

EVASOES

#278

NAS BANCAS
1,60€*

MELGAÇO

por terra,
água
e ar

SANTUÁRIO DO TURISMO DE AVENTURA.
TRILHOS, CANYONING, RAFTING,
ARVORISMO E SALTO PENDULAR

CASTRO
LABOREIRO
ROTEIRO PELA
ALDEIA QUE SE CRUZA
COM ESPANHA



SEMANAL DE 24 A 30 DE JULHO DE 2020

*ESTA REVISTA INTEGRA A EDIÇÃO DE SEXTA-FEIRA DO JORNAL DE NOTÍCIAS E, A PARTIR DE SÁBADO, É VENDIDA SEPARADAMENTE PELO PREÇO DE 1,60 €

—ESPECIAL: REDESCOBRIR A NOSSA REGIÃO—

Coração da serra da Estrela

Manteigas Terra de tradições gastronómicas e artesanais, Manteigas é camaleónica em cenários, das águas cristalinas e terapêuticas aos vales e montanhas, ora cobertos de neve, ora de flores e plantas.

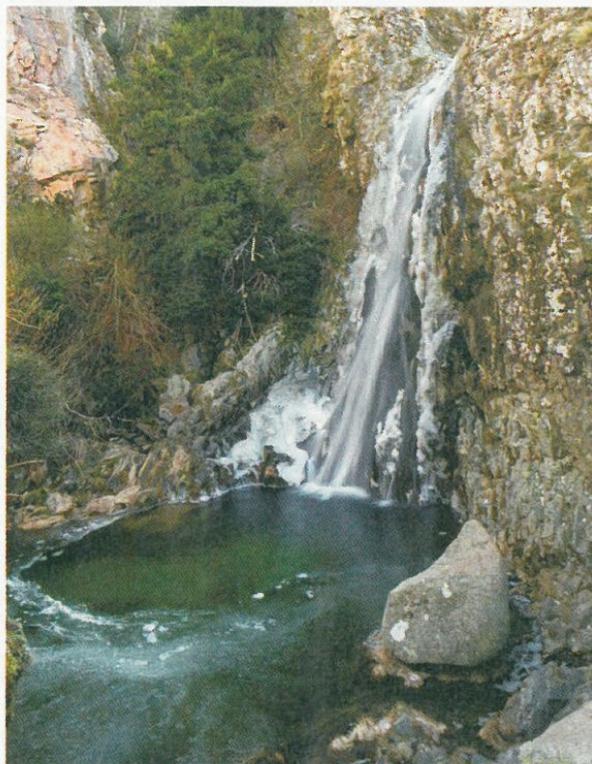
Chamam-lhe o coração do Parque Natural da Serra da Estrela. Com paisagens deslumbrantes e recantos por descobrir, o concelho de Manteigas oferece sempre algo diferente a qualquer estação do ano: no inverno, o branco da neve e as linhas de água que correm entre montanhas e vales; na primavera, a cor e perfume das plantas que matizam as encostas; no verão, ar fresco e águas límpidas de rios e lagos; e no outono, as avassaladoras cores douradas. A oferta é variada, e por isso, facilita-se a vida com a sugestão de um roteiro de três dias e duas noites. Mesmo a tempo de uma escapadinha nestas férias.

Dia 1: Manteigas, pelo Rio Zêzere

A manhã começa com uma visita às fábricas do Burel, tecido artesanal feito em 100% de lã, usado por pastores no alto da montanha. Ao almoço, opte pelas aveludadas feijocas de Manteigas, tipo de feijão graúdo cultivado em altitude e regado pelas águas cristalinas da bacia do Zêzere, muito enraizado na agricultura e cultural local. Depois da visita ao Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere e ao Viveiro das Trutas, produzidas na truticultura da Fonte Santa, refresque-se na Fonte Paulo Luís Martins, em cascata permanente e um dos mais caudalosos cursos de água que afluem do Zêzere. De seguida, assombre-se pelos relvados naturais do Covão d'Ametade, de onde se pode contemplar, a 1420 metros de altitude, o afloramento granítico do Cântaro Magro, e aprecie os 13km do Vale Glaciário do Zêzere, antes de passar pela cascata do Poço do Inferno. Jante trutas do Alto Zêzere e passeie pelo Ribeiro da Vila e ruelas do centro histórico.

Dia 2: Manteigas, pela saúde e bem-estar

Caminhe pela natureza, percorrendo a Rota do Poço do Inferno (PR1), por florestas de folhosas e resinosas, e a Rota das Faias (PR13), entre paisagens fulgurantes de agricultura e pastorícia. Ao almoço, deguste enchidos e produtos regionais como morcela, farinheiro e queijo Serra da Estrela, com vinho beirão no copo, e o pastel artesanal de feijoca. À tarde, revigore-se nas águas termais de Fonte Santa, indicadas para tratar doenças reumáticas, respiratórias e dermatológicas. O descanso segue pelas Termas de Manteigas, com água mineral captada a 100 metros de profundidade, com propriedades curativas. O bem-estar prossegue com os mergulhos na água límpida da Praia Fluvial da Relva da Reboleira, com sombra e estacionamento. O tenro cabrito serrano prova-se ao jantar, numa noite que pede uma das esplanadas e jardins da zona.



IMPERDÍVEL

RECONHECIMENTO EUROSPEU O projeto Cuidadores do Património, é um dos vencedores do concurso "Histórias do Património Europeu 2020", do Conselho da Europa e Comissão Europeia

RECORDE DE VISITAS Em 2019, a Rota do Românico teve o seu maior número de visitantes de sempre, mais de 15 mil pessoas, a grande maioria portuguesa (85%).

Dia 3: Manteigas, pela vista

O dia começa com uma subida à tranquila aldeia montanhosa das Penhas Douradas, que antes acolhia tratamentos de doenças pulmonares, a 1475 metros de altitude. As belas e raras vistas mantêm-se no Miradouro do Fragão do Corvo, de onde se avista o casario de Manteigas e o vale glaciário; e no Covão da Ponte, ladeado pelo Rio Mondego. A típica chanfana beirã, com carne de cabra da serra, satisfaz o apetite ao almoço, ao qual se impõem as visitas às aldeias serranas de Sameiro e Vale de Amoreira.