

Especial "Alegra-me o dia"

# EXPERIÊNCIAS QUE PODEM MUDAR A SUA VIDA

Uma reserva não se pode resumir apenas em dez experiências, se cá vier vai ver. Está na hora de pôr em prática o que aprendeu, selecionámo-las para si, convencidos de que vai ser formidável. It's time to travel!

IF NOT NOW, WHEN?

## 01 PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE

Uma visita impressionável. O Parque Nacional de Monfragüe é a joia da natureza da Extremadura. Sete percursos pedestres que o levam aos lugares mais destacados deste espaço protegido.

## 02 PARQUE ORNITOLÓGICO DE ARROCAMPO

Uma experiência. Cinco percursos pedestres, marcados e com observatórios situados estrategicamente para observar as aves que vivem nesta zona húmida. Perfeito para fazer em família.

## 03 FEIRA INTERNACIONAL DE TURISMO ORNITOLÓGICO (FIO)

Um evento. Encontro impressionável para os amantes da ornitologia. A FIO é a feira mais importante da zona sul da Europa. Percursos guiados, exposições, conferências e workshops em pleno parque nacional.

## 04 OBSERVATÓRIO ASTRONÓMICO

Uma noite estelar. De caráter divulgativo, o observatório astronómico de Torrejón el Rubio, com vários telescópios, põe as estrelas ao seu alcance.

## 05 ÁRVORES SINGULARES

Um descobrimento. Há quatro árvores da reserva consideradas singulares. Quatro são sobreiros que rondam os 350 anos de idade e um lóvão-bastardo que lembra um baobá africano, com cerca de 200 anos.

## 06 CONVENTO DEL PALANCAR

Uma surpresa. Fundado por São Pedro de Alcántara em 1557, orgulha-se de ser o mosteiro mais pequeno do mundo. Pode visitar a cela onde o santo dormia sentado.

## 07 CAMINO NATURAL DEL TAJO E VÍA VERDE

Um percurso pedestre. Poderá percorrer a reserva de uma ponta à outra com o C.N. do Tejo. Se preferir um caminho mais acessível, então a V.V. de Monfragüe é para si.

## 08 RESERVA DE LA BIOSFERA DE MONFRAGÜE

Um centro MTB. Vai encontrar informação sobre os oito trilhos de MTB em todo o território da reserva, sinalizados e homologados, e depois, toca a pedalar!

## 09 C.I. DA RESERVA DE MONFRAGÜE

Um centro expositivo. Antiga igreja renovada em Toril, é atualmente um moderno centro interativo onde pode ficar a conhecer os tesouros da Reserva da Biosfera.

## 10 'PRÁ MESA!

Um menu. Para recuperar forças, nada como um bom estufado de veado, presunto ibérico, queijo ou uns cogumelos silvestres. Top!

# EM MODO NATURAL NÃO PROCURE MAIS, JÁ CHEGAMOS

Monfragüe é o emblema da natureza da Extremadura. Foi o primeiro espaço protegido da região e atualmente é Parque Nacional e Reserva da Biosfera. 116000 hectares de biodiversidade únicos na Europa, onde vivem espécies em perigo de extinção como a águia-imperial-ibérica, o abutre-preto ou a cegonha-preta. Lugar habitado pelo ser humano desde a pré-história, o que é atestado pelos 107 abrigos com arte rupestre, e Destino Starlight devido ao seu valor astronómico, Monfragüe espera por si, de dia e à noite.

"As placas convidam-nos a subir ao castelo de Monfragüe, onde nos esperamos vistas formidáveis. (...) Ficamos em êxtase contemplando o voo de grifos e cegonhas pretas, em busca de correntes de ar na Peña Falcón, em frente ao popular Salto del Gitano".

## MONFRAGÜE PEDESTRE

12 PERCURSOS (HOMOLOGADOS)

## 07 PERCURSOS DO PARQUE NACIONAL

## 14 PERCURSOS DA RESERVA

INFORMAÇÃO + TRACKS



## PERCURSOS PEDESTRES EM MONFRAGÜE

Há três itinerários principais e 4 alternativos dentro do parque nacional, mas existem ainda outros 14 dentro da Reserva da Biosfera de Monfragüe.



## Evolução humana Vestígios de outras épocas

As atividades humanas, como a transumância, têm moldado a paisagem da reserva. O centro de interpretação em Serradilla sobre a presença humana em Monfragüe ajuda-nos a perceber esta evolução.



## Natureza Árvores singulares

Cá vão: sobreiros de Venero e Los Cercones de Romangordo e Higuera, Padre Santo e El Gueso em Mirabel, e o lóvão-bastardo de Lugar Nuevo em Villarreal de San Carlos.



## Astronomia Santuário estelar

Monfragüe tem o selo Destino Starlight e ainda um Observatório Astronómico e um centro de interpretação (Torrejón el Rubio) que completam este destino estelar.



## Identidade Os centros da reserva

Básicos: o centro de Geologia, Observatório Astronómico, Pinturas rupestres, Centros de visitantes (Norte e Sul), reserva da biosfera "Pórtico de Monfragüe" ou a Casa dos Aromas.



## 1 DICAS PARA PEDALAR

A reserva conta com um centro MTB (Torrejón el Rubio) e mais de 300 km de percursos cicláveis. Dos 8 trilhos existentes, 5 são fáceis ou muito fáceis, 2 de dificuldade difícil e 1 para os mais atrevidos: La Carroñera (60 km).



## 2 GRANDES ROTAS GEOLÓGICAS

O relevo de Monfragüe é resultado de uma longa história geológica com início há mais de 500 milhões de anos (Paleozoico). Existem três rotas para não perder pitada: rota em Monfragüe, Campana de Albalat e dos Minerais.

## Seleção top OS TRILHOS DA COMARCA



### 01 OS TRILHOS DO PARQUE NACIONAL

Há três rotas principais no parque nacional, identificadas com as cores verde, amarelo e vermelho. Fique descansado, não se vai perder.

### 02 UMBRIA DO BARBECHOSO

Um percurso circular muito recomendável em Mirabel, de 10,5 km: castelo, árvores singulares, castanheiros e a umbria incrível.

### 03 GARGANTA DA CANALEJA

Circular de 9,6 km com início em Romangordo. Depois das apresentações, só falta começar o percurso pela garganta.

## FAÇA FAVOR DE ENTRAR

# PATRIMÓNIO AOS MOLHOS

"Castelos que o vigiam; gado, barcas, vaus e pontes que o atravessam; velhas fronteiras... O rio Tejo é Monfragüe e vice-versa. À volta aparecem conventos, como o do Cristo da Victoria em Serradilla, castelos como o de Monfragüe e um portento, Romangordo: com Majadat al-Balát, igreja e os "trampantojos".



## Fátima Castillo

Viagem de reserva

A Fátima gosta das reservas da biosfera e quando faz alguma viagem inclui-as nas suas visitas. Desta vez está na de Monfragüe e respondeu amavelmente ao nosso questionário:

### UMA FOTOGRAFIA

Do castelo de Monfragüe, sem dúvida. A vista é assombrosa.

### UMA RECOMENDAÇÃO

Subir ao castelo de Mirabel, a imagem dos montados e das serras é espetacular.

### UMA VISITA IMPRESCINDÍVEL

O convento do Santíssimo Cristo de la Victoria, um reduto de espiritualidade.

### UM ENCONTRO INESPERADO

Romangordo: o ecomuseu, o artesanado da igreja, os "trampantojos"... Uma surpresa.

## CASTELO DO MONFRAGÜE

Ao subir vai encontrar uma vista panorâmica de 360º sobre Monfragüe e os montados circundantes. Há um percurso pedestre (vermelho) para subir, ou se preferir pode ir de carro. E não se esqueça de tirar fotografias, em modo natural.



## MÉS DA RESERVA DA BIOSFERA

Um dos encontros mais esperados, em novembro: conferências, atividades, gastronomia, cultura... em toda a Reserva da Biosfera de Monfragüe.

# EVENTOS E MUSEUS

"Conhecer as festas e os centros de exposição de Monfragüe é a melhor maneira de compreender as suas tradições, produtos, costumes e, sobretudo, o seu povo. A diversão está totalmente garantida".



Pilar Armero  
Jornalista e blogger



## 1 MUSEUS E CENTRO DE ROMANGORDO

ROMANGORDO - Pode escolher entre a Casa dos Aromas, o centro de interpretação da Rota dos Ingleses e o ecomuseu Casa do tio Cascoles. Ou visitá-los todos!



## 2 CENTROS DE VISITANTES

MALPARTIDA DE PLASENCIA, VILLARREAL DE SANCARLOS E TORREJÓN EL RUBIO Informação completa sobre a reserva e o parque nacional, à sua disposição, para poder planear melhor o seu itinerário.

## FEIRA INTERNACIONAL DE TURISMO ORNITOLÓGICO

Grande acontecimento para os amantes das aves e da natureza em geral. A FIO é o ponto de encontro tanto para amadores como profissionais. → [foextremadura.es](http://foextremadura.es)

# BIRDWATCHING SIGA ESTES CONSELHOS SIMPLES PARA VER AVES

## 01 FIO EXTREMADURA

Encontro imprescindível para os amantes da ornitologia. A FIO é a feira mais importante da zona sul da Europa. Percursos guiados, exposições, conferências e workshops em pleno parque nacional.

## 02 PONTOS DE OBSERVAÇÃO

Deixamos-lhe três para não largar os binóculos: Portilla del Tiétar, Salto del Gitano e o parque de Arrocampo.

## 03 ARROCAMPO

Cinco rotas ornitológicas, sinalizadas e com observatórios que nos permitem aproximar das aves que vivem nesta grande zona húmida.

## 04 À SUA VONTADE

Uma boa opção para conhecer o parque e a reserva é contratar os serviços de uma das empresas especializadas que atuam na área: passeios guiados, aluguel de couros ou hidrocouros, avistamentos...

Monfragüe é conhecido entre os amantes da natureza de todo o mundo como um dos melhores lugares para ver facilmente aves, muitas delas em perigo de extinção. Há seis miradouros que tornam tudo ainda mais acessível, ideais para pessoas com mobilidade reduzida, porque se pode ir de carro até lá. O Salto del Gitano é o mais famoso, em frente da Peña Falcón e onde nidificam a cegonha-preta, o grifo e o abutre-do-egito. Também é habitual observar a águia-imperial-ibérica, o falcão peregrino, o andorinhão-cafre ou o melro azul. Mas este não é o único sítio para o birdwatching.



## MONFRAGÜE BIRDCENTER

É a casa do ornitólogo. Se quiser ver aves na reserva da biosfera, mas ainda não souber muito bem o que fazer, tem de ir a este centro de Torrejón el Rubio.

# GASTRONOMIA RESERVA DA BIOSFERA, MANJARES À MESA

## ★★★★ Comidas

### Omelete de cardos

Lá por ser simples, não deixa de ser um manjar delicioso. Os cardos-de-ouro são uma delícia da natureza que nesta terra ainda sabem melhor.

### Estufado de veado

No outono, além de desfrutar da brama na reserva, aproveite para provar um bom estufado de veado.

### Ensopado de cogumelos

\*NOTA: acompanhe estes pratos com presunto ibérico da zona. Produto estrela.

## ★★★★ Entrandas

QUEIJOS: elaborados de forma artesanal. Frescos, moles e curados, com aromas e sabores próprios da zona.

### Migas do pastor

Em terra de pastores transumantes, não pode perder um bom prato de migas. São uma delícia tradicional que não passa de moda.

## Produtos estrela

Deixamos-lhe a lista das compras: porco, borrego e vitela, mas também queijos de cabra, mel e produtos silvestres. Preparado? Já?...

## Especial SUPERALIMENTOS

O mel, delicioso, nutritivo e natural. E todos os produtos relacionados com o pólen e a geleia real.

# APROVEITE!

# RESERVA DA BIOSFERA DE Monfragüe

MAPA TURÍSTICO

It's happening! +10 EXPERIÊNCIAS MUITO TOP (BONUS)



PATRIMÓNIO DE TODOS

O PARQUE NACIONAL A MECA DO BIRDING OBSERVATÓRIO ASTRONÓMICO +21 PERCURSOS SINALIZADOS

Português

10 experiências que vão mudar a sua vida. É hora de se divertir.

Mapa turístico Percursos pedestres, pontos de informação, museus, birding...

Blogtrip

Mega planos

Início

Provincia de Cáceres



Reserva de la Biosfera de Monfragüe

Meeting point

IF NOT NOW, WHEN?

www.turismocaceres.org

# Reserva da Biosfera de Monfragüe

Mapa turístico

## MANUAL DE INSTRUÇÕES

Bem-vindo ao coração da província de Cáceres. E não só porque a Reserva da Biosfera de Monfragüe se encontra no centro geográfico provincial, mas porque por aqui circula a artéria principal deste território, o rio Tejo, e um dos seus vasos capilares, o Tiétar.

Paraíso da natureza, alberga o Parque Nacional de Monfragüe, polo de atração de amantes de aves de todo o mundo, mas não o único da comarca, porque também a barragem de Arrocampo é habitat de espécies aquáticas difíceis de observar em grande parte do interior peninsular.

Este território é habitado desde há muito, como podem atestar os 107 abrigos de pinturas rupestres esquemáticas que vão do Epipaleolítico até ao Neolítico, um dos melhores conjuntos deste tipo de arte na Europa. Os seus habitantes enfrentam atualmente o desafio demográfico com propostas tão interessantes como os "trampantojos" de Romangordo, pinturas de artistas jovens que enganam a vista e recriam novos espaços no mundo rural. Ou com a rica e variada oferta de turismo ativo, património e gastronomia.

Descubra a Reserva da Biosfera de Monfragüe, um espaço para sentir a vida com os cinco sentidos.

*"Refine a sua audição e risca neste paraíso e prepare-se para ouvir o uivo do cervo, passear entre abúres e estera, fazer um trompe l'œil ou tentar traduzir o serrallama, um sotaque único na Extremadura".*

## PONTOS DE INTERESSE

### Centros de interpretação / informação

- 01 Geocentro Monfragüe
- 02 C. de Atividades sobre as Abelhas e a Biodiversidade (CASAB)
- 03 C.I. Casa dos Aromas
- 04 Ecomuseu Casa do Tio Cáscoles
- 05 C.I. Rota dos Ingleses
- 06 C.I. la Huella del Hombre en Monfragüe
- 07 C.I. Lugar Nuevo de Villarreal de San Carlos
- 08 C.I. da Reserva da Biosfera "Pórtico de Monfragüe"
- 09 C.I. de Arte Rupestre Monfragüe
- 10 Observatório Astronómico C.I. Céus de Monfragüe
- 11 C.I. Lendas de Monfragüe (Posto de Turismo)
- 12 Birdcenter Monfragüe
- 13 C. de Visitantes Norte Parque Nacional
- 14 C. de Recção e Informação do Parque Nacional
- 15 Posto de Informação Parque Ornitológico de Arrocampo
- 16 Embarcadero

### Lugares de interesse cultural

- 01 Mosteiro de Palancar
- 02 Povoado ferroviário de Monfragüe
- 03 Igreja de San Juan Bautista
- 04 Igreja de San Juan Bautista
- 05 Mosteiro do Santísimo Cristo de la Victoria
- 06 Sítio arqueológico de Albalat
- 07 Igreja de Ntra. Sra. de la Asunción
- 08 Igreja Parroquial de Santa Catalina
- 09 Ponte do Cardenal
- 10 Ponte de Albalat
- 11 Castelo de Monfragüe
- 12 Castelo de Mirabel

### Rotas Geológicas (de carro)

- 01 Ruta por Monfragüe Lineal / 39,1 km
- 02 Ruta Campana de Albalat Circular / 45,7 km
- 03 Ruta de los Minerales Circular / 34,1 km

### Lugares de interesse natural

- 01 Limite do Parque Nacional
- 02 Limite da Reserva da Biosfera
- 01 Árvore Singular Lódoio-bastardo do Lugar Nuevo
- 02 Árvore Singular Sobreiro de Los Cercones
- 03 Árvore Singular Sobreiro de Venero
- 04 Árvore Singular Sobreiro Padre Nuestro ou Santo
- 05 Árvore Singular Sobreiro da Dehesa Boyal de Mirabel

### Percursos pedestres Parque Nacional

- 01 Rota Vermelha: Castelo de Monfragüe Circular / 16,0 km
- 02 Rota Verde: Arroio de Malvecino - Cerro Gimio Circular / 7,9 km
- 03 Rota Amarela: Miradouro da Tadjadilla Circular / 8,9 km
- 04 Rota Castanha: de Serradilla Lineal / 14,0 km (solo ida)
- 05 Rota Lilás: de Torrejón el Rubio Lineal / 13,0 km (solo ida)
- 06 Rota Preta: Caminho de Barbaón Lineal / 23,2 km (solo ida)
- 07 Rota Azul: de Malpartida Lineal / 19,0 km (solo ida)

### Percursos pedestres Reserva da Biosfera

- 08 Rota da Breña (SL-CC 42) Circular / 17,3 km
- 09 Rota Moinho da Hoyuela (SL-CC 43) Circular / 5,7 km
- 10 Rota Garganta del Fraile (SL-CC 44) Circular / 9,0 km
- 11 Rota Garganta de los Nogales (SL-CC 45) Circular / 10,5 km
- 12 Rota das Fontes (SL-CC 46) Circular / 7,5 km
- 13 Rota da Piñuela (PR-CC 64) Circular / 11,4 km
- 14 Rota Ermita de Tebas (PR-CC 65) Circular / 11,2 km (ida e volta)
- 15 Rota Umbria de Barbecho (PR-CC 66) Circular / 11,8 km
- 16 Rota Cerro Tejonera (PR-CC 67) Lineal / 20,4 km (ida e volta)
- 17 Rota Las Mestas (PR-CC 68) Circular / 19,9 km
- 18 Rota El Robledo (PR-CC 69) Circular / 14,6 km
- 19 Rota Garganta de la Canaleja (PR-CC 70) Circular / 23,0 km
- 20 Rota das Dehesas de Mailique Circular / 23,0 km
- 21 Rota do Parque Ornitológico de Arrocampo Circular / 5,2 km

## Está aqui?

Na Reserva da Biosfera de Monfragüe é impossível relaxar. A oferta é demasiado vasta: um Parque Nacional, reserva Starlight, 12 percursos homologados, observatórios ornitológicos, árvores singulares e ainda uma Feira Internacional de Ornitologia (FIO)... O que mais quer?



→ Descarregue todos os materiais

### Observação de aves

Monfragüe é conhecido entre os amantes da natureza de todo o mundo como um dos melhores lugares para ver facilmente aves, muitas delas em perigo de extinção. Há seis miradouros que tornam tudo ainda mais acessível.

### Santuário astronómico

Monfragüe tem o selo Destino Starlight. Um Observatório Astronómico e um centro de interpretação (Torrejón el Rubio) completam este destino estelar.

### Museus e centros de interpretação

Conhecer os eventos e museus da comarca é a melhor forma de conhecer as suas tradições, os seus produtos, os seus costumes e, sobretudo, a sua gente. A diversão é totalmente garantida.

### Percursos pedestres

O que vestir na mochila? Mapa da comarca, sanduiche, uma mudança, água e uma bota de vinho. Não se preocupe com as trilhas, nós já as colocamos. Vamos, vamos mostrar-lhe no mapa.

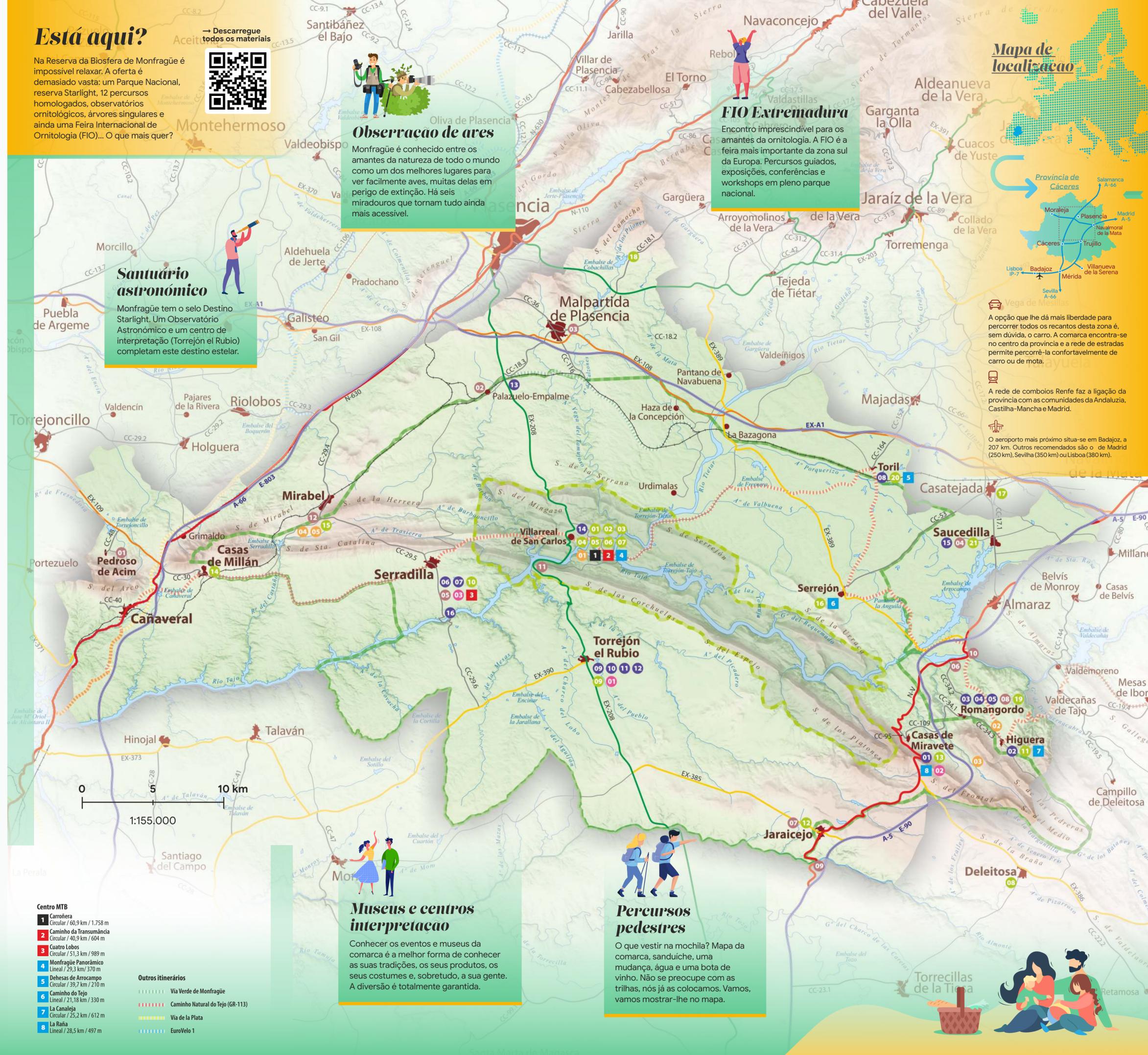
### Mapa de localização



A opção que lhe dá mais liberdade para percorrer todos os recantos desta zona é, sem dúvida, o carro. A comarca encontra-se no centro da província e a rede de estradas permite percorrê-la confortavelmente de carro ou de moto.

A rede de comboios Renfe faz a ligação da província com as comunidades de Andaluzia, Castilha-Mancha e Madrid.

O aeroporto mais próximo situa-se em Badajoz, a 207 km. Outros recomendados são o de Madrid (250 km), Sevilha (350 km) ou Lisboa (380 km).



- #### Centro MTB
- 1 Carroñera Circular / 60,9 km / 1.758 m
  - 2 Caminho da Transumância Circular / 40,9 km / 604 m
  - 3 Cuatro Lobos Circular / 51,3 km / 989 m
  - 4 Monfragüe Panorámico Lineal / 29,3 km / 370 m
  - 5 Dehesas de Arrocampo Circular / 39,7 km / 210 m
  - 6 Caminho do Tejo Lineal / 21,18 km / 330 m
  - 7 La Canaleja Circular / 25,2 km / 612 m
  - 8 La Raña Lineal / 28,5 km / 497 m

- #### Outros itinerários
- Via Verde de Monfragüe
  - Caminho Natural do Tejo (GR-113)
  - Via de la Plata
  - EuroVelo 1