

Sabugal

- Beira Alta -



> 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.



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 Almeida 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. A rede de baloiços do Sabugal é a maior a nível nacional e apresenta um roteiro apetecível para toda a família!



Alfaiates

GPS: 40° 22' 55.3"N 6° 55' 36.3"W



APROVEITE OS DESCONTOS
VOUCHER OFERTA
Página 213



Como chegar



Mergulhar

A Praia Fluvial da Albufeira de Alfaiates é, em 2022, a única praia fluvial com distinção “zero poluição” (num universo de 58 praias), feita pela associação ambientalista Zero, e que premeia a “excelente” qualidade da água das praias. Inicialmente com funções de regadio e de pesca, a praia fluvial foi inaugurada em 2017. 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 podem ser percorridas pela PR4 – Vilares e Rota dos Caminhos de Santiago. A praia dispõe de sanitários adaptados para pessoas com mobilidade reduzida, parque de merendas, churrasqueiras, zona de esplanada com relvado e areal, socorristas e posto de primeiros socorros. No bar de apoio explorado pela freguesia há petiscos e hambúrgueres. Oferece ainda campo de futebol, parque infantil, insufláveis, canoas e zona de jogos de grupo. Alfaiates faz parte da rede das cinco Vilas Medievais do concelho do Sabugal e integra as Terras do Forcão, pela sua tradição tauromáquica, com Capela Arraiana marcada para 17 de agosto. O novo parque de autocaravanas nas imediações tem capacidade para cinco viaturas. Em agosto, deverá ser realizado “O melhor sunset da Raia” e as Festas da Senhora da Póvoa, de 14 a 16, no largo de Sacaparte.



As escolhas de

André Amaro
Músico



“Das melhores memórias de infância que tenho foram passadas em Aldeia do Bispo. As brincadeiras na rua à frente da casa dos meus avós, onde todas as tardes nos juntávamos para brincar à apanhada, ou às escondidas. Ainda tive o privilégio de andar na escola da aldeia, local querido por todos e de referência. Infelizmente hoje já não existe e foi transformada num mini mercado. Lembro-me quando o meu pai me levou pela primeira vez a um sítio especial chamado “barroco que abana”, uma pedra gigante em cima de outra pedra, que por mais que se abane não cai, faço questão de ir lá, de tempos a tempos, para apreciar aquele fenómeno da natureza. Recordo-me bem das festas da Nossa Sr.ª dos Milagres, momento aguardado todo o ano, onde as famílias se reencontravam. Era e é a época do ano mais marcante, para mim e para a minha família. Lembrar-me dessa época é recordar-me da casa dos meus avós, que sempre foi um ponto de encontro para todos. Outro dos pontos mais conhecidos e que me desperta curiosidade são as “sepulturas de pedra”, espalhadas por vários sítios ao redor da aldeia e que suscitam várias teorias da sua existência.”

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, classificada pelo segundo ano. 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. Não faltam duches e sanitários, incluindo para pessoas com mobilidade reduzida. 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 completa, percorra as '5 Vilas Medievais', guardiãs da arquitetura militar, religiosa ou civil e do poder político-judicial, da Idade Média ao séc. XIX: Alfaiates, Sabugal, Sortelha, Vila do Touro e Vilar Maior. A Santa Casa da Misericórdia de Vilar Maior dispõe de oito camas ou "chão duro" para grupos, nomeadamente desportistas, e ainda existe Alojamento Local na localidade.



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. Antes de partir, suba ao Baloicho do Chão da Forca. De 2 a 5 de setembro, a antiga e tradicional Festa em Honra do Divino Sr. dos Afitos anima a povoação.



Malcata

GPS: 40°18' 08.90"N 07° 04' 41.20" W



Mergulhar

Inaugurada em 2015, a zona de lazer da Malcata 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. 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, repare no mural de arte urbana dedicado ao lince, em extinção. Se ficar alguns dias, pode aproveitar o novo espaço de *co-work* da freguesia. Antes de partir, prove o caldudo, o prato mais típico da aldeia.



Conhecer o Lince Ibérico

O edifício da Casa do Quartel, antigo posto da Guarda Fiscal, já tinha sido recuperado há já alguns anos para realizar algumas atividades culturais e de apoio à prática desportiva. Em setembro de 2021, o espaço ganha a valência de Centro de Interpretação do Lince Ibérico numa das salas, de forma a atrair visitantes e dar a conhecer o animal que até há poucas décadas habitava a Serra da Malcata, partilhada pelos concelhos do Sabugal e de Penamacor. O espaço serve de repositório de análise, mostra, estudo e documentação do Lince Ibérico, num formato de exposição.

Penalobo

GPS: 40°23'45.9"N 7°12'06.0"W

Mergulhar

A zona de lazer do Mosqueiro, alimentada por uma nascente, foi criada para servir de regadio e até aproveitada para um torneio de pesca, mas acabou por atrair as atenções das populações locais, que ali iam passear e refrescar-se no verão. Assim, em 2020, o seu potencial foi aproveitado com uma requalificação que tornou mais aprazível aquele espaço. A zona de lazer do Mosqueiro situa-se a cerca de 500 metros do centro de Penalobo e além do espelho de água, dispõe de um areal com chapéus de sol, um bar com esplanada, parque de merendas, churrasqueira, parque infantil, sanitários e duchas. Situado num ponto elevado, os banhistas usufruem de uma zona de grande tranquilidade e beleza paisagística. A instalação do baloiço de Penalobo, a poucos metros dali, aproveita esta característica e é já um grande ponto de atração. A estrutura faz a homenagem ao lobo que deu origem ao nome da aldeia. Num passeio pela união de freguesias, visite, em Pousafoles do Bispo, a Igreja de São Salvador (séc. XVIII), a casa com janela Manuelina e a fonte de mergulho. Em Penalobo, a Igreja Paroquial de São Nicolau e as capelas de São Sebastião e da Senhora da Boa Morte. Os banhos saberão ainda melhor depois de percorrer a PR5 – Penha do Lobo, com 10 km e com partida e chegada na Rua Principal da aldeia.



Mergulhar nos fóios

São as águas de banhos mais puras de todo o rio Côa, já que este curso de água nasce a 3 km da piscina fluvial. A piscina fluvial dos Fóios, no centro da aldeia, oferece uma área de solário relvado e outra com freixos, um telheiro e parque de merendas, sanitários e duchas. Nas imediações existe o bar, o recente parque infantil e um campo de jogos. Rume à nascente do Côa pela PR3 e encontre a Estação da Biodiversidade dos Fóios. Na povoação, visite o Centro Cívico Nascente do Côa e o Museu “Portas do Côa”, que divulga as gravuras e história primitiva dos povos raianos e faz a ligação entre a nascente e a foz do Côa.





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. A praia fluvial de Quadrazais, a cerca de 1 Km da aldeia, conta com um extenso areal, dois parques de merendas e bar com esplanada e petiscos. Na zona de banhos, um novo passadiço para pessoas com mobilidade reduzida e a rampa até ao centro do rio facilitam acessos e mergulhos, estando presentes dois socorristas. Na área são comuns os jogos de mesa e a petanca, mas este ano o *slide* e os insufláveis não estão disponíveis. A zona de estacionamento é coberta, e bem perto da praia existe uma estação de autocaravanismo. Para pernoitar na aldeia, contacte a Junta. 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. Vá até à Junta de Freguesia ver o traje típico da mulher Quadrazenha, com mais de cem anos, ou junte-se ao grupo que diariamente joga petanca junto à antiga escola primária. Na aldeia, a igreja Matriz de Quadrazais (séc. XVII) é o monumento mais emblemático. No mês de agosto, está previsto um sunset, caminhadas e atividades lúdicas na água, com datas a anunciar nas redes sociais.



Percorrer o trilho do Manego

Calcorree o Trilho do Manego, de cerca de 12 km, circular, embora ainda não homologado. 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. Para retemperar forças, prove as trutas no restaurante do viveiro local.



Rapoula do Côa



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

Mergulhar

Pela primeira vez classificada como praia de banhos, Rapoula do Côa está bem servida de espaços verdes e de areal, sombras e espelhos de água. A praia apresenta diversas profundidades, aptas para nadadores mais experientes ou crianças, através de uma língua de areal que entra pelo rio. No lado mais fresco e com sombras pratica-se a pesca desportiva da truta. Todo o espaço, vigiado por socorristas, utiliza as grandes rochas em granito como passagens e o muro que separa o açude é forrado a tapete sintético, para facilitar a passagem entre margens. Dispõe de parque de merendas com 12 mesas, chapéus de palha, além do bar de apoio, instalado no antigo moinho do Giestal. Está ainda dotada de área de estacionamento e bicicletário, parque infantil, equipamentos de manutenção física e um *slide* até ao espelho de água. A praia está praticamente integrada no centro da povoação, onde se encontra uma unidade de Alojamento Local com capacidade para 18 pessoas, durante todo o ano. De 1 a 4 de setembro, o HIM Dub Festival anima as margens do Côa com música, workshops, terapias, gastronomia, cultura e arte, além da componente ecológica e de produtos locais. Ao longo do verão haverá outras atividades, da música ao zumba.



Mergulhar no Seixo do Côa

No Seixo do Côa, a 13 km do Sabugal e a 1 km do centro da aldeia, conheça a zona de lazer de grande beleza, marcada por um grande espelho de águas tranquilas, pelo serpentejar do Côa e pelas árvores frondosas. A área foi recentemente intervencionada e dispõe de parque de merendas e churrasqueira, estacionamento e campo desportivo para voleibol e badminton, bar com petiscos e sanitários. 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.



Sabugal

GPS: 40° 20' 55.65" N 07° 05' 33.9" W



Mergulhar

A zona de lazer 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 de lazer 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 oito percursos de BTT e nove pedestres assinalados. Seguindo as indicações, prossegue-se pelo passadiço até ao miradouro, poço e nora. O espaço inclui solário, piscina natural para crianças e parque de merendas, mas este ano a praia prepara-se para uma requalificação, pelo que o bar e as canoas não estarão em funcionamento. O parque infantil e a zona de jogos estão disponíveis. 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 de BTT sinalizados e distribuídos por 225 Km em todo o concelho. O Centro inclui também um *skate park*.



Passar em duas rodas

Os praticantes de cicloturismo dispõem de quatro circuitos, com três níveis de dificuldade e cinco níveis de subida desafiantes, assinaladas 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.

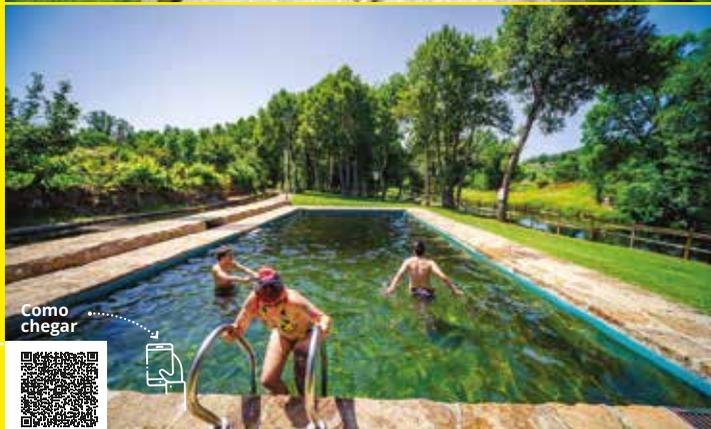
Vale das Éguas



GPS: 40°26'09.7"N, 7°01'26.4"W

Mergulhar

A praia fluvial de Vale das Éguas, também conhecida como zona de lazer da Ínsua, conquista este ano, pela primeira vez, o galardão de Praia de Qualidade de Ouro da Quercus. A praia dispõe de um conjunto de equipamentos que, aliadas a um cenário deslumbrante, convidam a passar ali o dia. 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. O espaço contempla bar que serve petiscos, esplanada, grelhadores e parque de merendas. Não falta duche exterior, ponte pedonal e uma esplanada no leito do rio. O parque infantil, as canoas, as gaivotas voltam a estar acessíveis em 2022. 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. A zona é ponto de passagem da PR8-Termas do Cró e do Percurso 5 de BTT. Ao longo do verão, a freguesia conta dinamizar a estrutura com variadas atividades lúdicas e musicais, como sunsets, teatro, aulas de fitness e outras. Acompanhe a página @valedaseguas2004 no Facebook para saber das novidades.



Como chegar



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.



Vale de Espinho

GPS: 40°17'59.0"N 6°57'52.9"W



Mergulhar

Na zona de lazer de Vale de Espinho, em pleno rio Côa, o olhar perde-se na vasta extensão de relvado ladeado pelo rio, árvores altas e diversas mesas em madeira e granito existentes no 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 estão sanitários, posto de primeiros socorros, bar de apoio com alguns petiscos, churrasqueiras e parque de estacionamento. Todo o recinto permite o acesso a pessoas com mobilidade condicionada até à linha de água. Ao dispor, por aluguer, 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, o painel de azulejos no largo da igreja, fontes de mergulho e cruzeiro. O recente Parque Lúdico Intergeracional, com equipamentos de manutenção, está disponível todo o ano. Vale de Espinho ganha grande movimento de 12 a 16 de agosto, com a Festa do Emigrante e Festa em Honra de N. Sra. de Fátima, que incluem a Capeia Arraiana e largada de touros (16 agosto), música, animação, procissão, e o tradicional porco no espeto.



Passar na Aldeia Histórica

A belíssima Aldeia Histórica de Sortelha é de visita obrigatória. Suba ao castelo e às muralhas e repare no pelourinho, vá até ao edifício da antiga câmara municipal, calcorreia as ruas peculiares e visite a igreja matriz (1573). Pode ficar alojado na aldeia por alguns dias. Passeie também por um dos nove 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.