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.aldeiashistoricasdeportugal.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 de planta pentagonal, 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, e o chafariz de 1904. Em Vila do Touro, descubra as muralhas e a capela de N. Sra. do Mercado, (séc. XVI-XVII). Na Rapoula do Côa, passe nas Termas do Cró (271 589 000/1), com massagens, SPA e 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

PRAIA FLUVIAL

GPS: 40° 22' 55.3"N 6° 55' 36.3"W

APROVEITE OS DESCONTOS
VOUCHER OFERTA
Página 213

Mergulhar

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 deságua 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, zona de esplanada com relvado e areal. No bar de apoio há petiscos e hambúrgueres. Oferece ainda campo de futebol, parque infantil, canoas e gaivotas, e zona de jogos de grupo. O parque de autocaravanas nas imediações tem capacidade para cinco viaturas. Alfaiates faz parte da rede das "5 Vilas Medievais" do concelho do Sabugal e integra as Terras do Forcão, pela sua tradição tauromáquica, com Capeia Arraiana e encerro marcado para 17 agosto. Não perca a caminhada "13km de história", no dia 13 de agosto, e as festas da Sra. da Póvoa, no mesmo fim de semana.

As escolhas de

Paulo Bernardo
Jogador de Futebol

"Valongo do Côa, uma aldeia no Sabugal que para mim é a melhor do mundo. Não lhe falta nada e é o local das minhas memórias mais felizes em criança. É a aldeia dos meus avós e, embora não tenha nascido lá, é como se fosse minha também. O rio Côa, afluente do Douro, é o protagonista da maioria delas. Memórias como nadar com o meu avô, ir à pesca com o meu tio ou andar de barco com o meu pai, a explorá-lo. Outro lugar de muitas lembranças felizes é a ponte de Sequeiros. Foram muitas as caminhadas que fiz da aldeia até lá, em estilo de procissão com a minha avó e as primas dela (nas aldeias somos todos família, não é?). A ponte é imponente, sobretudo quando vista do rio. Depois, recordo a tradição do madeiro em frente ao adro da igreja e de irmos lá na noite de Natal com temperaturas negativas, um marco na nossa consoada. Não poderia deixar de mencionar o campo de futebol do complexo das festas, no qual tinha como meus adversários principais o meu pai e o meu avô, que aguentaram verões, dias infinitos, horas diárias de treinos de livres e penalties. Ainda joguei um torneio nas festas da aldeia e fui campeão. Tenho a medalha guardada. Acho que todos deveríamos ter a sorte de termos assim um escape da "realidade", um lugar paradisíaco no qual também possamos chamar de Casa. Porque no fundo, efetivamente, foi a minha casa durante muitas férias e vai continuar a ser. Por isso, sempre que posso volto a Valongo do Côa."

Badamalos

OFICIAL • APA • PRAIA FLUVIAL • OFICIAL • APA •

GPS: 40°29'07.9"N 6°59'26.1"W

Mergulhar

A tranquilidade poderá ser a melhor definição da praia fluvial de Badamalos. Servida pelo 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 1km, 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. Numa estadia mais longa, 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

Perto de Badamalos, visite Vilar Maior e contorne a muralha do séc. XI/XII, e torre de menagem do séc. XIII. Observe as ruínas da igreja medieval de Santa Maria do Castelo e a igreja matriz. Visite o Museu de Vilar Maior e, a sul, o painel com gravuras, provavelmente da Idade do Bronze Médio (há 3500 – 4000 anos). Passeie até à igreja da Misericórdia e à ponte medieval sobre o rio Cesarão. Antes de partir, suba ao Baloiço do Chão da Forca.

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 parque infantil e parque de merendas, churrasqueiras e bar com esplanada, e conta com boas áreas ao nível de espaços verdes, mas não é vigiada. Nas redondezas, existe um campo de jogos, um parque de caravanismo, uma unidade de alojamento e um novo hostel com capacidade para 6 pessoas. A Junta de Freguesia disponibiliza um percurso urbano em quatro idiomas, onde além dos espaços de tradição, percorre 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, que tem como ponto mais elevado, o Alto da Machoca, a 1078 m de altitude. Repare no mural de arte urbana dedicado ao lince, em extinção, ou aproveite o espaço de co-work da freguesia. Antes de partir, prove o caldudo, o prato mais típico da aldeia. Nos dias 8 e 9 de agosto, desfrute da VIII Feira de Artesanato e Sabores seguida das Festas de verão.

Conhecer o Lince Ibérico

O antigo posto da Guarda Fiscal, que já apoiava atividades culturais e desportivas, ganhou, em 2021, a valência de Centro de Interpretação do Lince Ibérico numa das salas, de forma a dar a conhecer a espécie 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 se tornar um local de passeio e banhos no verão. A requalificação em 2020 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, churrasqueira, parque infantil e outras estruturas de apoio. Situado num ponto elevado, os banhistas usufruem de uma zona de grande tranquilidade e beleza paisagística, aproveitada pelo baloiço de Penalobo, a poucos metros dali. 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

A 3 km da nascente do Côa, a piscina fluvial dos Fóios, no centro da aldeia, oferece as águas mais puras do rio, com parque de merendas, sanitários e duches. Nas imediações existe o bar, o parque infantil, as máquinas de manutenção e um campo de jogos. Visite o Centro Cívico Nascente do Côa e o Museu Portas do Côa, que divulga as gravuras e história primitiva dos povos raianos da nascente à foz. Pela PR3, rumo à nascente visite a Estação da Biodiversidade dos Fóios.

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 com qualidade Ouro da Quercus. 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. O passadiço para pessoas com mobilidade reduzida e a rampa até ao centro do rio facilitam acessos e mergulhos. Na área são comuns os jogos de mesa e a petanca. 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. Em agosto, a junta e a associação local desenvolvem algumas atividades.

Percorrer o Trilho do Manego

Calcorreie o Trilho do Manego, de cerca de 14 km, circular. O percurso começa junto à barragem do Sabugal e à 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

PRAIA FLUVIAL

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

Mergulhar

Classificada como praia de banhos em 2022, mas com uma longa história de utilização, Rapoula do Côa está bem servida de espaços verdes e de areal, sombras e espelhos de água, e diferentes profundidades. No lado mais fresco e com sombras pratica-se a pesca desportiva da truta. O espaço 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, 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 novo baloiço. 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 30 agosto a 3 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 e música ao vivo.

Correr no Circuito 5 Quinas

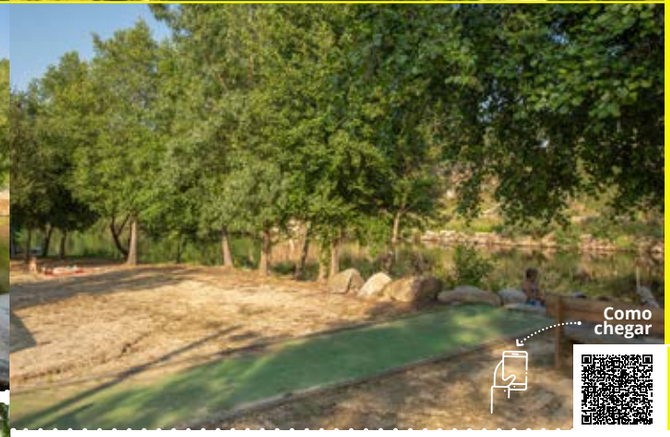
O município, através da sua marca 'Sabugal Respira Desporto', apresenta o Circuito '5 Quinas', um conjunto de 4 eventos de trail running e um desafio organizados no concelho até ao final do ano. A nova aposta do concelho neste tipo de competição é sobretudo uma forma de divulgação de um território único. As próximas provas estão agendadas para 12 de agosto (Aldeia do Bispo), 7 de outubro (Vilar Maior), e 17 de dezembro, (Sabugal).

Seixo do Côa

GPS: 40°27'50.1"N 7°01'03.1"W

Mergulhar

Na aldeia de Seixo do Côa, a 24 quilómetros do Sabugal e a 1km do centro da aldeia, o rio Côa exibe o espelho de águas tranquilas e o seu serpentear pelas margens com árvores frondosas. A área foi recentemente intervencionada para criar um parque fluvial com boas condições, não faltando acessos dignos em empedrado desde o centro da aldeia. O parque fluvial do Seixo do Côa dispõe de um areal para estender as toalhas, parque de merendas e churrasqueira, estacionamento e campo desportivo para voleibol e badminton, bar com petiscos e sanitários. O leito do rio é apto a crianças menos experientes na água. Rumando ao interior da aldeia, o bar da associação é conhecido pelas suas bifanas. 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. Pela freguesia, visite a citânia Seixo do Côa, as lagaretas rupestres, e as formações geológicas 'barroco da raposa' e 'pedra escorregadeira do Seixo'. No segundo fim de semana de agosto, divirta-se nas festas populares da freguesia.



Passear 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

PRAIA FLUVIAL

GPS: 40°26'09.7"N, 7°01'26.4"W

Mergulhar

Na praia fluvial de Vale das Éguas, também conhecida como zona de lazer da Ínsua, o murmúrio das águas canta em uníssono com as aves e a brisa nas grandes árvores. A praia dispõe de um conjunto de equipamentos que, aliadas a um cenário deslumbrante, convidam a passar ali o dia. Parte da água do Côa alimenta uma piscina construída, rodeada de relvado e um novo bar de bebidas, este ano. O espaço contempla outro bar com petiscos, grelhadores e parque de merendas. Não falta duche exterior, duas pontes entre margens e uma esplanada no leito do rio. O parque infantil, as canoas e as gaivotas continuam presentes. 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.

Como chegar

Como chegar

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 conta com um vigilante para dar apoio. Entre as estruturas da zona de lazer estão o bar de apoio com alguns petiscos, churrasqueiras e parque de estacionamento. O recinto é acessível a pessoas com mobilidade condicionada até à linha de água. Ao dispor, por aluguer, estão ainda três canoas, e no rio 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 Parque Lúdico Intergeracional, com equipamentos de manutenção, está disponível todo o ano. Vale de Espinho ganha grande movimento de 14 a 16 de agosto, com a Festa do Emigrante e Festa em Honra de N. Sra. de Fátima, que incluem o Encerro e Capeia Arraiana (16 agosto), com música, animação, procissão e o tradicional porco no espeto.

Passear 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.

Passear na Aldeia Histórica

A belíssima Aldeia Histórica de Sortelha é imperdível. Suba ao castelo e às muralhas, calcorreie as ruas peculiares e repare no pelourinho, na antiga câmara municipal, e na igreja matriz de 1573. Pode ficar alojado na aldeia por alguns dias ou participar no evento "XI Muralhas com História" de 15 a 17 de setembro. Realize uma das nove PR do concelho ou um dos oito percursos de BTT que ligam as freguesias e encante-se.