

Espanha

VERDE



www.spain.info

Mar Cantábrico



Ministério da Indústria 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

Capa: Parque Nacional dos Picos de Europa.
Contracapa: San Juan de Gastelugatxe, Biscaia.

INDICE

Introdução	3
Caminho de Santiago	4
Paraíso para desportistas	7
Natureza em estado puro	10
Cidades	12
Povoações com encanto	17
Arte e cultura	19
Gastronomia	22
A Espanha Verde em quatro estações	25
Informação prática	30



INTRODUÇÃO

A Espanha Verde sabe a mar e a guisados caseiros.

Descobre os segredos da **Espanha Verde**. Um percurso inesquecível de praias selvagens, aldeias com encanto e grandes parques naturais, que te levará por todo o norte de Espanha: País Basco, Cantábria, Astúrias e Galiza.

Prepara-te para desfrutar da sua deliciosa **gastronomia** nas tabernas de pequenas povoações de marinheiros, nos seus restaurantes com estrelas Michelin ou nas suas adegas de design. Depois, aproveita para uma tarde de compras ou para um inesquecível entardecer em frente ao mar.

Aqui vais encontrar um paraíso para os amantes da natureza selvagem. Relaxa passeando a cavalo ou vibra praticando *rafting* em desfiladeiros. Poderás **surf** as espetaculares ondas do mar

Cantábrico e viver uma experiência que te vai mudar a vida no famoso **Caminho do Norte**.

O ritmo de **idades incríveis**, como **San Sebastián, Santander, Gijón e Santiago de Compostela**, vai-te conquistar. Explora a sua interminável **oferta cultural**, entra em **catedrais com séculos de história** ou deixa-te surpreender nos **museus mais vanguardistas**. Ao final do dia, aproveita a intensa vida noturna de cidades universitárias como **Bilbau** ou **Oviedo**.

Tudo isto e muito mais aguarda por ti na Espanha Verde. Sente a beleza e a magia desta região de paisagens de sonho e descobre tudo aquilo que põe ao alcance dos teus sentidos.

CAMINHO DE SANTIAGO

Apé, de bicicleta ou de comboio, deixa atrás a tua vida quotidiana e percorre o norte de Espanha de uma ponta a outra pelos seus caminhos históricos. Uma viagem que mudou a vida de muitas pessoas e na qual vais viver muitas experiências que recordarás para sempre.



▲ CAMINHO DE SANTIAGO EM BICICLETA

O CAMINHO DO NORTE

Existe uma variante do Caminho de Santiago, cheia de encanto e beleza, que atravessa a costa norte de Espanha, desde **Irun** até **Santiago de Compostela**.

Começa o teu caminho em **Irun** (Euskadi), na fronteira entre França e Espanha. Aqui esperam-te as falésias de **Jaizkibel** ou a povoação de pescadores de **Pasai Donibane**. Quando chegares a

San Sebastián, recupera as forças com os seus famosos *pintxos* e, se estiver bom tempo, também com um mergulho na praia de La Concha.

O Caminho do Norte percorre a costa basca até Bilbao e inclui bonitas localidades como **Orio**, onde te recomendamos provar o peixe na brasa, ou **Zarautz**, com a sua longa praia onde ficarás impressionado com



▲ PARQUE DOS POVOS DA EUROPA
GERNIKA, BISCAIA

a quantidade de surfistas de todos os cantos do mundo. Também passa por **Getaria**, onde poderás visitar o Museu Balenciaga, localidade na qual nasceu o famoso desenhador de moda, e por **Gernika**, um símbolo para os bascos. Esta localidade foi bombardeada pela aviação alemã enviada por Hitler durante a Guerra Civil, facto que inspirou o icónico quadro de **Pablo Picasso** que tem o nome da vila. A rota também percorre zonas menos conhecidas e vales solitários, pontuados por casarios, onde irás comprovar *in situ* a amabilidade das pessoas.

Quando entrares na **Cantábria** por uma antiga calçada romana, poderás descansar em pitorescas povoações de pescadores e provar os seus típicos pratos de peixe e marisco. Aproveita para percorrer o Caminho Lebaniego,

uma rota de cerca de 70 quilómetros que sai de **San Vicente de la Barquera** e que termina no Mosteiro de Santo Toribio de Liébana (**Potes**), um lugar que alberga o maior fragmento da Cruz de Cristo, o *Lignum Crucis*.

A entrada no Caminho do Norte para as Asturias faz-se através de Ribadedeva e passa por Llanes e Ribadesella, até chegar a Gijón, com a bonita praia de San Lorenzo. Segue viagem entre os pitorescos hórreos (espigueiros), construções tradicionais para guardar alimentos como o milho.

Vais ouvir as lendas de antigos portos baleeiros, como **Luarca**, e depois entrarás em terras galegas atravessando a ria de Eo desde **Castropol** até à bonita localidade piscatória de **Ribadeo**.

CATEDRAL DE SANTIAGO
SANTIAGO DE COMPOSTELA



Nesta rota, não percas também a **Catedral de Mondoñedo**. Caminha por trilhos medievais e pelas pequenas aldeias de **Sobrado dos Monxes** e o seu conhecido mosteiro, ou por tesouros da natureza, como a **lagoa de Sobrado**. Dorme no maior albergue da Galiza no **monte do Gozo**. Já podes ver as torres da **Catedral de Santiago de Compostela**. Finalmente chegaste à tua meta!

O CAMINHO PRIMITIVO

Este é o mais antigo de todos os caminhos para Santiago. Segue um trilho que os peregrinos deixaram desde o século IX através do interior oeste das Astúrias. Parte de **Oviedo**, a capital do **Principado das Astúrias**. Uma animada cidade que conta com um grande tesouro patrimonial. Atravessando o coração das Astúrias, vais sentir que fazes parte da natureza, que és acompanhado por rios caudalosos, gargantas escarpadas, cascatas e carvalhos milenares. Ao longo do percurso vais encontrar localidades como **Salas**, declarada Conjunto Histórico. Depois passarás pelos concelhos de **Allande** e **Grandas de Salime**, onde ficarás impressionado pela paisagem protegida das **serras de Carondio e Valledor**. Já perto da Galiza, terás umas bonitas vistas da **barragem de Salime**. Antes de entrares no Caminho Francês, em **Palas de Rei** (Lugo), chegarás ao cume do bonito **Alto del Acebo**, 1100 metros acima do nível do mar, e ficarás a conhecer a imponente cidade de **Lugo** e a sua **Muralha romana**, declarada Património Mundial. Ao longo do percurso, poderás descobrir belas localidades galegas, como **Melide** ou **Arzúa**.

PALAS DE REI
LUGO



PARAÍSO PARA DESPORTISTAS

O norte de Espanha, com a sua mistura de mar e montanha, é um destino ideal para os mais aventureiros.

Viajantes de todo o mundo chegam todos os anos até **Mundaka** (Euskadi), um dos destinos preferidos pelos amantes do surf. Cavalga aí a sua famosa "onda esquerda", considerada uma das melhores de toda a Europa. Pode medir até 4 metros de altura e 400 de comprimento!



Visita também **Zarautz** (País Basco), se quiseres surfar em qualquer época do ano, ou **Rodiles**, na costa asturiana. Além disso, vive esse ambiente tão especial que se respira em competições internacionais como a Pantin Classic, em **Ferrolterra**, Galiza.

Na Cantábria rumo a **RibamontánalMar**, primeiro município declarado “reserva natural de surf” (2012). Este título, que foi também posteriormente concedido às localidades de **Suances**, **San Vicente de la Barquera** e **Noja**, reconhece o caráter único das suas rebentações para a prática deste desporto.

Nos campos de golfe da Espanha Verde terás impressionantes vistas das suas costas e vais recuperar forças com uma

saborosa gastronomia. Percorre os buracos de **Mataleñas** (Santander) ou os dos clubes Ría de Vigo e Meis, ambos na província galega de **Pontevedra**. Também podes relaxar praticando o teu desporto favorito no **Izki Golf**, na montanha alavesa, e no **Golf Municipal de Llanes** (Asturias).

Sulca o **Cantábrico** e o **Atlântico** a bordo de um pequeno veleiro e conhece a costa norte de Espanha de uma maneira única. Acede a pequenas enseadas desertas, encantadoras povoações de pescadores ou animados portos desportivos, como **Vigo** (Galiza) ou **Castro Urdiales** (Cantábria). Nas **Rias Baixas** galegas, encontra lugares incríveis para praticar mergulho.

▼ BAÍA DE LA CONCHA
SAN SEBASTIÁN



O Caminho de Santiago é uma das grandes rotas de cicloturismo que podes percorrer em Espanha, além de ser uma opção saudável e diferente de conhecer a diversidade de paisagens da Espanha Verde.



PARAÍSO PARA DESPORTISTAS

O **parque nacional dos Picos da Europa** é um paraíso de caminhos e trilhos de alta montanha para toda a família. Passeia entre os bosques dos **portos de Áliva** ou escala um dos picos mais conhecidos de Espanha, o **Naranjo de Bulnes**, nas Astúrias. Poderás percorrer a garganta da impressionante **rota de Cares**, ou admirar as vistas desde o **miradouro de Ordiales** (Astúrias). Dorme num dos seus refúgios de montanha e deixa-te surpreender por um céu cheio de estrelas.



▲ PARQUE NACIONAL DOS PICOS DE EUROPA
CANTÁBRIA

Quando visitares a **Cantábria** irás também descobrir um espetacular mundo subterrâneo com milhares de grutas nas quais poderás fazer espeleologia. Entre elas, destaca-se **El Soplao**, uma maravilha única no mundo pelas suas formações de pedras e cristais.

NATUREZA EM ESTADO PURO



A Espanha Verde vai-te conquistar graças à abundância, conservação e biodiversidade da sua natureza. Desfruta da beleza e do encanto dos seus parques nacionais, reservas da biosfera e outros espaços de riqueza e biodiversidade excecionais.

▲ ILHAS CÍES
PONTEVEDRA

PARQUES NACIONAIS

Visita os parques nacionais da Espanha Verde, espaços naturais protegidos pela sua impressionante riqueza ecológica e cultural. Deixa-te levar pela aventura no **parque nacional dos Picos da Europa**, nas Astúrias, Cantábria e Leão. É o maior de toda a península e um dos mais visitados. Percorre o profundo **desfiladeiro do rio Cares** ou passeia pelos famosos **Lagos de Covadonga**. Sobe ao teleférico de Fuente Dé e admira os picos nevados. É um lugar perfeito para os amantes dos percursos

pedestres, dos desportos de aventura ou da observação de animais selvagens.

Na Galiza, espera-te o **parque nacional das Ilhas Atlânticas**, um ecossistema marítimo-terrestre de incrível beleza. Está formado pelas ilhas Cíes, Ons, Cortegada e Sálvora, nas Rias Baixas. Contempla paisagens maravilhosas neste paraíso natural de falésias acidentadas e explora a riqueza natural dos seus fundos marinhos. Aqui poderás observar uma das colónias de gaivotas mais importantes da Europa.

PARQUES NATURAIS E ESPAÇOS PROTEGIDOS

Quando chegares à **Cantábria**, deita-te na areia branca das praias do **parque natural das Dunas de Liencres**. Desfruta dos entardeceres desde as suas dunas numa zona muito conhecida pelos aficionados do surf. Ou descobre a surpreendente paisagem cársica dos **Collados de Asón**, com as suas curiosas formações rochosas e desfiladeiros abruptos.

Nas **Astúrias** aguardam-te vários tesouros ecológicos. Se gostas da observação de aves, tens de conhecer o **parque natural de Redes**, habitat de águias reais e de espécies em perigo de extinção como o tetraz. Os ursos pardos esperam por ti no **parque natural de Somiedo**, um dos maiores refúgios desta espécie na Europa. Desfruta com os cinco sentidos no **parque natural das Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias**, que esconde o lugar mais protegido das Astúrias: o bosque de Muniellos. Aí poderás ver como viviam e trabalhavam há séculos atrás os seus habitantes nas suas casas tradicionais. Ou passeia entre os bosques de faias do **parque natural de Ponga** e percorre as calçadas romanas do **parque natural de Las Ubiñas-La Mesa**.

Mas ainda há mais possibilidades. Na Galiza, assoma-te às falésias mais altas da Europa na **serra de A Capelada**. Percorre a **rota do Flysh**, com as suas falésias imponentes, no **Geoparque da Costa Basca**. Aqui encontra-se a ermida de **San Juan de Gaztelugatxe**, um dos cenários mais reconhecíveis da série televisiva *A Guerra dos Tronos*. No **País Basco**, conhece também a **Reserva da Biosfera de Urdaibai**, com umas espetaculares marismas cheias de vida.



PARQUE NATURAL DAS DUNAS DE LIENCRES
CANTÁBRIA



PARQUE NATURAL DE SOMIEDO
ASTÚRIAS

CIDADES

Prepara-te para percorrer as cidades da Espanha Verde: lugares rodeados de natureza, cheios de monumentos espetaculares e com uma animada vida cultural.



▲ PINTXOS
SAN SEBASTIÁN

SAN SEBASTIÁN (EUSKADI)

Vais querer ficar para sempre nesta cidade quando vires o entardecer sobre a sua baía ou quando descubras a sua animada vida cultural e a sua saborosa gastronomia. Se quiseres desfrutar de uma autêntica experiência gastronómica, estás no sítio certo. Poderás fazê-lo, por exemplo, passeando pela ruas da Parte Velha da cidade e desfrutando dos famosos *pintxos*.

Se viajares em família, passa o dia no **Aquarium**, um dos museus oceanográficos mais modernos da Europa. Também podes admirar o moderno **Kursaal**, as esculturas do **Pente do vento**, de **Chillida**, e percorrer o passeio marítimo das praias de **La Concha** e **Ondarreta**.

VITORIA-GASTEIZ (PAÍS BASCO)

Esta cidade tranquila do interior é um exemplo de respeito do meio ambiente. Explora os seus inúmeros parques e jardins em bicicleta e vais descobrir porque é que foi eleita Capital Verde da Europa em 2012.

Passeia pelas ruas do seu animado **centro histórico** medieval. Depois, aproveita o silêncio na **Catedral de Santa María**. Saindo desta imponente igreja-fortaleza do século XIII aproveita para ir admirar o **Palácio de Ajuria-Enea**, um belo exemplo de arquitetura tradicional basca.

BILBAU (PAÍS BASCO)

Esta cidade, que soube integrar o seu ricopassado industrial com as propostas artísticas mais vanguardistas, vai-te surpreender. O **Museu Guggenheim de Bilbao**, desenhado pelo arquiteto Frank Gehry, é um símbolo da cidade. Deixa-te maravilhar pelas mudanças de cor que a luz natural provoca na fachada de titânio e pelo seu reflexo na ria. Muito perto irás também encontrar o **Museu de Belas-Artes**.



▲ PONTE BIZKAIA
GETXO, BISCAIA

Depois, passeia de bicicleta ao lado da ria até ao centro histórico, onde podes repor forças num dos restaurantes e bares das suas animadas **Siete Calles**. Prossegue o teu caminho e atravessarás a ria do Nervión pela **Ponte Bizkaia**, declarada Património Mundial. Foi a primeira ponte transbordadora de estrutura metálica construída no mundo.

SANTANDER (CANTÁBRIA)

O mar e a montanha encontram-se na baía de **Santander**. Atravessa até à praia de **Somo** em barco e admira

desde a água os típicos montes verdes desta zona. Também poderás ver desde aí como o contorno do **Centro Cultural Botín** “voa” sobre a baía.

Um passeio à beira mar irá levar-te até ao **Palácio de La Magdalena**. Entra naquela que foi a residência de verão do rei Alfonso XIII e relaxa na **praia de Bikinis**. Se viajares em família, os mais pequenos irão adorar as focas e os pinguins do recinto. Brinca com as tradicionais “pás” na **praia de Sardinero** e desfruta de um jantar de produtos do mar no **bairro de pescadores**.

GIJÓN (ASTÚRIAS)

Nas margens do Mar Cantábrico vais encontrar uma cidade jovem e viva que converteu o seu passado num regalo para os viajantes. Irás comprová-lo quando visitares o bairro de **Cimadevilla**, o mais antigo da cidade. Aí encontram-se as **Termas Romanas de Campo Valdés**, desde onde terás, para além disso, umas extraordinárias vistas da **praia de San Lorenzo**.

Passeia pelo centro antigo e vai encontrando encantadoras casas de pescadores até chegares à **praça do Marqués**. Aí poderás admirar as torres medievais do **Palácio de Revillagigedo**, que alberga o **Centro Internacional de Arte**.

OVIEDO (ASTÚRIAS)

Estudantes e viajantes misturam-se aos fins de semana nas ruas medievais de Oviedo, sede dos prestigiosos **prémios Princesa de Astúrias**. Aproveita para visitar a sua famosa **catedral** gótica e para conhecer o seu animado ambiente universitário. Além disso, poderás realizar um percurso que te irá levar desde a Idade Média até ao século XXI no seu **Museu de Belas-Artes**.

Se gostas de história e de arquitetura, os palácios de Oviedo vão-te deslumbrar. Começando pelo próprio **Palácio Velarde**, onde se encontra o mencionado museu, passando pelo **Palácio de Camposagrado**, uma imponente mansão do século XVIII, até ao **Palácio do Conde de Toreno**, uma joia do barroco.



▲ PRAIA DE SAN LORENZO
GIJÓN

AVILÉS (ASTÚRIAS)

O **Centro Niemeyer** colocou a antiga povoação de pescadores de Avilés no mapa cultural europeu. Vais encontrar este incrível espaço depois de atravessares o **centro antigo**, repleto de valiosos monumentos e edifícios históricos, como a **praça de Espanha** ou a igreja velha de **Sabugo**.

LUGO (GALIZA)

Regressa ao passado na imponente **Muralha Romana** de Lugo, declarada Património Mundial pela UNESCO. Estás perante 17 séculos de história. É uma das construções militares da época mais bem conservadas do mundo.

Além disso, poderás descobrir todos os segredos da vida durante o império passeando pelos valiosos vestígios em redor, como as **termas** ou a **ponte romana**.

OURENSE (GALIZA)

Se quiseres descansar, na **Rota Termal do Miño** espera-te um plano perfeito. Fecha os olhos e mergulha na água quente sob um céu cheio de estrelas. Enquanto passeias, descobre os seus centros termais, como as termas de Chavasqueira, de Burgas de Canedo, passando pelas de Muiño da Veiga ou pelas de Outariz.



Foto: Luciano de la Rosa/123rf.com

▲ CENTRO CULTURA DE NIEMEYER
AVILÉS



▲ CATEDRAL E MURALHA ROMANA
LUGO



SANTIAGO DE COMPOSTELA (GALIZA)

Nesta cidade santa, destino de peregrinos de todo o mundo, respira-se magia. Graças à sua famosa universidade, é também um lugar jovem e cheio de vida.

Sente a sua espiritualidade enquanto percorres as naves e capelas da **catedral**. Ficarás surpreendido com esta joia do românico e com os seus tesouros artísticos e religiosos de valor incalculável, como o **Pórtico da Glória**. Se quiseres obter uma visão inesquecível, sobe às suas coberturas e contempla a **praça do Obradoiro** desde o alto.

Vive Santiago como o fazem os seus habitantes, comprando no **mercado**. Encontrarás vários locais de cozinha de mercado para provar as melhores verduras frescas, queijos e mariscos galegos.





POVOAÇÕES COM ENCANTO

Ficarás apaixonado pelas aldeias da Espanha Verde. Pequenas localidades com casas de pedra e varandas cheias de flores, que escondem valiosos monumentos, paisagens espetaculares e uma saborosa cozinha tradicional.



ESPAÑA VERDE

COMBARRO

Vais adorar passear por esta bonita localidade galega para contemplar a paisagem única formada pelos mais de 30 **hórreos (espigueiros) típicos centenários**, a maioria dos quais situados entre casas de pescadores e junto à ria de Pontevedra. Nas suas ruas empedradas também encontrarás os tradicionais **cruzeiros** (cruz de pedra que se ergue sobre uma coluna), restaurantes de deliciosa gastronomia local ou monumentos como a **igreja de São Roque**. Além disso, não percas a **praia do Padrón** nem a zona do porto, com as embarcações características balançando suavemente sobre as ondas.

SANTILLANA DEL MAR

Atreve-te a percorrer o **Caminho da Costa** e chega até esta cuidada povoação medieval da Cantábria. Admira o seu centro, declarado Monumento Nacional, e sobe as escadarias da bela **Colegiata de Santa Juliana**. Viaja até à pré-história no **Museu da Gruta de Altamira**, onde irás conhecer as suas famosas pinturas rupestres com 18 000 anos de antiguidade.

COMILLAS

Nesta belíssima povoação de pescadores da Cantábria encontra-se um edifício encantador com ares orientais, o **Capricho de Gaudí**, obra de um dos arquitetos mais importantes de Espanha. Depois de admirar a sua arquitetura, descansa sobre a fina areia da **praia do parque natural de Oyambre**.

RIBADESELLA

Em canoa, sulca as águas na **Descida do rio Sella** (Astúrias), uma das festas mais famosas de Espanha, que se celebra cada ano no primeiro sábado de agosto. Se preferires planos mais calmos, mergulha na praia desta bonita povoação costeira, passeia pelo seu centro histórico ou visita a **Gruta de Tito Bustillo**, uma das maravilhas da arte rupestre europeia.

CUDILLERO

Respira o aroma do mar neste tradicional porto asturiano e deixa-te levar pelas histórias dos pescadores. Repõe forças com os pratos de pescadores de alguma das suas famosas **tabernas de peixe** e depois ascende à rota dos miradouros. Daí terás umas maravilhosas vistas sobre as suas casas suspensas que, cheias de cor, se precipitam sobre o mar.

▲ SANTILLANA DEL MAR
CANTÁBRIA



▲ CUDILLERO
ASTÚRIAS



▲ LEKEITIO
BISCAIA

LEKEITIO

Esta pitoresca povoação basca de pescadores tem um encanto muito especial. O seu centro antigo alberga maravilhas de estilo gótico, como a **Basílica da Asunción de Santa María de Lekeitio**, para além de vários palácios. Aí poderás desfrutar de passeios pelo porto, do cais e poderás subir ao **farol de Santa Catalina**, com vistas sobre o mar Cantábrico. Se fores no verão, aproveita para tomar um banho nas **praias de Isuntza** e nas da **ilha de Garraitz**, a que só é possível aceder quando está maré baixa.

ARTE E CULTURA

Penetra numa Espanha escondida, povoada de lugares cheios de mistério, com ermidas abandonadas e mosteiros medievais. Para além de valiosos vestígios do passado, vais encontrar as propostas artísticas mais inovadoras.



Foto: Konstantin Kallishko/123rf.com

MOSTEIRO DE SANTO ESTEVO
RIBAS DE SIL, OURENSE

RIBEIRA SACRA

Perde-te pelos caminhos do coração da Galiza e chegarás à **Ribeira Sacra**. Estarás a percorrer a zona com maior concentração de românico rural na Europa. Uma rota que te irá levar do imponente **Mosteiro de San Pedro de Rocas**, escavado numa rocha, até ao **Mosteiro de Santo Estevo**, transformado em Parador.

Deixa as pressas para trás e mergulha no clima de paz e tranquilidade que se respira. Admira as impressionantes vistas desde os **Balcones de Madrid** sobre o profundo **desfiladeiro do rio Sil**.

Conta a história que os imperadores da antiga Roma estavam apaixonados pelos vinhos deste lugar. Aqui ainda se cultiva a uva *Mencía* de forma tradicional, nas ladeiras das montanhas. Conseguem-se assim uns vinhos requintados e de fama internacional.



▲ SANTA MARÍA DEL NARANCO
OVIEDO

PRÉ-ROMÂNICO ASTURIANO

Serás cativado pelo estilo simples e limpo das edificações pré-românicas asturianas. Situado no meio de impressionantes vales e montanhas, este conjunto monumental de 14 edifícios foi declarado Património Mundial pela UNESCO. O mais famoso é o de **Santa María del Naranco**. Fica sem palavras ao contemplar os belos contornos deste monumento que se ergue majestoso na ladeira do **monte Naranco**, de onde terás umas vistas

fantásticas. Em **Oviedo**, no interior do conjunto arquitetónico da catedral, encontrarás a **Câmara Santa**, outro dos monumentos mais importantes do pré-românico asturiano. Ali conservam-se jóias de ouro e pedras preciosas maravilhosas, e uma grande quantidade de relíquias cristãs. Mergulha numa apaixonante viagem ao passado que te irá levar até à Idade Média.

NOVOS CENTROS CULTURAIS

Empreende a tua viagem cultural pela **Tabakalera**, em **San Sebastián**, onde poderás participar em laboratórios de cultura digital e visitar os estúdios dos artistas locais, ou o **Centro Botín**, em **Santander**. Aí espera-te o seu programa de formação e divulgação, baseado nas artes, nas emoções e na criatividade.

Gijón (Astúrias) conta com **LABoral Cidade da Cultura**, um conjunto monumental onde se podem ver todo o

tipo de propostas vanguardistas, como as do espaço **LABoral Centro de Arte e Criação Industrial**.

Concebida como uma autêntica urbe, a **Cidade da Cultura da Galiza**, em **Santiago de Compostela**, irá surpreender-te com a sua arquitetura vanguardista. Passeia pelo seu **Jardim Literário** ou descobre novos artistas no imenso **Museu Centro Gaiás**.





▲ ADEGAS MARQUÉS DE RISCAL
ELCIEGO, ÁLAVA

GASTRONOMIA

Na Espanha Verde desfruta da boa mesa em qualquer recanto. Repõe as forças com os mariscos e peixes mais deliciosos do Cantábrico e do Atlântico ou com alguns dos melhores vinhos de Espanha. Surpreende-te com a sua cozinha de autor que triunfa em todo o mundo.

PALÁCIOS E ADEGAS

A cultura, a história e a alta cozinha esperam-te na rota dos **Palácios e adegas da Espanha Verde**. Uma viagem espetacular que te irá levar das casas-palácio da pequena povoação basca de **Hondarribia** ao imponente castelo galego de **Soutomaior**. Prova o *txakoli* de **Getaria**, em Guipúscoa, um vinho espumante e refrescante, antes de prosseguires o teu caminho até às terras de **Álava**. Ali, na localidade de Elciego, ergue-se o hotel vanguardista desenhado por Frank Gehry numa adega, que te irá maravilhar com as suas suaves curvas revestidas de titânio.

Percorre os belos **palácios de inspiração índia** que os emigrantes asturianos construíram quando regressaram da América ou as espetaculares casas senhoriais galegas, conhecidas como **paços**.

Nas **Asturias**, também vais gostar de conhecer um dos seus **lagares**, onde se produz a sidra asturiana, cuja singularidade é a postura para a sua degustação. Vais também ficar encantado com **Vigo** (Galiza) e a sua “rua das ostras”, onde poderás ver ao vivo como as vendedoras de ostras abrem este produto.

COMER E BEBER NA ESPANHA VERDE

A Espanha Verde oferece-te um menu completo para todos os gostos. Mergulha a colher na tradicional **favada asturiana**, à base de feijão branco, chouriço, morcela e outros ingredientes cozinhados a fogo lento. Também podes optar por um **pastel de cabracho**, um requintado pudim de peixe.

Dizem que o melhor marisco nasce nas águas galegas. Comprova-o saboreando uma deliciosa **mariscada** com santolas, vieiras, lagostins e peixes de rocha: do mar para o teu prato.

Se preferires **carne**, vais adorar os intensos sabores das receitas da Cantábria com veado, cabrito-montês ou javali ou a alta qualidade da vaca galega.


Reserva-te para a sobremesa, porque o melhor espera-te no fim da refeição: prova a **quesada pasiega**, um bolo cremoso típico da Cantábria, ou a **tarte de Santiago**, uma tarte galega à base de amêndoas, açúcar e ovos.



▲ FABADA ASTURIANA

Acompanha a carne com os intensos vinhos tintos de **Rioja Alavesa** e o marisco com o famoso **alvarinho** galego: um vinho branco, suave e fresco, como também o são o **txakoli**, no País Basco e o **ribeiro**, na Galiza. Descobre um sabor ácido e refrescante com a **sidra** asturiana, uma bebida elaborada com maçãs, e em redor da qual se reúnem milhares de pessoas em **Gijón**, nos últimos dias de agosto, quando se celebra a Festa da Sidra Natural. No segundo fim de semana de novembro conhece a **Festa da aguardente** de Potes (Cantábria). Para além de provares os licores locais e de presenciares a elaboração artesanal desta bebida, poderás provar alguns dos seus pontos altos culinários, como o cozido *lebaniego* e os queijos artesanais. Para terminar com bom sabor de boca, pede uma **queimada**, uma aguardente galega com açúcar, cascas de laranja e limão, e café, a que se pega fogo.

Se te quiseses permitir um capricho, desfruta da mais alta cozinha nos restaurantes com **estrelas Michelin**. A Espanha Verde tem a honra de ser uma das zonas do país com mais estabelecimentos com este galardão.



ESPAÑA VERDE

Do País Basco até à Galiza, a Espanha Verde está cheia de praias espetaculares.

PRAIA DE POO
LLANES, ASTÚRIAS



PRAIA DE SAMIL
VIGO, PONTEVEDRA

A ESPANHA VERDE

EM QUATRO ESTAÇÕES

Desfruta de uma viagem cheia de emoções em qualquer época do ano. Aqui tens algumas propostas para escolher.



VERÃO

Descansa em maravilhosas enseadas desertas ou desfruta em família em cómodas praias urbanas, como a de **Samil**, na **Galiza**. A partir de Vigo, poderás chegar em barco ao paraíso de dunas e falésias das **Ilhas Cíes**. Aí espera-te a **praia de Rodas**, declarada a melhor praia do mundo pelo famoso jornal inglês *The Guardian*. Aproveita também o verão na Galiza para assistir a eventos como o Festival Internacional do Mundo Celta ou a original festa da Romaria Viking.

Banha-te nas águas esmeralda da **praia de Poo**, nas **Astúrias** rodeado de verdes pradarias. Mergulha em

Muros de Nalón e esquece a rotina na praia escarpada do **Silencio**. Na **Cantábria**, passeia pela extensa **praia do Sardinero**. Desfruta na praia de **La Concha** das vistas sobre a baía de **San Sebastián**. Se viajares a esta bela cidade do País Basco em meados de agosto, vais desfrutar da Semana Grande, uma das festas mais espetaculares de todo o ano. Vibra com os seus concertos, fogos de artifício e a abordagem pirata desde o porto até à praia de La Concha. O Festival Internacional de Cinema de San Sebastián – Zinemaldia, em finais do verão, é outro dos motivos para a visitar.

OUTONO

Na Espanha Verde há muitos lugares para desfrutar dos coloridos tons do outono. Um deles é o **bosque de Muniellos**, nas Astúrias, o maior carvalhal de Espanha e um dos mais bem conservados do país. Esta estação oferece o ambiente ideal para praticar caminhadas e fotografia numa paisagem tingida de tons ocre, amarelos e avermelhados. Passeia junto a carvalhos com mais de seis metros de diâmetro e lembra-te de

reservar a tua visita com tempo, uma vez que o acesso é limitado.

O outono também é tempo da apanha e de celebrar as colheitas. Na **Rioja Alavesa** fazem-no em grande com a sua **Festa das Vindimas**. Mergulha numa autêntica festa do vinho com fogos artificiais e música popular, e assiste a um ritual único, o **pisar das uvas** acabadas de colher.

▼ RIOJA ALAVESA



Foto: ACEVIN



▲ RESTAURANTE EM AXPE, GUIPÚSCOA, PAÍS BASCO

INVERNO

Ver florescer as **camélias** nos jardins das casas senhoriais da Galiza, também conhecidos como **paços**, é um autêntico espetáculo. Aqui poderás conhecer as lendas que contam como Marco Polo trouxe a camélia do chá como uma recordação da Rota da Seda. Hoje em dia, podes desfrutar destas delicadas flores em lugares como o **Paço de Oca** (Pontevedra), onde poderás admirar alguns dos exemplares mais antigos da Europa.

Em janeiro começa a temporada da sidra em Euskadi. Aproveita a temporada de *txotx*: as sidrarias abrem as suas portas para te oferecer a sidra da época, acompanhada de um menu tradicional. Poderás beber toda a sidra que quiseres tirando-a, com o teu copo, diretamente da *kupela* (barrica) e provar pratos bascos tradicionais como a tortilha de bacalhau, o bacalhau frito com pimentos, a *txuleta* na brasa e, para a sobremesa, queijo Idiazabal, marmelada e nozes.



CAMÉLIAS
GALIZA



▲ ANCHOVAS DE SANTOÑA
CANTÁBRIA

PRIMAVERA

A primavera na **Cantábria** é amena. É a época perfeita para percorrer a **rota das Anchovas de Santoña**, um porto famoso pelas suas requintadas conservas de bonito e de anchovas em azeite. Se gostas da observação de pássaros, aqui irás desfrutar do paraíso ecológico da **Reserva Natural das Marismas de Santoña**, um dos pântanos mais importantes do norte de Espanha.

Durante estes meses, a natureza desperta depois do longo inverno. Prepara-te para uma autêntica aventura procurando o rasto dos **ursos pardos** e de outros animais selvagens pelos parques naturais das **Astúrias**. Encontra-o no meio das incríveis paisagens de **Somiedo** ou do **parque natural de Fuentes de Narcea** e vive uma experiência inesquecível.



▲ FAROL DO CAVALO
SANTOÑA, CANTÁBRIA

A ESPANHA VERDE
EM QUATRO ESTAÇÕES





COMBOIO TRANSCANTÁBRICO CLÁSSICO

INFORMAÇÃO PRÁTICA

COMO CHEGAR

Uma vasta rede de modernas infraestruturas aéreas, terrestres e marítimas permite-te chegar às principais cidades do interior da Espanha Verde de forma rápida e cómoda.

O **aeroporto de Bilbao** e o de **Santiago-Rosalía de Castro** são os mais importantes do norte de Espanha. Ambos contam com inúmeras ligações internacionais. Também poderás chegar de avião até aos aeroportos de **Vitoria, San Sebastián, Seve Ballesteros-Santander, Vigo, A Corunha e Asturias**.

As principais cidades e povoações do norte de Espanha estão ligadas por comboios de longa e média

distância e por suburbanos. Com o **Renfe Spain Pass** podes escolher o número de viagens que queres realizar (4, 6, 8 ou 10) para te deslocares de forma cómoda.

Também poderás percorrer a Espanha Verde a bordo de alguns dos melhores comboios turísticos do mundo, como o **Transcantábrico** e o **Costa Verde Express**. É uma experiência que vais adorar.

Se decidires viajar de carro, poderás visitar as suas pequenas aldeias e espetaculares paisagens com facilidade. Tens à tua disposição inúmeras agências de aluguer de veículos que permitem reservar online.

PARADORES DE SONHO

Palácios, mosteiros, conventos, castelos ou edifícios vanguardistas. Aloja-te nos **Paradores de Turismo** e desfrutarás de um merecido descanso em estabelecimentos únicos, situados em espaços naturais ou históricos de grande beleza.

Se fizeres o Caminho de Santiago, poderás escolher descansar num dos seus Paradores galegos como o de **Vilalba** (Lugo), um impressionante torreão situado ao longo do Caminho do Norte ou no de **Santiago de Compostela**, situado na própria praça do Obradoiro. Para descansar rodeado de verde e com vistas sobre o mar, uma boa opção é o **Parador de Ribadeo**, na desembocadura do rio Eo, situado numa bonita povoação turística de pescadores. Mergulha em entardeceres de sonho no **Parador de Baiona** (Pontevedra) ou descobre um dos melhores vinhos brancos do mundo no **Parador de Cambados** (Pontevedra), a capital do Alvarinho. Estes são apenas alguns dos Paradores que encontrarás na Galiza.

Nas **Astúrias** esperam-te lugares únicos. Dorme num antigo mosteiro no **Parador de Cangas de Onís** e aproveita para visitar os Lagos de Covadonga. Desde o **Parador Mosteiro de Corias**, na pitoresca localidade de Cangas de Narcea, as vistas sobre a paisagem montanhosa e sobre o rio Narcea são espetaculares. Se preferires uma opção mais urbana, o **Parador de Gijón**, um antigo moinho reabilitado, está a um passo da praia de San Lorenzo e do centro da cidade.



INFORMAÇÃO PRÁTICA

PARADOR DE FUENTE DE
CANTÁBRIA

Na Cantábria dorme como um rei no **Parador de Limpias**, um palácio rodeado de belos jardins que convida ao descanso e a perder-se por outras povoações vizinhas. Ou aloja-te num dos edifícios de Paradores que encontrarás na vila de **Santillana del Mar**, e desfruta do ambiente desta bela localidade medieval, muito próxima da gruta de Altamira. Também podes dormir rodeado de altas montanhas no **Parador de Fuente Dé**.

Ruma a **Euskadi** e prepara-te para desfrutar da gastronomia e dos vinhos da Rioja Alavesa no **Parador de Argómaniz**, um palácio renascentista onde poderás viver a paz e tranquilidade que só o campo sabe transmitir. Também podes dormir num castelo no **Parador de Hondarribia**, na vila de pescadores do mesmo nome, que oferece umas vistas incríveis da costa francesa.

📍 *Descobre mais opções em*
www.parador.es



X @spain

Instagram @spain

Facebook Spain.info

YouTube /spain

TikTok @visitSpain