



Experiências
natureza by
Pedro Pedrosa

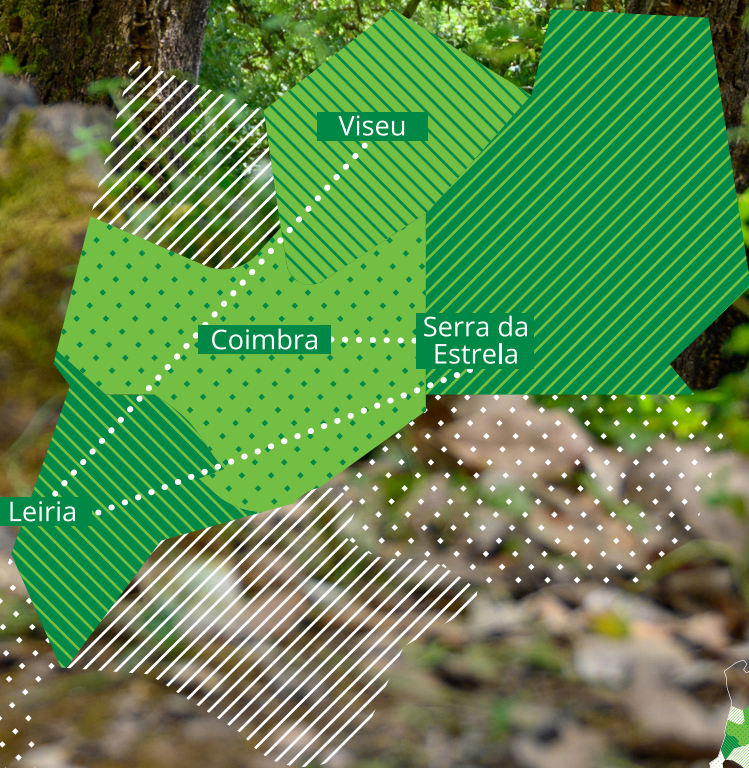
A man wearing a yellow t-shirt, a wide-brimmed hat, and sunglasses is hiking on a dirt trail. He is carrying a backpack and using trekking poles. The background is a dense, green forest with rocky outcrops visible in the distance.

Pedro Pedrosa

Viajou de bicicleta e a pé pelo mundo. Liderou expedições e trekkings nos Himalaias, Marrocos, Patagónia. Mora em Ferraria de São João, Penela, aldeia do xisto, para onde se mudou há mais de uma década, onde crescem os seus filhos. Vive em contacto e em total respeito e harmonia com a natureza. Aprecia a descoberta e o desconhecido, não tem medo de desafios. Bicampeão nacional de corrida de aventura. É empresário de Turismo de Natureza, mestre em Ordenamento do Território e Planeamento Ambiental. Adora receber e conhecer pessoas. É feliz a pedalar e a viajar.

Roteiro

Natureza . Descoberta . Diversidade



**Turismo
Centro
Portugal**

Um país
dentro do País

Aldeias do Xisto

Ferraria de São João



Cerdeira

Miradouro São João do Deserto



Cascata da Pedra da Ferida

Fragas de São Simão



Aldeias Históricas

Linhares da Beira

Parque Natural da Serra da Estrela

Plaualto Graútico

Autiteatro Natural Fôruea

Garganta da Loriga



Estrada Atlântica

Termalismo na Região Centro

Ecopista do Dão



Aldeias do Xisto

O tempo passa devagar nas **Aldeias do Xisto** que respiram sem pressa, com pulmões que enchem o peito de ar, aninhadas no verde de serras com natureza a perder de vista.

São 27 espalhadas pelo Centro de Portugal,

belas e mágicas, de ruas estreitas e casas de pedra, vistas generosas, vegetação que cresce à sua maneira. Como tesouros guardados para contemplar e destapar aos poucos. Em poucos quilômetros, há rios, cascatas, trilhos e percursos tão diversos e tão únicos. Com as suas histórias, gastronomia, expressões artísticas. Assim é Cerdeira, uma das aldeias do xisto, casas em socacos na Serra da Lousã. A paisagem é do outro mundo. E não existe urgência.

*Serras, Natureza,
Caminhar, Pedalar*



Na Cerdeira, respira-se natureza em estado puro. Não é um museu, atenção, é uma aldeia com particularidades que a tornam única. Tem uma capela e uma ponte, piscina natural e palcos onde a arte acontece, tem ateliês criativos e biblioteca, exposições também. É possível pôr as mãos na massa e moldar o barro, talhar madeira, durante um dia, um fim de semana, uma semana, quanto se quiser. Na pontinha da aldeia, está o ateliê de barro de Kerstin e Renato e um forno instalado por um japonês que o concebeu sem fumo e sem faúlhas, em respeito pela serra. O forno atinge os 1300 graus e há peças que demoram 36 horas a estar prontas.

Cerdeira

Respira-se natureza
em estado puro

Ferraria de São João



Ferraria de São João, na fronteira entre Penela e Figueiró dos Vinhos, **é outra aldeia do xisto**, na ponta sul da Serra da Lousã, **empoleirada numa crista quartzítica**, cicatriz natural na paisagem, que marca a transição do calcário para o xisto. A neblina passa devagar, as nuvens criam formas e mexem-se a caminho de algures. Pedro Pedrosa vive aqui há mais de uma década, conhece a aldeia palmo a palmo, pedalada a pedalada.



Há casas que reúnem as três pedras representativas da Região Centro: calcário, granito e xisto, um exclusivo desta zona. Há ruas e serras à volta para conhecer a pé ou de bicicleta, em contacto permanente com a natureza. Da aldeia ao **miradouro São João do Deserto** são alguns quilómetros de distância. Serra acima, vegetação imensa, vales a perder de vista, caminhos de terra, e eis a **paisagem e cinco regiões do Centro de Portugal: Coimbra, Leiria, Castelo Branco (Beira Baixa), Guarda (Beiras e Serra da Estrela), Viseu e Dão Lafões, Ria de Aveiro, num quadro natural.**

Miradouro São João do Deserto

Há casas que reúnem as três pedras representativas da Região Centro: calcário, granito e xisto



Em cada Aldeia do Xisto, há um percurso pedestre e **21 praias fluviais**, das melhores zonas balneares de rio da Região Centro. A praia fluvial das **Fragas de São Simão é uma delas, água da ribeira de Alge, que caminha para o Zêzere**, um recanto de tranquilidade para mergulhar, repousar, estar entre loureiros e sobreiros. Depois de uma ponte, um pedaço de paraíso entre duas imponentes fragas dadas a escalada, rappel, slide. A praia e a aldeia **Casal de São Simão** ligam-se por um percurso pedestre, a subir, não muito extenso, não muito demorado. A aldeia tem casas de pedra, varandas de madeira escura, floreiras, quintais.

Fragas de São Simão



Cascata da Pedra da Ferida

São centenas de quilómetros de percursos pedestres pelas Aldeias do Xisto. O Trilho dos Moleiros da Lousã é uma viagem no tempo, trajeto feito por homens e mulheres que faziam as suas vidas nos moinhos de água. Começa em **Gondramaz**, Aldeia do Xisto da cabeça aos pés, em **Miranda do Corvo**. E a **Cascata da Pedra da Ferida, na Serra do Espinhal, Penela**, com quase 25 metros de altura e águas que caem com força e formam uma piscina natural. As águas não param, vão à sua vida, entre vegetação mais densa e mais rasteira. O

acesso é feito a pé por um bosque com pontes de madeira, pequenas poças, azenhas antigas, pedras para colocar os pés. **E muita fauna também, ali moram veados selvagens.**

O Centro de Portugal é uma fonte de surpresas para quem viaja pela diversidade das suas paisagens e da sua cultura. E é tão evidente a influência do tipo de rocha na geomorfologia das grandes serras e parques naturais da região com o calcário das serras d'Aire e Candeeiros, o xisto das serras da Lousã e do Açor, e o granito das serras do Caramulo e da Estrela. De uma beleza ímpar, onde o homem não conseguiu pôr a mão.

Aldeias Históricas

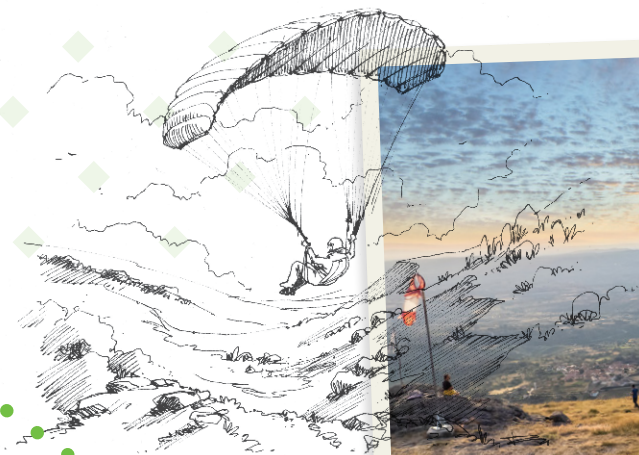
Aldeias Históricas, são 12, 11 de granito e uma de xisto. É um país nas suas origens mais profundas, a história dentro da história, a monumentalidade do património natural e edificado, com uma dimensão cultural muito própria, uma vertente imaterial muito forte. Como um mergulho na fundação do nosso país. E a espontaneidade de encontros fortuitos, de experiências insólitas, com os habitantes da aldeia que trabalham a terra. Pode dar-se o caso de entrar numa adega e beber um copo de vinho, entrar numa casa e experimentar um queijo, almoçar aqui, jantar acolá, perder-se num quintal. Tudo pode acontecer.

*Granito, História,
BTT, e-Bike*



*Parque
Natural da
Serra da
Estrela*

Pês ao caminho. Amantes de bicicleta, é para pedalar, pois então. Travessia em BTT ou em e-Bike pela **Grande Rota das Aldeias Históricas**. São 600 quilómetros em percurso circular, 12 etapas, um dos melhores destinos de caminhada da Europa. Biodiversidade, natureza em estado puro, história, castelos medievais, alguns dos mais belos parques naturais do país, como o **Parque Natural da Serra da Estrela**.



Linhares da Beira

Anfiteatro Natural da Fórnea

Pés no ar. Aldeias para ver de cima, num voo de parapente, uma outra perspetiva, toda outra beleza. **Linhares da Beira, na encosta da Serra da Estrela**, é conhecida por esses altos voos, já recebeu a Taça do Mundo de Parapente, a mais importante competição mundial da modalidade. Percebe-se porquê. Linhares é um dos melhores locais de descolagem e voo do planeta para a prática de parapente.

Na Região Centro de Portugal, **caminhar é sinónimo de chegar a sítios incríveis**, de conter a respiração, **como o anfiteatro de pedra da Fórnea, em Porto de Mós**, do tamanho de um campo de futebol. Um feito da natureza, um raro fenómeno geológico, um abatimento da crosta terrestre, que lhe dá essa forma peculiar. Todo um cenário que integra cascatas, serras, roselhas e alecrins, doninhas e texugos, rolas, perdizes.

Caminhar é sinónimo de chegar a sítios incríveis

O **planalto granítico da Serra da Estrela** também é digno de nota, atravessado por filões de quartzo, onde cursos de água aproveitam as falhas tectónicas, e onde os rebanhos produzem a lã de burel. E a **Garganta da Loriga e seu percurso pedestre** que passa por locais pisados por pastores, que liga o planalto superior da serra à vila de Loriga. Uma caminhada de montanha.



Planalto Granítico

Três
morfologias,
tantos passeios



Três morfologias, tantos passeios. A Região Centro é assim, diversa na geomorfologia que tudo condiciona. Tudo. O ar que se respira, a vegetação que cresce, o gado que se alimenta nos pastos, as paisagens que se observam, os chãos que se pisam, os trilhos mais macios, mais escorregadios, mais técnicos. Calcário, granito, xisto. Pedra a pedra, pedra sobre pedra. Região bafejada pela natureza por dentro e por fora.

Garganta da Loriga

Estrada Atlântica



Largar as bicicletas não será opção. A **Estrada Atlântica, bem plana entre o Furadouro e Óbidos**, olhos postos no mar, 60 quilómetros, vistas panorâmicas, por entre dunas, florestas, lagoas, vilas piscatórias, marinas, paralela ao mar, pelos contornos do litoral do Centro. Grande parte em ciclovia. Pelo caminho, testemunham-se as tradições da arte xávega, um bom peixe grelhado, e **muita praia para relaxar miúdos e graúdos**. Com parques de campismo pelo caminho. Percurso para fazer só ou bem acompanhado, com amigos ou em família.

*Praias, Mar,
Floresta, Família*



Ecopista do Dão

Para uma pedalada mais relaxada e segura, a **Ecopista do Dão**, 49 quilómetros de puro prazer entre vinhedos, paisagens rurais, uma linha ferroviária desativada à disposição. Saindo de Viseu até Santa Comba Dão é quase sempre a descer.



Terualismo na Região Centro

Águas termais. Natureza e bem-estar também são feitas dessa fibra, desses líquidos que nascem nas profundezas da terra, de virtudes terapêuticas carregadas de benefícios para a saúde. As **Termas de São Pedro do Sul**, da água sulfúrea que brota a 68,7 graus, balneários com nome de rei e rainha, D. Afonso Henriques e D. Amélia, que ali se sararam de maleitas, puxam para o descanso. No Centro, em cada nascente, uma água pura.



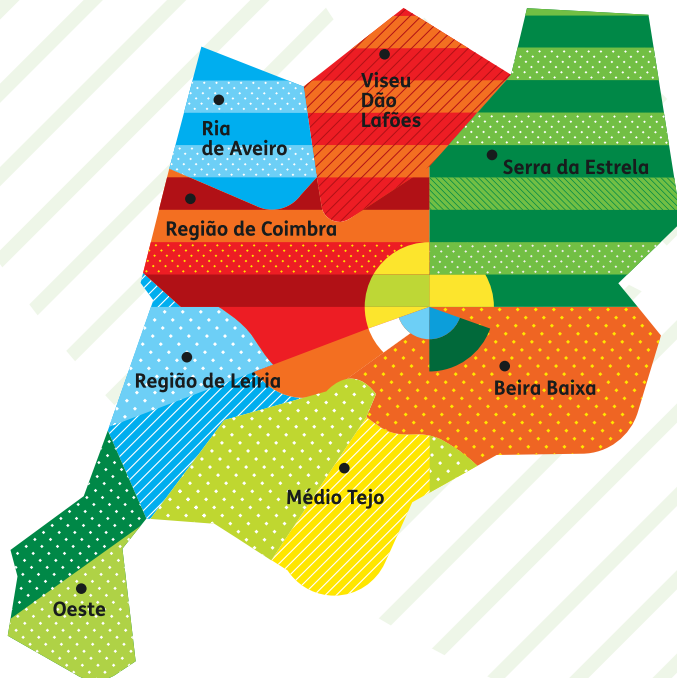
Toda uma região para descobrir a pé ou de bicicleta, em contacto com a natureza, sem nunca esquecer de conhecer as suas gentes, os melhores anfitriões, comer muito bem e descansar ainda melhor. O Centro tem tudo o que outras regiões têm, mas concentrado num único e vasto território. Tudo isso e muito mais.

*Este é um roteiro para percorrer um
fim de semana ou em três dias, numa
semana ou duas. No tempo que se quiser.
Sem pressa.*

Dicas

A bicicleta pode fazer parte da bagagem (imprescindível para quem gosta de pedalar). Consultar o nível de risco de incêndio para a zona de caminhada. Calçado desportivo ou de montanha. Água, chapéu, telemóvel. Um bom mapa ou dispositivo de navegação. Cobertura de sobrevivência para a serra. Bastão para ajudar nas caminhadas.

.....



**Turismo
Centro
Portugal**

Um país
dentro do País

**1 dia é bom,
2 é ótimo,
3 nunca é demais.**

ainda na região centro

• Termas da Região Centro, um paraíso de águas medicinais para conhecer e experimentar. Para o bem-estar do corpo e da mente. Descubra as Termas e os Spas do Centro de Portugal.

#termas do centro

• Mochilas às costas, equipamento adequado, muito por descobrir. Seja a pé, de bicicleta, ou de BTT. São mais de 70 percursos pedestres à disposição. Descubra mais possibilidades de turismo de Natureza.

#turismo natureza centro de Portugal

• Consulte as rotas pedestres e cicláveis do Centro de Portugal.

#walking cycling centro de Portugal

• Aventure-se nos percursos interpretativos do Estrela Geopark, classificado pela UNESCO como Geopark Mundial.




#geopark estrela




#geopark naturtejo

• Birdwatching. Aves no seu habitat natural para observar a olho nu ou com binóculos para apreciar detalhes escondidos à vista desarmada. Descubra os melhores lugares para a observação de aves no Centro de Portugal.

#birdwatching centro de portugal

acompanhe-nos em:

 facebook.com/turismodocentro
 instagram.com/centro_de_portugal
 twitter.com/centroportugal

 youtube.com/Turismo Centro de Portugal
 spotify.com/Aqui Entre Nós
 linkedin.com/turismo-centro-de-portugal

FICHA TÉCNICA

Promotor:

Entidade Regional de Turismo do Centro de Portugal

Conteúdos:

Local-Heroes

Créditos fotográficos:

INC films

Turismo Centro de Portugal

Design:

Designologia

Edição:

Julho 2021

Agradecimentos:

Casas do Vale do Ninho

Cerdeira – Home for Creativity

Clube-Escola de Parapente da Serra da Estrela - Manteigas

Aqua Village - Oliveira do Hospital



**Turismo
Centro
Portugal**

Um país
dentro do País

**1 dia é bom,
2 é ótimo,
3 nunca é demais.**

Turismo Centro Portugal

Rua João Mendonça, 8

3800-200 Aveiro

T +351 234 420 760

F +351 234 428 326

E geral@turismodocentro.pt

www.turismodocentro.pt

Cofinanciamento:

CENTRO 2020

PORTUGAL 2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional