

保护区

中部地区

Estrela Geopark Mundial da UNESCO

电子邮件: info@geoparkestrela.pt 网站 <http://www.geoparkestrela.pt/>

联系人

Associação Geopark Estrela
Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50
6300-559 Guarda
Tel.: +351 963 629 179

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 2.216 kms²; 高度: máx: 1993 mts; 导游;

Ocupando uma extensa área de 2.216 kms² no Centro de Portugal, o Estrela Geopark Mundial da UNESCO abrange a totalidade ou parte dos nove municípios que se estruturam em torno da Serra da Estrela - Belmonte, Celorico da Beira, Covilhã, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Oliveira do Hospital e Seia. Aqui, encontra-se uma paisagem diversificada, resultado de múltiplas transformações geológicas, de contrastes climáticos, bem como da antiquíssima ocupação humana, cujos primeiros registos remontam a inícios do IV milénio a. C.

Este Geopark é uma referência a nível internacional no contexto do Sudoeste europeu mostrando as mais importantes e impactantes formas e depósitos glaciários em Portugal. A sua história Geológica começou no fundo de um antigo oceano e culminou com o soergimento da Estrela, apresentando como principais rochas os granitos e formações metassedimentares com mais de 650 milhões de anos.

Este é um lugar único, de paisagens arrebatadoras, que inclui a montanha mais alta de Portugal continental, cujo cume – a Torre - atinge 1993 metros de altitude. Aqui encontra-se um Centro de Interpretação que disponibiliza informação sobre o geoparque sugerindo diversos percursos pedestres e cicláveis, muitos deles com origem nos trilhos percorridos durante séculos pelos pastores. Esta é a melhor opção para descobrir as formas enigmáticas moldadas pelos caprichos da natureza, os vales outrora ocupados por antigos glaciares, os planaltos esculpidos pelos mais importantes rios de Portugal ou as aldeias alcandoradas na paisagem, onde se respiram os aromas desta serra, imponente e de uma presença avassaladora.

Com aproximadamente 150 000 habitantes, o território do Geopark Estrela é muito mais que geologia. Esta serra testemunhou uma longa evolução cultural, marcada pela adaptação das comunidades a uma geografia adversa e onde durante milénios, o ser humano tem vivido numa relação próxima com a montanha e o que esta lhe oferece. As atividades económicas e ocupação humana moldaram a montanha, formando um mosaico de paisagens culturais que enriquecem a Estrela.

Castelo Branco

Naturtejo - 联合国教科文组织的世界地质公园

电子邮件: geral@naturtejo.com 网站 http://www.naturtejo.com

联系人

Naturtejo - Empresa de Turismo, EIMAv. Nuno Álvares, 306000-083

Castelo Branco Tel.: +351 272 320 176

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 5.000 Km²; 高度: 40 m² - 1.227 m²; 提供住宿; 导游;

アクセス:

巴士; 火车站;

Naturtejo地质公园

位于塔古斯河谷和葡萄牙中部山区之间, 是葡萄牙第一个被联合国教科文组织纳入其**世界地质公园网络**

的公园, 是促进人与自然平衡的国际印章。Naturtejo地质公园位于塔古斯河谷和葡萄牙中部山区之间, 是葡萄牙第一个被联合国教科文组织纳入其世界地质公园网络的公园, 是促进人与自然平衡的国际印章。境内有丰富的地质、历史、自然和文化遗产, 面积约5,000平方公里, 分布在7个市 - **布朗库堡 (Castelo Branco), 新伊达尼亚 (Idanha-a-Nova), 尼萨 (Nisa), 奥莱斯 (Oleiros), 佩纳马科尔 (Penamacor), 新普罗恩萨 (Proença-a-Nova), 罗蕾旧镇 (Vila Velha de Ródão)**。

在这里过了**6亿年**地质历史的主要阶段, 有

170多个地质遗址

, 这些地方具有公认的地质价值, 其中要强调**17个地质遗迹**, 比如 Penha Garcia 或 Portas de Ródão 的冰化石。

在这个多年的景观中, 异教、罗马、阿拉伯、犹太和基督教的影响混杂在一起。很多

见证可以证实这地方的

古老历史。很明显的在许多**城堡, 教堂和博物馆**, 在**片岩村落或**

历史村落

, 比如孟山都 (Monsanto), 曾经被认为是葡萄牙最葡萄牙 (Portugal) 的地方, 和新伊达尼亚 (Idanha-a-

Nova), 在那里您可以找到埃吉塔尼亚的西哥特式大教堂的废墟。

该地区具有自然旅游

的理想条件, 适合开展各种适合不同体力需求的活动, 如徒步旅行和山地车、在塔古斯河及其支流上乘船和划独木舟, 或登山。特别值得一提的是观鸟, 尤其是在**塔古斯国际自然公园**

, 这个保护区可以观察到约154种鸟类, 比如秃鹫科、黑鹳、西班牙帝雕或蜂虎科。

参观Naturtejo地质公园也是了解当地人民的风俗、故事和古老仪式的机会

。欣赏当地美食

的香气和味道, 其中蜂蜜、奶酪、香肠或橄榄油非常突出, 以及各种文化表现形式, 其中丰富多样的**手工艺品**就是一个例子, 比如布朗库堡 (Castelo Branco) 的刺绣、尼萨 (Nisa) 的陶器或新伊达尼亚的手鼓 (Idanha-a-Nova)。

亚速尔群岛

Ilha de São Miguel

Centro Ambiental do Priolo

特色とサービス:

路标路线; 导游;

位于 Cancela do Cinzeiro 森林公园 (Parque Florestal da Cancela do Cinzeiro), 属于瓦拉峰特殊保护区/吉列尔梅河普里奥洛环境中心 (Zona de Proteção Especial Pico da Vara/Ribeira do Guilherme o Centro Ambiental do Priolo), 其目的是保护这种小鸟及其栖息地。普里奥洛是欧洲第二最珍稀鸟类, 也是最濒危的鸟类, 仅在圣米格尔岛东部的诺德什蒂 (Nordeste) 和波沃阿桑 (Povoação) 能够见到其身影。

同时, 这里也可作为特殊保护区的接待和欢迎中心。这片地区由葡萄牙观鸟协会 (SPEA) 与地区林业资源局和地区环境与大海秘书处携手创建。环境中心由两幢建筑组成, 游客可看到关于地方动植物的互动性展览、商店、休闲区和酒吧, 可以喝上一杯, 或购买地方特产。

中心之外, Cinzeiro 森林公园包括由本地物种组成的人工林, 一个小花园内种植的是在亚速尔群岛天然林中发现的特有植物。游客在此可参加由环境中心组织的各种活动, 也可以沿着界定出来的多条步行路径参观, 去看一看现有品种。

波尔图和北部地区

Arouca

Arouca Geopark

电子邮件: geral@aroucageopark.pt 网站 <http://aroucageopark.pt>

联系人

AGA – Associação Geoparque Arouca

Rua Alfredo Vaz Pinto - 4540-118 Arouca

Tel.: +351 256 940 254

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 328 km²; 提供住宿; 导游; 停车场; 卫生间; 饭馆;

2009 年在联合国教科文组织的主持下, 阿罗卡地质公园 (Geoparque de Arouca) 接受了欧洲地质公园网络的表彰, 其地质遗产的价值得到了公认。公园覆盖了阿罗卡 (Arouca) 全市, 占地总面积 328 平方公里。这里有 41 处地质景点, 拥有独特的特征和巨大的科学价值, 其中三个在国际上具有重要地位, 不可不提 – 卡斯塔涅拉 (Castanheira) 的“岩石生石头” (Pedras Parideiras)、卡内拉斯 (Canelas) 的巨型三叶虫化石标本和派瓦河谷的遗迹化石。

阿罗卡地质公园是多山地区的一部分, 其至高点在弗雷塔 (Freita) 和蒙特木罗 (Montemuro) 山脉, 海拔超过 1,000 米。流经这一地区的河流之水都如水晶般清澈, 如阿尔达 (Arda)、派瓦 (Paiva) 和巴扎 (Paçô) 等河流, 有时甚至会流过深沟峡谷。这些自然条件为开展各种运动提供了良好的机会, 如漂流、攀岩、划独木舟和竹筏漂流等, 而派瓦河则是葡萄牙追求速度的最佳地方。

要全面欣赏这些地质景致, 地质公园界定出多条步行道, 已连成网络 (13 条短路线和一条长路线)。除了各种动、植物之外, 还能发现独特的地方, 如弗雷塔米泽雷拉 (Frecha da Misarela), 卡马河 (Caima) 在这里从 75 米的高度一泻而下, 或可以欣赏这一地区采矿活动的遗迹 – 古罗马金矿和第二次世界大战期间由英国人和德国人开采的钨矿。

至于文化和历史遗产, 我们希望特别介绍阿罗卡修道院 (Mosteiro de Arouca), 修道院对这一地区的发展有着深远的影响, 其流传出的甜食品谱深受欢迎, 如 barrigas de freira (修女之腹)、castanhas e morcelas doces (甜栗子和一种黑布丁) 和 roscas e charutos de amêndoa (杏仁饼

干和杏仁雪茄)。众多地区美味菜品中的经典是烤小牛肉和牛排，都是产自当地饲养的“奥罗魁沙”(Arouquesa)品种。

Braga

Parque Nacional da Peneda-Gerês

网站 <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-nacional-peneda-geres?locale=en>

联系人

Head-Office: Av. António Macedo - 4704-538 BRAGA

Tel.: +351 253 203 480

E-mail: pnpg@icnf.pt Reservations Centre: Largo da Misericórdia, 10 - 4980-613 PONTE DA BARCA

Tel: +351 258 452 250

E-mail: geral@adere-pg.pt; reservas@adere-pg.pt

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 70.290 ha; 高度: Máx: 1.545m; min - 140m; 提供住宿; 导游;

佩内达山 (Serra da Peneda) 和热尔山 (Serra do Gerês) 位于葡萄牙边远的西北地区，地处上米尼奥 (Alto Minho) 和德拉什乌什蒙特什 (Trás-os-Montes) 之间，共同组成了葡萄牙唯一划分为国家公园的保护区。这里是人类活动与自然和谐相融的世外桃源，朱尼亚斯皮唐斯 (Pitões das Júnias) 和图雷姆 (Tourém) 村社区里显然还保留着古老的价值观和传统。

茂密的植被使山峦呈现出深浅不一的绿色，这里有国家级珍贵植物冬青灌木，和当地特有物种如蓝紫色的热尔百合，将田野装点得绚丽无比。崎岖的山地间有河流奔腾而过，到处是瀑布，只有到卡尼卡达 (Caniçada)、维拉里尼奥达斯弗纳斯 (Vilarinho das Furnas) 或男人谷 (Portela do Homem) 等水库时，河水才会放缓其奔流的速度。风景相当令人叹为观止。

睁大眼睛，或许您会发现一只豹（公园的标志）或捕食它的伊比利亚狼。更为常见的是矮种马，一种矮小的野马在山间自由奔跑。您还能看到巴罗萨 (Barrosã) 牛和黑毛卡斯特罗拉博雷罗 (Castro Laboreiro) 狗，随着季节的变换，成群的山羊和绵羊会在狗的看护下往返于“brandas”和“inverneiras”之间。

如果想要寻求一点刺激，这里可以开展多种活动，如峡谷漂流或划独木舟。如果只想散散步，您可以沿着蜿蜒的、保护良好的罗马杰拉 (geira) 之路走，去欣赏已有近 2000 年历史的地标。其他路线还会带您去领略史前墓石牌坊和环列石柱、中世纪城堡或修道院及圣堂，所有这一切都完美地融入了当地的风光之中。

Macedo de Cavaleiros

Geopark Terras de Cavaleiros

电子邮件: geral@geoparkterrasdecavaleiros.com **网站** <https://www.geoparkterrasdecavaleiros.com>

联系人

Rua Eng. Moura Pegado; R/C Centro Cultural

5340-302 Macedo de Cavaleiros

Tel.: +351 278 428 101/ 917 859 608

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 700 km²; 导游;

GGTC 全球地质公园环绕整个马塞多市，在 Nordeste Transmontano 地区中心占地面积约 700 平方公里。

该区域内大部分都包含在自然2000网路里面，另有42个地方被评为科学性显著的地址遗址。它们的历史可以追溯到4亿年前。除了重大地质遗产，这里还是一个拥有巨大生物多样性的地区，包括各种动植物稀世物种。这里也有众多的建筑遗产，在这里你将有机会看到教堂、小教堂、圣殿、桥梁、颈手枷、十字架、博物馆和庄园。

希望探索地质公园的游客可以选择走捷径（PR），24条有标志的足道。这些捷径的总距离大约180公里，让你有机会发现该地区的文化传统以及自然美景遗址，如Albufeira do Azibo保护景观位于Serra da Nogueira 和Serra de Bornes之间的高地，为观鸟和其他活动，比如山地自行车、划独木舟、皮划艇或双体船提供了良好的条件。这里也是里贝拉河海滩所在地。2012年这里被选为葡萄牙的七大天然奇景之一（海滩类别）。

该地区的文化认同非常明显，比如体现在对传统、传说、民间音乐、丰富的美食和特产的保护上和当地居民的记忆以及文化事件。如Caretos de Podence图标和Pauliteiros de Salselas图标，或Gastronomico Grelho节日（绿萝节）、Gastronomico节日（野猪美食展览）和Entrudo Chocalheiro节日（传统的狂欢节）都展现了这里活动的古雅气质，并将最美好的一面呈现给世界。

Vila do Conde

Paisagem Protegida Regional do Litoral de Vila do Conde e ROM

电子邮件: geral.naturconde@cm-viladoconde.pt 网站

<https://www.naturconde.pt/>

联系人

Sede:

Câmara Municipal de Vila do Conde, Praça Vasco da Gama, 4480-454

Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 400

Centro de Recepção:

Estrada Velha, 4480 Vila do Conde

Loja Interativa de Turismo:

Rua Cais das Lavandeiras, 4480-789 Vila do Conde

Tel.: +351 252 248 445

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 380 ha; 高度: 0 - 23 m (Marco geodésico do Castro de São Paio); 提供住宿; 导游; 停车场; 卫生间; 酒吧; 饭馆;

アクセス:

巴士; 火车站;

里斯本地区

Alcochete

Reserva Natural do Estuário do Tejo

电子邮件: rnet@icnf.pt 网站 <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/reserva-natural-estuário-tejo?locale=en>

联系人

Av^a. dos Combatentes da Grande Guerra, 1 - 2890-015 AlcocheteTel.:

+351 212 348 021 - Fax: +351 212 341 654

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 14.192 ha; 高度: Máx - 11m; Profundidade máx - 10m; 导游;

塔古斯河从西班牙的阿尔瓦拉辛山 (Serra de Albarracin) 发源，全程长1,100 公里，是流经葡萄牙境内的最长河流。

里斯本东部区域的入海口宽阔，得名“Mar da Palha”（秸秆海）。这一地区被归类为自然保护区，地处阿克契特 (Alcochete) 以北，是葡萄牙最大的湿润带，也是欧洲十大同类区域之一。创建自然保护区的目的是保护栖居在此的迁徙水鸟。迁徙季节，入海口迎来的鸟类数量会超过 12 万只，特别是黑色牛鹬，集中在这一地的数量就占西部欧洲该物种总数的 20% 以上。

但真正令这里景致壮观的是成群的粉红色火烈鸟。这些鸟类会集中在靠近里斯本的阿克契特 (Alcochete) 盐沼，看上去总是那么不真实，这样一幅景象使人联想到更遥远的南方。

塔古斯自然保护区一直延伸到希拉自由镇 (Vila Franca de Xira) 的湿地区，葡萄牙斗牛所用的牛和马都在那里饲养。其他传统活动现在已经不常见了，但留下的烙印足以证明他们曾经存在过，如萨莫科 (Samouco) 的盐田和塞沙尔 (Seixal) 的海滨水力磨坊，现在都已改造成生态博物馆。

游览保护区可以按推荐的路线步行、自行车，也可以开车。如果希望从不同的角度欣赏保护区，可以乘坐传统船只来一次乘船游。快速帆船和狭长小船曾作为交通工具往来于河两岸，渡人，也运货。

Mafra

Centro de Recuperação do Lobo Ibérico

电子邮件: crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt 网站 <http://lobo.fc.ul.pt/>

联系人

Quinta da Murta - Picão

2665-150 Gradil (Mafra) Tel.: +351 261 785 037 /917 532 312

Fax: +351 261 788 047

特色とサービス:

导游; 停车场; 卫生间;

伊比利亚狼康复中心 (IWRC) 由 Grupo Lobo 一家非营利性独立协会成立于 1987 年。其主要目的是为无法在野外生存的狼提供最好的圈养条件：捕获、虐待以及非法圈养的受害者，或者来自其他动物园或公园的狼。

伊比利亚狼康复中心 (IWRC) 在 Picão (马夫拉) 占地面积 17 英亩，在葡萄牙首都以北约 30 公里处。其宽敞的地域环境给狼群提供了最好的自然条件，辽阔的面积覆盖各种各样的植被并具有多种景观功能。该中心目前已迎接了 10 万多名来自世界各地的游客。这个地方长期为 18 岁以上的人提供志愿者服务的机会，让他们去做关于野生动物保护的事情。

这里也有收养项目，人们可以收养一条或几条狼，让他们在类似野外的生存环境里生活。

想要获取更多信息，请联系我们：登录我们的网站 <http://lobo.fc.ul.pt/UK> 或者发邮件 crloboiberico@ciencias.ulisboa.pt;

Setúbal

Parque Natural da Arrábida

电子邮件: pnarr@icnf.pt 网站 <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=pt>; <https://natural.pt/protected-areas/parque-natural-da-arrabida?locale=en>

联系人

Head-office: Praça da República - 2900-587 SETÚBAL

Tel.: +351 265 541 140

Branch-office: Museu Oceanográfico

Fortaleza de Stª. Maria da Arrábida - Portinho da Arrábida - 2900-012

Setúbal

Tel.: +351 265 009 982

特色とサービス:

路标路线; 停车场: 10 821 ha.; 高度: Máx - 499m; min - 0m (até 100m profundidade mar); 导游;

阿拉比达 (Arrábida) 自然公园紧靠大海, 介于塞图巴尔 (Setúbal) 与小渔镇塞辛布拉 (Sesimbra) 之间, 自然美景无可匹敌, 湛蓝的大海与石灰岩悬崖的白色石头将相辉映, 深绿色的植被铺满山。

公园最有吸引力的地方之一在于这里宝贵的原始植被。这里能够在葡萄牙难得一见的珍稀地中海灌木, 正是由于这种植被的存在, 阿拉比达 (Arrábida) 地区成为真正的有国际科学意义的遗产。为了保护这些植物物种, 某些区域的游览必须遵循公园服务处官方提供的指南要求。也有多家经授权的公司可以组织洞穴潜水和登山等刺激的活动。

如果您更多地了解动、植物的生长过程, 请参观设在波尔丁纽 (Portinho) 海滩旁阿拉比达圣母教堂城堡 (Nossa Senhora da Arrábida) 的海洋博物馆。几乎在正前方, 可看到阿尼莎礁 (Pedra da Anixa), 在水下植被的孕育下, 小岛成为动物保护区。

除了阿拉比达山 (Serra da Arrábida)

之外, 公园还包括其他山脉, 如里思科山 (Serra do Risco), 葡萄牙大陆沿岸最高峰就在这里, 雄伟的悬崖高 380 米, 从崖顶可以俯瞰大海, 欣赏大西洋令人难忘的全景。

在大海与山的相互作用下, 形成了一系列沙滩, 精细的沙子、清澈的海水, 小无花果 (Figueirinha) 海滩、加拉帕戈斯 (Galapos) 海滩和波尔丁纽-达-阿拉比达 (Portinho da Arrábida) 海滩, 都会使人有种恍若身处地中海的感觉。

这一地区深受方济会修士的喜爱, 16 世纪和 19 世纪修士居住的修道院至今仍然存在, 山里到处是修士们默想深思的孤立小教堂。阿拉比达的条件极适合农业和放牧活动, 能够生产出高品质的产品。沿着蓝色海岸 (Costa Azul) 葡萄酒路线走就能品尝到葡萄酒, 还能引领游客前往阿兹唐 (Azeitão), 在那里游客可以购买美味的奶酪。

阿连特茹

Barrancos

Parque de Natureza de Noudar

网站 <http://www.parquenoudar.com>

特色とサービス:

路标路线; 导游;

诺达尔自然公园 (Parque de Natureza de Noudar) 位于巴兰库什 (Barrancos), 靠近与西班牙的边界, 环境仍然保护完好, 其中的农业和林业活动都以自然生态系统为重。

公园以圣标为主, 北部边界是阿迪拉河 (Ardila), 南部边界是穆尔特噶 (Ribeira da Múrtega) 溪流。这片土地的中心是诺达尔城堡 (Castelo de Noudar), 这是一处雄伟的防御堡垒, 俯瞰着整个平原, 成为这一地区最好的观景台。丰富的植被使这片地方成为鹿和野猪的理想家园, 吸引着大量鸟类, 如黑秃鹫、黑鹳、鹤、棕背林鸮、白尾黑鹳和灰白喉林鸮。解说中心是开始游览公园的最佳地方。

位于古依达丁尼亚山 (Monte da Coitadinha), 可提供优越的接待条件, 有餐馆和图书馆。中心还提供有关现有路径的信息, 可以自己走, 也可以在数字指南或多媒体 PDA 应用程序的引导下参观, 上面有地理参考内容。可以沿着路径步行, 或使用公园提供的环保全地形车辆, 如自行车, 或太阳能电动车游览公园。游客还可在地方导游的陪伴下游览, 如果事先预约, 还可根据游客的兴趣, 由鸟类学、地质学、植物学史或民族志专家陪伴。

Castro Verde

Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçálinho

电子邮件: lpn.cea-castroverde@lpn.pt 网站 <http://www.lpn.pt>

联系人

Herdade do Vale Gonçálinho - Apartado 84 7780 Castro Verde Tel.: +351 286 328 309 / 968 523 648 - Fax: +351 286 328 309

特色とサービス:

路标路线; 导游;

要游览韦德堡 (Castro Verde)

专门保护鸟类的保护区, 必须从贡萨利尼环境教育中心 (Centro de Educação Ambiental de Vale Gonçálinho)

开始, 中心会提供关于这一地区自然遗产的信息。

阿连特茹这片广阔的平原地区被称为 “Campo Branco” (白色田野), 几乎没有树, 完全被谷物种植所占据。为了协调农业活动与鸟类保护, 自然保护区联盟制定出 “可持续发展之韦德堡” 计划, 涉及区域面积约 1,700 公顷, 在这片范围内, 禁止狩猎, 传统的农业活动均需尊重自然。这项计划将韦德堡地区转变成了葡萄牙的最佳观鸟区, 在国际上受保护的很多品种在此都很常见, 如大鸨、黄爪隼和麻鵒。

在贡萨利尼谷 (Vale Gonçálinho), 游客可找到系列教学活动和信息, 涉及在特殊保护区观赏和拍摄自然的最佳路径。环境教育中心还提供设备可供租赁, 可提供导游服务。在中心, 游客可以参观有关地区或环保产品的展览、档案中心和支持区域, 供技术专家在此地区执行科学研究。