

Gerês/ Xurés e Islas Cíes de 3 a 7 de Agosto



O Parque Nacional da Peneda-Gerês é o único parque nacional em Portugal, e situa-se no extremo norte do país, estendendo-se pelos distritos de Viana do Castelo, Braga e Vila Real, junto à fronteira com a Galiza. É uma das áreas protegidas mais emblemáticas de Portugal, celebrada pela sua diversidade natural, riqueza cultural e paisagens de cortar a respiração.

Aqui encontramos uma extraordinária variedade de paisagens: desde vales profundos e encostas cobertas de carvalhais autóctones, até planaltos graníticos, lameiros, turfeiras, rios de águas cristalinas e cascatas naturais.

A biodiversidade é riquíssima. No Gerês habitam espécies como o lobo ibérico, o garrano (cavalo selvagem), o corço, o javali e numerosas aves de rapina, além de flora endémica e rara, incluindo orquídeas silvestres e o lírio-do-gerês.

O Parque Nacional oferece uma vasta rede de trilhos pedestres, que atravessam zonas selvagens e isoladas, aldeias tradicionais e locais históricos.

O parque faz parte da **Reserva Mundial da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés**, em parceria com Espanha, e é uma área classificada da Rede Natura 2000. A sua preservação é essencial para garantir a continuidade de espécies ameaçadas e modos de vida tradicionais.

As Ilhas Cíes são um arquipélago situado na entrada da Ria de Vigo, na região da Galiza, noroeste de Espanha. Fazem parte do Parque Nacional Marítimo-Terrestre das Ilhas Atlânticas da Galiza e são conhecidas pelas suas praias de areia branca, águas cristalinas e natureza praticamente intocada.

As Cíes são compostas por três ilhas principais: Monteagudo (Norte), O Faro (Centro) e San Martiño (Sul). As duas primeiras estão ligadas por uma língua de areia e dunas conhecida como praia de Rodas, frequentemente considerada uma das praias mais bonitas do mundo.

O arquipélago alberga uma biodiversidade rica, tanto marinha como terrestre, com colónias de aves marinhas, além de trilhos que permitem explorar bosques de pinheiros, falésias impressionantes e miradouros panorâmicos sobre o Atlântico.

Não há estradas, nem hotéis, nem urbanização nas ilhas. O acesso é limitado e regulado para proteger o ecossistema. Apenas é permitido pernoitar no pequeno parque de campismo autorizado (com reserva obrigatória), e as visitas diárias exigem uma autorização prévia.

Dia 3

Saída de Lisboa pelas 08.00

Lisboa - Póvoa de Lanhoso (almoço)

Durante a tarde enquanto ainda está calor para caminhar propomos um mergulho nas águas cristalinas das piscinas naturais dos rios do Parque Nacional da Peneda Gerês para refrescar seguido de caminhada na zona da cascata do Arado e vale do Teixeira.

Dormida em Bungalow ou Tenda (com beliches) no Parque de Campismo de Ermida.

Dia 4 Caminhada de Pitões de Júnias até Alvite.

Saída de Pitões de Júnias por trilhos ancestrais, atravessando carvalhais frescos, prados de altitude e zonas de urze e giesta, com passagem pela Roca Sendeia e pela Fonte Fria – locais de rara beleza e silêncio profundo.

Ao fim da tarde, chegaremos ao acolhedor Refúgio de Alvite do lado galego da montanha, onde pernoitamos. A noite será passada em convívio e tranquilidade, envoltos pela serenidade da serra.

Dia 5 O regresso a Pitões faz-se por um percurso diferente, com passagem pela imponente Fraga da Espinheira, zona de grande interesse geológico e paisagístico. Caminharemos entre blocos graníticos monumentais, com vistas amplas sobre a serra e uma natureza em estado quase puro, até regressarmos a Pitões de Júnias.

Dormida na Pousada da Juventude de Ponte de Lima.

Dia 6 No dia 6 vamos até Baiona onde apanhamos o barco que nos levará até às ilhas Cíes onde exploraremos a pé os trilhos mais impressionantes das ilhas com tempo também para mergulhos em algumas das praias mais belas de Espanha.

Pernoita no único parque de campismo das ilhas escutando o silêncio e os sons do mar e do vento.

Dia 7 Caminhada matinal explorando os trilhos da Ilha de Monteagudo (Lado norte da Ilha).

Barco para regressar a Baiona.

Opcional - Depois do regresso a Baiona vamos terminar o dia (e a nossa atividade) no Monte de Santa Tecla com os seus Castros Celtas e os seus miradouros fantásticos sobre o Atlântico e a Foz do rio Minho.

Material Necessário:

Calçado adequado para trilhos na montanha (botas de caminhada).

Roupa desportiva para caminhada (recomenda-se calças compridas porque alguns trilhos não são muito frequentados e poderão existir secções com alguma vegetação (como urze) no trilho.

Roupa de banho para mergulhos (Lagoas, Oceano)

Bastões de caminhada.

Tenda (Só necessária nas Ilhas Cíes).

Saco cama de verão. (Ilhas Cíes e Refúgio de Alvite)

Protetor Solar.

Boné/ Chapéu

Mochila.

Notas: Atividade de caminhada adequada a qualquer pessoa em boa condição física. Trilhos com distâncias até 26 km por dia e desnível positivo acumulado de 750 metros. Cada participante será responsável pelas suas próprias refeições.

O transporte é da responsabilidade dos participantes (recomenda-se a partilha de boleias), sendo feita em carro próprio.

Preço por participante: 170 Euros por pessoa

Inclui: Todas as dormidas, Barco para as Ilhas Cíes, Pequeno Almoço do dia 5 (Pousada Juventude)

Inscrições até 16 de Junho.

Haverá uma reunião (online) com os participantes para acertar pormenores.