

Sabugal

- Beira Alta -



300

Alfaiates

GPS: 40° 22' 55.3"N | 6° 55' 36.3"W



> Castelo do Sabugal do sécs. XII-XIII, com a sua torre de menagem peculiar, de planta pentagonal.



> A ponte medieval de estilo romano de Sequeiros (século XIII), tem uma estrutura única e peculiar em Portugal. Numa das pontas existe um arco de fecho que fazia a fronteira entre Portugal e Espanha, quando grande parte das terras do Sabugal pertenciam ao Reino de Espanha.



Como chegar



Descobrir

Na cidade do Sabugal, o castelo, do séc. XII-XIII, com a sua torre de menagem peculiar, de planta pentagonal, as igrejas de S. João e da Misericórdia, o Museu Municipal do Sabugal (271 750 080), a casa dos Almeidas e casa dos Britos, o chafariz de 1904. Na Vila de Touro, visite as muralhas e torre de menagem, e a capela de N.ª Sra. do Mercado, (séc. XVI-XVII). Em Aldeia da Ponte, o museu de cariz etnográfico (271 647 616). Na Rapoula do Côa, passe nas Termas do Cró (271 589 000/1), com massagens, SPA e águas com aplicações terapêuticas. Em Aldeia Velha, no cabeço da Senhora dos Prazeres, descubra a estação arqueológica do Sabugal Velho.

Saborear e Comprar

A tradição agrícola reflete-se nos caldos de batata, feijão ou grão-de-bico, reforçados e aromatizados com enchidos. O rio Côa e o viveiro local asseguram a truta à mesa, e o javali, o cabrito e o borrego, assados ou grelhados, também merecem ser degustados. O bucho, feito com as carnes e cartilagens do porco, e o queijo da Malcata são referências deste território que ainda mantém, na doçaria, o bolo dos santos, os coscoreis e os santoros.

gps 40° 21' 0" N, 7° 5' 0" W

Gentílico: Sabugalense

Informações Úteis

www.cm-sabugal.pt
www.valedocoa.pt
www.granderotadocoa.pt
www.aldeiashistoricasdeportugal.com
Câmara Municipal do Sabugal: 271 751 040
N.º Verde do Turismo do Sabugal: 800 262 788



Passear em Alfaiates

Na pacatez da vila raiana descobre-se o património histórico. Sobressai o castelo medieval, vítima das Guerras da Restauração e da construção humana, com as torres e a dupla muralha. Pela Rua Direita, encontra o Solar dos Camejos, a igreja matriz e a igreja da Misericórdia (românica), o pelourinho e a antiga casa da Câmara. Na estrada para Aldeia da Ponte, conheça a igreja de Sacaparte, antigo e importante centro de peregrinação, e as ruínas do convento de Sacaparte.



Badamalos

GPS: 40°29'07.9"N | 6°59'26.1"W

Mergulhar

A tranquilidade poderá ser a melhor definição para os que visitam a zona balnear de Badamalos. Servida pelo leito do rio Côa e ladeado de suaves encostas de cariz rural, é local de encontro e de convívio de amigos e famílias. A zona balnear dispõe das estruturas básicas para o bom funcionamento: parque de merendas, zona de relva e solário com areão, rampa de acesso à zona de banhos, e um bar de apoio onde são também disponibilizados sanitários, este ano remodelados. A cerca de um quilómetro, à entrada da aldeia, encontra-se um café/restaurante que serve pratos do dia a preços acessíveis. Badamalos é um excelente palco de observação paisagística e faz parte da Grande Rota do Vale do Côa, que na Etapa 4 passa na zona balnear. Em Badamalos, vá até à famosa Ponte de Sequeiros, sobre o Côa. Para uma estadia mais rica, há que percorrer as ‘5 Vilas Medievais’, guardiãs da arquitetura militar, religiosa ou civil e do poder político-judicial, da Idade Média ao século XIX. Alfaiates, Sabugal, Sortelha, Vila do Touro e Vilar Maior devem ser visitadas. A Santa Casa da Misericórdia dispõe de oito camas ou “chão duro” para grupos, nomeadamente desportistas.



Passear em Vilar Maior

Bem perto de Badamalos, enverede pela vila de Vilar Maior e contorne a muralha do séc. XI/XII, e torre de menagem do séc. XIII. Em direção às primeiras casas, observe as ruínas da igreja medieval de Santa Maria do Castelo e a igreja matriz. Visite o Museu de Vilar Maior e, a sul do museu, o painel com gravuras provavelmente da Idade do Bronze Médio (há 3500 – 4000 anos). Passeie até ao pelourinho, a igreja da Misericórdia e ponte medieval sobre o rio Cesarão.



foios

GPS: 40°17'12.1"N | 6°53'24.5"W

Mergulhar

São as águas de banhos mais puras de todo o rio Côa, já que este nasce a cerca de 3 km da piscina fluvial e não encontra estruturas que belisquem a sua qualidade. A piscina fluvial dos Foios, no centro da aldeia produtora de castanha, foi feita a partir do muramento das margens do Côa e do encerramento sazonal de comportas. Criou-se assim uma estrutura de banhos que faz as delícias das gentes locais nos quentes dias de verão. Em redor, uma área de solário arrelvado e uma área com freixos é complementada com um telheiro e parque de merendas, sanitários e duches. Nas imediações existe o bar, um campo de voleibol e de futebol. Apesar de não estar especificamente equipada para pessoas com mobilidade reduzida, não há grandes condicionamentos à sua circulação. A zona de banhos tem uma profundidade variável entre os 80 cm e os dois metros e possui várias escadas, para facilitar a saída. As caminhadas estão entre as atividades mais recomendadas. Percorrendo os caminhos rurais do centro da povoação rumo à nascente do Côa, encontra-se a estação da Biodiversidade dos Foios, um ponto de observação natural pertence à bonita Serra das Mesas. O percurso é coincidente com o PR3 – Nascente do Côa e também com o início da Grande Rota do Côa.

Mergulhar em Seixo do Côa

Em Seixo do Côa, a 12 km do Sabugal, conheça a zona balnear, uma área de lazer de grande beleza, marcada por um grande espelho de águas tranquilas, árvores frondosas e pelo serpenteir do Côa. A área foi recentemente arranjada e dispõe de parque de merendas e churrasqueira, estacionamento e campo desportivo para voleibol e badminton, e deverá receber outras infraestruturas no próximo ano. Deslumbre-se na passagem da Ponte de Sequeiros ou na subida ao monte Picoto do Seixo.

Malcata

GPS: 40°18' 08.90"N | 07° 04' 41.20" W

Mergulhar

A zona de lazer da Malcata foi inaugurada em 2015 e está instalada à entrada da aldeia, junto às águas da barragem do Sabugal, alimentadas pelo Côa. O espaço tem ao dispor sanitários e parque de merendas, churrasqueiras e bar com esplanada, onde se saboreiam petiscos como caracóis, moelas, tostas e pizzas. Os duches e o parque infantil estarão interditos. O recinto é acessível a pessoas com mobilidade reduzida, mas não até à linha de água. A área foi ampliada ao nível de jardins e espaços verdes, para facilitar o distanciamento, e não é vigiada. Nas redondezas, existe um parque de caravanismo e um campo de jogos e, para uma estadia na Malcata, há oferta de turismo de habitação. A Junta de Freguesia disponibiliza um percurso urbano em quatro idiomas, onde além dos espaços de tradição, se encontram os marcos religiosos: a N. Srª dos Caminhos, o calvário, a torre do relógio, a igreja matriz e a capela de são domingos. A Grande Rota do Vale do Côa atravessa a zona norte da Malcata, onde poderá visitar o seu ponto mais elevado, o Alto da Machoca, a 1078 m de altitude. Antes de partir, prove o caldudo, o prato mais típico da aldeia.



500



Quadrazais

GPS: 40° 18' 45.42" N | 06° 59' 11.30" W

Mergulhar

Na margem esquerda do rio Côa, que delimita o início da Reserva Natural da Serra da Malcata, está instalado um amplo espaço de lazer servido pelas águas do Côa. A zona de lazer de Quadrazais, a cerca de 1 Km da aldeia, conta com um extenso areal e dois parques de merendas. O bar com esplanada, remodelado em 2019, assegura alguns petiscos, mas os jogos de mesa e petanca poderão não ser permitidos, tal como o slide e o parque infantil. Este ano, o acesso é através de apenas uma zona de entrada e saída, com avaliação de temperatura corporal e desinfeção das mãos. Na zona de banhos, uma rampa até ao centro do rio facilita mergulhos, estando presente um nadador salvador. A zona de estacionamento é coberta, e perto da praia os viajantes têm à disposição uma estação de auto caravanismo. Em Quadrazais, poderá ainda ouvir a gíria quadrazenha, utilizada até aos anos 60 pelos contrabandistas, e cujo primeiro registo conhecido data do reinado de D. Pedro IV. Na aldeia, a Igreja Matriz de Quadrazais (séc. XVII) é o monumento mais emblemático. Outra das tradições da povoação é a de atribuir alcunhas, que com o passar dos anos se transformaram em nomes de família.

Passear em Malcata

Percorra os espaços genuínos e bem cuidados: a fonte de mergulho ou de chafurdo, o forno comunitário com o museu e o ciclo do pão, o moinho de roda motriz horizontal, o antigo posto da guarda-fiscal (nos tempos do contrabando) e que é hoje espaço de exposições de artesanato e produtos locais, a queijaria artesanal do queijo da Malcata com leite de cabra, e a Rua da Ladeirinha, a mais típica da aldeia, com as casas de xisto recuperadas.



Percorrer o Trilho

Percorra o Trilho do Manego, de cerca de 14km, circular. O percurso começa junto à barragem do Sabugal e da Casa do Manego, e envereda pelas margens do rio Côa, encontrando-se as levadas e antigos moinhos de água em ruínas, açudes, pontões e três pontes suspensas. Não está identificado, mas em breve ficará disponível em GPX através da freguesia. Para retemperar forças, prove as frutas restaurante do viveiro local.

Rapoula do Côa

GPS: 40° 25' 05.80" N | 07° 02' 39.15" W

Mergulhar

A zona balnear de Rapoula do Côa está bem servida de espaços verdes e de areal, sombras e espelhos de água. A zona de banhos apresenta diversas profundidades, aptas para nadadores mais experientes ou crianças, através de uma língua de areal que entra pelo rio. Um dos lados, o mais fresco e com sombras, é destinado à pesca desportiva da truta. Todo o espaço utiliza as grandes rochas em granito como zonas de passagem e o muro que separa o açude é forrado a tapete sintético, para facilitar a passagem entre margens com maior segurança. Dispõe de parque de merendas, agora com 12 meses, sanitários e duches e chapéus de palha. O antigo moinho do Giestal, transformado em bar, continua a dar apoio aos banhistas e visitantes. A partir desta época balnear conta com um novo areal, um novo parque infantil, e maior área de estacionamento, com espaço dedicado a bicicletas. Um pequeno slide desliza em direção ao espelho de água, para diversão acrescida. A praia está praticamente integrada no centro da povoação, pelo que é comum ver-se pessoas a passear de toalha ao pescoço em plena aldeia.



Passear no Cró

A Rota PR8 – Termas do Cró é um percurso circular de 16,8km com início e fim na moderna estância termal. O percurso entra na aldeia da Rapoula do Côa, sobe alto da Sra. das Precês, com uma paisagem fabulosa, e segue junto ao Rio Côa, observando-se moinhos, açudes e levadas, além do Picoto do Seixo. Também é agradável e fácil o Percurso 6 de BTT, de apenas 7km, com início e fim nas Termas, que acompanha a margem direita da Ribeira do Cró.



Mergulhar

A Praia Fluvial da Devesa está a dois passos do centro histórico do Sabugal, onde o castelo bem preservado ocupa lugar de destaque. A forte preservação arquitetónica é visível também nas casas, museu e restaurantes da cidade, construídos essencialmente em granito. Por isso, nada melhor que aproveitar o verão para conhecer a sua história e paisagens, e terminar o dia com um banho fluvial nesta localidade raiana. Separada dos campos agrícolas apenas por um muro, a zona da praia fluvial é ampla e permite um belo passeio a pé ou de bicicleta. Esta é, aliás, uma zona de passagem de betetistas e caminheiros, com seis percursos assinalados. Através das indicações, prossegue-se pelo passadiço até ao miradouro, poço e nora. O espaço inclui solário, piscina natural para crianças, parque de merendas e bar com esplanada. O parque infantil, o aluguer de canoas e a zona de jogos poderão estar interditos. No Centro de BTT do Sabugal, a cerca de 1km da praia, (junto ao cemitério), encontra-se o bike point, uma estação de serviço de bicicletas (lavagem, ar, GPS), e indicação dos oito percursos sinalizados e distribuídos por 225 Km em todo o concelho. O Centro inclui também um skate park.

Passear na cidade

Conheça o castelo do Sabugal, bem preservado. A primeira edificação foi leonesa, a rodear a vila medieval, com diversas casas que exibem ainda as suas características tradicionais. Depois foi reforçado por D. Dinis, que construiu a torre de menagem com cinco quinas, algo único em Portugal. Intramuralhas, é possível percorrer o perímetro de vigia, com uma vista fabulosa, e a fortaleza está preparada para receber espetáculos ao ar livre.

Vale das Éguas

GPS: 40° 16' 00.60" N | 08° 16' 45.60" W



Mergulhar

A praia fluvial de Vale das Éguas é também conhecida como zona de lazer da Ínsua e dispõe de um conjunto de infraestruturas e valências que, aliadas a um cenário deslumbrante, convidam a passar ali muitas horas. As águas do Côa correm livremente entre as pedras, num murmúrio que a juntar às aves e à brisa pelas grandes árvores, propicia o puro relaxamento. Parte da água do Côa alimenta permanentemente a piscina construída, rodeada de um relvado que desce até ao rio. Na zona do bar com esplanada, que também serve petiscos, existem grelhadores e parque de merendas. Não faltam também sanitários e balneário, ponte pedonal e uma esplanada no leito do rio. Estão interditos o parque infantil, as canoas, as gaivotas e a zona de paintball. Na entrada da zona de lazer, faz-se a avaliação da temperatura e os banhistas são orientados na ocupação do espaço por um colaborador, de forma a assegurar o distanciamento. O acesso até à praia por um caminho empedrado e ladeado de muros bem delineados é, por si só, digno de contemplação, pelo cenário bucólico, onde pasta algum gado.



APROVEITE AS OFERTAS
DESCONTOS
Página 196



Como chegar



APROVEITE OS DESCONTOS
VOUCHER OFERTA
Página 213



Como chegar



Passar na vila do Touro

Conheça Vila do Touro, uma das 5 Vilas Medievais do concelho e que já pertenceu aos Templários e, depois, à Ordem de Cristo, com fundação no século XIII. Do castelo, que se pensa pode ter ficado inacabado, há apenas uma entrada e dois panos de muralha. Pelas ruas Direita e Pedro Alvito, observe as janelas manuelinas e junto à capela de N. Sra. do Mercado e no castelo, os tabuleiros de jogo, medievais, gravados nas rochas.



Mergulhar

A zona de lazer de Vale de Espinho é a mais recente do concelho do Sabugal. Em pleno rio Côa, o olhar perde-se na vasta extensão de relvado verdejante ladeado pelo rio, árvores altas e diversas mesas em madeira e granito do espaçoso parque de merendas. O local não tem nadador salvador, mas conta com um vigilante para dar apoio aos visitantes. Entre as estruturas da zona de lazer há duchas e novos sanitários, posto de primeiros socorros, bar de apoio, churrasqueiras e parque de estacionamento. Todo o recinto permite o acesso a pessoas com mobilidade condicionada até à linha de água. Ao dispor estão ainda três canoas, e no curso de água, é habitual a pesca, sobretudo da truta. O espaço tem reforço de higienização e apela-se ao distanciamento. Pela freguesia descobre-se a história da localidade através da ponte romana, a igreja matriz, capela de Santo António, chafarizes, fontes de mergulho e cruzeiro. O recente Parque Lúdico Intergeneracional de Vale de Espinho oferece uma série de atividades lúdicas e permanece aberto todo o ano. A aldeia faz ainda parte do calendário habitual das Capeias Arraianas, este ano suspenso.

GPS: 40°17'59.0"N | 6°57'52.9"W



Passar na Aldeia Histórica

De visita obrigatória, a belíssima Aldeia Histórica de Sortelha, o castelo e o pelourinho, o edifício da antiga câmara municipal, as ruas peculiares e a igreja matriz (1573). Passeie também por um dos oito percursos pedestres de tipo "PR – Pequena Rota" do concelho, ou oito percursos de BTT que ligam as várias freguesias, mostrando cursos de água, quintas rurais, paisagem e história.