pauliteiros de Miranda dançam ao som da gaita de foles e do bombo. A origem desta dança não reúne consenso, pensa-se que terá nascido durante a idade do ferro, na Transilvânia, espalhando-se posteriormente pela Europa.

O que é facto é que subsiste até aos dias de hoje, mantendo as características identitárias que a diferenciam de outras manifestações do folclore nacional. Fruto também da persistência das gentes locais que, orgulhosas desta dança tradicional, souberam manter vivos os grupos destes dançarinos, que munidos de paus e castanholas exibem as suas coreografias a fazer lembrar rituais de origem guerreira. O próprio traje alude a esse passado militar. É um traje muito peculiar não encontrando similar em território nacional.

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. 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.





FICHA TÉCNICA

Propriedade, coordenação e produção
Comunidade Intermunicipal das Terras de Trás-os-Montes
www.cim-ttm.pt

Impressão
Casa de Trabalho

Depósito Legal
438003/18

Exemplares
5000 - Distribuição Gratuita

Capa de Honras Mirandesa

POSTOS 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-vilaflor.pt
www.cm-vilaflor.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

  Procure-nos por: terrasdetrasmontes