

# Sabugal

- Beira Alta -



# 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 balaços panorâmicos de Portugal em Aldeia Velha, Bendada, Machoca (Serra da Malcata), Penalobo, Seixo do Côa e Vilar Maior.



Como chegar



## Mergulhar

A praia fluvial de Alfaiates possui um completo conjunto de infraestruturas de apoio aos banhistas: bar com petiscos, campo de futebol, canoas e gaivotas e parque de autocaravanas. Alfaiates integra as Terras do Forcão, com Capeia Arraiana e encerro marcado para 17 agosto. Não perca a caminhada "13km de História" e a Ceia Medieval, no dia 10 de agosto, e as festas da Sra. da Póvoa, de 14 a 16 agosto em Sacaparte.



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 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 de Touro, descubra as muralhas 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 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 Balaços

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

## As escolhas de

Joaquim Sapinho  
Realizador



"Os meus pais são do Sabugal e nas férias o meu pai obrigava-nos sempre a passar algumas semanas no Sabugal. E nós não queríamos ir, e, claro, ele tinha razão. Foi uma grande dádiva termos sido obrigados a ir. Porque hoje são memórias do paraíso, memórias incríveis. A minha avó tinha uma casa muito perto do rio Côa, onde só existiam mais duas ou três casas. No fundo eram casas agrícolas, que estavam dentro da povoação, mas nos limites, perto da Igreja da Misericórdia e do rio. Eram casas relativamente grandes em que entravam os bois, as vacas, os burros... E como estava perto do rio, o nosso itinerário quando estávamos de férias era sempre o mesmo: ir para o rio. Nessa altura, ainda se lavava a roupa no Côa e ficava a secar em cima das ervas. Era de uma perturbação de luz estonteante, inesquecível, de uma beleza que

eu nunca mais voltei a ver. Quando comecei a habituar-me a esta obrigação de ir ao Sabugal, era a coisa mais maravilhosa que havia, porque eu vi-a como outro modo de viver, uma outra relação entre as pessoas. Nos intervalos das vindimas, por exemplo, era poesia ver as mulheres a cortar o pão, a comer as azeitonas ou quando se deitavam todos no chão. Era extraordinário porque as pessoas mantinham dentro de si uma tradição e eu vivia tudo isto numa espécie de excitação poética, numa dimensão de sonho. Eu tinha um amigo no Sabugal, o "João Mané", e foi ele que me introduziu a esta relação estreita com o rio. Ele sabia pescar, conhecia os sítios, na altura eu tinha cinco, seis anos. No inverno com tudo gelado, era como um poema de Natal. E mal chegávamos ao Sabugal, a ideia era logo ir procurar este amigo, para descer para o rio e tentarmos andar no gelo e continuar a pescar. Era uma coisa absolutamente única. Também me lembro de com 10 anos nos metermos a caminhar dentro de água, à procura da origem do Côa.

Claro que não encontramos a nascente, mas foi uma das experiências mais incríveis da minha vida. Foi uma coisa mágica porque era tudo absolutamente maravilhoso. Outro itinerário habitual eram os piqueniques que fazíamos junto ao rio no Sabugal, com os meus pais, os meus avós, a minha tia...E para mim a ideia de paraíso são estes piqueniques. Íamos de manhã com as mantas, a comida toda preparada e estendíamos lençóis por cima das árvores para fazer sombras. E ficávamos até ao fim do dia todos juntos. Por vezes, íamos também para uma quinta que tinha sido da minha família: a quinta de Roque Amador, que tem uma capela onde os meus pais se casaram. A quinta está num pequeno planalto rodeada por uma floresta de carvalhos. O rio dava a volta a este planalto e havia uma azenha e um açude onde tomávamos banho. Recordo-me dos piqueniques nessa quinta, aqui já com a família alargada, com 20 a 30 pessoas e das rochas graníticas cobertas de musgo de todas as cores, como nos templos japoneses."



# Badamalos



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 Baloço do Chão da Forca.



## 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.

# 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 grande parque de caravanismo, uma unidade de alojamento e um 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 linco, em extinção ou aproveite o espaço de co-work da freguesia. Antes de partir, prove o caldudo, o prato mais típico da aldeia. De 7 a 11 de agosto divirta-se na IX Feira de Artesanato e Sabores e nas Festas de verão.



# Penalobo

GPS: 40°23'45.9"N 7°12'06.0"W

## Mergulhar

A zona de lazer de Penalobo, 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 agradável aquele espaço e o acesso agora em empedrado facilita a viagem. 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, sanitários e bar aberto em agosto. Situado num ponto elevado, os banhistas usufruem de uma zona de grande tranquilidade e beleza paisagística, aproveitada pelo baloço 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.



Como chegar



# Quadrazais

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

## Mergulhar

Na margem esquerda do rio Cõa, 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. Por ali 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 duas viaturas. Para pernoitar na aldeia, contacte a Junta ou a casa de turismo rural. 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 visite a Igreja Matriz de Quadrazais (séc. XVII), o monumento mais emblemático. Em agosto, a junta e a associação local desenvolvem atividades como a Capeia Arraiana, uma caminhada e a Festa de São Gens.



Como chegar



## Mergulhar nos fóios

A 3 km da nascente do Cõa, a piscina fluvial dos Fóios, no centro da aldeia, oferece as águas mais puras do rio, com parque de merendas, sanitários e duchas. Nas imediações existe o bar, o parque infantil, as máquinas de manutenção e um campo de jogos. Visite o Centro Cívico Nascente do Cõa e o Museu Portas do Cõa, 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.



## Percorrer o Trilho do Manejo

Calcorrie o Trilho do Manejo, de cerca de 14 km, circular. O percurso começa junto à barragem do Sabugal e à Casa do Manejo, e envereda pelas margens do rio Cõa, 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



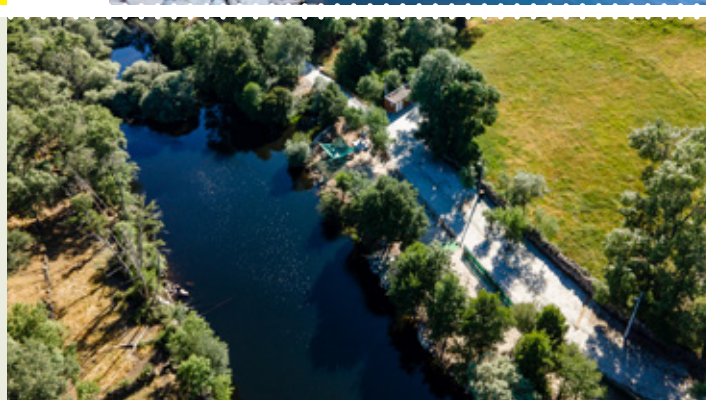
## Mergulhar

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 do açude permite 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, baloiço e novos sanitários para pessoas com mobilidade reduzida. 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 28 agosto a 1 de setembro, o HIM Dub Festival anima as margens do Côa com música, workshops, terapias, gastronomia, arte, ecologia e produtos locais. Percorra os quatro novos trilhos marcados (não homologados) que ligam quatro pontos da freguesia ou participe no Trail do Côa, no dia 7 de julho.



## Mergulhar no Seixo do Côa

No Seixo do Côa, a 18 km do Sabugal e a 1 km do centro da aldeia, conheça uma zona de lazer de grande beleza. A área foi recentemente intervencionada, o acesso arranjado 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 baloiço Seixo's Tower Swing. Deslumbr-se na Ponte de Sequeiros ou na subida ao monte Picoto do Seixo.



# Sabugal

GPS: 40°20'55.6"N 7°05'33.7"W

## Mergulhar

A praia fluvial da Devesa, a dois passos do centro histórico e do castelo do Sabugal, reabre este ano com grandes novidades. O espaço foi totalmente requalificado, ganha uma nova imagem, organização e reafirma a sua beleza em enquadramento natural. Além da reabilitação do açude, o solário ganhou mais areia fina, as margens estão ligadas por uma ponte pedonal e toda a ampla área é de fácil acesso a pessoas com mobilidade reduzida. Caminhando para montante do rio Côa, o banhista encontra o bar com esplanada, sanitários, balneários e serviço de apoio à praia. À frente, está o hangar náutico, o parque infantil e o cais para canoas e caiaques. Um novo parque de merendas com churrasqueira convida a passar o dia, ou pode sempre enveredar pelo centro do Sabugal, onde existe imenso património. Passeie ao longo das margens do Côa ou visite o Centro de BTT do Sabugal, a cerca de 1 km da praia, com um bike point e a indicação dos oito percursos de BTT sinalizados.

## 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°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. O espaço contempla um bar de bebidas e um bar com petiscos, este ano ampliado, 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. A zona fica próxima da passagem da GR45 do Vale do Côa, 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 e Instagram para saber das novidades.



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 nos espaçosos parques de merendas. 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 Encerco e Capeia Arraiana (16 agosto), com música, animação, procissão e o tradicional porco no espeto.



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.



## Passar na Aldeia Histórica

A belíssima Aldeia Histórica de Sortelha é imperdível. Suba ao castelo e às muralhas, calcorrie 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 "XII Muralhas com História" de 20 a 22 de setembro. Realize uma das nove PR do concelho ou um dos oito percursos de BTT que ligam as freguesias e encante-se.