

NATUREZA

em Espanha



[www.spain.info](http://www.spain.info)

- 1 Parque Nacional das Ilhas Atlânticas da Galiza
- 2 Parque Nacional dos Picos de Europa
- 3 Parque Nacional de Ordesa e Monte Perdido
- 4 Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici
- 5 Parque Nacional de Monfragüe
- 6 Parque Nacional da Serra de Guadarrama
- 7 Parque Nacional das Tablas de Daimiel
- 8 Parque Nacional de Cabañeros
- 9 Parque Nacional de Doñana
- 10 Parque Nacional de Serra Nevada
- 11 Parque Nacional da Caldera de Taburiente
- 12 Parque Nacional de Garajonay
- 13 Parque Nacional do Teide
- 14 Parque Nacional de Timanfaya
- 15 Parque Nacional do Arquipélago de Cabrera



LOS BARRUECOS  
CÁCERES

## ÍNDICE

Introdução	3
Natureza protegida	5
Parques nacionais	
Parques nacionais nas ilhas	
Outros espaços	
Se queres desfrutar e divertir-te	21
Observação de flora e fauna	
Desportos na natureza	
Os 10 segredos da natureza em Espanha	30

Ministério da Indústria, Comércio e Turismo  
 Publicado por: © Turespaña  
 Criado por: Lionbridge  
 NIPO: 086-17-067-5

### EXEMPLAR GRATUITO

O conteúdo deste folheto foi criado com o maior cuidado. No entanto, se encontrar algum erro, ajude-nos a melhorar enviando um e-mail para [brochures@tourspain.es](mailto:brochures@tourspain.es)

Capa: Parque Nacional das Ilhas Atlânticas, Galiza  
 Contracapa: Miradouro Meandro del Melero, Cáceres

# INTRODUÇÃO

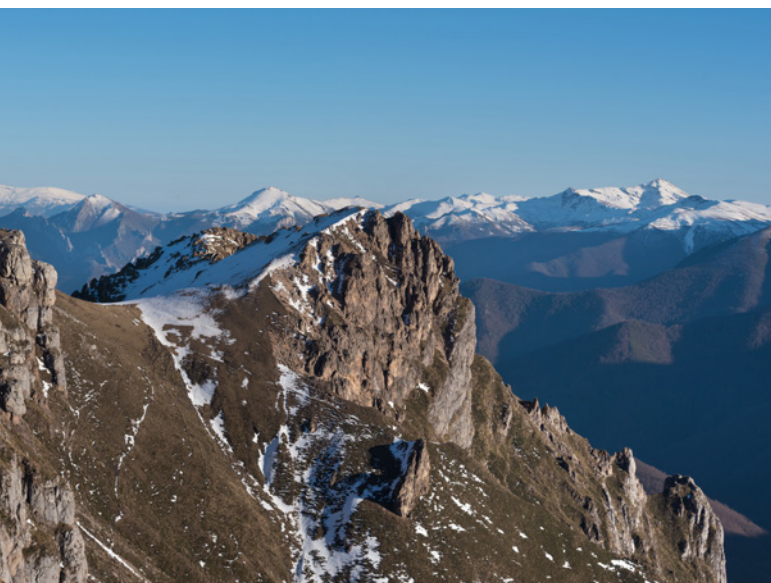
A woman wearing a blue long-sleeved jacket, a blue cap, and sunglasses is standing on a rocky mountain trail. She is looking towards a vast mountain range with snow-dusted peaks under a clear blue sky. The foreground shows green and grey rocky terrain.

Vem conhecer a natureza em estado puro. Contempla majestosas cascatas ou admira as estrelas desde paragens mágicas. Pratica yoga num ambiente natural ou avista o lince ibérico no seu próprio habitat. Os quinze parques nacionais e a extensa rede de espaços protegidos de Espanha vão deixar-te de boca aberta. Desfruta do contacto direto com a natureza e esquece-te do ruído mundano.

**A diversidade de flora e fauna de Espanha é uma das mais amplas de toda a União Europeia.**

Descobre a floresta tropical da Ilha de La Gomera ou navega junto a golfinhos e baleias em Tarifa, perto do Estreito de Gibraltar. Os nossos múltiplos ecossistemas contêm espécies protegidas que só poderás encontrar aqui.

O clima de Espanha é muito variado devido à sua situação geográfica e à sua particular orografia. Aproveita os verões longos e os invernos suaves do **clima mediterrâneo** para fazer caminhadas nas nossas serras e cordilheiras. Adentra-te nas paisagens verdes do norte: o **clima atlântico**, que se estende desde os Pirenéus até à Galiza, favorece a preservação dos seus frondosos bosques. Se procuras temperaturas agradáveis durante todo o ano, o **clima subtropical**, património exclusivo do arquipélago canário, é uma garantia assegurada. Estão à tua espera paragens de aspeto lunar e ecossistemas excecionais.



▲ PICOS DE EUROPA  
CANTÁBRIA

Contempla a beleza das paisagens cobertas de neve que o **clima de montanha** oferece em lugares tão espetaculares como os Pirenéus ou a Serra Nevada.

Percorre qualquer um dos nossos **15 parques nacionais** e vive uma experiência inesquecível. Vem conhecer os **Picos de Europa**, habitat natural do cabrito-montês, de lobos e de ursos, ou **Doñana**, refugio do lince ibérico. Admira a beleza das **Tablas de Daimiel** e o **Parque de Cabañeros**, dois ecossistemas únicos para a observação de todo tipo de aves e grandes mamíferos. Mais de um quarto do nosso território está dedicado à conservação da natureza. Tens muito onde escolher!

Sente a beleza e a magia dos bosques, rios e montanhas como nunca sonhaste. Espanha foi reconhecida pela UNESCO como um dos países com mais **reservas da biosfera** de todo o mundo. A conservação do ambiente e o seu desenvolvimento sustentável



▲ PARQUE NACIONAL DAS TABLAS DE DAIMIEL  
CIUDAD REAL

são fundamentais no nosso país e, aqui, encontrarás muitos Espaços Naturais Protegidos (CETS) adaptados da Carta Europeia de Turismo Sustentável.

Deixa-te levar pela aventura e desfruta do **turismo ativo**. Esquia entre cumes cobertos de neve, descobre o mundo submarino ou cavalga por pastagens e vales. Estas são apenas algumas das atividades que podes realizar em toda a nossa geografia. A variedade da natureza espanhola proporciona um cenário privilegiado para os espíritos aventureiros.

Tudo isto e muito mais está à tua espera em Espanha, um país capaz de conquistar-te graças à abundância, conservação e biodiversidade das suas paisagens naturais. Acompanha-nos e descobre tudo o que a nossa natureza coloca ao alcance dos teus sentidos.

# NATUREZA PROTEGIDA

Mais de um quarto do território espanhol está protegido. Desfruta da beleza e do encanto dos seus parques nacionais, meia centena de reservas da biosfera e outros espaços conservados pela sua riqueza e biodiversidade excecionais.

▲ PICOS DE EUROPA  
CANTÁBRIA

## PARQUES NACIONAIS

Visita os nossos parques nacionais e descobrirás lugares de grande valor natural e cultura, repartidos ao longo da península ibérica, das ilhas Canárias e das Ilhas Baleares. Acompanha-nos neste percurso pelos nossos tesouros ecológicos: a variedade e o encanto das suas paisagens são de cortar a respiração.

### 10 PARQUES NACIONAIS A VISITAR NA PENÍNSULA

#### PARQUE NACIONAL DOS PICOS DE EUROPA

Aqui poderás fazer caminhadas entre rios e desfiladeiros, subir a um dos seus cumes mais altos, o **Naranjo de Bulnes**, ou descobrir a imponente beleza da paisagem desde as alturas do teleférico de **Fuente Dé**. Situado no norte do país, entre Leão, Cantábria e Astúrias, este é o maior parque nacional de toda a península e um dos mais visitados.

O ecossistema de bosque atlântico domina a região. Entre carvalhos e áceres encontrarás javalis, cabritos-monteses e texugos, especialmente se o visitas na primavera. Vive uma experiência única percorrendo o **Desfiladeiro de La Hermida** montado a cavalo, num silêncio rasgado apenas pelo som dos cascos do animal no caminho. Se do que realmente gostas é de desportos de inverno, contas com três estações de esqui de primeira categoria.



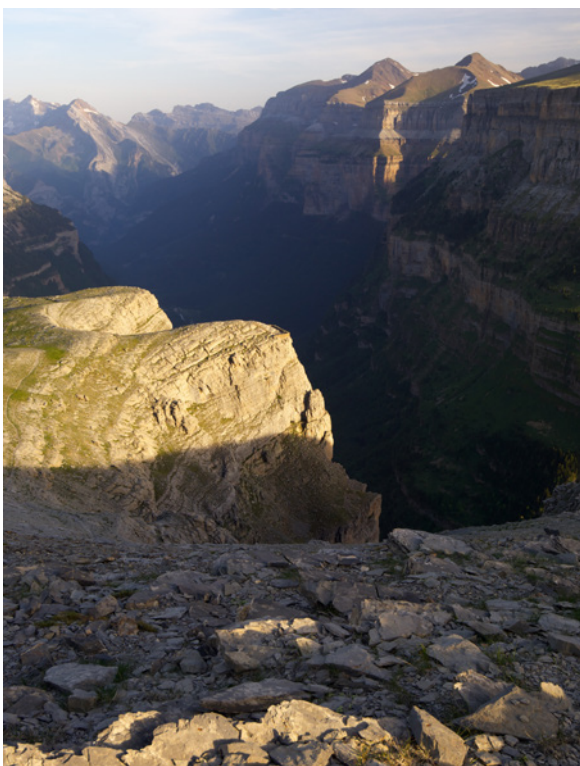
▲ PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES  
LÉRIDA

## PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES I ESTANY DE SANT MAURICI

A água é a prova principal da identidade desta bonita paragem no coração dos **Pirenéus catalães**, lar do veado-vermelho e um dos últimos refúgios do bitra-ossos na Europa. Estão à tua espera mais de 200 lagos de montanha, muitos riachos e cascatas de águas cristalinas. Percorre a rede de **caminhos históricos**, ideal para realizar rotas a pé atravessando aldeias com encanto, vales e passos de montanha.

## PARQUE NACIONAL DE ORDESA E MONTE PERDIDO

Deixa-te surpreender pelos contrastes deste espaço único e pelos bosques de faias, cascatas e barrancos. Dorme ao relento no alto do **Monte Perdido**, o ponto mais alto dos **Pirenéus aragoneses**, ou sobe desde a pradaria de Ordesa até à queda de água **Cola de Caballo** (Rabo de Cavalo) e descobre um espaço de uma beleza excecional.



▲ PARQUE NACIONAL DE ORDESA E MONTE PERDIDO  
HUESCA



▲ PARQUE NACIONAL DE ORDESA E MONTE PERDIDO  
HUESCA

## PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS

Nos **Montes de Toledo** encontrarás uma das maiores extensões de bosque mediterrâneo de toda a península. Nas vastas planícies da **Raña de Santiago**, conhecida como o "Serengueti espanhol", poderás admirar a sua abundante população de veados. Cabañeros também serve de refúgio a diversas espécies em perigo de extinção, especialmente da águia-real e do abutre-preto.



▲ PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS  
CIUDAD REAL

▼ PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS  
CIUDAD REAL



## PARQUE NACIONAL DE DOÑANA

Situado na **costa atlântica andaluza**, Doñana é o espaço natural com maior biodiversidade de toda a Europa. Seja a pé, a cavalo ou em todo o terreno, conhece a sua grande variedade de ecossistemas, os coutos mediterrâneos, as paisagens áridas das dunas móveis e a riqueza natural dos pântanos. Estas extensas planícies de água doce vivem o seu máximo esplendor nos meses de primavera e verão, quando se convertem em fonte de alimento e lugar de nidificação para as aves aquáticas.

Com alguma sorte e muita paciência poderás avistar, entre pinheiros e arbustos, o rei de Doñana: **o lince ibérico**. O felino mais ameaçado do planeta partilha território com a águia-imperial-ibérica, também em perigo de extinção.

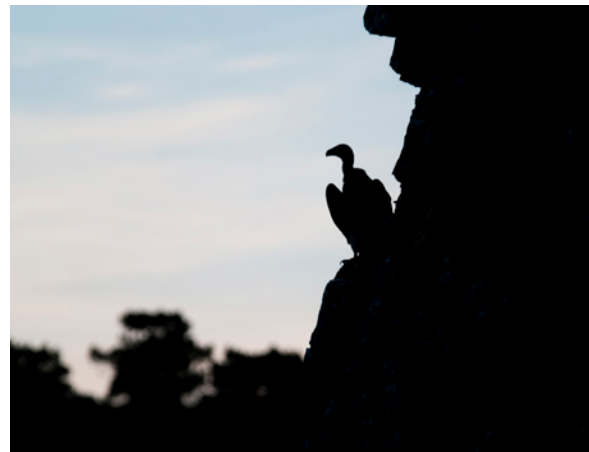




ABUTRE-FOUVEIRO NO PARQUE NATURAL DE MONFRAGÜE  
CÁCERES

## PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE

É uma das joias naturais da província de Cáceres, um completo santuário para a **observação de aves**. Vem até ao **Rochedo de Peña Falcón**, um dos miradouros sobre o rio Tejo, onde podes contemplar como o abutre-negro, a maior ave de rapina das que habitam em Espanha, percorre os céus. À noite, o manto estrelado do céu de Monfragüe vai deixar-te sem palavras.



▲ PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE  
CÁCERES

PARQUE NATURAL DE MONFRAGÜE  
CÁCERES





## PARQUE NACIONAL DE SERRA NEVADA

Na parte posterior da Alhambra, em **Granada**, erguem-se os cumes mais altos da península, o Mulhacén e o Veleta, com as suas encostas salpicadas de neve em vários períodos do ano. Se queres capturar uma instantânea única, a montanha alta da Serra Nevada vai proporcionar-te imagens de recordação: captura a diversidade da fauna ou o colorido das flores na primavera.

A partir de novembro, visita a estação de esqui e desliza pelas numerosas pistas ou embarca em rotas guiadas de esqui de fundo.

▲ PARQUE NACIONAL DE SERRA NEVADA  
GRANADA

▼ PARQUE NACIONAL DE SERRA NEVADA  
GRANADA

Se preferes emoções fortes, admira a paisagem desde os céus com voos de dois lugares em parapente ou ao praticar *paraski*.



## PARQUE NACIONAL DAS TABLAS DE DAIMIEL

O desbordamento dos rios Cigüela e Guadiana na passagem por **Daimiel** criou um pântano único na Europa. Aqui encontrarás um ecossistema privilegiado pelo qual, cada ano, passam pelas suas **rotas migratórias** várias aves aquáticas, indiscutíveis protagonistas do parque.



▲ GANSO NO PARQUE NACIONAL DAS TABLAS DE DAIMIEL  
CIUDAD REAL

## PARQUE NACIONAL DAS ILHAS ATLÂNTICAS DA GALIZA

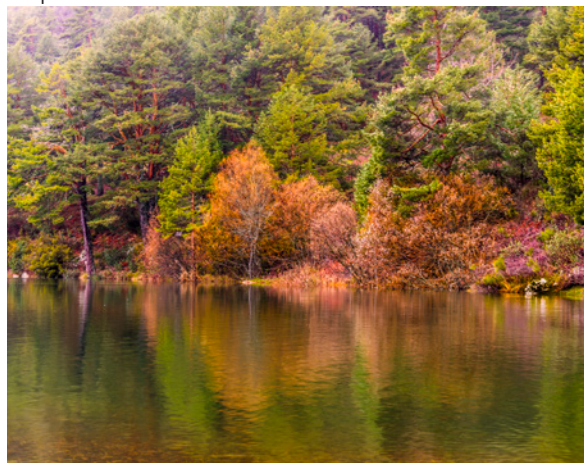


▲ PARQUE NACIONAL DAS ILHAS ATLÂNTICAS DA GALIZA

Visita este paraíso natural de falésias acidentadas e descobre a riqueza natural das paisagens submarinas mergulhando entre barcos afundados, desde a **ria de Arosa** até à **ria de Vigo**. Desde o alto do **miradouro de Monte Faro** poderás contemplar encantadoras vistas do mar, das rias e de uma das colónias de gaivotas mais importantes da Europa.

## PARQUE NACIONAL DA SERRA DE GUADARRAMA

Atravessa o centro da península graças às suas rotas de caminhadas e cicloturismo, desenhadas para conhecer os circos e lagoas glaciares que se escondem ao largo dos seus 500 quilómetros. Durante o inverno, aluga raquetes de neve e descobre os grandes pinhais e paisagens de alta montanha como um verdadeiro explorador.



▲ PARQUE NACIONAL DA SERRA DE GUADARRAMA  
MADRID



▲ PARQUE NACIONAL DO TEIDE  
TENERIFE



▲ PARQUE NACIONAL DO TEIDE  
TENERIFE

## PARQUES NACIONAIS NAS ILHAS

A natureza selvagem das Ilhas Baleares e das Ilhas Canárias está repleta de contrastes. Estão à tua espera paisagens lunares, flora e fauna exclusivas das ilhas e ecossistemas excecionais.

### PARQUE NACIONAL DO TEIDE

Vai até ao sopé do Teide, Património da Humanidade pela UNESCO. Trata-se de um enorme vulcão inativo da Ilha de **Tenerife**, cujo cume é o pico mais alto de Espanha, e descobrirás vários cones vulcânicos e mantos de lava. Ficarás fascinado com o extraordinário conjunto de cores e formas, mais parecido à superfície de Marte que a terrestre em zonas como o **Pico Viejo**. É o parque nacional mais antigo das Canárias, o mais visitado de toda a Espanha e um dos mais importantes do mundo. Descobre a sua grande biodiversidade ao nível do solo: milhares de espécies de invertebrados e répteis que só poderás encontrar aqui.



▲ PARQUE NACIONAL DO TEIDE  
TENERIFE

## PARQUE NACIONAL DA CALDERA DE TABURIENTE

Outra paisagem dominada por cores negras e avermelhadas, presidido por um enorme circo de 8 quilómetros de diâmetro na ilha de **La Palma**. Os pinhais com exemplares centenários asseguram surpreendentes rotas a pé e a cavalo. Contempla um horizonte que parece de outro planeta: um imenso mar de lava que chega até ao litoral marinho.

PARQUE NACIONAL DA CALDERA DE TABURIENTE  
LA PALMA

NATUREZA PROTEGIDA





## PARQUE NACIONAL DE TIMANFAYA

Na ilha de **Lanzarote**, a origem vulcânica do arquipélago é evidenciada em lugares como o miradouro natural da **Montanha Rajada**. Desde este ponto poderás contemplar uma paisagem na qual se unem fogo, cinza e rocha.

## PARQUE NACIONAL DE GARAJONAY

As ilhas são uma surpresa constante. Adentra-te nos bosques da ilha de **La Gomera** e descobre um ecossistema único. A vegetação frondosa está marcada pela *laurissilva*, o único vestígio conservado das selvas subtropicais que há milhões de anos dominavam toda a área mediterrânea.



▲ PARQUE NACIONAL DE GARAJONAY  
LA GOMERA

▶ MONTANHA DE FOGO NO PARQUE NACIONAL DE TIMANFAYA  
LANZAROTE



## PARQUE NACIONAL DO ARQUIPÉLAGO DE CABRERA

Sobe a um barco em Maiorca, nas **Ilhas Baleares**, e navega até ao arquipélago de Cabrera. Se gostas de fazer mergulho, serás cativado pela riqueza das paisagens submarinas e pelas espetaculares grutas nas quais o mar penetra. Na superfície encontra-se um dos ecossistemas insulares que melhor está conservado no mediterrâneo espanhol, com flora única como o astrálogo ou o hipérico balear.

GRUTA NA ILHA DE CABRERA  
PALMA DE MAIORCA



## OUTROS ESPAÇOS

### RESERVAS DA BIOSFERA

Espanha é um dos países do mundo com mais espaços declarados reserva da biosfera pela UNESCO, graças à sua riqueza natural e ao seu compromisso com protegê-la. Visitarás espaços nos quais o homem conseguiu uma relação harmoniosa e sustentável com a natureza.

Admira a **Serra de Grazalema**, em Cádiz, uma verdadeira muralha em frente ao oceano. Deixa-te conquistar por **Montseny**, o impressionante maciço catalão, ou pelas lagoas e sapais da **Mancha Húmeda**, em Castela-La Mancha.

Desde a bacia mediterrânica até à zona cantábrica, vais descobrir a cativante diversidade das nossas reservas da biosfera. Estão à tua espera aproximadamente meia centena de lugares únicos.

### ESPAÇOS CETS

Espanha conta com 28 espaços CETS. São espaços naturais protegidos que conseguiram a Carta Europeia de Turismo Sustentável graças ao compromisso com a proteção do meio ambiente. Caracterizam-se, para além do seu alto valor ecológico, por contar com um catálogo de serviços e equipamentos excelente. Pratica ecoturismo em algumas destas paragens, como o parque natural da **Zona Vulcânica da Garrotxa**, em



▲ PARQUE NACIONAL DE SERRA NEVADA  
GRANADA

Girona ou as **Serras de Cazorla, Segura e Las Villas**, em Jaén, onde viverás a liberdade que se sente nos grandes territórios.



Fotografia: Parque Nacional de Picos de Europa

▲ VIA VERDE SENDA DEL OSO  
ASTÚRIAS

## REDE NATURA 2000

Graças à nossa grande biodiversidade, Espanha é o país que aporta mais área útil à Natura 2000, a maior rede de espaços protegidos do mundo. Aqui encontrarás centenas de Zonas de Proteção Especial para as Aves (ZPE) e Zonas de Conservação Especial (ZCE), nas quais poderás desfrutar de um contacto respeitador e sustentável com a natureza.

## VIAS VERDES

Atreve-te a explorar Espanha de uma forma original e diferente. As Vias Verdes são rotas pitorescas que se estendem ao longo de antigas linhas ferroviárias repartidas por todo o país. Reciclaram-se as travessas de madeira das vias para marcar os marcos quilométricos e construir corrimões. Estes percursos, de declives suaves e curvas amplas, estão especialmente indicados para caminhantes, ciclistas e pessoas com mobilidade reduzida.

Percorre uma paisagem infinita de oliveiras em Córdoba. A **Via Verde do Azeite** atravessa impressionantes viadutos do século XIX e é a maior da Andaluzia. Também podes realizar o trajeto de um comboio mineiro antigo nas Astúrias. A **Senda del Oso** (Caminho do Urso) adentra-se nos Picos de Europa subindo junto a um rio pelo coração da montanha asturiana. Também podes adentrar-te na via verde mais comprida de Espanha, a de **Olhos Negros**, rota que discorre pelo Vale do rio Palancia, descendo até às ricas hortas valencianas à margem do Mediterrâneo.

## GEOPARQUES

Descobre a riqueza geológica de Espanha através dos seus onze geoparques. São territórios avalizados pela UNESCO que contêm um património mineral, geofísico, geológico e paleontológico singular e uma estratégia de desenvolvimento sustentável com fins educativos.

Aproxima-te do território fronteiriço do **Maestrazgo**, uma paisagem de montanhas, cristas e canhões na província de Teruel, pintados pela cor cinza do calcário. Mais a norte, em **Sobrarbe**, comarca de Huesca, vais ficar surpreendido com uma paragem de beleza impressionante na qual se conservam rochas com mais de 500 milhões de anos. A este, no geoparque da **Catalunha Central**, vais ficar surpreendido com as formações rochosas como a montanha de sal de Cardona.

► PARQUE NATURAL MAESTRAZGO  
TERUEL



Visita um museu ao ar livre salpicado de paisagens lunares e praias virgens na serra vulcânica do **Cabo de Gata-Níjar**, em Almeria. Sem sair da Andaluzia, segue a rota dos amonites, animais com concha espiral de milhões de anos de antiguidade, nas **Serras Subbéticas**, ou visita a jazida de rastos de medusas na **Serra Norte de Sevilha**. Uma viagem no tempo até às origens da vida no continente europeu.

Em **Molina-Alto Tajo**, o maior geoparque de Espanha, conhecerás vestígios de civilizações de tempos remotos e tesouros paisagísticos como o Vale do Mesa ou o Barranco da Virgen de la Hoz. Na Extremadura, a comarca **Villuercas-Ibores-Jara** oferece um relevo similar ao dos

Apalaches. Estás à procura de algo mais exótico? Adentra-te nos mistérios da **Costa Basca** graças a uma rota de quinze miradouros naturais. Estão à tua espera as suas espetaculares falésias e uma formação de camadas de rocha sobrepostas singular.

A origem vulcânica das Ilhas Canárias desenha a paisagem de **El Hierro**, **Lanzarote** e do **Arquipélago Chinijo**, lugares perfeitos para conhecer formações geológicas que parecem de outro planeta. Tudo à primeira vista, acima e abaixo do mar. O contraste do branco do sal das Salinas de Janubi e da areia negra é uma das estampas mais bonitas das muitas que vão ficar gravadas na tua retina depois de visitar Lanzarote.

PARQUE NATURAL DO CABO DE GATA  
ALMERIA



# SE QUERES DESFRUTAR E DIVERTIR-TE

Deixa-te levar pela aventura e conhece Espanha a fundo observando a sua flora e fauna, avistando ursos-pardos nos Picos de Europa ou aves em perigo de extinção no Parque Nacional das Tablas de Daimiel. Contempla as estrelas desde lugares privilegiados, como na ilha de La Palma, onde se encontra o Observatório de Roque de los Muchachos.

Se o que realmente preferes são os desportos na natureza, aqui podes praticá-los todos. Percorre os desfiladeiros vertiginosos, passeia em bicicleta entre montanhas e descobre o fascinante mundo submarino das nossas costas. A variedade da natureza em Espanha proporciona um cenário privilegiado para os espíritos aventureiros.



Fotografia: josepizarro/123rf.com

▲ PARQUE NACIONAL DAS TABLAS DE DAIMIEL  
CIUDAD REAL

## OBSERVAÇÃO DE FLORA E FAUNA

A riqueza natural de Espanha oferece uma diversidade biológica incomparável. Observa mais de 500 espécies de aves e **conhece a nossa fauna selvagem** mais emblemática e ameaçada: o urso-pardo, a águia-imperial, o brita-ossos, o lince e o lobo-ibérico. Descobre a nossa flora, a mais rica da União Europeia e da bacia do Mediterrâneo, e contempla o firmamento desde lugares únicos.

Estas são apenas algumas das infinitas experiências que podes viver em Espanha em pleno contacto com a natureza.



O lince-ibérico é o felino mais ameaçado do mundo e apenas habita na península ibérica.

▲ AVISTAMENTO DE LINCES EM DOÑANA  
HUELVA

## OBSERVAÇÃO DE LINCES EM DOÑANA

Vive uma experiência única à procura do lince ibérico no **Parque Nacional de Doñana**. A sua população, de menos de 500 exemplares, está a recuperar-se através de um programa de criação em cativeiro e libertação no ambiente natural.

Existem empresas especializadas em Doñana e no **Parque Natural da Serra de Andújar** que organizam rotas para observar exemplares em estado selvagem. Também podes ver lincos em cativeiro no **Zoológico Botânico de Jerez de la Frontera**, na província de Cádiz.

## AVISTAMENTO DE AVES

Pega nos binóculos e desfruta da nossa riqueza paisagística e da sua avifauna. Situado num importante corredor de rotas migratórias, cada ano, milhares de aves escolhem o nosso país como lugar de criação e descanso. Ficarás surpreendido com a facilidade de observar aves de rapina, florestais e aquáticas em bastantes lugares do território espanhol. Estamos a falar de um autêntico paraíso para o turismo ornitológico.

O Parque Nacional de **Cabañeros** é uma jóia de bosque mediterrâneo onde habitam a águia-imperial, o abutre-negro ou o pisco-de-peito-ruivo. Visita o pântano do Parque Natural das **Lagoas de Ruidera**, para encontrar

o pato-de-bico-vermelho, o pato-real e a garça-imperial. Ou relaxa ouvindo o cantar de centenas de pássaros no impressionante **Faial de Tejera Negra**, na serra norte de Guadalajara.

Na primavera, percorre as planícies de Cáceres ou a Serena na **Extremadura** para encontrar as aves voadoras mais pesadas, a abetarda-comum. Deixa-te maravilhar com a maior colónia de abutres no Parque Natural de **Monfragüe**, uma Zona de Proteção Especial de Aves (ZPE).

As **Marismas de Odiel** são um santuário ornitológico declarado Reserva da Biosfera pela UNESCO, onde poderás contemplar flamingos, garças-imperiais e águias-pescadoras. O cortiçol-de-barriga-branca e o pica-pau-preto habitam em **Navarra**. A sua situação privilegiada, entre o mar Cantábrico, o vale do Ebro e os Pirenéus, converte esta região num destino insuperável para a observação de aves.

## OBSERVAR ESTRELAS

Espanha é um país que oferece uma das melhores condições de céu noturno na Europa. Explora a beleza do firmamento desde miradouros e observatórios em espaços naturais que te deixarão boquiaberto. O nosso território conta com outro Reservas Starlight, certificação internacional de lugares protegidos nos quais a claridade do firmamento faz parte do seu património natural.

Passeia entre azinheiras e estrelas no **Parque Nacional de Monfragüe**, na Extremadura. Vai até ao **Miradouro do Castelo** e observa a Via Láctea em todo o seu esplendor. Descobre os mistérios da esfera celeste no **Observatório Astronómico de Torrejón el Rubio** ou na **Portilla del Tiétar**. A oferta de destinos, empresas e alojamentos especializados em astro-turismo deste enclave natural é muito extensa. Observar estrelas estará ao alcance da tua vista, sem necessidade de grandes telescópios nem equipamento específico.

As condições da ilha de La Palma convertem-na num dos três melhores lugares do mundo para a prática de astro-turismo. Sobe até ao **Observatório Astronómico Internacional do Roque de los Muchachos** e vive uma experiência extraordinária. Desde aqui poderás ver como, ao entardecer, um manto de nuvens rodeia a ilha por baixo dos seus cumes, produzindo a incrível sensação de caminhar sobre o céu.

OBSERVATÓRIO ASTRONÓMICO INTERNACIONAL DO ROQUE DE  
LOS MUCHACHOS  
LA PALMA

## DESPORTOS NA NATUREZA

Espanha é o paraíso dos desportos na natureza. Aqui dispões de uma extensa variedade de possibilidades para desfrutar do teu desporto favorito em ambientes naturais de sonho. Calça as botas de montanha e faz caminhadas pelo Caminho de Santiago e outras rotas com quilómetros de história. Mergulha entre peixes-lua nas Ilhas Hormigas ou esquia nos picos cobertos de neve da Serra Nevada. Temos tudo o que um adepto dos desportos em plena natureza pode desejar.

### CAMINHADAS

Com mais de 60 000 quilómetros de rotas homologadas e um clima suave, Espanha é um dos melhores destinos para a prática deste desporto. Depois de um dia duro, continua a tua aventura dormindo numa casa rural, num parque de campismo, num refúgio de montanha ou em algum dos estabelecimentos pertencentes à Rede Espanhola de Albergues ([www.reaj.com](http://www.reaj.com)). A experiência será inesquecível.

Sente as vertigens de percorrer um traçado ancorado às paredes do **desfiladeiro dos Gaitanes** e deixa sair o aventureiro que levas dentro para atravessar a ponte suspensa do **Caminito del Rey**, nas alturas da serra malaguenha. Perde-te nos bosques de abeto e pinheiro negro e admira espetaculares lagos de alta montanha nos **Pirenéus Orientais**. Um enclave privilegiado repleto de maravilhas como o monte Aneto, o mais alto dos Pirenéus, e os seus treze glaciares.

#### ▼ CAMINITO DEL REY MÁLAGA





Para desligar por completo da rotina, converte-te em peregrino e empreende o **Caminho de Santiago**.

► PEREGRINO NO CAMINHO DE SANTIAGO



Uma forma única de conhecer o norte de Espanha, adentrando-te em paisagens naturais de beleza excepcional. Escolhe o itinerário que mais gostes para chegar à meta: Santiago de Compostela e a sua imponente catedral.

Segue os passos de um lendário cavaleiro medieval no **Caminho del Cid Campeador**, um percurso turístico e cultural pelo interior e este do país. Revive as suas aventuras nos cinco troços principais ou nas rotas temáticas através de bosques, montanhas e vilas históricas.

## ROTAS A CAVALO

Atraves-te a percorrer Espanha em cima de um cavalo? Galopa por pastagens e vales, visita aldeias medievais... Escolhe alguma das rotas equestres organizadas pela **Catalunha, Ilhas Baleares** ou **Castela e Leão** e sente-te livre montado num cavalo. Encontrarás muitos picadeiros perto dos recantos mais bonitos e recônditos da nossa geografia.



► PRAIA DE BOLONIA  
CÁDIS



Fotografia: neftali77/123rf.com

▲ SERRA NEVADA  
GRANADA

## DESPORTOS DE INVERNO

Prepara os esquis e a prancha de "snow" e lança-te por alguma das espetaculares ladeiras e vales cobertos de neve da geografia espanhola. Entre dezembro e março, as nossas serras e montes pintam-se de branco e atraem milhares de adeptos dos desportos de inverno.

Escolhe entre 34 estações de esqui distribuídas por todo o país. Vive o glamour da estação de **Baqueira Beret**. A beleza das suas pistas e a sua excelente oferta gastronómica convertem esta estação numa das mais exclusivas do país, frequentada por celebridades de toda a Europa. A sua orientação atlântica e as suas modernas instalações garantem uma qualidade de neve excepcional.

A estação de **Formigal**, situada nos Pireneus de Huesca, está pensada para que crianças e adultos partilhem a sua paixão pelos desportos de inverno. Desce durante a noite com um trenó de madeira por uma pista iluminada (*tobogganing*) ou constrói um iglu para sentir-te como um esquimó. Desde o mítico Pico del Gallinero, em **Cerler**, poderás deslizar pela pista mais comprida de toda a península. Se o que realmente preferes é snowboard, visita o seu *snowpark* para praticar os teus melhores truques.

Diverte-te na **Serra Nevada** e aproveita os seus dias cheios de sol, também durante o inverno. Experimenta modalidades tão originais como uma montanha russa com trenós para duas pessoas. Estás à procura de emoções fortes? Lança-te em *paraski* desde a base do Veleta, um dos cumes mais altos da península, e sente a adrenalina enquanto contemplas a sua espetacular paisagem coberta de neve.

## MERGULHO

Não importa se és especialista em mergulho ou se é a primeira vez que te adentras nos fascinantes mistérios submarinos, as mais de 20 reservas marinhas com que Espanha conta vão certamente cativar-te.

Se queres mergulhar numa das pradarias da Posidonia mais bem conservadas do litoral mediterrâneo dirige-te até ao **Cabo de Gata**, em Almeria. Faz mergulho noturno na Punta del Castillo ou mergulha entre restos arqueológicos na Cala de San Pedro.

Descontraí fazendo snorkeling na **Reserva Marinha de Cabo de Palos e nas Ilhas Hormigas**, em Cartagena, Múrcia, um litoral de calas tranquilas e águas claras. Se estás à procura de mais emoção, vai até às **Ilhas Hormigas** e explora os mistérios que o Sirio esconde,

um transatlântico naufragado, rodeado de espetaculares peixes-lua.

A ilha de **La Palma** é perfeita para iniciar a prática de mergulho. Tem as melhores condições possíveis para realizar batismos graças às suas águas transparentes e a um clima excepcional. Poderás conhecer o monumento submarino de **Malpique** e descobrirás a enorme riqueza das suas paisagens submarinas.

Sente-te como Jacques Cousteau na **Ilha de El Hierro**. Em **La Restinga**, a aldeia mais a sul da Europa, concentram-se os principais centros de mergulho.

Realizarás imersões como a do Bajón, vulcão submarino que o famoso oceanógrafo explorou na sua primeira viagem a bordo do Calypso.

## NÁUTICA

Conhece as **Ilhas Baleares** embalado pelas ondas num barco à vela ou pratica *kitesurf* no **Cabo de Creus**. Se preferes rios, também estás com sorte: há estações náuticas que te permitirão praticar rafting nos **rápidos do Tejo** ou admirar as paragens naturais da **Serra de Madrid** a bordo de um kayak.

Ainda no interior, a aventura está à tua espera entre **Guadalajara** e a **Serranía de Cuenca**. Um lugar ideal para praticar canoagem, rafting e canorafting, modalidade na qual a estação náutica do **Alto Tejo** é pioneira em Espanha.



## YOGA NA NATUREZA

Yoga significa união entre o corpo e a mente. Pratica yoga com o vento a acariciar o teu rosto e o relaxante som de uma cascata de fundo. Em Espanha há uma extensa oferta de destinos, desde **Lanzarote** nas Ilhas Canárias até à **Serra de Tentudía**, entre Badajoz e Sevilha, com as condições imprescindíveis para aprofundar a tua ligação à natureza.

▼ PARQUE NACIONAL DE AIGÜESTORTES  
LÉRIDA

## FOTOGRAFA A NATUREZA

Em Espanha estão à tua espera paragens insólitas em estado puro, lugares perfeitos para conseguir as melhores instantâneas. Fotografa animais que não encontrarás em nenhum outro lugar, a flora autóctone e as paisagens mais fascinantes enquanto desfrutas da natureza.

Retrata o voo do abutre-fouveiro no **refúgio de aves de rapina no Parque Natural das Hoces del río Riaza** ou captura as cores vivas do **Parque Nacional de Doñana** em plena explosão primaveral. Na **Serra da Culebra**, em Zamora, descobrirás uma das áreas de maior densidade de lobos da União Europeia. Consegue essa tal fotografia única do lobo-ibérico.



# OS 10 SEGREDOS DA NATUREZA EM ESPANHA

## 1. LAS MÉDULAS NA COMARCA DE EL BIERZO (LEÃO)

Vem até esta paisagem estampa avermelhada e sinuosa e descobrirás a maior mina de ouro a céu aberto de todo o império romano. Percorre os percursos da sua área arqueológica, contempla a paisagem desde os espetaculares miradouros ou adentra-te nas grutas e galerias que poderás descobrir em cada canto de Las Médulas.

## 2. SURFA EM LOS CAÑOS DE MECA (CÁDIS)

Veste o fato de neopreno, pega na prancha e monta as ondas em Los Caños de Meca, um destino ideal para profissionais, especialmente no inverno. Para amantes de surf, a praia de El Palmar vizinha conta com um ambiente surfista e ondas moderadas durante os meses de verão.





### 3. MERGULHA EM LANZAROTE

Mergulha nas águas cristalinas da ilha canária de Lanzarote, que no verão e no outono alcançam uma visibilidade ótima para a prática de mergulho. Sente o fascínio das paredes verticais que levam à gruta de **La Catedral** ou mergulha até ao **Agujero Azul**, um túnel de grande profundidade onde poderás cruzar-te com cavalos-marinhos, peixes-anjo ou jamantas.

### 4. VISITA A CIDADE ENCANTADA DE CUENCA

Deixa-te levar pela imaginação na presença das formações rochosas únicas do **Parque Natural da Serra de Cuenca**. Esculpidas durante séculos pela ação da água, do vento e do gelo, as pedras formam figuras que parecem humanas, objetos ou animais. Um fenómeno geológico que completa um ambiente natural cheio de magia.



▲ GRUTA NO CERRO DE HIERRO, PARQUE NATURAL DA SERRA NORTE SEVILHA



## 5. SEGUE AS PEGADAS DO URSO-PARDO NAS ASTÚRIAS

Vai a pé ou de bicicleta à **Senda del Oso** que atravessa montes de desfiladeiros das Astúrias e descobrirás a natureza selvagem de uma espécie protegida. As estrelas deste lugar são a Paca e a Tola, duas ursas resgatadas há 20 anos que vivem em semi-liberdade e que se deixam ver frequentemente pela zona de **Proaza**.

## 6. ADMIRA A GRUTA DO SOPLAO (CELIS, CANTÁBRIA)

Sente-te um explorador de outros mundos e descobre um capricho oculto aos olhos do homem durante séculos, que a água e a humidade se encarregaram de dar forma ao longo de milhares de anos. Poderás admirar um incrível presente da natureza composto por gargantas verticais, galerias em forma de labirinto e rochas de diversas cores e tonalidades. Uma verdadeira maravilha de geologia.

## 7. FAZ CAMINHADAS NO PARQUE RURAL DE ANAGA (SANTA CRUZ DE TENERIFE)

Adentra-te no bosque encantado de La Ensillada - Cabeça do Tejo ou no Sendero de los Sentidos (Caminho dos Sentidos), onde encontrarás o espetacular monte verde (massa arborizada por espécies autóctones). As rotas que te levam até às alturas passam por miradouros desde os quais observarás o Teide e os Roques de Anaga, duas formações monolíticas que emergem do mar a poucos metros do litoral.

## 8. CATARATA DE POZO DE LOS HUMOS (MASUECO, SALAMANCA)

Descobre a força de um salto natural de altura comparável ao das cataratas do Niágara. Ao chegar ao fundo dos seus 50 metros, a água fica pulverizada numa neblina permanente que dá nome ao local. O escritor Miguel de Unamuno visitou-a e ficou fascinado pela sua beleza. Por este motivo esta rota foi batizada como Senda de Unamuno. É possível desfrutar desta maravilha desde dois pontos diferentes: a panorâmica que o miradouro de Pereña de la Ribera oferece ou em Masueco, tão perto que notarás como a água te salpica o rosto.

## 9. SENTE-TE AZEITONEIRO POR UM DIA EM BAEZA (JAÉN)

Conhece o mar de oliveiras dos campos de Jaén, um paraíso interior considerado como a capital mundial do azeite. Começa o dia no olival, colhendo a fruta que se vai converter no melhor ouro líquido. Colher azeitonas e levá-las ao lagar, onde se processa e armazena o azeite, será uma vivência inesquecível.

OLIVEIRAS EM BAEZA  
JAÉN



## 10. VISITA A PEÑA DE LOS BARRUECOS (EXTREMADURA)

Sente a magia milenar de um vale dominado por bosques graníticos singulares, moldados pela erosão e charcos nos quais a cegonha-branca e a garça-real se alimentam. Admira de perto as formas caprichosas da enorme Peña del Tesoro ou visita o seu pequeno santuário de pintura rupestre, oculto no interior de uma massa de pedra.


▼ BARRUECOS  
CÁCERES





	MINISTERIO DE INDUSTRIA, COMERCIO Y TURISMO	TURESPAÑA 
---	---	--

 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain