

# Reserva de la Biosfera de **Monfragüe**



→ EXPERIÊNCIAS PATRIMONIAIS

*Ilustrado por...*  
**Agustín Gallardo**

*Pág. 10*



→ ESPECIAL BLOGTRIP, COM... PILAR ARMERO

*A vida brilha em...*  
**a Reserva de la Biosfera**

*Pág. 18*



→ MANEIRAS DE VIVER, COM... JOSÉ RAMÓN ALONSO DE LA TORRE

*Amanhece no Tejo*

*Pág. 04*

*It's happening!*

+10 **BONUS**

EXPERIÊNCIAS  
MUITO TOP

**PATRIMÓNIO DE TODOS**

**O PARQUE NACIONAL**

**A MECA DO BIRDING**

**OBSERVATÓRIO ASTRONÓMICO**

**+21 PERCURSOS SINALIZADOS**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES  
ÁREA DE RETO DEMOGRÁFICO,  
DESARROLLO SOSTENIBLE, JUVENTUD Y TURISMO

# RESERVA DE LA BIOSFERA DE MONFRAGÜE

---

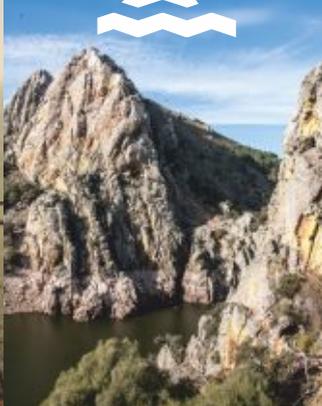
## **Edição**

Diputación de Cáceres

[www.turismocaceres.org](http://www.turismocaceres.org)

## **Desenho e conteúdos**

[www.laruinagrafica.com](http://www.laruinagrafica.com)



Reserva de la Biosfera  
de Monfragüe  
Meetingpoint

# Provincia de Cáceres

*It's happening!*

[Inicio](#)

[Mega planos](#)

[Blogtrip](#)

[Eu vou!](#)



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura  
Reserva de la Biosfera desde 2003  
Programa sobre el Hombre y la Biosfera



Reserva de la Biosfera  
de Monfragüe

## Meeting point

[Q IF NOT NOW, WHEN?](#)



DIPUTACIÓN DE CÁCERES  
ÁREA DE RETO DEMOGRÁFICO,  
DESARROLLO SOSTENIBLE, JUVENTUD Y TURISMO

[www.turismocaceres.org](http://www.turismocaceres.org)

# ÍNDICE DE CONTEÚDOS

A frase

*“Sob o feitiço do sol, nos lugarejos e campos da Reserva da Biosfera de Monfragüe renova-se o entusiasmo pela vida”*

Reserva de la Biosfera  
de Monfragüe

## Meeting point

🔍 IF NOT NOW, WHEN?

Introdução	2
Mapa de situação	3
Blogtrip - Maneiras de viver	4
Blogtrip - Azul piedra	10
Blogtrip - A vida brilha	18
Top eventos e museus	24
Em modo natural	26
O melhor do melhor	34
Dez experiências	38
Informação útil	40



*“As placas convidam-nos a subir ao castelo de Monfragüe, onde nos esperam umas vistas formidáveis. [...] Ficamos extasiados ao contemplar o voo dos grifos e das cegonhas-pretas, que procuram as correntes de ar na Penha Falcón, em frente ao popular Salto del Gitano”*



## Reserva de la Biosfera de Monfragüe

# Manual de instruções

O Parque Nacional de Monfragüe conta com a distinção *Starlight* que certifica a qualidade dos céus para a observação de estrelas e em Torrejón el Rubio há um observatório astronómico com forte carácter divulgativo.

A localidade de Pedroso de Acim orgulha-se de ter o mosteiro mais pequeno do mundo, El Palancar. Fundado por São Pedro de Alcântara em 1557, é um dos locais imprescindíveis a visitar.

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.



Localize as atividades para crianças através deste símbolo →



## COMO CHEGAR



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

## Elpaisviajero.com

O Parque Nacional de Monfragüe e a Reserva da Biosfera são considerados uma das cinco zonas mais bem

conservadas da bacia mediterrânica.

Principalmente povoado por azinheiras e sobreiros, pode regozijar-se por albergar 70% das espécies protegidas de Espanha nos seus diferentes habitats.

## Traveler.es

Passeio motorizado no Parque Nacional de Monfragüe.

Miradouros, rios, precipícios, observatórios de aves e, claro, abutres-pretos e do egito, grifos, águias ou falcões.

## Elpais.com

Oito localizações em Espanha para ver animais selvagens no seu habitat.

O miradouro do Salto del Gitano é um dos melhores lugares para observar grifos em Monfragüe.

## Are you really here? Mapa de situação



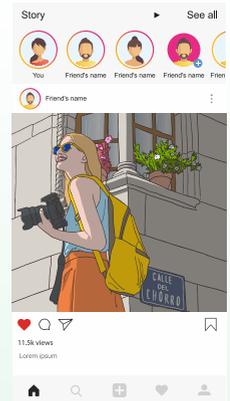
## Província de Cáceres



## Com as minhas stories

Utilize os nossos **hashtags** e partilhe nas redes sociais. Aqui deixamos alguns Top que pode usar sem hesitar:

**#ExperienciaInolvidable**  
**#RinconesxDescubrir**  
**#Coleccionamomentos**



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).



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



# BLOGTRIP: MANEIRAS DE VIVER

#ReservaBiosfera #CarreterasSecundarias #Monfragüe  
#CastilloMonfragüe #Experiencias #SaltodelGitano #RutasMonfragüe

---

## INTRODUÇÃO

**Villarreal de San Carlos e a Reserra da Biosfera**

Pág. 06

---

## BÁSICOS

**Um passeio pelas poroações da reserra**

Pág. 07

---

## 4 PONTOS

**Os imprescindíveis de José Ramón Alonso de la Torre**

Pág. 08

---

## PARÊNTESES

**Museus e centros de interpretação da reserra**

Pág. 09

Sente-se arrebatado pelo rebuliço e já não sabe o que fazer? Muda as coisas de sítio? Então, saia de casa, se quiser vir nós temos cá uma vaga.

José Ramón Alonso de la Torre não sabe se está certo, mas certo é que está qui e destaca no seu diário as melhores páginas da essência da comarca e das suas gentes: ofícios e porvir; modernidade e memória; tradição, sabores e saberes. Isto é... Maneiras de viver.

*If not  
now,  
when?*





“Sob o feitiço do sol, nos lugarejos e campos da Reserva da Biosfera de Monfragüe renova-se o entusiasmo pela vida”



# AMANHECE

# NO TAJO

Maneiras  
de viver

Por J.R. Alonso  
de la Torre

Escritor e articulista

O nosso intrépido repórter e incansável viajante dá-nos algumas dicas imprescindíveis para conhecer a comarca.

 [@JRAdelatorre](https://twitter.com/JRAdelatorre)



O sol nasce e a vida desperta em Monfragüe

Rota da fonte  
do Francês

Os centros de interpretação  
de Torrejón el Rubio e Toril

Campana de Albalat: com Higuera,  
Romangordo e Casas de Miravete



Castelo da Peña  
del Acero (Mirabel)



Transumância



Grifo

“Adentramo-nos no mais profundo do parque e descemos até ao Tejo. Queremos desfrutar do crepúsculo nos bancos de madeira colocados na margem do rio”

O sol nasce em Monfragüe e no feitiço do amanhecer, as bermas da estrada enchem-se de perdizes apressadas e coelhos saltimbancos, animais possuídos pelo entusiasmo do despertar. Adentramo-nos no mais profundo do parque e descemos até ao Tejo.

Queremos desfrutar do crepúsculo nos bancos de madeira colocados na margem do rio, situados ao longo do percurso que chamam da Fonte do Francês, em honra de Maurice Jonson, um jovem que se afogou nesta zona do rio ao tentar salvar uma ave rapina, quando quase ninguém se preocupava em salvar aves rapinas.

As placas convidam-nos a subir ao castelo de Monfragüe, onde nos esperam umas vistas formidáveis. Outra vez no Tejo, ficamos extasiados contemplando o voo dos grifos e das cegonhas-pretas, que procuram correntes de ar na Penha Falcón, em frente do popular Salto del Gitano.

Vamos tomar o pequeno-almoço em Villarreal de San Carlos, antigo povoado militar fundado pelo rei Carlos III, no século XVIII, para combater a insegurança destes caminhos, muito transitados por almocreves, comerciantes e viajantes que pretendiam atravessar o





Tejo pela ponte do Cardeal. A guarnição de soldados e os pavilhões militares foram substituídos por várias edificações que se assimilam ao meio e onde se pode dormir, comprar, comer, procurar diversão e aventura na natureza, informar-se ou compreender esta Reserva da Biosfera.

Grande parte dos percursos de Villarreal permitem-nos conhecer as povoações do parque e da reserva. A poente, Pedroso de Acim e o seu mini convento de El Palancar; Cañaveral, com os seus percursos pedestres até à Villa del Arco ou El Arquillo: casas de pedra e um encanto inesperado, completamente desconhecido pelo turismo de inércia. Povoações antigas, como Casas de Millán, Mirabel ou Serradilla, e os seus caminhos até ao Tejo, os doces típicos, as histórias dos barqueiros da zona, a fala “serradillana”, a graça dos naturais da terra, que tanto fazem de atores em filmes como se divertem numa festa espetaculares, e, acima de tudo, o seu admirado e venerado Cristo de la Victoria, obra de Domingo de Rioja, realizada por volta de 1630.

Regressando a Villarreal pela autoestrada de Navalmoral a Portugal, paramos em Malpartida de Plasencia, que tem uma feira animada aos domingos onde se podem adquirir os queijos, enchidos e as frutas e legumes da comarca e que é cruzamento de caminhos de gado, localidade próspera e a mais povoada da reserva. No outro lado do Tejo, Torrejón el Rubio onde restaurantes, lojas e alojamentos rurais oferecem serviços de qualidade ao turista. E a

“As placas convidam-nos a subir ao castelo de Monfragüe, onde nos esperam umas vistas formidáveis [...] contemplando o voo dos grifos e das cegonhas-pretas”.





Parque ornitológico  
(Saucedilla)

oriente, Saucedilla, riqueza ornitológica esplêndida na barragem de Arrocampo; Serrejón, rodeado de um bosque mediterrânico espetacular, rico em azinheiras, sobreiros e mato; e Toril, que permite interpretar o meio ambiente envolvente no centro de interpretação da Reserva da Biosfera.

No extremo oriental da Reserva de Biosfera de Monfragüe, Jaraicejo, Deleitosa e a antiga Campana de Albalat. Entre os séculos XIV e XIX foi a primeira “mancomunidade” de municípios da Extremadura: Romangordo, Higuera e Casas de Miravete, onde se deve aproveitar para ver a igreja e visitar o centro de interpretação da Geologia e o castelo vigia do século XII.

Romangordo parece a povoação perfeita. Deve ter uns 50 m2 de zona de piqueniques por habitante, o que eram uns antigos corrais foi convertido numa bonita rua de arquitetura tradicional, as fachadas caiadas são hoje paredes-museu com murais delicados que reproduzem a cultura tradicional da vida na aldeia: os animais, os emigrantes, os idosos e as crianças. Na praça, esculturas sobre jogos infantis e o Ecomuseu do tio Cáscoles, a Aula de Natureza, o Centro de Interpretação da Casa dos Aromas, a Granja Escola, as ruínas da Medina de Albalat...

A dois passos de Romangordo encontramos Higuera, com o seu Centro de Atividades sobre as Abelhas e a Biodiversidade. Ao entrar, a encarregada conta-nos, melhor que ninguém, como é a vida destes insetos. O centro inclui visita guiada, material de apicultura ou a realização de uma vela artesanal com cera de abelha. No exterior, ouve-se o canto dos abelharucos desde que o sol se levanta, e a vida desperta em Monfragüe.



Centro de Interpretação  
Pórtico de Monfragüe (Toril)

Uma nova cor no espectro cromático para ilustrar os nossos bens de interesse cultural:

# AZUL PEDRA

#ParqueNacional #Monfragüe #ReservaBiosfera  
#MonfragüeAndalusi #CampanadeAlbalat #CastilloMonfragüe

---

NORIO

**O Tejo e a identidade de Monfragüe**

Pág. 12

---

ALBALAT

**Sítio arqueológico andalusi**

Pág. 11

---

LA VICTORIA

**O Cristo que todos queriam**

Pág. 16

---

VARGAS CARVAJAL

**O bispo, as suas igrejas e os seus barcos**

Pág. 17

Nesta proposta original, o ilustrador Agustín Gallardo apresenta-nos alguns dos elementos patrimoniais mais relevantes da Reserva da Biosfera de Monfragüe. Com a ajuda de umas personagens peculiares que nos guiam através da história e da arquitetura da comarca, “Azul pedra” adentra-se em velhos caminhos, praças, igrejas e monumentos. Não perca nenhum pormenor deste olhar singular que nos mostra um território cheio de curiosidades e cor.



Castelo de Monfragüe  
(Torrejón el Rubio)

*If not  
now,  
when?*

# AQUELE

# RIO

Por Agustín Gallardo

*Ilustrador e redator  
de conteúdos*



**Giuliana Boccacci**

*Estuda no último ano de arqueologia em Perugia, na região da Úmbria italiana. É a segunda vez que participa como voluntária numa escavação internacional, e a primeira em Monfragüe; está cada vez mais interessada no período muçulmano da Península Ibérica.*



Sítio arqueológico de Albalat  
(Romangordo)



## 1 Castelos que o vigiam; gado, barcas, vaus e pontes que o atravessam; velhas fronteiras... O rio Tejo é Monfragüe e vice-versa.



Se existe alguma coisa que define a identidade da Reserva da Biosfera de Monfragüe, é o Tejo, aquele rio que atravessa e modela, de Romangordo no leste a Cañaveral no oeste, a totalidade do seu território. E não só a identidade geográfica, que partilha com a presença do quartzito armoricano e do bosque e mato mediterrânico, mas também cultural, pois o rio, no seu devir constante, marcou de uma forma ou outra, a sua própria história. Nas paredes dos abrigos rochosos das suas margens começámos a representar a vida que nos rodeava e pelo menos cinco séculos antes de Cristo, em pleno período orientalizante, alguém usava já enxovais de ouro tão espetaculares como o do tesouro de Serradilla. Depois, a veloz invasão muçulmana do século VIII tornou-o numa efémera fronteira que, especialmente a partir do século XI com o novo avance cristão em direção ao sul, acabaria por ser cenário de constantes razias e violentos confrontos em ambos os lados; o castelo de Monfragüe, Al-Mifrag, e as escassas ruínas de outras

fortalezas que sobreviveram, como a de Miravete ou Castil de Oreja, procedem daquela época. Mais tarde chegou a Mesta e o trânsito do gado, a transumância que o rio obrigava a praticar apenas por onde ele próprio permitia, concentrando a passagem de pessoas e animais primeiro em vaus e depois em pontes, já a maioria sob uma mesma coroa. As mesmas passagens e as mesmas pontes – como de Albalat e do Cardeal – que serão alguns séculos mais tarde decisivas nas sangrentas vicissitudes da Guerra da Independência, convertendo-se em cenários de alguns acontecimentos relevantes para o desenlace final, comemorados na Rota dos Ingleses, como a batalha do Lugar Nuevo (1812) e a tomada do forte de Napoleão.

## → Majádat al-Balât

O vau do caminho. Assim se traduziria o nome desta antiga cidade muçulmana, cuja fonética se manteve, curiosamente, quase intacta até aos nossos dias, como Albalat, identificando a zona à ponte próxima e também ao próprio sítio arqueológico. Neste lugar, o rio abria-se, amansando as águas e permitindo atravessá-las com facilidade, num dos poucos sítios onde isso se podia fazer num espaço de vários quilómetros, o que justificaria o assentamento de uma cidade



fortificada para o proteger; sabe-se que assim foi pelas próprias fontes árabes, pelo menos desde o século X, durante o Califado de Córdoba, e que se manteve até meados do século XII, ao sucumbir aos ataques das milícias de Ávila e Salamanca.

Nos últimos anos, em sucessivas campanhas de escavações dirigidas pela arqueóloga especialista em Idade Média, Sophie Gilotte, conseguiu perfilar-se a identidade daquela cidade, identificando-se um cemitério, um arrabalde e um hammâm (banho público) situados fora da muralha. Porém, o mais relevante são provavelmente as descobertas intramuros, onde facilmente se reconhecem ruas, praças pavimentadas e edifícios típicos da cultura medieval andalusí que, juntamente com os numerosos vestígios resgatados, nos descrevem uma cidade não

exclusivamente militar, mas que albergava uma população estável dedicada a diversos ofícios, como ferreiros, ourives, agricultores, pastores ou pescadores.

## → Convento de la Victoria

A imagem do Santíssimo Cristo de la Victoria de Serradilla foi talhada em Madrid, em 1630, pelo escultor Domingo de Rioja e por encomenda de Francisca de Oviedo y Palacios. Aparentemente realizou milagres já em Madrid, o que dificultou que a beata a pudesse trazer até Serradilla, como era sua intenção desde o princípio, devido à atenção que a imagem despertou na corte, ao ponto de atribuir-se a sua retenção ao próprio rei Filipe IV. Quando finalmente conseguiu, vendo-se novamente obrigada a parar em Plasencia, o mesmo voltou a acontecer, pois o Cristo



## 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 visita imprescindível

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

### Uma recomendação

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

### Um encontro inesperado

Romangordo: o ecomuseu, o artesão da igreja, os “trampantojos”... Uma surpresa.

## Ar fresco

A Fátima fez uma paragem no caminho. A visita ao convento e especialmente a beleza da imagem do Cristo de la Victoria, que é lendária, deixaram-na assombrada. Agora respira o ar fresco da manhã, pronta para continuar a viagem pela Reserva da Biosfera de Monfragüe.





## Luis Marín

*Luis se dedica al marketing digital y la gestión de redes sociales.*

*Pero su curiosidad no acaba aquí, en sus ratos libres estudia y escribe sobre historia, especialmente sobre la Iglesia y sus cambios en el siglo XVI. ¡Bravo Luis! Has venido al sitio adecuado.*



Igreja de San Juan Bautista  
(Malpartida de Plasencia)

começou a fazer tantos milagres que o bispo ordenou deixá-lo na igreja de San Martín; finalmente, a 13 de abril de 1631, a imagem chegou a Serradilla. Já em 1660, no antigo hospital para cuja capela fora encomendada a imagem, foi fundado o mosteiro do Santíssimo Cristo de la Victoria das Agustinas Recolectas; embora seja de clausura, pode ser visitado, pelo menos em parte, pois foi classificado como Bem de Interesse Cultural.

## → Gutierre de Vargas Carvajal

A igreja de San Juan Bautista, em Malpartida de Plasencia, é um dos exemplos mais representativos do processo construtivo que acontece na Extremadura durante o século XVI, quando muitos templos são ampliados e renovados devido ao crescimento demográfico e económico. O mesmo acontece com a igreja homónima de Saucedilla, ou com a da Asunción, em Jaraicejo, e em todos os casos aparece o dedo, ou melhor, o dinheiro, do bispo placentino Gutierre de Vargas Carvajal, quem, por acaso, acabaria os seus dias nesta última localidade, doente com gota, entre muito provavelmente outras coisas. Segundo um documento encontrado na Real Academia de História, quando a sua mãe, Inês de Carvajal, soube da sua nomeação, disse: “Guterrico

bispo, o mundo anda perdido”. Entre outras façanhas desta personagem, está o financiamento de uma expedição naval de três barcos com o propósito de controlar o estreito de Magalhães, colonizar a Patagónia e chegar ao Perú, embora pelos vistos apenas um deles conseguiu concluir a sua missão.

Outro Carvajal, antepassado deste e também ele bispo de Plasencia, foi o famoso cardeal de Sant’Angelo que financiou e acabou por dar o nome às pontes sobre o Tejo e o Almonte, quase um século antes, e das quais a primeira emerge em Monfragüe quando as águas da barragem descem notoriamente. Mas voltando ao nosso Gutierre, que veio a ter um filho com Maria de Mendonza, legitimado depois por Filipe II e que acabaria por ser homem de confiança do rei, também é de referir que impulsionou o Sínodo de Jaraicejo, onde antecipou as reformas do Concílio de Trento.

Um último pormenor: a igreja de Romangordo, que é anterior, com formas um pouco mais austeras e que, como a da Asunción de Jaraicejo, foi declarada Bem de Interesse Cultural com categoria de monumento, alberga um bonito e raro artesado mudéjar que vale a pena visitar.



# BLOGTRIP: A VIDA BRILHA

#ReservaBiosfera #Lifestyle #FIO #StarlightMonfragüe  
#Birding #RutadelosIngleses #Senderismo #CasadelosAromas

---

UM EVENTO  
**FIO, a Feira  
Internacional  
de Ornitologia**  
Pág. 20

---

UMA EXPERIÊNCIA  
**As estrelas num  
céu Destino  
Starlight**  
Pág. 21

---

A GRANDE VIAGEM  
**As poroações  
da Reserra  
da Biosfera**  
Pág. 22

---

IMPRESCINDÍVEIS  
**Pilar destaca nos  
três experiências  
básicas na zona**  
Pág. 23

Escolheu um destino perfeito para desfrutar em família. Podem fazer um cruzeiro pelo Tejo, fazer jogos de adivinhas de palavras, vestirem-se de apicultores, ver estrelas num observatório, entrar numa caverna rupestre ou num dos conventos mais pequenos do mundo. Os miúdos vão adorar a comida, porque quem é que diz que não a um bom presunto ibérico criado nestes enormes ginásios que são os montados?



Pilar mostra-nos a comarca em modo *lifestyle*. Os seus recantos preferidos, gastronomia, eventos TOP... Tome nota!

@piarmero



# A VIDA BRILHA EM...

## Reserva de la Biosfera de Monfragüe

Por Pilar Armero

Jornalista e blogger



“Afine o ouvido e o olhar neste paraíso e prepare-se para ouvir a brama do veado, caminhar entre abutres e estevas, fazer um percurso de “trampantojos” ou tentar traduzir o “serrailanu”, uma singularidade linguística na Extremadura”.



Barco turístico

Villarreal de San Carlos e o Parque Nacional

Uma grata surpresa, o Salto del Gitano

Observação de aves: centros, miradouros e eventos muito top



Centro de visitantes  
(Villarreal de San Carlos)



Serradilla

## PLANEIE TUDO A PARTIR DE VILLARREAL

Villarreal de San Carlos é perfeito para planejar a sua escapada na Reserva da Biosfera de Monfragüe. Vai ver a azáfama de guias e guardas do Parque Nacional, caminhantes, birders, viajantes e alunos das escolas, que encham este cantinho de vida. Entre no centro de informação e peça um mapa com os percursos pedestres e passe também pelo Centro de Interpretação e Informação de Serradilla, onde lhe indicarão o que fazer neste município.

Antes de se ir embora, não se esqueça de pôr o seu melhor sorriso no photocall da Tierra de Bandoleros, o filme de 2013 protagonizado por mais de 200 serradillanos. E se aprendeu a ler com a cartilha do Método Rayas, vai adorar saber era feita aqui, na gráfica de Agustín Sánchez Rodrigo.

## JOGAR AO STOP EM SERRADILLA

De Serradilla pode ir de barco até à parte mais oculta do icónico Salto del Gitano, que só se vê da água, num cruzeiro que muda de itinerário de março a agosto por causa da nidificação das aves. O embarcadouro está debaixo da ponte do Tejo, no quilómetro 4 da estrada comarcal para Torrejón el Rubio.

Já que aqui está, tente adivinhar o que significam “calapachitu” ou “quiloti”, duas das mais de 200 palavras que luzem nas fachadas como homenagem ao “serraillanu”, variante do astur-leonês, uma fala única na Extremadura.



Um vaculário singular,  
o “serraillanu” de Serradilla

Perder-se nas ruas  
de Romangordo

Os percursos pedestres  
da reserva e o parque nacional



Centro de visitantes Norte do Parque Nacional de Monfragüe (Malpartida de Plasencia)

Prove um pão de massa “mairi”, uma boa “pringá” com sabor a anis ou qualquer outra delícia artesanal da padaria, onde o que vai ser difícil será escolher.

## DIVIRTA-SE COMO UMA CRIANÇA, COM AS CRIANÇAS

A Reserva da Biosfera de Monfragüe é uma escolha fantástica para visitar em família e passar um bom bocado nos centros que são realmente divertidos. O das atividades sobre as Abelhas e a Biodiversidade de Higuera de Albalat tem a forma de favo e podemos vestir-nos de apicultores ou fazer velas artesanais com cera de abelha. Também vale a pena pôr o nosso olfato à prova na Casa dos Aromas de Romangordo e participar nos workshops de sabonetes ou cosméticos.

O centro de visitantes norte de Monfragüe, no quilómetro 9 da EX-208 de Malpartida de Plasencia a Trujillo, é perfeito para descobrir porque é que este é um destino apaixonante. Os miúdos vão adorar, ao verem as pegadas dos animais iluminadas no chão, aprenderem a distinguir os cantos dos pássaros ou ficarem a saber quão grandes podem chegar a ser os seus ninhos. E os adultos também, quando visitarem o Bird Center ou Centro de Visitantes Sul em Torrejón el Rubio, onde lhe vão indicar os melhores sítios para observar aves. Nesta localidade também se encontra o centro de Arte Rupestre e um observatório astronómico com telescópios para observar o sol e as estrelas num céu Destino Starlight, selo de qualidade concedido a toda a Reserva da Biosfera.





Leve as crianças ao Centro de Visitantes Norte do Parque Nacional de Monfragüe, interativo, com zona de piqueniques, máquina de bebidas e uma lagoa onde os pássaros costumam ir beber água.



No pequeno convento de El Palancar não deixe de espreitar o sítio onde dormia São Pedro de Alcântara, sentado numa pedra e com a cabeça encostada à parede.



Na segunda-feira de Páscoa celebra-se a romaria da Virgem de Monfragüe, no castelo com o mesmo nome e onde se festejam outras tês.

Outros locais para visitar em família são o abrigo de pinturas rupestres na subida ao castelo de Monfragüe, com reserva antecipada no posto de turismo de Torrejón e o convento de El Palancar em Pedroso de Acim, o convento pequenino fundado por São Pedro de Alcântara, onde tudo é minúsculo.

## UM DIA NAS CORRIDAS

Na Reserva da Biosfera de Monfragüe, além das cegonhas, também há corridas de cavalos com grande afluência em Toril durante o São Brás, em fevereiro, e ao mais puro estilo de um hipódromo. Uma singularidade, tal como a esperada Rota dos Ingleses em maio, entre Casas de Miravete e Romangordo, com os habitantes vestidos de soldados do século XIX, numa recriação da batalha da Guerra da Independência que teve lugar nestas terras.

E para terminar com chave de ouro, deleite-se com os enchidos ibéricos, queijos e doces regados com mel, ensopados e guisados de caça.



# 10 MOMENTOS 'INSTAGRAM'

Amor, trouxeste o guia?

...¡Oops!



## Porque eu mereço EVENTOS E MUSEUS PARA DESCOBRIR A RESERVA DA BIOSFERA

Preste atenção à jogada: aqui tem o top ten dos eventos e museus da reserva. A melhor maneira de ficar a conhecer as suas tradições, produtos, costumes e, sobretudo, o seu povo.

A diversão está totalmente garantida.



01



FIO Extremadura  
Villarreal San Carlos



149k likes

A #FIO ou Feira Internacional de Turismo Ornitológico já se converteu numa referência para os amantes das aves.

02



Museus de Romangordo



47k likes

Tome nota: a Casa dos Aromas, o Ecomuseu Casa do tio Cáscoles e o C. I. da Rota dos Ingleses. 😎

06



Museus de Torrejón el Rubio



127 likes

Aqui vai: #Monfragüe, Destino de Lenda, Observatório Astronómico, Centro de Arte Rupestre e Birdcenter.

07



Mês da Reserva de Monfragüe



→ Novembro

45k likes

No final de cada ano tem lugar um dos encontros mais esperados: atividades, conferências, gastronomia, cultura...

# AMÁVEIS' DE MONFRAGÜE

## Top Eventos e museus

 Corrida de cavalos de Toril

03



→ Fevereiro

❤️ 🔍 🗒️ 24k likes

Esta corrida de #cavalos está incluída na lista das seis melhores de Espanha e é a mais importante da Extremadura.

 Centro de Interpretação da Geologia

04



→ Casas de Miravete

❤️ 🔍 🗒️ 365k likes

Um espaço interpretativo para compreender a estrutura geológica da reserva. Didático e divertido. 😊

 "4 Lobos e 3000 Abutres"

05



→ Serradilla

❤️ 🔍 🗒️ 1,2k likes

Open da Extremadura XCM, uma prova dura de #MTB que decorrer em finais de março ou princípios de abril.

 Centro de Interpretação Pegada do Homem

08



→ Serradilla

❤️ 🔍 🗒️ 98k likes

Um espaço singular, para descobrir o património arqueológico e etnográfico da reserva, com alfaías, utensílios, etc.

 Recriação da Rota dos Ingleses

09



→ Romãõrdo (Maio)

❤️ 🔍 🗒️ 895 likes

Recriação da histórica #batalha entre ingleses e franceses com a realização de um percurso pedestre.

 Centro de visitantes Norte

10



→ Malpartida de Plasencia

❤️ 🔍 🗒️ 91k likes

Centro de receção do Parque Nacional de #Monfragüe. Um edifício moderno, interativo e didático. 😊

# EM MODO NATURAL

**Natureza, história e aventura**  
Anda à procura de algo diferente?

#ReservaBiosfera #Monfragüe #Senderismo #Birding  
#PeñaFalcón #ÁrbolesSingulares #MTB #Astroturismo

---

## CAMINHADAS

**Mais de 20 percursos sinalizados para caminhar à vontade.**

Pág. 28

---

## ASTROTURISMO E MTB

**Destino Starlight e os melhores trilhos MTB da reserra**

Pág. 30

---

## BIRDING TOTAL

**Damos-lhe as dicas para desfrutar do paraíso**

---

## OUTRAS EXPERIÊNCIAS

**Árvores singulares: sobreiro Venero, sobreiro Padre Santo, lódão-bastardo Lugar Nuero, etc.**

Pág. 33

**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.**

*If not  
now,  
when?*



## MONFRAGÜE PEDESTRE

# 12

Percursos homologados

# 07

Percursos do Parque Nacional

# 14

Percursos da reserva

INFO+TRACKS



# CATORZE PERCURSOS PARA TER A RESERVA AOS SEUS PÉS

*PENÉLOPE,  
APETECE-TE IR  
FAZER UMA  
CAMINHADA?*

*CLARO, PACO!  
ESTAMOS EM  
MONFRAGÜE*



Apesar da sua extensão, grande parte da reserva pode ser percorrida a pé, havendo catorze percursos pedestres marcados. O do Cerro Tejonera (PR-CC67) em Serrejón é muito interessante: 10 km de floresta mediterrânica. O do Molino de la Hoyuela (SL-CC 43) em Torrejón el



*O Fran e o Carlos andam a passear em Campana de Albalat e ficaram surpreendidos com o que esta tem para oferecer: centros de interpretação, percursos pedestres, “trampantojos”, árvores singulares... Acabam de se aperceber que o equilíbrio está aqui, em Monfragüe.*

Rubio, de apenas 6 km, vai levá-lo a um velho moinho de água.

Se preferir gargantas e cascatas, tem o percurso PR-CC 70, em Romangordo, através de um bosque frondoso de amieiros, castanheiros e lódão-bastardos num passeio de 10 km. Os da Garganta del Fraile, em Serradilla, ou a Breña em Deleitosa, atravessam espaços muito interessantes, como a cascata da Portilla ou a garganta do Venero Frío, respetivamente.

Percursos Pedestres

## ALGUMAS PROPOSTAS

### 01 PERCursos DO PARQUE NACIONAL

En el parque nacional hay tres No parque nacional existem três itinerários identificados com as cores verde, amarelo e vermelho; este último vai até ao castelo de Monfragüe, onde também pode ficar a conhecer as pinturas rupestres.

### 02 ROTA QUARTZITE ARMORICANO

Na realidade este percurso percorre toda a província, do Geoparque Villuercas-Ibores-Jara até ao Tejo Internacional, atravessando, claro, a Reserva da Biosfera de Monfragüe. Destacam-se as paisagens e formações rochosas de quartzite. 🌍

### 03 I LOVE THE BERREA

Uma das atrações de Monfragüe é a brama dos veados no início do outono. Todos os anos há percursos e workshops para desfrutar desta experiência. 🌍



## ASTROTURISMO

# A RESERVA, O GRANDE SANTUÁRIO ESTELAR

À noite, o céu de Monfragüe também mostra a sua riqueza. Conta com o selo Destino Starlight, graças à sua excelente qualidade para a observação da abóbada celeste. Para completar a proposta, encontra-se o Observatório Astronómico Monfragüe em Torrejón el Rubio, onde há, além de um centro de interpretação, uma cúpula de quatro metros de diâmetro e diversos telescópios, inclusive um solar, para a observação do céu. Uma atividade perfeita para fazer em família e muito didática.

## PROPOSTAS ESTELARES

### 01 PORTILLA DEL TIÉTAR

É a principal zona de observação, ao pé do castelo de Monfragüe e do Salto del Gitano.

### 02 FOTOGRAFIA ASTRONÓMICA

Ideal para a fotografia astronómica, poderá captar toda a magia da Via Láctea.

### 03 NEBULOSAS E TELESCÓPIOS

As nebulosas M17 (Omega) e M16 (Ómega) podem ser observadas a olho nu. Com binóculos ou telescópio, é simplesmente impressionante.

## CICLOTURISMO

# MTB COLLEO TRILHOS NA

## QUER TRILHOS, AQUI TEM TRILHOS

A reserva conta com um centro MTB e mais de 300 km de trilhos cicláveis. Itinerários para todos os gostos e formas físicas. Atreve-se?

### ● MUITO DIFÍCIL

01 Carroñera: 60 km

### ● DIFÍCIL

02 Camino de la Trashumancia: 40 km

03 Cuatro Lobos: 52 km

### ● FÁCIL

04 Monfragüe Panorámico: 29,3 km

05 Dehesas de Arrocampo: 39,7 km

06 Camino del Tajo: 21,2 km

07 La Canaleja: 25,2 km

08 La Raña: 28,4 km

# CTION, RESERVA



*Fique a saber mais sobre estes trilhos com as reportagens de David Cachón em "The Cáceres Bike Adventure"*



Prova MTB The Goods Non Stop (Cañaveral)



## MTB MONFRAGÜE DICAS PARA PEDALAR

Damos-lhe toda a informação para não perder nada.



**+INFO**  
Trilhos,  
tracks,  
fichas...

01

### CAMINHO NATURAL DO TEJO

Outra excelente opção para fazer em duas rodas. O Caminho Natural do Tejo atravessa toda a reserva de leste a oeste, uma das melhores maneiras de a ficar a conhecer.

02

### VÍA VERDE DE MONFRAGÜE

Ao pé da estação de Monfragüe, no município de Malpartida de Plasencia: 17 km de um velho caminho ferroviário preparado para uso recreativo.

03

### THE GOODS NON STOP

Viva a aventura, completando o trajeto entre Madrid e Lisboa, com mais de 770 km. Um desafio que passa pela reserva.

BIRDING

# GOSTA DE OBSERVAR AVES? ENTÃO NÃO ARRISQUE E VENHA A MONFRAGÜE

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 Penha 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.

Uma boa opção para ficar a conhecer a reserva é contratar os serviços de alguma das empresas especializadas que trabalham na zona: percursos guiados, aluguer de hides e hidrohides, avistamentos, etc.

Mas este não é o único sítio para o birdwatching. Mostramos-lhe mais alguns:



## CINCO ESSENCIAIS DA ORNITOLOGIA

### 01 LA TAJADILLA

Com zona de piquenique e parque de estacionamento, é um bom local para o avistamento da águia-de-Bonelli e o abutre-preto.

### 02 PORTILLA DEL TIÉTAR

É mais modesta do que a penha Falcón, mas é o melhor lugar do parque para ver o bufo-real e a águia-imperial-ibérica.



Observação de aves  
(Miradouro do Castelo de Monfragüe)

### 03 NO GRANDE RIO TEJO

Há um barco turístico que o leva até às imediações da Penha Falcón, e ver as aves da água é outra experiência, não há dúvida.

### 04 PARQUE ORNITOLÓGICO DE ARROCAMPO

Em Saucedilla, com dois percursos e cinco observatórios: caimão, frango d'água europeu, abetouro ou papa-ratos, estas duas espécies em perigo de extinção, são algumas das aves que pode ver.

→ [birdingsaucedilla.com](http://birdingsaucedilla.com)

### 05 CHARCO SALADO

Esta zona húmida encontra-se no percurso de Las Mestas (PR-CC 68) e aqui pode observar grous e cegonhas-pretas.

## OUTRAS EXPERIÊNCIAS

# FALEMOS DE ÁRVORES SINGULARES

### SOBREIROS DO VENERO E LOS CERCONES

Em Romangordo e Higuera de Albalat, com uma idade estimada de 350 anos.

### SOBREIROS PADRE SANTO E GRUESO

Otros dos alcornoques centenários em Mirabel, también de unos 350 años.

### LÓDÃO-BASTARDO DE LUGAR NUEVO

Em Villarreal de San Carlos, único desta espécie declarado árvore singular na região, com 15 metros de altura e 200 anos.

### *IN MEMORIAM*

### EL ABUELO DE TORIL

Ainda se recorda o Abuelo de Toril, um sobreiro de 500 anos que chegou ao fim do seu ciclo vital quando caiu em dezembro de 2011. Com sete das suas bolotas foram plantados outros sobreiros em sua memória.



Sobreiro de Venero  
(Romangordo)

Olá! Podias tirar-me uma fotografia?

Claro! Mas rápido, que não chego a Monfragüe



A lista de todas as listas

# O MELHOR DO MELHOR, POR TEMÁTICAS

Deixamos-lhe aqui sete blocos temáticos, numa exibição de técnica e síntese. Com uma vista de olhos rápida pode ver o top do top de cada secção: atividades para as crianças, planos para um fim de semana, gastronomia, percursos pedestres, cicloturismo e ornitologia. Yeahhh!

Não há dúvida de que vamos **ACEITAR**.

Q GOSTO DE LISTAS



## PLANOS PARA UM FIM DE SEMANA COMPLETO

Se cá vier, não vai ser nada complicado. Sincronize a sua agenda e tome nota do programa que preparámos para si depois de uns dias de intensas deliberações. Ficou TOP!



**SEXTA-FEIRA** · **Chegada**

**Tarde** · **Imersão na reserva**

Comece por Toril, visita ao centro de interpretação Pórtico de Monfragüe onde o vão pôr a par de tudo o que precisa de saber. Aproveite para parar na Portilla del Tiétar.



**SÁBADO** · **Pássaros e desporto**

**Manhã** · **Um bocadinho de exercício**

Um percurso pedestre ou um trilho MTB são as melhores opções para começar a manhã com o pé direito.

**Tarde** · **Mensagens com milhares de anos.**

Aproveite a tarde para ver uns pássaros por Monfragüe e visitar as pinturas rupestres do castelo.



**DOMINGO** · **Dia para visitar lugarejos**

**Manhã** · **Mosteiro minúsculo**

Visite o El Palancar, esse que dizem que é o mosteiro mais pequeno do mundo.

**Tarde** · **Povoações**

Serradilla ou Mirabel são duas boas opções para um passeio popular.

# FAÇA O FAVOR DE COMER, EM QUATRO SIMPLES PASSOS

Produtos e três pratos típicos. Assim somos nós, como lhe queremos dar tudo bem picadinho, tivemos de simplificar a vasta gastronomia da comarca.



## 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

Tudo o que tenha a ver com o porco, o cordeiro e a vitela, mas também os queijos de cabra, o mel e os produtos silvestres.



## COGUMELOS

Cada vez mais presentes nas ementas da zona e um recurso em ascensão na comarca: boletos amanitas cesáreas... mmmmm!



## ESTUFADO DE VEADO

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

# QUANDO SÃO AS CRIANÇAS A DECIDIR

Seis atividades que sabemos que vão marcar positivamente a infância dos seus miúdos. A pé, de bicicleta ou à noite.



## À procura de fósseis

Leve-os a procurarem fósseis ou a garimpar ouro no rio com os workshops do Geocentro de Monfragüe.



## Sobre rodas

A Via Verde é uma opção excelente para as crianças: pouco desnível e terreno bastante regular.



## Castelos

Para os fazer sentirem-se protagonistas da história, os castelos de Mirabel e Monfragüe são perfeitos.



## Para a caverna!

Visite o centro de interpretação da Arte Rupestre e depois as pinturas da caverna do Castelo.



## À medida

Que tal visitar o mosteiro de El Palancar, que parece à medida dos mais pequenos?



## Céu de estrelas

Aprenda no Observatório Astronómico e depois observe as estrelas com os telescópios.

# ORNITÓLOGOS DO MUNDO INTEIRO, O PARAÍSO ESTÁ AQUI

De certeza que vai conseguir marcar mais algumas aves na sua lista de observação de aves na reserva. Encontrará o esquivo caimão, a hábil águia-pesqueira ou o trio de rapinas: abutres, águias e falcões. Vamos?



## RIQUEZA ORNITOLÓGICA

Falar da reserva é falar de aves. Pode encontrar grous nos montados, e nos rochedos os grifos, abutres-do-egito, cegonhas-pretas, etc.



## APP BIRDING IN EXTREMADURA

Lista completa de 150 aves, sons, imagens, habitats e os melhores percursos para praticar birding na Extremadura.



## PONTOS DE OBSERVAÇÃO

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



## PARQUE DE ARROCAMPO

Um verdadeiro paraíso para observar aves lacustres. Mais de 170 espécies, 5 miradouros e vários percursos. Toca a desfrutar!

# AS CAMPERVAN E O CARAVANISMO SÃO MESMO COOL

O caravanismo e as caravanas estão em auge. Deixamos-lhe 6 dicas para se divertir com a casa às costas. Do it yourself!



## Excelência

Monfragüe é, segundo a Indie Campers, um dos cinco melhores parques de Espanha para visitar de caravana.



## Área de caravanas

Malpartida de Plasencia e Deleitosa têm uma zona habilitada para caravanas.



## Especial BBQ

Os grelhados são um clássico, mas cuidado com as limitações para fazer fogo em época estival.



## Resíduos

As duas áreas referidas também têm um serviço de despejo e abastecimento de águas.



## Onde estacionar

Como qualquer outro veículo, poderá estacionar nos sitios onde for permitido o estacionamento.



## Conselhos úteis

Muitos dos miradouros do parque nacional têm zonas habilitadas para estacionar.

# PERCURSOS PEDESTRES E ROTAS PARA CALÇAR AS BOTAS

O que levar na mochila? Mapa, sandes, uma muda, água e bota de vinho. Quanto aos percursos, não se preocupe, nós tratamos do assunto. Vá, nós recomendamos alguns.



## VERDE, VERMELHA E AMARELA

Fazer as 3 principais rotas do parque nacional é um must se quiser desfrutar do espaço. Calma, não se vai perder.



## RTA EL ROBLEDO PR-CC 69

Circular de 14 km em Malpartida de Plasencia: carvalhos, castanheiros, sobreiros, sepulturas antropomórficas e um castro celta. Muito interessante.



## LAS FUENTES SL-CC 46

Circular de 7,5 km na localidade de Jaraicejo, percorrendo as fontes dos arredores e subindo a "raña" de Cantalgallo, com uma paisagem muito especial.



## UMBRÍA DEL BARBECHOSO PR-CC 66

Outra circular bastante recomendável, em Mirabel, com 10,5 km: castelo, árvores singulares, castanheiros e a incrível umbria.

# CICLOTURISMO E MTB COLLECTION APRESENTA

36/37

Jantes de alumínio, quadro de fibra de carbono, polia de grafeno... Os materiais são importantes, mas não se esqueça de parar, beber e comer. Está em Monfragüe.

→ [turismomonfrague.es/centrobt](http://turismomonfrague.es/centrobt)



## CARROÑERA 60,1 KM

Só o nome já assusta, o mais duro da reserva: Serradilla, Villarreal de San Carlos, Malpartida de Plasencia, Serradilla.



## CUATRO LOBOS 52,3 KM

Um pouco menos difícil que o anterior, mas também muito exigente: Serradilla, Mirabel, Casas de Millán, Serradilla



## CAMINO DEL TAJO 21,2 KM

Trilho linear, sem grandes complicações, entre Serrejón e Higuera de Albalat, e perfeito para os menos exigentes.



## LA RAÑA 28,4

Outro trilho linear, mas mais exigente, pela subida ao porto de Miravete: Casas de Miravete, Jaraicejo, Deleitosa.

Malta, o que é que encontraram?

Já está! A chave está em Monfragüe



## Especial "Alegra-me o dia"

# EXPERIÊNCIAS QUE PODEM MUDAR A SUA VIDA

A reserva não se pode resumir apenas em dez experiências, se cá vier vai ver. Está na hora de pôr em prática o que aprendeu, seleccionámo-las para si, convencidos de que vai ser formidável.

*It's time to travel!*

Q EXPERIÊNCIAS TOP



01

Uma visita imprescindível

## PARQUE NACIONAL DE MONFRAGÜE

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.

03

Uma noite estelar

## OBSERVATÓRIO ASTRONÓMICO

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

02

Uma experiência

## PARQUE ORNITOLÓGICO DE ARROCAMPO

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

04

Um evento

## FEIRA INTERNACIONAL DE TURISMO ORNITOLÓGICO (FIO)

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.

05

Um descobrimento

## ÁRVORES SINGULARES

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

06

Um centro MTB

## R.B. DE MONFRAGÜE

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

07

Um percurso pedestre

## CAMINO NATURAL DEL TAJO E VÍA VERDE

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

Uma surpresa

## CONVENTO DEL PALANCAR

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

09

Um centro expositivo

## C.I. DA RESERVA DA BIOSFERA DE MONFRAGÜE

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

10

Um menu

## 'PRÀ MESA!

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

OLÁ, SOU A ANA! 😊



O consultório de...

## ANA MARÍA RUIZ, GUÍA TURÍSTICO

Do êxito “Já não há tomates que saibam a tomates” chega o consultório da Ana, para esclarecer esta e outras dúvidas.

### UM SUPERALIMENTO

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

### UMA EXPERIÊNCIA “ALL IN ONE”

Monfragüe é em si próprio “all in one”: natureza, gastronomia, cultura, património... o que se pode pedir mais?

### ZERO STRESS

Se um mosteiro já é um lugar de retiro, El Palancar (Pedroso de Acim) é um oásis de tranquilidade.

### UMA ATIVIDADE

Passear por Romangordo e disfrutar da “mentira” dos “trampantojos”. Arte urbana no mundo rural.

### MON AMOUR

Que as estrelas sejam as únicas testemunhas de uma noite romântica sob os céus de Monfragüe.



Às vezes é preciso sair  
para se encontrar.  
**INFORMAÇÃO  
ÚTIL**

Descubra os efeitos extraordinários de visitar a Reserva da Biosfera de Monfragüe. Informação, downloads e conselhos úteis. E não se esqueça, o verdadeiro equilíbrio está no movimento. Assim, simplesmente.

🔍 **INFORMAÇÃO MONFRAGÜE**



## DECÁLOGO DO TURISTA RESPONSÁVEL

—  
Prepare bem  
a sua viagem

—  
Alojamento  
com práticas  
sustentáveis

—  
Reserve  
com critério

—  
Adeus  
preconceitos

—  
Apoie a  
economia  
local

—  
Escolha bem  
o seu  
transporte

—  
Minimize  
os resíduos

—  
Fotógrafo  
responsável

—  
Respeite a  
fauna e a flora

—  
Conviva com  
os habitantes  
locais

**C.I. RESERVA  
DA BIOSFERA**   
Toril  
Tel. 927 577 191

**CENTRO DE  
VISITANTES NORTE  
PARQUE NACIONAL**  
Malpartida de Plasencia  
Tel. 927 199 134

**C. DE RECEÇÃO E  
INFORMAÇÃO DO  
PARQUE NACIONAL**  
Villarreal de San Carlos  
Tel. 927 199 134

**GEOCENTRO  
MONFRAGÜE**   
Casas de Miravete  
Tel. 927 576 581

**POSTO DE TURISMO,  
C.I. ARTE RUPESTRE,  
LENDAS DE  
MONFRAGÜE,  
OBSERVATÓRIO  
ASTRONÓMICO  
E BIRDCENTER**  
Torrejón el Rubio  
Tel. 927 455 292 

**PARQUE  
ORNITOLÓGICO  
DE ARROCAMPO**  
Saucedilla  
Tel. 927 544 037

**C.I. ROTA DOS  
INGLESES, ECOMUSEU  
TÍO CÁSCOLES E CASA  
DOS AROMAS**  
Romangordo   
Tel. 927 576 581

**CENTRO DE  
ATIVIDADES SOBRE  
AS ABELHAS E  
A BIODIVERSIDADE**  
Higuera de Albalat   
Tel. 927 198 992

**C.I. PEGADA  
DO HOMEM E  
LUGAR NUEVO**  
Serradilla   
Tel. 652 504 927

 ReservaBiosferaMonfrague

  Monfrague\_

[www.reservabiosferamonfrague.es](http://www.reservabiosferamonfrague.es)

Escolha a opção que escolher, não se esqueça de meter alguma destas coisas na sua mochila:

**01** **GUÍA TURÍSTICO  
DO RESERVA DA  
BIOSFERA**

**02** **NECESSAIRE, FATO  
DE BANHO, ESTOJO  
E VÁRIAS MUDAS**

**03** **LENDO LIVROS**

**04** **ADICIONE O PONTOS  
DE INTERESSE PARA  
O GOOGLE MAPS**

**05** **GUIA DE  
PERCURSOS  
PEDESTRES  
PROVINCIA  
DE CÁCERES**

**06** **MÁQUINA  
FOTOGRAFICA  
OU TELEMÓVEL**



Descarregue  
ou visualize o  
trajeto de  
carro na RB  
de Monfragüe



Espaço incluído na  
Rede de Centros de  
Interpretação da  
provincia de Cáceres