

# Sabugal

- Beira Alta -



300

# Alfaiates

GPS: 40° 22' 55.3"N | 6° 55' 36.3"W



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



> O concelho do Sabugal tem a maior rede de baloiços panorâmicos de Portugal em Aldeia Velha, Bendada, Machoca (serra da Malcata), Penalobo, Seixo do Côa e Vilar Maior.



## Mergulhar

A Praia Fluvial da Albufeira de Alfaiates foi inaugurada em 2017, depois de se concluir que além das funções de regadio e de pesca iniciais, aquele seria também um excelente local de banhos. As águas da barragem, alimentadas pela ribeira de Alfaiates que desagua no rio Côa, criam um vasto e tranquilo lençol de água, rodeado de suaves encostas arborizadas, que a partir de agora podem ser percorridas por um circuito pedestre. A praia dispõe de sanitários adaptados para pessoas com mobilidade reduzida, parque de merendas, zona de esplanada com novo relvado e areal. As churrasqueiras foram afastadas destas zonas para maior conforto dos banhistas no que toca a fumos. No bar de apoio explorado pela freguesia há petiscos e hambúrgueres. A praia conta com socorristas e posto de primeiros socorros. Voltam a estar em funcionamento o campo de futebol, parque infantil, canoas e zona de jogos de grupo, podendo estar interditos apenas os insufláveis. Alfaiates faz parte da rede das Cinco Vilas Medievais do concelho do Sabugal e também conhecida por Terra de Forcão, pela sua tradição tauromáquica presente nas capeias arraianas.



Como chegar



gps 40° 21' 0" N, 7° 5' 0" W

Gentílico: Sabugalense

### Informações Úteis

www.cm-sabugal.pt  
www.valedocoa.pt  
www.granderotadocoa.pt  
www.aldeiahistoricasdeportugal.com

Câmara Municipal do Sabugal: 271 751 040  
N.º Verde do Turismo do Sabugal: 800 262 788



## Descobrir

Na cidade do Sabugal, visite o castelo, do séc. XII-XIII, com a sua torre de menagem peculiar, de planta pentagonal, e a Casa da Memória Judaica da Raia Sabugalense, bem como 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. Em Vila de Touro, descubra as muralhas e torre de menagem, e a capela de N. 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.

## Subir aos Baloiços

Descubra a serenidade e os encantos das paisagens raianas, com as brisas e o chilreio das aves, percorrendo os seis baloiços panorâmicos do concelho: Aldeia Velha, Bendada, Machoca (serra da Malcata), Penalobo, Seixo do Côa e Vilar Maior. Um roteiro apetecível para toda a família!

## As escolhas de

Sandra Faleiro  
Atriz



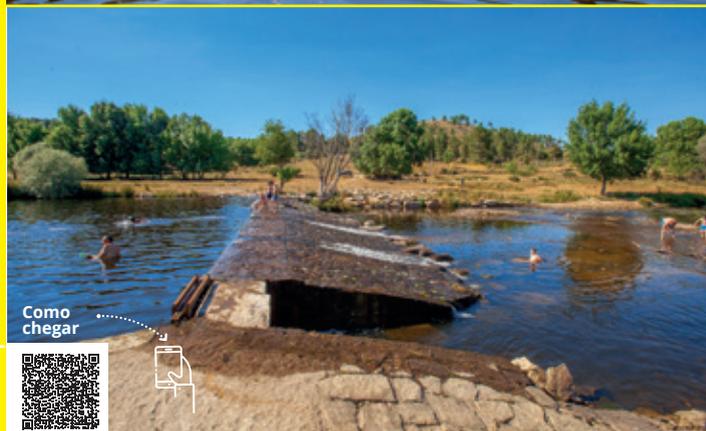
"Gosto muito do Sabugal. A minha mãe é da Beira Alta e tenho muitas ligações à terra. Como ela agora vive mesmo no Sabugal, ainda lá vou muitas vezes. Costumo dizer que na terra da minha mãe os rios são mágicos. Para mim todas as praias fluviais daquela zona são lindas e não consigo escolher uma em particular. A natureza e o rio numa combinação perfeita. De uma beleza estonteante e bucólica. Perfeitas para piqueniques e convívios familiares. Gosto também muito da Termas do Cró (ficam a 15 km do Sabugal), é um lugar lindo que vale a pena visitar e contemplar. No Sabugal vale também a pena visitar o Castelo e a Aldeia Histórica de Sortelha. É Portugal no seu melhor."

# 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 praia fluvial de Badamalos, que obtém esta classificação pela primeira vez, dispondo agora de nadador salvador. 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 praia fluvial 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. Os novos duches e sanitários, incluindo para pessoas com mobilidade reduzida, passam a funcionar de forma independente do bar. 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 de Vilar Maior dispõe de oito camas ou "chão duro" para grupos, nomeadamente desportistas.



300



## Passar 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.



## Mergulhar

São as águas de banhos mais puras de todo o rio Côa, já que este curso de água 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

No Seixo do Côa, a 13 km do Sabugal, conheça a zona de lazer de grande beleza, marcada por um grande espelho de águas tranquilas, árvores frondosas e pelo serpentear do Côa. A área foi recentemente arranjada e dispõe de parque de merendas e churrasqueira, estacionamento e campo desportivo para voleibol e badminton, além de bar e sanitários a estrear este ano. Junto à torre sineira da igreja matriz, aprecie a paisagem no novo baloiço, o Seixo's Tower Swing. Deslumbre-se na Ponte de Sequeiros ou na subida ao monte Picoto do Seixo.

GPS: 40°17'12.1"N | 6°53'24.5"W

# foios

# 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, duches, parque infantil e parque de merendas, churrasqueiras e bar com esplanada, onde se saboreiam petiscos como caracóis, moelas, tostas e pizzas. O recinto é acessível a pessoas com mobilidade reduzida, mas não até à linha de água, e conta com boas áreas ao nível de jardins e espaços verdes, mas 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. Na povoação, o mural de arte urbana dedicado ao linco, em extinção, é a novidade deste ano. Antes de partir, prove o caldudo, o prato mais típico da aldeia.



## Subir aos baloiços

Descubra a serenidade e os encantos das paisagens raianas, com as brisas e o chilreio das aves, percorrendo os seis baloiços panorâmicos do concelho: Aldeia Velha, Bendada, Machoca (serra da Malcata), Penalobo, Seixo do Côa e Vilar Maior. Um roteiro apetecível para toda a família!



## Passar em duas rodas

Os praticantes de cicloturismo têm agora três novos circuitos com três níveis de dificuldade e cinco níveis de subida desafiantes, assinaladas no percurso e na aplicação Strava. O Circuito 1 'Aldeia Histórica', com 42 km, o Circuito 2 'Nascente do Côa' com 80 km, o Circuito 3 '5 Vilas Medievais', com 115 km e o circuito 4 'Há volta do Sabugal' com 138 km aliam desporto e turismo e podem ser consultados no site do município.

# 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 balnear 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. Na zona de banhos, uma rampa até ao centro do rio facilita mergulhos, estando presentes dois socorristas. Continuam interditas as diversões de grupo, nomeadamente jogos de mesa, petanca, slide, insufláveis e parque infantil. O acesso continua a ser controlado com avaliação de temperatura corporal e desinfeção das mãos. 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.



500

# Rapoula do Côa

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

## Mergulhar

A zona de lazer de Rapoula do Côa está bem servida de espaços verdes e de areal, sombras e espelhos de água. A zona de lazer 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 com 12 mesas, sanitários e duches e chapéus de palha. O antigo moinho do Giestal, transformado em bar, continua a dar apoio aos visitantes. A zona de lazer está ainda dotada de um areal e uma grande área de estacionamento, com espaço dedicado a bicicletas. Ao parque infantil e ao pequeno slide que desliza até ao espelho de água junta-se, este ano, uma área com equipamentos de manutenção física. A zona de lazer está praticamente integrada no centro da povoação, que conta agora com uma recente unidade de Alojamento Local com capacidade para 18 pessoas, que permite dar apoio a visitantes, durante todo o ano.



## Mergulhar na Zona de Lazer do Mosqueiro

A 500 metros do centro da povoação, a zona de Lazer do Mosqueiro – Penalobo nasceu em 2020 a partir do espelho de água da Barragem do Mosqueiro e oferece tranquilidade e lazer, com o apoio de um bar com esplanada, zona de merendas com assador, areal, equipamentos infantis e sanitários. Aproveite e suba ao balço!



## Passar 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.



600

# Sabugal

GPS: 40° 20' 55.65" N | 07° 05' 33.9" W

## 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 praticantes de BTT e caminheiros, que têm pelo concelho 8 percursos assinalados. Seguindo as indicações na praia, 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 e a zona de jogos são reativados, mas as canoas ainda poderão ainda estar interditas. No Centro de BTT do Sabugal, a cerca de 1 km da praia, (junto ao cemitério), encontra-se o bike point, uma estação de serviço de bicicletas (lavagem, ar, GPS), e indicação dos oito percursos de BTT sinalizados e distribuídos por 225 Km em todo o concelho. O Centro inclui também um skate park.

# 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. A área de esplanada foi renovada este ano e o bar serve petiscos, para além da existência de grelhadores e parque de merendas. Não faltam sanitários e balneário, ponte pedonal e uma esplanada no leito do rio. O parque infantil, as canoas, as gaiotas e a zona de paintball voltam a estar acessíveis em 2021. Na entrada da zona de lazer, os banhistas podem estar sujeitos a avaliação da temperatura. 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.



## Passar na vila do Touro

Conheça Vila do Touro, uma das 5 Vilas Medievais do concelho 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.



## 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.

# Vale de Espinho

GPS: 40°17'59.0"N | 6°57'52.9"W

## 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 duches 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. 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 Intergeracional 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 Cadeiras Arraianas, este ano novamente suspenso.