

Guia das praias fluviais

zonas balneares e de lazer

Aproveite
os descontos

**VOUCHER
OFERTA**



- > **Aldeias de Montanha**
- > **Aldeias do Xisto**
- > **Aldeias Históricas**
- > **Rota Nacional 2**

blanche®
distribuição gratuita

Periodicidade Anual

Descobrir | Saborear e Comprar | Passear

Guia Turístico do Interior de Portugal 2020

Manteigas

- Beira Alta -



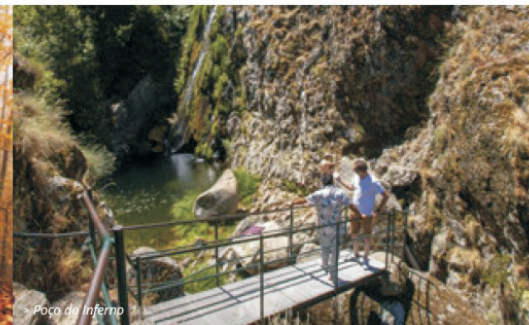
> Manteigas tem uma das mais belas e extensas redes de percursos pedestres e de BTT do país, com mais de 200 Km de trilhos sinalizados (www.manteigastrihosverdes.com).



> A tradição do parapente em Manteigas é antiga. O concelho possui dois dos melhores locais do país para a prática da modalidade.



Faixas de São Lourenço



Poço do Inferno



gps 40°24'11"N 7°32'12"W

Gentílico: Manteiguense

Informações Úteis
www.visitmanteigas.pt
www.cm-manteigas.pt
www.geoparkestrela.pt

Posto de Turismo de Manteigas: 275 981 129
 De terça a sábado: 9h > 12h30 / 14h > 17h30



Descobrir

Manteigas tem um sinónimo que define quase tudo da sua essência: natureza. É servida em estado puro, apresentando-se com algumas das mais belas paisagens do país, a conhecer ao longo de 16 rotas pedestres sinalizadas. Algumas conduzem às Aldeias de Montanha: Penhas Douradas, Sameiro, Vale da Amoreira, além da vila de Manteigas, às nascentes do Zêzere e Mondego, e a lindíssimas cascatas e lagoas. Visite também o Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere (275 981 113), desfrute na Estância Termal de Caldas de Manteigas, a 3 km da vila, com programas de bem-estar, e visite os viveiros de trutas, com venda ao público (275 980 060), e o parque de merendas.

Saborear e Comprar

Uma ementa bem serrana começa com os queijos da serra e de cabra, e com chouriço, farinheiro ou morcela. Segue-se um caldo de castanhas. Como prato principal, as trutas, a feijoca guisada com carne de porco, o cozido à serrana, o cabrito ou javali. A rematar, o requeijão com doce de abóbora e arroz doce. Leve consigo os bolos de crista, bolo de leite, esquecidos e pastéis de feijoca, a acompanhar a aguardente de zimbro ou jeropiga.



CIVGLAZ – Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere

O CIVGLAZ - Centro Interpretativo do Vale Glaciar do Zêzere, instalada na antiga Casa do Guarda, junto ao viveiro das trutas, é ponto de preciosa informação sobre o Vale Glaciar do Zêzere. O espaço possui um simulador que recria uma viagem de balão/dirigível ao longo do Vale. Um passeio onde o visitante se deslocará virtualmente sobre a área, património natural com pontuais recuos no tempo e saltos de milhares de anos.

Descansar

HOTÉIS

- Casa das Penhas Douradas - Design Hotel & Spa**** 275 981 045 // 963 384 026
- Casa de São Lourenço Burel Panorama Hotel***** 275 249 730
- Hotel Berne*** 275 981 351
- Hotel da Fábrica - Rustic Luxury**** 275 982 420
- Hotel Vale do Zêzere** 925 175 455
- Hotel da Vila** 963 968 013
- Hotel Vila Galé Serra da Estrela**** 309 709 555
- INATEL Manteigas Hotel*** 275 980 300

TURISMO DE HABITAÇÃO

- Casa das Obras 919 972 537 // 275 981 155

CASAS DE CAMPO

- Casa do Moinho 965 138 732
- C. Lagar da Alagoa 964 414 249 // 275 487 024
- SerraVale - House & Nature 965 611 163
- Solar da Castanha - Forest House 919 926 167

PARQUES DE CAMPISMO

- Parque Campismo Rural Vale do Beijames 961 236 040
- Parque de Campismo da Relva da Reboleira 275 982 870

ALOJAMENTO LOCAL

- A Mansão do Mé-Mé 937 063 666
- A Primeira Casinha do Mé-Mé 937 063 666
- Abrigo das Penhas 962 788 749 // 214 871 343
- Alfátima 964 465 095 // 275 982 628

Alojamento 3 Jotas 275 981 590

- Arcadas da Vila 964 494 913
- Casa d'Avenida 963 884 072 // 275 981 835
- Casa da Avó 967 272 446
- Casa da Cerca 917 033 515
- Casa da Era 963 277 278
- Casa da Latada 963 277 278
- Casa da Neve 935 764 157 // 282 354 250
- Casa da Quelha 913 061 160
- Casa da Roda 275 980 300
- Casa da Sicó 966 787 834 // 966 655 996
- Casa da Tia Maria 965 708 579
- Casa das Oliveiras 917 619 533
- Casa das Tias 960 230 575
- Casa de Manteigas 935 201 986
- Casa de S. Sebastião 967 750 983 // 275 981 286
- Casa do Alfaiate
- Casa do Cerro 963 277 278
- Casa do Cerro da Correia 966 787 834
- Casa do Comendador 962 731 317
- Casa do Moinho 968 916 305
- Casa do Terraço
- Casa Mariolas 963 487 806
- Casinha Beira Ribeiro 965 335 296
- Casinha Beira Ribeiro 2 965 335 296
- Descanso Serrano 275 981 107
- Manel das Feijocas 275 981 104
- Miradouro do Vale 964 415 297
- Paragem Serradalto 275 981 151
- Pensão Estrela 275 981 288
- Quinta de Leandres 960 230 575
- Quinta de Santa Clara 275 981 653
- Villa Estrela 926 462 347

As escolhas de

João Garcia
Alpinista



"Em Manteigas aconselho a visita ao Covão d'Ametade. É a partir daqui que parte um trilho muito bonito, que faz parte das rotas assinaladas pelo Município de Manteigas e que nos leva até à Lagoa dos Cântaros. É uma lagoa fantástica, escura e pouco visitada. Toda a gente faz este trilho para ir ao vale da Candeeira, mas poucas pessoas fazem o desvio para chegar lá acima à lagoa. É um sítio fantástico para quem busca tranquilidade, ou um pouco de aventura. Quando estamos lá em cima, nas Penhas da Saúde e olhamos para o maciço central da serra, temos o Cântaro Raso, o Magro e o Gordo. A lagoa fica por detrás do Cântaro Gordo, à direita. Há outro local de que também gosto muito, que são as charcas do Covão da Clareza. Há três lagoas muito bonitas, que também fazem parte deste trilho circular. São lagoas, com água muito fria, mas que são autênticas piscinas ecológicas com muita vegetação, sapos, rãs, girinos, tudo em perfeito equilíbrio. Para chegar lá, a partir da Torre, passamos por mariolas, que são amontoados de pedras, feitos pelos pastores por causa do nevoeiro, que têm a altura de uma pessoa e também por um género de nichos, onde os pastores deixavam alguma comida e bebida que depois tapavam com pedras, para os lobos não roubarem."

Parque da Várzea



GPS: 40° 24' 12.70" N | 07° 31' 28.70" W

Mergulhar

A zona de lazer do Parque da Várzea é relativamente recente mas já conquistou locais e visitantes pelas diversas valências. O espaço é bem dotado de sombras e relvado e as áreas permitem não apenas relaxar com família e amigos, na pacatez de uma área ladeada pelo rio Zêzere e por um pequeno lago artificial, como outras experiências. O bar de apoio serve petiscos e aproveitam-se as mesas de piquenique para prolongar o dia de relaxamento, enquanto os mais novos desfrutam do parque infantil ou das embarcações no lago. Uma das suas principais valências é o Centro Cyclin' Portugal de Manteigas, um edifício com zona de lavagem e manutenção das bicicletas e balneários com todas as condições, integrado no Parque e inaugurado em 2016. O Centro é ponto de chegada e partida para cinco percursos diferentes pela região, dos 7,5 aos 65,4 km, com quatro níveis de dificuldade, todos assinalados no terreno ao longo de 150 km. Em Manteigas, além do BTT, dos percursos pedestres e do ciclismo de estrada, tem ainda fama o parapente, existindo no concelho a pista da Azinha e a pista da Azinha.



Passar na Vila de Manteigas

Relaxe pela vila de Manteigas. Enverede pelo património edificado e conheça a Casa das Obras, do séc. XVIII, único exemplar de arquitetura de tipo solarengo construído na vila e hoje casa de turismo de habitação. Encontre os coretos e as igrejas de Santa Maria, S. Pedro e Misericórdia e as capelas de São Lourenço, São Gabriel, do Calvário e de Santa Luzia. Caminhe ao longo do ribeiro da vila e vagueie pelas ruas do centro histórico.



Passar nos Trilhos Verdes

A partir do local, há diversos trilhos pedestres assinalados, entre eles a Grande Rota do Zêzere (GRZ ou GR33) que aqui inicia o seu percurso com cerca de 370 quilómetros até à foz, no rio Tejo, em Constância. Para aventuras mais curtas, o PR6, de 17,2km, liga Torre a Manteigas. Da vila até ao Covão d'Ametade distam apenas 10,2 km. Se percorrer a PR4 - Rota do Carvão, encontra ainda outro ícone da serra, a Nave da Mestra, com a sua fenda.

Covão da Ponte



GPS: 40° 26' 33.60" N | 07° 30' 54.50" W

Mergulhar

Localizada a cerca de 10 km de Manteigas e a 950 metros de altitude, no limite dos concelhos de Manteigas e Gouveia, a zona de lazer do Covão da Ponte dá-nos a conhecer o rio Mondego, no início do seu percurso, de águas límpidas e calmas, depois de "nascer" um pouco mais acima, nas ravinas mais altas da Serra. A zona balnear, de pouca profundidade, fica numa zona de planalto da Estrela e não é raro ver rebanhos passar por estas paisagens naturais e de alguma ruralidade. De grandes dimensões, o lugar que serve também de apoio ao campismo oferece muitas sombras, diversos assadores e mesas à disposição, além de bar e sanitários. A zona é ideal para dias em contacto com a natureza e um excelente ponto de partida para aceder ao Planalto Central da Serra, seja por carro, de bicicleta ou a pé. Manteigas tem uma das belas e extensas redes de percursos pedestres marcados do país, com mais de 200 Km de trilhos sinalizados (+info em manteigastrilhosverdes.com). Lá em baixo, o Vale Glaciário do Zêzere vai surpreender. Com 13km de extensão, é um dos maiores da Europa e uma lição a céu aberto sobre os vestígios da última época de glaciação, há milhares de anos.



aldeias de montanha



Passar na Rota das Faias

Na verdejante serra da Estrela, as faias têm uma rota própria. O PR13 – Rota das Faias, com 5.4km, inicia junto à Cruz das Jugadas, a seguir em direção às Penhas Douradas, pela EN 232. As paisagens naturais, a agricultura e a pastorícia, e o percurso no coração de uma densa floresta de faias, plantada pelos Serviços Florestais de Manteigas no início do século XX, encantam tanto como os odores de rosmaninho, hortelã-brava, alfavaz e tomilho.



600

Relva da Reboleira

GPS: 40° 24' 42.20" N | 07° 28' 02.90" W

Mergulhar

A praia fluvial fica apenas a 8 km da sede de concelho, num enquadramento natural único, nas margens do Zêzere e a alguns quilómetros da sua nascente. A zona balnear insere-se num conjunto de outras infraestruturas que fazem do local, na freguesia do Sameiro, um destino ideal para horas ou dias de diversão, desporto e lazer. O espaço possui bares de apoio, uma área comercial com venda de produtos da região, parque aventura e parque de campismo. Para os mais corajosos, o lugar da Azinha, Sameiro, é um dos melhores locais para a prática de parapente (o Clube Vertical - 275 982 334 tem preços especiais com esta edição) e palco habitual de descolagens e eventos nacionais e internacionais da modalidade. Junto à praia (que foi candidata às 7 Maravilhas – Praias de Portugal), está instalado o Skiparque. A praia conta com nadador salvador, que ajuda a coordenar a lotação. A circulação na zona de praia, no bar, no "pontão" e nos sanitários tem entrada e saída diferentes. Existe distanciamento das mesas e o uso de máscara e chinelos é obrigatório nos sanitários.



aldeias de montanha



Descobrir o Burel

Conheça o Burel, produto feito com a lã das ovelhas serranas, inicialmente usado pelos pastores e agora reinventado. Em Manteigas há dois espaços de fabrico e de visita. Agende uma visita com a fábrica Ecolã (275 981 653), de 1925, através do voucher que publicamos com esta edição, ou com a Burel Factory (275 098 932), renascida dos Lanifícios Império, de 1947. Verá máquinas do séc. XIX em pleno funcionamento e produtos inovadores.

