

Descubriendo *la* Región *de* Coimbra

La Región de Coímbra / pág. 5

Bienvenidos a la Región de Coímbra/6

Patrimonio y Cultura a / pág. 9

De Roma a Portugal/12

Mujeres y Lugares de la Región/26

Itinerario de 3 Días / 47

Itinerarios napoleónicos/82

Naturaleza / pág. 91

Caminos y Rutas por la Naturaleza/94

Puntos de surf / 114

Turismo astronómico/124

Gastronomía y Vino / pág. 133

CIM-RC Región de Coímbra

cim-regiaodecoimbra.pt

Rua do Brasil, N.º 131

3030-175 Coímbra

Tel: +351 239 795 200

geral@cim-regiaodecoimbra.pt

turismo@cim-regiaodecoimbra.pt

www.tastecoimbraregion.pt

Síguenos en

#querconhecerte #wantstomeetyou #regiaodecoimbra

FB: /regiaodecoimbraturismo | IG: @regiaodecoimbraturismo

Design

Mau Maria

Tradução

Inês Almeida



REGIÃO DE
COIMBRA
TURISMO



COMUNIDADE INTERMUNICIPAL
REGIÃO DE COIMBRA

Cofinanciado por:



Os Fundos Europeus mais próximos de si.



Cofinanciado pela
União Europeia



La **Región** *de* **Coímbra**

Bienvenidos a la Región de Coímbra

La Región de Coímbra es la más grande Comunidad Intermunicipal de la Región Centro de Portugal, con 460 mil habitantes y una superficie de 4336 km².

Su diversidad se puede ver y sentir a lo largo de los 19 municipios, que atraviesan montañas, ríos y playas con paisajes extraordinarios y la presencia de una fauna y flora distintivas. Además de cubrir partes de tres Regiones Vitivinícolas Demarcadas, la región de Coímbra cuenta con numerosos productos de origen certificado, fruto de sus singulares características paisajísticas.

Arganil, Cantanhede, Coímbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Góis, Lousã, Mealhada, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Mortágua, Hospital Oliveira do, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela, Soure, Tábua, Vila Nova de Poiares.

Descubriendo la Región de Coímbra es una guía que presenta recursos, experiencias y productos imperdibles para visitar y disfrutar en este vasto territorio.

Aquí revelamos un poco de la diversidad y riqueza patrimonial de una región sorprendente que se extiende desde la fuente hasta la desembocadura, desde el interior montañoso hasta la costa atlántica.

Monumentos y arqueología, museos y espacios interpretativos, castillos y murallas, cursos de ríos y olas atlánticas, impresionantes paisajes y jardines resplandecientes, recetas con maestría y sabores deliciosos.

Lugares, experiencias y sabores. Viajar por la región de Coímbra se trata de despertar todos los sentidos y querer volver siempre. ¡Porque siempre hay más que conocer!

Castillo de Arouce
Lousã



Patrimonio y Cultura



Playa Fluvial de Foz d'Égua
Arganil

Recorrer la Región de Coímbra es hacer un viaje por la Historia y Cultura desde la antigüedad hasta la época contemporánea. Monumentos, colecciones, conocimientos y tradiciones, que perduran hasta nuestros días a través de la mano y resistencia de sus comunidades.

El patrimonio cultural de la Región de Coímbra se desborda desde los centros urbanos hacia los alrededores y regiones más remotas. Entre las ciudades y pueblos más recónditos se visita la cultura del territorio y se siente en el patrimonio histórico, religioso, militar, civil, etnográfico, pero también en su expresión inmaterial, a través de tradiciones, rituales y conocimientos. Concentrando en la ciudad de Coímbra la grandeza del patrimonio clasificado por la UNESCO, la Región acoge con agrado los recursos de interés nacional e internacional, recorre la Ruta de los Castillos y Murallas del Mondego y la red de Aldeas de Esquisto, sigue las huellas de las antiguas vías de romanización, reconstruye episodios de guerras notables como las invasiones francesas y guarda en conventos y monasterios los secretos de reyes y reinas e historias de mujeres notables. En 19 municipios, museos municipales y centros museísticos se presenta lo más variado expolio, desde hallazgos arqueológicos hasta colecciones artísticas y centros de interpretación que traducen los distintos elementos de la cultura local, mientras iglesias y capillas dan testimonio y celebran la relación con la espiritualidad.

De *Roma* a *Portugal*

La Región de Coímbra desempeñó un papel central durante el período temporal que entiende la historia del imperio romano en la península ibérica.

Ruinas de Conimbriga
Condeixa-a-Nova



Durante 1500 años, entre la ocupación romana y la constitución del Reino de Portugal, se construyeron carreteras, puentes y núcleos urbanos. Patrimonio construido cuyas ruinas dan hoy testimonio de la presencia romana en esta región.



La influencia romana en el territorio es visitable en espacios museísticos que exponen hallazgos arqueológicos, pero también se encuentra en religión y rituales, tradiciones gastronómicas y culturales que persisten hasta el día de hoy.

Visitar la Región de Coímbra es una oportunidad de conocer las raíces de la gran civilización romana y las más variadas formas de su herencia en el territorio.

El **criptopórtico romano**, en el **Museo Nacional de Machado de Castro, en Coímbra**, es el edificio más grande de construcción romana existentes en el territorio nacional, construido para contrarrestar el talud de la pendiente y sostener el foro Aeminium. En **Condeixa-a-Nova**, las **Ruinas Romanas de Conimbriga** constituyen la ciudad romana más conocida de Portugal, visitable desde 1930, gracias a excavaciones e investigaciones arqueológicas que se iniciaron a finales del siglo XIX. Aquí la influencia de los romanos se deja sentir de las más diversas formas, porque la arquitectura romana, imponente pero pragmática, está bien representada. Empezando por el **Museo Monográfico de Conimbriga** donde se encuentran las ruinas del foro, el acueducto, baños públicos, anfiteatro y las casas de familias adineradas nos permiten “reconstruir” visualmente las huellas del Imperio Romano. El Museo alberga una colección permanente que nos transporta entre finales del segundo milenio antes de Cristo y el siglo VI después de Cristo.





← Museo PO.RO.S
Condeixa-a-Nova

Villa Romana de Rabaçal →
Penela

De este conjunto arqueológico también hace parte el *Castellum de Alcabideque*, que incluye ruinas del acueducto de 3 km construido para abastecer de agua la ciudad de Conimbriga. Este hito histórico, que data del siglo I, conserva la torre de recogida y elevación de agua que abastecía a la ciudad a través de un canal cercano al suelo. Para conocer más sobre la influencia que los romanos tuvieron en la región y que se sigue sintiendo hoy en día, es obligatoria la visita al **Museo PO.RO.S** en Condeixa-a-Nova.

En **Penela**, el **Espacio Museo** y la **Villa Romana de Rabaçal** se ubican en una finca agrícola romana del Siglo IV. Aquí es posible identificar la residencia del señorío, las viviendas de los sirvientes y las estructuras de apoyo agrícola así como materiales arqueológicos encontrados en la villa y en la región. Se destacan cuatro paneles de mosaico que representan las cuatro estaciones del año, totalmente inmerso en este espacio que demuestra el modo de vida y agricultura romana de la época.





Ruinas Romanas de Bobadela
Oliveira do Hospital

Otro núcleo de reconocido interés histórico que destaca la presencia romana está en *Oliveira do Hospital*. Las Ruinas Romanas de *Bobadela* son uno de los conjuntos más importantes y mejor preservados elementos arquitectónicos de valor histórico y arqueológico del “periodo romano” en Portugal.

Clasificado como Monumento Nacional, este valioso complejo de vestigios que incluye el **Arco Monumental de Bobadela** y las ruinas del **anfiteatro**, entre otros, está ubicado en el centro histórico del pueblo de *Bobadela*.

El **Centro de Interpretación Bobadela Romana** permite conocer, a través de una experiencia inmersiva, fotografías, ilustraciones y equipos multimedia interactivos el papel de este lugar en este período histórico.

Museo Nacional
de Machado de Castro
Coimbra



Las carreteras entre varias ciudades atestiguan la importancia de esta región en el contexto histórico de la época. De Conimbriga a **Bobadela**, pasando por **Tábua**, **Arganil**, **Vila Nova de Poiares** y **Miranda do Corvo**, es posible descubrir algunas huellas de antiguas rutas de la época romana.

La *Via Romana da Pedra da Sé*, posiblemente construida en el siglo I, formaría parte del recorrido que conectaba *Bobadela* a *Santarém*, pasando por *Tomar*, en una época en la que *Bobadela* desempeñaba un papel económico y administrativo importante. Se cree que el puente romano de *Sumes*, construido sobre el río Cavalos, integraría la misma conexión.

El **Centro Arqueológico de Arganil** incluye un acervo vinculado al campamento romano de **Lomba do Canho**. Una guarnición militar erigida a finales de la República Romana, para vigilancia de la exploración del oro en el río Alva y sus afluentes.

← Arganil

Parque Municipal de Medas →
Vila Nova de Poiares



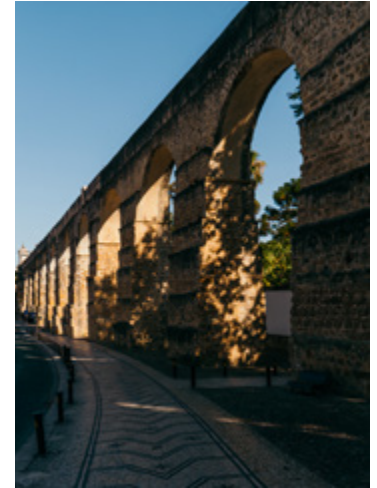
De **Arganil** a **Vila Nova de Poiares** el histórico **punto de Mucela** sobre el río Alva, fue un cruce de suma importancia.



Cuando en 2011 el **sitio arqueológico de Eira Velha**, en Miranda do Corvo, fue objeto de intervención, se identificaron vestigios de cuatro períodos de ocupación romana que datan desde mediados del siglo I d.C. hasta finales del siglo IV d.C. que están relacionados con algunas vías de circulación en la región.

← Miranda do Corvo

Acueducto de San Sebastián →
Coimbra



Desde su llegada en el siglo II a.C., los romanos han dejado un legado duradero en muchos aspectos de la vida moderna en la región. Por lo tanto, son muchos elementos, un poco en toda la región, que permiten profundizar el conocimiento sobre esta fascinante civilización y su legado cultural evidente hoy en día.

En Coimbra, el imponente **Acueducto de San Sebastián**, conocido como “Arcos del Jardín” por su proximidad al Jardín Botánico, data de 1570. D. Sebastián ordenó su construcción para abastecer de agua a la parte alta de la ciudad, aprovechando el trazado anterior de un acueducto romano.

Además de los edificios, existe todo un legado de conocimiento y tradiciones. El Museo del Aceite de Oliva en **Oliveira do Hospital** y el Museo Etnográfico Dr. Louzã Henriques en **Lousã**, los lagares de **Tábua** y **Góis** son representativos de una cultura que se dedicaba a la producción de aceite y vino.

Así, también en la gastronomía, los productos regionales y las recetas de la Región de Coimbra son una forma de conocer la influencia romana.

Mujeres y Lugares de la Región

El papel de la mujer es uno de los más valioso que está presente un poco toda la Región de Coímbra.

Hay varias personalidades femeninas relacionadas con esta región y cuya huella en el territorio aún hoy es visitada, contada y reconocida. Valiosos en sí mismos, estos caminos de vida tienen la Región de Coímbra como telón de fondo, y constituyen propuestas de experiencias irresistibles desde la enorme riqueza patrimonial del territorio.

Por este motivo, la Región de Coímbra desarrolló 19 itinerarios dedicados a 19 figuras para un descubrimiento del territorio “femenino”.

En esta región el patrimonio religioso atestigua la relación de la mujer con la espiritualidad. Son varias las mujeres que vivieron sus vidas motivadas por la fe y la caridad.



Coimbra

Rainha Santa Isabel

La vida de D. Isabel estuvo marcada por obras de piedad y asistencia, como corresponde a una reina católica de su tiempo. Distribuyó limosnas dondequiera que fuese y fundó hospitales, asilos y posadas, monasterios y capillas, habiendo dejado también grandes legados en su testamento a algunas instituciones. Enterrada por su voluntad en el Monasterio de Santa Clara-a-Velha, posteriormente su cuerpo fue trasladado al Monasterio de Santa-Clara-a-Nova. Fue beatificada en 1516 por el Papa León X y canonizada en 1625 por Urbano VIII, pero el pueblo la consideró santa desde luego.

← Monasterio de Santa Clara-a-Velha
Coimbra

Iglesia del Monasterio de Lervão →
Penacova



Penacova

Beata D. Teresa

La Beata Teresa de Lervão pasó a ser conocida como Teresa de Portugal, nieta de D. Alfonso Enríquez. Por lazos de sangre, el matrimonio de D. Teresa fue cancelado. Habiendo elegido el **Monasterio de Lervão** para retirarse. D. Teresa de Portugal jugó un papel fundamental en su reconversión, permitiendo ingresar en el monasterio monjas benedictinas de la Orden del Císter, convirtiéndolo en uno de las más importantes de la época y dotándolo de todo lo necesario para su subsistencia y esplendor en los actos de adoración.



← Parque Ponte Verde
Mortágua

Ruínas Romanas de Bobadela →
Oliveira do Hospital

Mortágua

D. Dulce de Aragão

D. Dulce de Aragón fue la segunda reina de Portugal. Vino a Portugal para casarse con el príncipe D. Sancho en un matrimonio que satisfacía los intereses políticos de ambos reinos. Aunque el matrimonio haya resultado de una combinación política, todo indica que D. Dulce y D. Sancho se hubieran querido mucho habiendo tenido 11 hijos. D. Dulce concedió, en 1192, la carta foral a **Mortágua**, señal de la autonomía que ostentaba.



Oliveira do Hospital

Júlia Modesta

Sacerdotisa y esposa de Caius Cantius Modestinus, Júlia Modesta fue una figura importante en las civitates de **Bobadela (Oliveira Do Hospital)** e Igaedis (**Idanha-a-Velha**), conocido por su evergetismo (práctica, común en la Antigua Roma, en la que los ricos y poderosos ofrecían a la comunidad bibliotecas, templos, baños públicos y escuelas, entre otros) al pagar las obras públicas.



Iglesia Parroquial de Pombeiro
da Beira
Arganil

Arganil

Leonor Teles

D. Leonor Teles está asociada a Arganil por su primer matrimonio con el hijo de **Morgado de Pombeiro da Beira**. Es en esta parroquia donde está la **Iglesia Mayor de Pombeiro da Beira**. Leonor podría haber sido sólo otra dama noble si no hubiera dos características que la diferenciaban: una gran belleza y una gran ambición, lo que la hacía blanco del odio de la gente.

Pampilhosa da Serra



Destacar el papel de la mujer en la historia de un territorio también es hablar de su acción en la política, la vida civil, el activismo y la ciudadanía, desde la concesión de cartas forales hasta la fundación de organizaciones benéficas sociales o defensa de los derechos de las mujeres a través de su arte.

Pampilhosa da Serra

Maria de Aragão e Castela

Por matrimonio con D. Manuel I, María de Aragón y Castilla fue reina consorte de Portugal en uno de los períodos más gloriosos de nuestra historia, marcado por la opulencia que traían los barcos cargados de riquezas desde Oriente. Una de las medidas más emblemáticas de este reinado fue la Reforma de la Carta Foral y fue en este contexto que **Pampilhosa da Serra** recibió una nueva carta foral de las manos de D. Manuel I, garantizando la autonomía y la libertad municipal.



Capilla de Nuestra Señora de la
Concepción
Mira

Mira

D. Luísa de Gusmão

D. Luisa de Gusmão casó con D. Juan, Duque de Braganza, descendiente directo de D. Manuel I y alguien que podría reclamar el trono portugués. Con la revolución de 1640, D. Juan se convirtió en rey de Portugal y, como reina consorte, Luisa de Gusmão ordenó la integración del pueblo de Mira en la Casa de las Reinas, designación dada a los bienes otorgados por los monarcas a sus consortes para garantizar su sustento.

Termas do Luso
Mealhada



Mealhada

Amélia de Orleães

Marie Amélie Louise Hélène d'Orléans (en portugués Amélia de Orleães) fue la última reina de Portugal. Descendiente del último rey de Francia, acabó en el trono portugués debido a su matrimonio. Como reina consorte, D. Amélia desempeñaba un papel activo en la sociedad. Fundó, por ejemplo, el Real Instituto de Ayuda a los Náufragos, el Museo Nacional de los Carruajes, el Instituto Pasteur en Portugal y Asistencia Nacional para la tuberculosis. El paso y las visitas de D. Amélia y de la Familia Real por territorio de Mealhada dejó grandes huellas en la población, especialmente en **Luso**.



Mirador Penedo C'abana
Tábua

Tábua

Sarah Beirão

Escritora, publicista, filántropa y activista de los derechos humanos de las mujeres, Sarah Beirão fue una figura destacada en la escena política y cultural portuguesa y dejó una obra literaria significativa. Especialmente sensible a cuestiones de igualdad de derechos de las mujeres, jugó un papel importante en el Consejo Nacional de Mujeres portuguesas que lucharon por defender el sufragio y derechos políticos femeninos. Sarah Beirão se preocupó por los más desfavorecidos y, en este ámbito, creó la **Fundación Sarah Beirão**/António Costa Carvalho, todavía en activo, así como la Casa y Hogar de los Niños, ambos con su nombre, en **Travanca de Lagos, Oliveira de Hospital**.



Ponte Real
Góis

Góis

Catarina de Áustria

Catalina se casó muy joven con el rey D. Juan III, tuvo nueve niños que murieron antes que su padre. Cuando el rey D. Juan III murió, su nieto D. Sebastián aún era menor de edad, por lo que D. Catarina asumió la regencia. Catarina se dedicó no sólo a la gobernación sino también a la educación del nieto. Durante este período hubo un crecimiento en Góis con la construcción del Puente Real sobre el río Ceira, desde el Antiguo Hospital y también la Renovación de la Iglesia Parroquial.



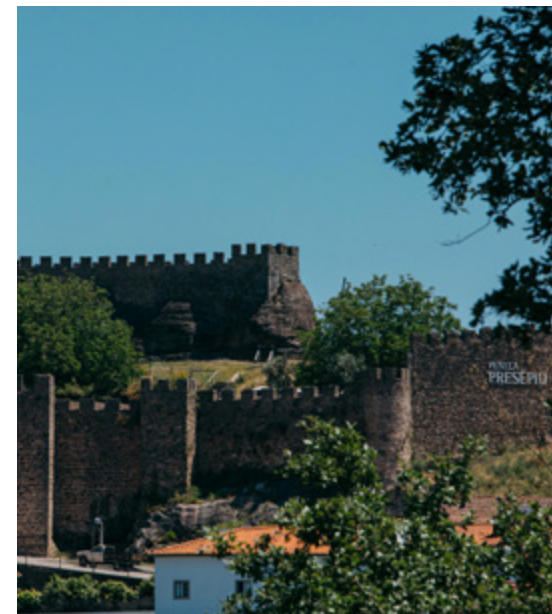
Vila Nova de Poiares

Vila Nova de Poiares

D. Maria II

Nacida en Río de Janeiro, ascendió al trono con apenas quince años, al final de la guerra civil entre liberales y absolutistas, fue reconocida como la primera reina constitucional del país. En un reino devastado por la lucha entre facciones políticas, algunas reformas provocaron efectos perdurables. Este fue el caso de la reforma territorial de los Municipios, de 1836, así **Vila Nova de Poiares** pasó a municipio (con el nombre de **Santo André de Poiares**).

Castillo de Penela
Penela



Penela

D. Maria de Portugal

El padre de D. María de Portugal nació en el **Castillo de Penela**, hoy considerado Monumento Nacional. Penela desempeñó un importante papel estratégico en la defensa contra los ataques musulmanes. En este momento, quedan pocos vestigios de la fortificación original de sesnandina, que con el tiempo sufrió varios cambios e intervenciones. D. María de Portugal se quedó inmortalizada en los versos del poeta Luís de Camões como “María bellísima”. Se convirtió en reina de Castilla, pero el rey Alfonso XI tuvo públicamente una relación con Leonor de Guzmán.



← Castillo de Soure
Soure
Castillo de Montemor o Velho →
Montemor-o-Velho

Soure

Teresa de Leão

D. Teresa de León recibió el Condado Portucalense como dote de boda con Enrique de Borgoña con quien tuvo algunos hijos, concretamente D. Alfonso Enríquez. La autonomía del condado dependía de su relación con León y Castilla, pero también de la protección de la frontera al sur.

El Castillo de Soure, como importante punto estratégico en la protección de Coímbra y en la preparación de una eventual avance hacia el sur, recibió la atención merecida por los condes que le concedieron una carta foral.



Montemor-o-Velho

D. Teresa

D. Teresa, nieta de D. Alfonso Enríquez, está estrechamente vinculada a **Montemor-o-Velho**. En 1211, su padre D. Sancho I murió, dejándole en su testamento el Castillo de **Montemor-o-Velho** y las afueras del pueblo, provocando un litigio contra su hermano, el rey D. Alfonso II. Sin embargo, D. Teresa concedió fuero a **Montemor-o-Velho** y realizó obras en la zona del Castillo, más concretamente en la Real Alcazaba, también conocida como Palacio de las Infantas.

También es importante conocer la dimensión femenina presente en las leyendas e historias que son reveladores de episodios destacables o historias de amor, leyendas sobre el origen de ciudades y refranes que siguen haciendo parte del imaginario colectivo local.



Museu PO.RO.S
Condeixa-a-Nova

Condeixa-a-Nova

Princesa Peralta

Conimbriga sería una ciudad próspera y la Princesa Peralta, la única hija del rey de Conimbriga, Arunce, un moro. Sin nada que predecir, una fuerte armada apareció en el horizonte, comandado por el príncipe cristiano Lausus. Ante la fuerza del enemigo, el rey Arunce agarró los tesoros de Conimbriga y, junto con la princesa Peralta se internó en el bosque hasta llegar al castillo de Lousã. Los invasores habían saqueado y destruido Conimbriga con tal ferocidad que la ciudad nunca más fue habitada. La princesa Peralta es entonces una figura legendaria asociada a la destrucción y abandono de Conimbriga.



Castillo da Lousã
Lousã

Lousã

La leyenda del castillo de Arouce

Arunce, un rey moro de Conimbriga había mandado construir el castillo de Lousã como fortificación, ubicado en lo más profundo de la montaña, entre cerradas arboledas pobladas de fieras, proporcionando refugio, en caso de necesidad. Cuando, inesperadamente, Conimbriga fue atacada por el príncipe cristiano Lausus, Arunce decide huir, trayendo consigo a la Princesa Peralta y todas sus riquezas para el **Castillo de Arouce (Lousã)**.



Miranda do Corvo

Miranda do Corvo

Una princesa mora y la leyenda de Miranda

En el escudo de **Miranda do Corvo** varios elementos hacen referencia a la leyenda de una doncella mora que estaba en lo alto de su torre cuando un caballero cristiano se detuvo para admirarla. Amor a primera vista, la mora pidió al caballero que se marchara inmediatamente, diciéndole “Mira e Anda”, para evitar que fuesen vistos por los centinelas, así esta expresión quedó, según cuenta la leyenda, como origen del nombre de la ciudad.

Laguna de Coadiçais
Cantanhede



Cantanhede

Inês de Castro

Protagonista de la eterna historia de amor con D. Pedro. Cantanhede representa la legitimación de esta relación, ya que fue aquí donde D. Pedro hizo la famosa “Declaración” mediante la cual legitimó los hijos que había tenido §con Inês, asumiendo que se habían casado en secreto.



Figueira da Foz

Figueira da Foz

D. María Pía de Saboya

La inauguración de la línea ferroviaria de Beira Alta es el gran evento que marca el verano de 1882 en **Figueira da Foz**. Este pretexto trae al pueblo, D. Luís I y su consorte, D. María de Saboya, para la inauguración de la **Estación de Ferrocarril de Figueira da Foz**. El pueblo reconoció en la reina una mujer elegante, afable, valiente y generosa con causas de beneficencia. A pesar de tener elogios como “Ángel de la Caridad”, D. María Pía de Saboya fue, sin embargo, responsable por gastos considerables, llevándola a responder a los ministros del rey con la famosa frase: “¡El que quiere reinas, las paga!”.

Itinerario de 3 Días

De la ciudad al campo, de la costa al interior... 3 días brindan la oportunidad de conocer varias regiones, dentro de la Región.

La Región de Coímbra ofrece una amplia y diversa gama de recursos turísticos que nos invitan a empezar a viajar desde centros urbanos a los alrededores, donde se puede descubrir un vasto patrimonio material e inmaterial, proporcionando experiencias muy especiales.

El Programa Ciudad y Región de Coímbra lanzó guiones basados en esta diversidad de la riqueza natural y cultural del territorio que nos invitan a descubrir esta Región.

El itinerario de 3 días demuestra que, en poco tiempo, la Región de Coímbra da la oportunidad de conocer una amplia diversidad de lugares, recursos y experiencias. La movilidad fluida es una aliada y en la Región de Coímbra hay mucho para elegir, desde rutas a pie hasta viajes en tren y metrobús, o incluso en bicicleta.





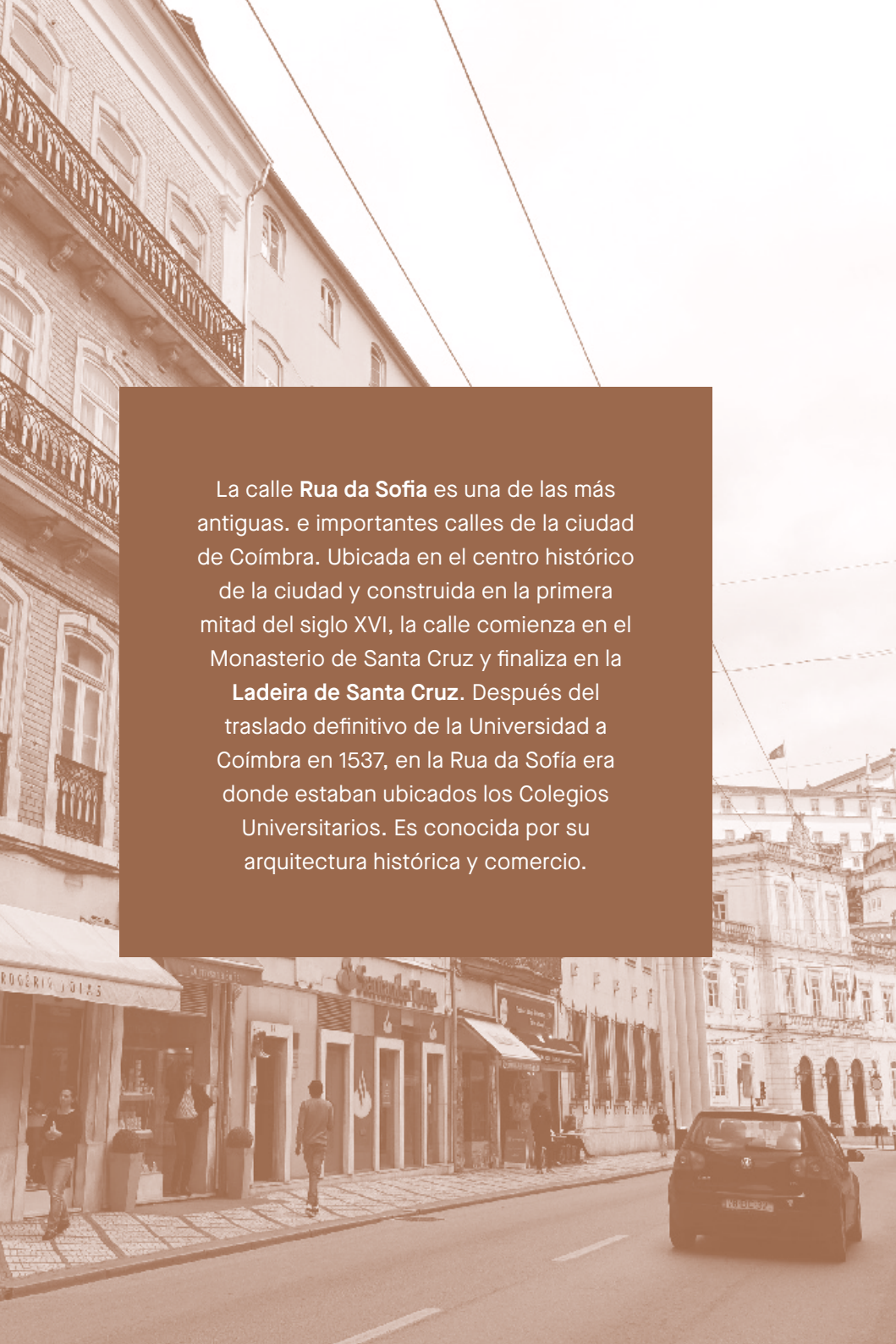
Torre de la Universidad de Coímbra
Coímbra

patrimonio y cultura

La **Universidad de Coímbra, Alta y Sofía** está incluida en la lista de UNESCO de Patrimonio Mundial de la Humanidad.

En Coímbra, puerta de excelencia para entrar en la Región, las posibilidades son diversas, ricas y inevitables.

Descubra los espacios icónicos que hacen parte de la Universidad, como el **Paço das Escolas**, que es el corazón de la Universidad de Coímbra y el lugar más visitado por los turistas. El complejo incluye la Torre de la Universidad, la **Biblioteca Joanina**, la Capilla de **São Miguel** y el Palacio Real.



La calle **Rua da Sofia** es una de las más antiguas. e importantes calles de la ciudad de Coímbra. Ubicada en el centro histórico de la ciudad y construida en la primera mitad del siglo XVI, la calle comienza en el Monasterio de Santa Cruz y finaliza en la **Ladeira de Santa Cruz**. Después del traslado definitivo de la Universidad a Coímbra en 1537, en la Rua da Sofia era donde estaban ubicados los Colegios Universitarios. Es conocida por su arquitectura histórica y comercio.

← Alta de Coimbra
"Crochet Social"
Coimbra

→ Monasterio de Santa
Clara-a-Velha
Coimbra



El Monasterio de Santa Clara-a-Velha, fundado en 1283, está fuertemente asociado a la reina Santa Isabel. En 1314 fue ella quien logró obtener de la Santa Sede la autorización necesaria para refundar el convento de las monjas Clarisas, que años antes había sido cerrado por la oposición de los monjes de Santa Cruz. La visita incluye el área de ruinas y el **Centro de Interpretación** donde es posible apreciar los hallazgos arqueológicos que son resultado de excavaciones y estudios del sitio.



Museo Nacional
Machado Castro
Coimbra

Fundada en 1911, el **Museo Machado de Castro** está ubicado en un antiguo edificio construido en **el criptopórtico del foro romano** que data del Siglo I. El museo rinde homenaje a uno de los principales nombres de la escultura nacional, Joaquim Machado de Castro, nacido cerca de Coímbra y contiene una de las principales colecciones de arte de Portugal.

Fado de Coimbra
Coimbra



En Coímbra también somos testigos del patrimonio cultural inmaterial, destacando el Fado (o Canción) de Coímbra como expresión musical única en el mundo. Data del siglo XVI y los poemas evocan invariablemente el amor y echar de menos a una mujer, a la ciudad y a la Academia. Hay varios lugares donde escuchar Fado, y en **Torre de Anto** es posible visitar el **Centro de Guitarra y Fado de Coímbra**.



Claustro de la Catedral Vieja de Coímbra
Coímbra

Patrimonio Mundial de la Humanidad
Universidad y Alta de Coímbra

Palacio Real / **Paço das Escolas**

Casa de los Melos
Facultad de Humanidades
Biblioteca General
Archivo Universitario
Facultad de Medicina
Departamentos de Física y Química
Departamento de Matemáticas
Colegio San Jerónimo
Real Colegio de las Artes
Laboratorio **Chimico**

Colegio de Jesus
Sala de Calderas
Asociación Académica de Coímbra
Colegio San Benito
Jardín Botánico
Colegio Trinidad
Colegio de Cantera
Colegio Santa Rita
Prensa universitaria
Catedral Vieja
Museo Nacional Machado de Castro

Patrimonio Mundial de la Humanidad
Calle “Rua Sofia”

Palacio **Sub-Ripas**

Colegio de San Agustín
Monasterio de Santa Cruz
Antigua Facultad de Artes
Colegio Espíritu Santo
Colegio San Buenaventura
Colegio Nuestra Señora del **Carmo**
Colegio Nuestra Señora de la **Graça**
Colegio de San Pedro de los Terceros
Colegio de Santo **Tomás de Aquino**



Lousã



Artes y Oficios
Coimbra

Asumir la sostenibilidad ambiental como inicio del viaje el Metrobús es una opción para conocer la región, con numerosas paradas entre Coimbra, **Miranda do Corvo y Lousã.**

De la ciudad a la naturaleza, en el **Parque Biológico de Serra da Lousã, en Miranda do Corvo**, se encuentran las majestuosas aves de rapiña, lince y lobos ibéricos, oso pardo, zorros, jabalíes y ciervos. También es posible visitar museos temáticos dedicados a la Mente, Tonelería y Artes y Oficios Tradicionales. Y sin embargo el Templo Ecuménico Universalista, que promueve Tolerancia y respeto por las diferentes religiones.



⌂ Templo Ecuménico Universalista
Miranda do Corvo



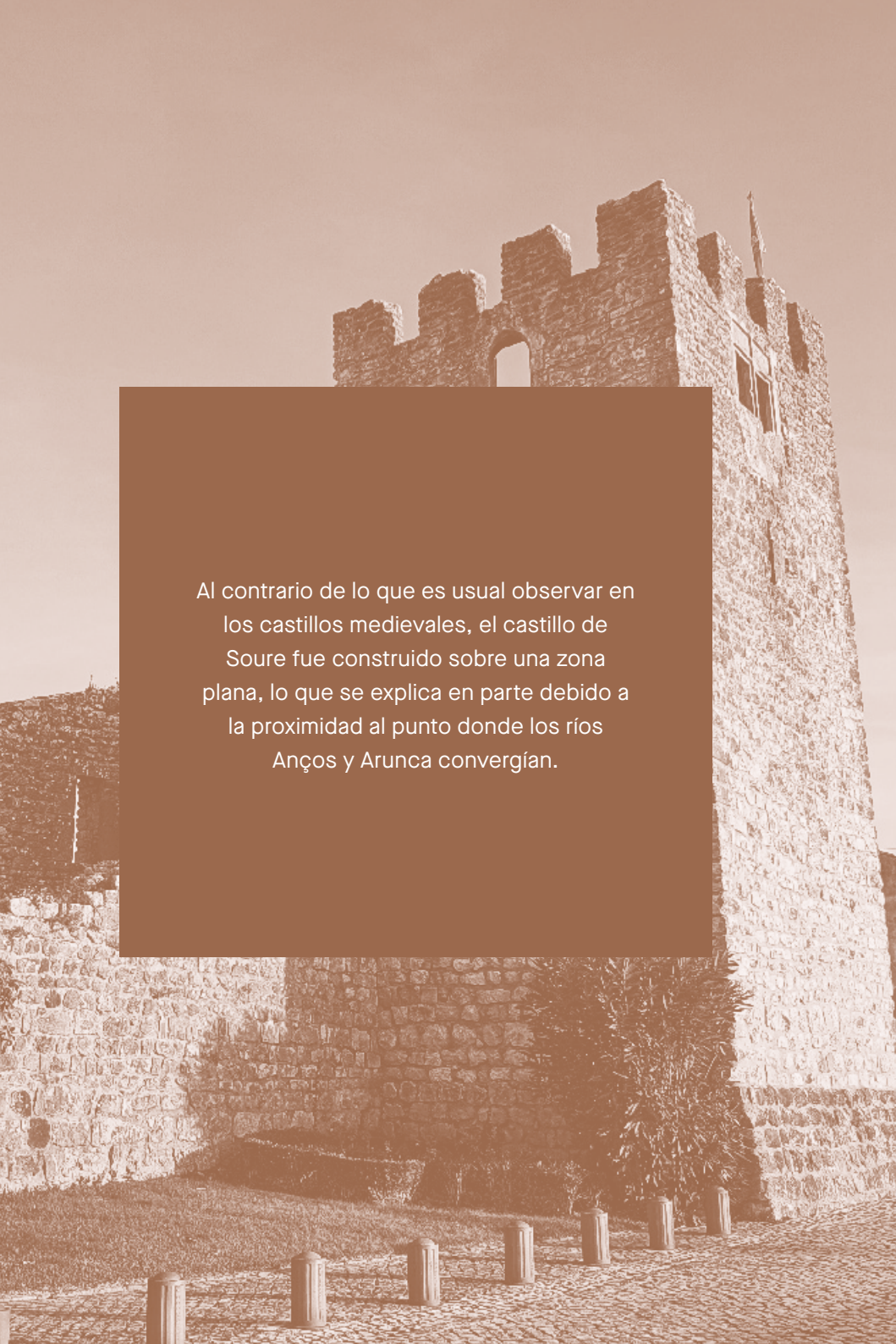
Balancín de Trevim ↑
Lousã

Algunas estaciones más adelante, **Lousã**. Hay muchas leyendas que rodean su pequeño castillo de mampostería de esquisto con clasificación de Monumento Nacional. Lo que sí se sabe con seguridad, es que D. Sesnando Davides, a quien Fernando el Grande, tras la conquista definitiva de Coímbra en 1064, entregó el gobierno de todo el territorio al sur del río Duero, teniendo aquí una intervención de profundidad, poblando la región.



Línea de ferrocarril
Figueira da Foz

Tomando Coímbra como punto de partida, el tren es una posibilidad desplazamiento y, a lo largo de la costa, la ruta permite visitar monumentos y descubrir paisajes únicos, por entre los arrozales del Bajo Mondego.



Al contrario de lo que es usual observar en los castillos medievales, el castillo de Soure fue construido sobre una zona plana, lo que se explica en parte debido a la proximidad al punto donde los ríos Anços y Arunca convergían.

Constituyó, junto con los demás castillos de la red, la línea avanzada de protección para Coímbra. Desde el siglo XIX, el castillo de Soure tuvo una historia convulsionada, pero en 1949 fue catalogada como Monumento Nacional. La **muralla y el Castillo de Soure** son también ejemplos de arquitectura militar de la época románica (gótica y manuelina) relacionada con la defensa de la línea de Coímbra en los siglos XI y XII, cuyo eventos se encuentran en el **Centro de Interpretación Espacial Amurallado de Soure**.



← Castillo de Montemor-o-Velho
Montemor-o-Velho

Castillo de Montemor-o-Velho →
Montemor-o-Velho

En **Montemor-o-Velho**, clasificado como **monumento nacional**, no sólo encontramos un castillo destinado a albergar una pequeña guarnición militar, sino también una vasta muralla dentro de la cual se encontraba una gran parte de la población, cuando los ataques musulmanes eran una amenaza. Lo que podemos ver hoy es el resultado de una larga evolución y un conjunto de mejoras realizadas a lo largo del tiempo. A lo largo de la Muralla hay varias torres y en su interior aún se conservan los palacios y la iglesia de **Santa María da Alcáçova**.





← Farol do Cabo Mondego
Figueira da Foz

Eurovelo →
Cantanhede

La estación terminal del recorrido ferroviario finaliza en **Figueira da Foz** donde parte de una antigua línea fortificada de casi 700 metros, fue construida para proteger a la población del mar. El Fuerte de Buarcos, construido entre los siglos XVI y XVII, presenta un largo tramo de muralla salpicado por tres baluartes –Baluarte da Nazaré, Baluarte do Rosário y Baluarte de S. Pedro – actualizando otras estructuras militares preexistentes.

Desde Figueira da Foz, el viaje a lo largo de la costa atlántica es fácil de hacer, en bicicleta, para los más aventureros, o en autobús, para los que les gusta disfrutar el paisaje, con dos municipios vecinos aproximadamente a media hora de distancia.



El **Museo de la Piedra** de Cantanhede está ubicado en un edificio histórico del siglo XVIII. Este museo conserva la historia y el arte de utilizar piedra caliza extraída de los depósitos de **Ançã, Portunhos, Outil y Vila Nova**. Esta materia prima jugó un papel muy importante en la escultura portuguesa entre los siglos XIV y XVI. El Museo de la Piedra cuenta en su acervo con una colección de artefactos arqueológicos, ornamentos, estatuas religiosas y herramientas utilizadas en el procesamiento de la piedra. El museo también promueve exposiciones temporales de la escultura contemporánea.



Caretos da Lagoa
Mira

Mira | Sin saber cuándo ni cómo empezó, los **Caretos da Lagoa** salen a la calle cada año en Carnaval para gastar bromas, socializar y, lo más importante, mantener viva una cultura en el olvido. La indumentaria consta de una falda roja, que alude al pecado, una camisa blanca símbolo de pureza y una máscara exuberante (capiña) que oculta la identidad de la persona que la utiliza.



Góis

Denso y diverso, el territorio de la Región de Coímbra carece de incursión automovilística para descubrir los recursos más lejanos donde el transporte público no llega tan directamente.



Arganil | La cerámica de **Arganil** revela la historia del municipio y de la región. asociada al pasado industrial. Comenzó a operar en 1916, produciendo Tejas del tipo Marsella y ladrillos e, incluso 1992, constituyó un importante centro de empleo para la región. Recalificado tras 20 años de inactividad, este edificio acoge diversas actividades y eventos destinado a residentes y visitante.

← Cerámica de Arganil
Arganil

Iglesia Matriz de Condeixa →
Condeixa-a-Nova



Condeixa-a-Nova | Se cree que el lugar de implementación del Palacio de Ega habría sido el escenario de construcción de algunas estructuras militares durante el dominio islámico, ciertamente del siglo X en adelante, posiblemente antes, como los restos omeyas hacen creer. Ya en el siglo. XIV, Ega es entregado a la Orden de Cristo, manteniendo su función de jefe del Orden y residencia del comendador y, en el siglo. XVI, se ve en el Palacio la visita de los frailes de la Orden de Cristo y Tombo del Orden, siendo de esta época las características que actualmente se pueden visitar.



Capilla del Cerro
de Nossa Senhora
de Candos
Góis

Góis | En un entorno donde predomina un paisaje con escenarios idílicos y bien conservados en pueblos típicos. El Ecomuseo de las Tradiciones de Esquisto conserva y dinamiza esta riqueza patrimonial. También cabe destacar arriba del monte el Santuario de **Nossa Senhora de Candosa**. Además de los elementos arquitectónicos, a observar, aquí se tiene unas de las mejores vistas sobre Ceira y del ecosistema circundante.

Palacio Hotel
de Busaco
Mealhada



Mealhada | En el enigmático y exuberante entorno del bosque de Busaco, hay un conjunto monumental que incluye el Palacio Hotel de Busaco y el Convento de Santa Cruz, rodeado por las capillas que forman el Vía Crucis.



Santuário del *Cabeço do Senhor do Mundo*
Mortágua

Mortágua, además de ser un escenario relevante para la “Batalla de Busaco” con un Centro de Interpretación “Mortágua en la Batalla de Busaco” que explora una colección de objetos históricos vinculados a este episodio, tiene un importante patrimonio natural y religioso. El Santuario del **Cabeço do Senhor do Mundo** – compuesto por tres capillas: capilla del **Sr. do Mundo**, capilla de S. Pedro y Capilla de **Nossa Senhora do Desterro** – además de lugar de culto y peregrinación, posee impresionantes características paisajísticas sobre la llanura de **Mortágua**.



Museo de Azeite de Oliva
Oliveira do Hospital

En **Oliveira do Hospital**, además de la valiosa colección integrada en las Ruinas Romanas de Bobadela, se destaca el Museo del Aceite de Oliva, situado junto al mismo centro urbano. A través de la recreación de contextos históricos, la colección del Museo del Aceite de Oliva destaca las máquinas y procesos creados a lo largo del tiempo por hombres para extraer aceite de oliva. Un aceite vegetal precioso – incluso sagrado – que, en sus múltiples usos como alimentación, iluminación, medicina e higiene, se ha convertido en uno de los productos agrícolas más importantes de cada periodo histórico.



Iglesia Matriz de Fajão
Pampilhosa da Serra

Pampilhosa da Serra | La Aldea de Esquisto de Fajão en Pampilhosa da Serra, forma parte de la red de “Aldeas del Esquisto”. Este pueblo está enclavado en la sierra con el mismo nombre, cercano al nacimiento del río Ceira y es reconocido por su belleza paisajística y patrimonio cultural. Aquí se puede visitar la Iglesia Matriz, la Capilla de **Nossa Senhora da Guia** y el Museo **Monsenhor Nunes Pereira**, donde encontramos xilografías, acuarelas y objetos históricos, como el primer teléfono público del pueblo. Pasear por las calles del pueblo permite descubrir las típicas casas de esquisto, puertas y ventanas de madera y tejados de pizarra y disfrutar de la piscina y el paisaje alrededor del punto más alto del pueblo. El horno comunitario, el lavadero público y la antigua escuela primaria, son puntos de visita obligatoria.

Molinos de Gavinhos
Penacova



Es en **Penacova** donde se encuentra uno de los mayores **centros de molinos** del país, muchos en funcionamiento actualmente. Antiguamente, indispensables para la subsistencia y la obtención de cereales, los molinos de viento son hoy patrimonio indispensable de experiencia social y económica, legado cultural de un entorno eminentemente rural. Hay 19 molinos de viento distribuidos por los lugares de Atalhadas, Aveleira y Roxo, Gavinhos, Paradela de Lorvão y Portela da Oliveira donde se encuentra el Museo del Molino Vitorino Nemésio.



Castillo de Penela
Penela

Penela | Los testimonios materiales más antiguos del **Castillo de Penela** data del siglo XI, pero fue durante el reinado de D. Alfonso Enríquez cuando, en 1131, se amplió y transformó el castillo en torre del homenaje con el traslado de la corte a Coímbra. **Penela** jugó un papel estratégico e importante en la defensa contra los ataques de los musulmanes y el Castillo es actualmente Monumento Nacional.

Capilla del Senhor dos Milagres
Tábua



Tábua | La Capilla del **Senhor dos Milagres**, catalogada como Bien de Interés Público, fue construida durante el siglo XVIII y está ubicada en el centro de Tábua, en el **Largo do Senhor dos Milagres**, junto al Jardín **Sarah Beirão**. De estilo barroco **rocaille**, esta Capilla es un importante patrimonio religioso de Tábua y es el lugar donde la fiesta anual se lleva a cabo en honor al santo patrón, que tiene lugar cuarenta días después de la Semana Santa.

En **Vila Nova de Poiares**, el Monumento a Cristo y la Capilla de **Nossa Senhora das Necessidades**, destacan el patrimonio religioso, ya sea por su arquitectura o por la dinámica de peregrinaciones, cultos y romerías que sucede en el territorio un poco a lo largo el año. Aliado al patrimonio natural en la frontera entre

la costa y el interior, **Vila Nova de Poiares** te invita a la contemplación.

La Región de Coímbra concentra un vasto patrimonio medieval a través de la **Red de Castillos y Murallas del Mondego** que pretende preservar lo que alguna vez fue el Línea Defensiva del Mondego, dividiendo el mundo cristiano del musulmán.

Esta red incluye:

Castillo de Lousã
Castillo de Montemor-o-Velho
Castillo de Penela
Castillo Germanelo
Castillo de Sorocaba
Castillo de Pombal

Fortaleza de Buarcos
Complejo Monumental de Santiago de Guarda
Murallas y Torres de Coimbra
Palacio Ega
Campanario de Miranda do Corvo



Itinerarios Napoleónicos

Hitos de la historia de Portugal y de la historia europea en la Región de Coímbra.

En 1806 Napoleón decretó un bloqueo Continental a Inglaterra con el objetivo de debilitar sus relaciones comerciales con otros países europeos. Como consecuencia de la oposición de Portugal, entre 1807 y 1811, el país fue invadido tres veces por las tropas de Napoleón Bonaparte.

El Imperio Napoleónico constituyó, en sus diversas fases, un hito imborrable en la historia de Portugal, en historia europea e internacional. Las invasiones francesas llegaron a Portugal y la Región de Coímbra fue lugar relevante ante el avance imperialista de Napoleón.

Durante la tercera invasión (1810) se produjo uno de los principales enfrentamientos que cambiaría el curso de las invasiones napoleónicas en Portugal: la batalla de Busaco. La batalla estalló después de la entrada de los franceses en Portugal por Almeida. Cuando se dirigen a Coímbra con el objetivo de llegar a Lisboa, fueron interceptados por las tropas inglesas del duque de Wellington quienes, en posición ventajosa en las alturas de la Sierra del Busaco, lograron detener este ataque.

Mealhada, Mortágua y Penacova mantienen viva la memoria de este importante periodo de la Historia, que narran los episodios de resistencia de nuestros antepasados contra el imperio napoleónico. Historias, lugares y huellas hechas de valentía que contribuyeron a detener el avance de ejércitos napoleónicos.



En **Mortágua** sigue presente en la memoria colectiva historias y leyendas sobre lo vivido durante el periodo de las invasiones. Fue aquí donde las tropas anglo portuguesas instalaron sus puestos de mando para definir mejor la estrategia a aplicar contra las fuerzas francesas comandadas por el mariscal Massena.

El Centro de Interpretación “Mortágua en Batalla de Busaco”, en **Mortágua**, muestra objetos como uniformes de soldados, armas, sables y balas, un modelo del territorio con posiciones de tropas, en una reconstrucción realista utilizando efectos sonido y vídeo sobre la Tercera Invasión. Francesa a Portugal y el paso de ejércitos en municipio de **Mortágua**.

Cómo se formaron los ejércitos y cómo se llevó a cabo el apoyo a las tropas. El suministro de alimentos, municiones, primeros auxilios y tratamiento de los caballos. Aquí podrás enterarte de todo sobre este problemático periodo de guerra, en cuatro grupos temáticos.

Las “Guerras Peninsulares” nos permiten entender cómo comenzó el enfrentamiento ordenado por Napoleón y, a continuación, “Ejércitos en confrontación” muestra los movimientos y rutas que realizaban los franceses y cómo eran comandadas las tropas anglo portuguesas por Arthur Wellesley (más tarde duque de Wellington) contra atacaron y aseguraron la defensa del territorio.

Murales
“Itinerarios
Napoleónicos”
Mortágua

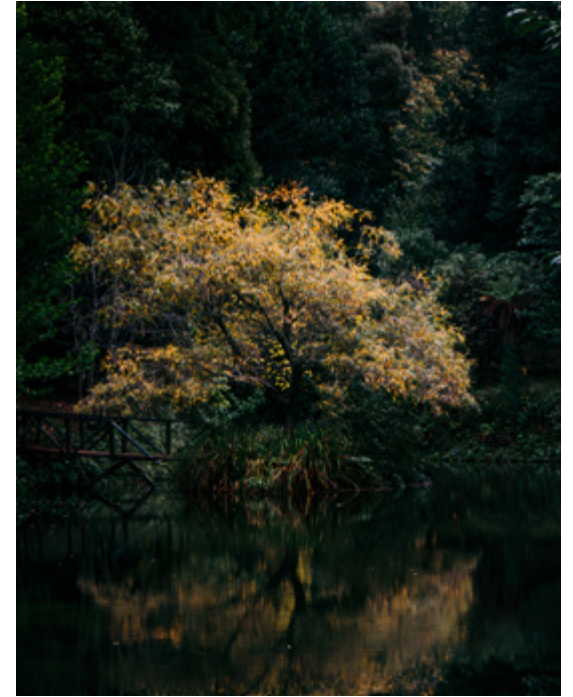


La sección “Batalla de Busaco” muestra cómo las tropas francesas conquistaron varios pueblos desde **Mortágua** hasta llegar a la base de la Sierra do Busaco, instalándose en la zona de Barril. 65 mil tropas francesas y 50.000 anglo portuguesas implicadas en el principal enfrentamiento que cambiaría el curso de las invasiones francesas en Portugal. Las “Consecuencias de la Batalla” ponen fin a este viaje en el Centro de Interpretación, centrándose en los siete días de guerra en **Mortágua**, con la destrucción de varias localidades y algunas desaparecidas por completo.



← Molino de Sula
Mortágua

Lago del Bosque de Busaco →
Mealhada



Molino de Sula y Molino de Moura tuvieron un papel relevante, como puestos de mando durante la Batalla de Busaco.

En el Molino de Moura estuvo el mariscal Massena al mando de las tropas francesas y en el Molino de Sula fue el general Craufurd, quien dirigió parte de las tropas defensoras de Portugal e Inglaterra.

Relativamente cerca unos de otros, estos antiguos molinos se destacan por su ubicación, lo que dio ventaja a las tropas anglo portuguesas, siendo por tanto excelentes lugares para disfrutar de las vistas panorámicas sobre la Sierra de Busaco.



Mirante Emygdio da Silva
Penacova

Etapa del enfrentamiento que cambió el curso de las invasiones napoleónicas en Portugal, el **Bosque Nacional de Busaco** es actualmente uno de los principales recursos naturales del país. Más de 100 hectáreas de área protegida albergan 250 especies de árboles y arbustos. El bosque también alberga numerosas especies de aves, reptiles, anfibios y mamíferos.

También se distingue de otros Bosques Nacionales, debido al patrimonio arquitectónico y cultural. La Vía crucis ofrece visitas (gratuitas o guiadas) a tres capillas construidas por la **Avenida del Monasterio**, en un recorrido que va desde las Puertas de Coímbra hasta el Convento de Santa Cruz, fundado en 1628 por los Carmelitas Descalzos y fue donde Wellington pasó la noche después de la Batalla.

Dedicado a la tercera invasión francesa, el **Museo Militar de Busaco** presenta utensilios militares del siglo XIX, que hacen referencia a la Batalla, como medallas, cartas militares y topográficas.

La relación de **Penacova** con la batalla de Busaco está marcada por la estancia de Wellington en la Antigua Hospedaría y Casa de los Sacerdotes del **Monasterio de Lorvão**.

Monumento nacional, fue construido en el año 547 y ocupado por benedictinos, convirtiéndose en monasterio femenino del Orden del Císter, tras la llegada de Infanta D. Teresa, hija de D. Sancho I.

Naturaleza



Siguiendo el curso del mayor río exclusivamente portugués -el **Mondego**-, la Región de Coímbra se destaca por su alto nivel de recursos y patrimonio natural en un equilibrio armonioso de elementos y paisajes. La región sorprende con el encanto y la grandeza de los paisajes naturales, salpicados de Aldeas de Esquisto, y núcleos de molinos, rutas de romanización, castillos y murallas, rutas y senderos interpretativos, entre muchos otros patrimonios culturales que emergen entre la naturaleza más resplandeciente.

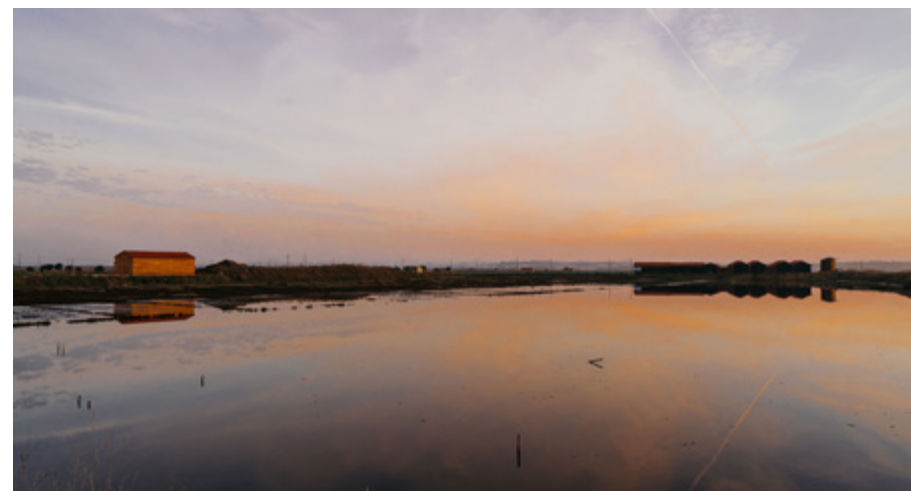
La red de rutas de senderismo “Caminos de la Región de Coímbra” propone numerosas rutas. **Pequeñas y Grandes Rutas**, así como soportes a actividades como **Observación de Aves y Setas** en siempre estrecho contacto con la más variada flora y fauna y con elementos geológicos únicos.

Camino y Rutas por la Naturaleza

Entre el mar y la montaña, desde la fuente al estuario, la Región de Coímbra tiene ríos y playas fluviales, lagunas y bosques en su entorno, hábitats naturales con extraordinarias especies de fauna y flora.



Playa de Tocha
Cantanhede



Salinas da Figueira da Foz
Figueira da Foz

Empezando por la costa, la Región de Coímbra ofrece alrededor de 55 km de **costa atlántica** y playas muy diversas – **Figueira da Foz, Cantanhede y Mira** – que en gran medida se pueden atravesar en pasadizos de madera sobre **ecosistemas de dunas**.



↑ Montemor-o-Velho

← Rio Mondego

Muy cerca de la costa, los arrozales presentan una paleta de colores diferente cada mes del año y son un lugar privilegiado para la observación de aves. En el Bajo **Mondego** está en la **Ruta Monumental de las Aves** pasando por **Paul do Taipal** donde se encuentran catalogadas 125 especies de aves. Muy cerca está la **Reserva Natural en Paul de Arzila (RNPA)**, una zona de humedal de importancia reconocida internacionalmente, en **Ribeira de Cernache**, abarcando parte de los municipios de Coímbra, **Condeixa-a-Nova** y **Montemor-o-Velho**. Aquí crece una comunidad vegetal muy diversa que atrae a un gran número de especies animales.

Palacio Hotel de Busaco
Mealhada



En busca de la biodiversidad, el **Bosque Nacional de Busaco**, en **Mealhada**, es un hábitat único, con características de bosque primitivo, un valioso patrimonio incalculable. La **Gran Ruta de Bussaco**¹ es una excelente ruta interpretativa para explorar 6,7km entre los árboles clasificados como notables: Cedros do Busaco, secuoyas, araucarias, eucaliptos, arándanos de Nueva Zelanda o fresnos verdes. Ejemplos centenarios de especies introducidas por los Carmelitas Descalzos desde finales del siglo XVI.

¹ Otras rutas que pasan por el Bosque de Busaco: Sendero Forestal, Sendero Acuático, Sendero Bosque de Reliquias, Sendero Militar, Sendero del Vía Crucis.

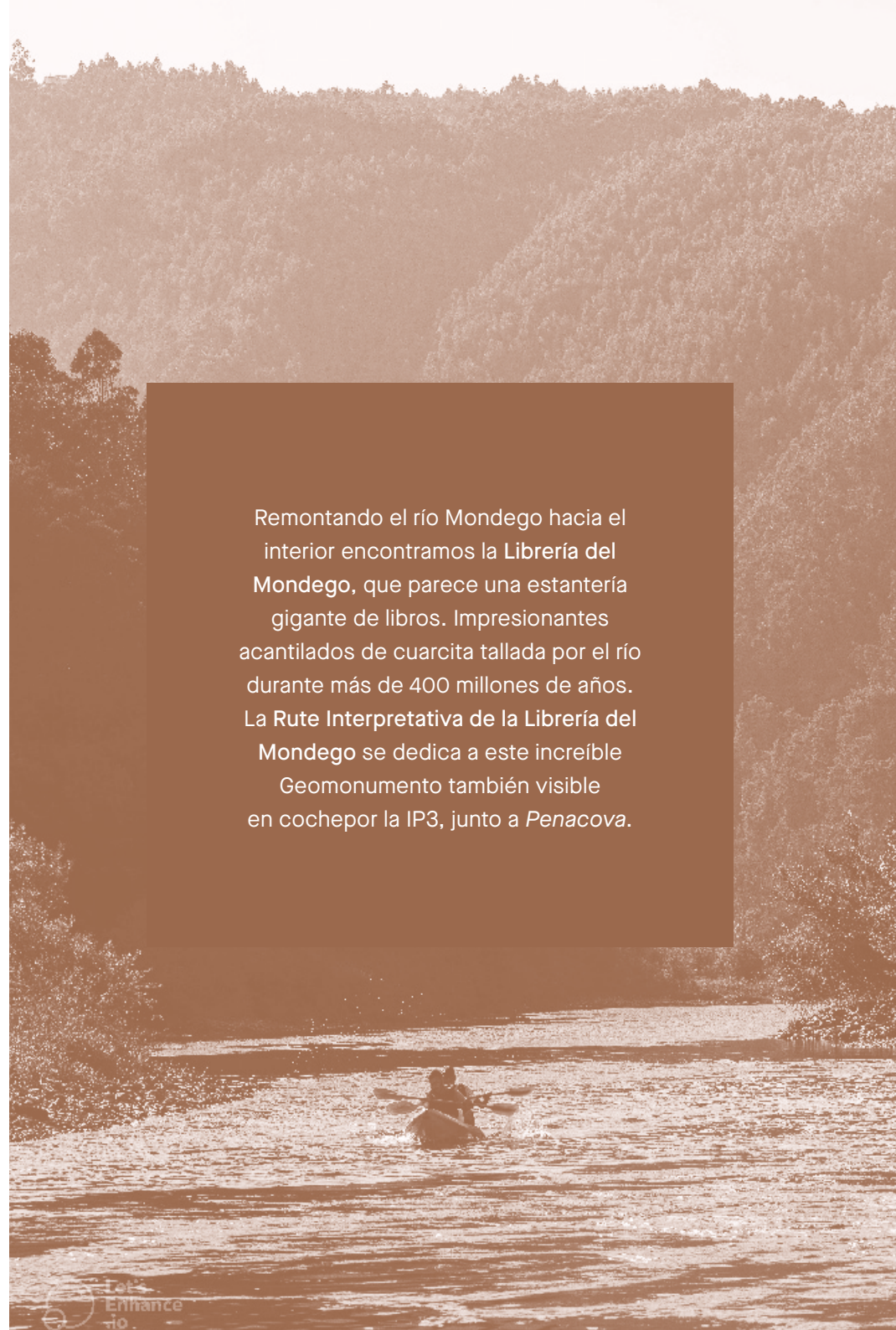


← Sierra Boa Viagem
Figueira da Foz

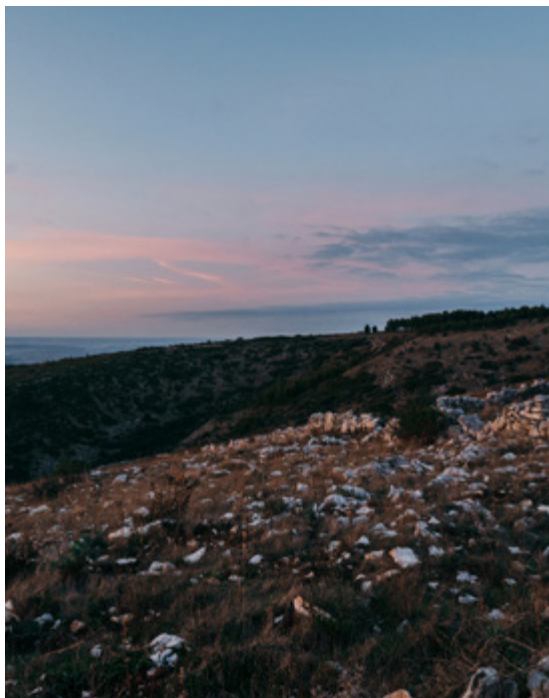
Rio Mondego →
Penacova

La diversidad geológica es una característica muy rica y evidente desde esta región cortada por fenómenos y majestuosos monumentos naturales.

En el extremo occidental de la **Sierra Boa Viagem**, el **Cabo Mondego** es un fructífero monumento natural en los registros fósiles del Jurásico Medio, y su altitud sobre los acantilados ofrece unas vistas impresionantes sobre la desembocadura del Mondego y el horizonte atlántico.



Remontando el río Mondego hacia el interior encontramos la Librería del Mondego, que parece una estantería gigante de libros. Impresionantes acantilados de cuarcita tallada por el río durante más de 400 millones de años. La Rute Interpretativa de la Librería del Mondego se dedica a este increíble Geomonumento también visible en coche por la IP3, junto a *Penacova*.



← Soure

Buracas do Casmilo →
Condeixa-a-Nova

Penela ↘



Más al sur, el macizo calizo de **Sicó** presenta una extraordinaria galería, desde **Buracas do Casmilo** hasta Cañón Fluviokarst del Río de Mouros (que conduce a las Ruinas de Conimbriga). **Condeixa-a-Nova**, **Soure** y **Penela** disponen, en este alineamiento geológico, de sistemas de espeleología 2 accesible a practicantes y visitantes.

² Cueva de Arrifana (Condeixa-a-Nova); La guarida del ladrón (Soure);
Algar da Janela y Sistema do Dueça (Penela).





Soure

Sicó es también tierra de aceite de oliva, de ahí que su paisaje acoja con gusto una presencia **significativa** de olivos, especialmente en **Soure** y **Penela** donde, a su vez, la cría de cabras da origen al queso del **Rabaçal** (DOP).

Cascada de la Piedra Herida
Penela

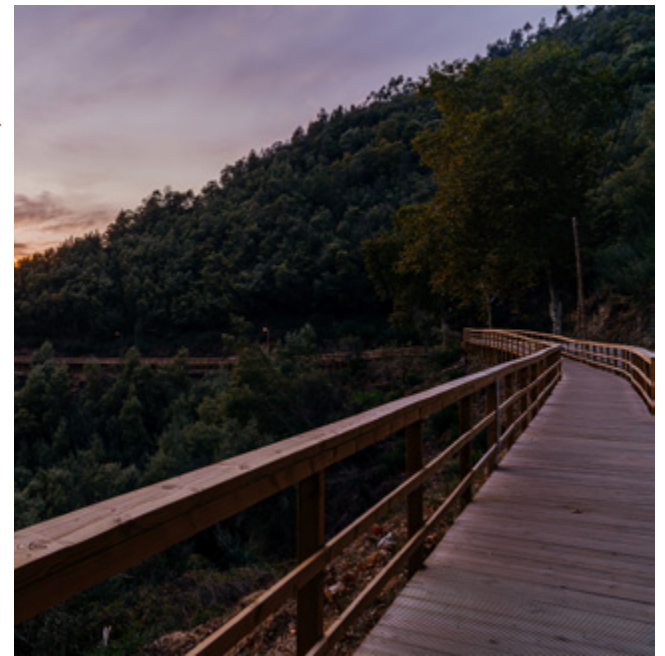


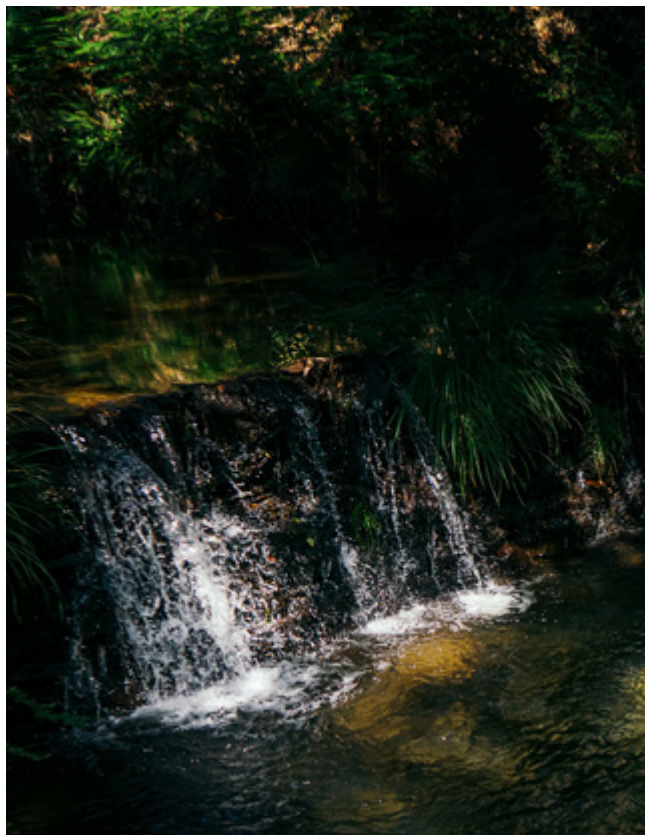
Las Aldeas de Esquisto de la Región de Coimbra son tesoros que salpican dos paisajes protegidos. De uno de un lado, la **Sierra de Açor**, del otro, la **Sierra de Lousã**. De puntos altos, se ven crestas de cuarcita – Sierra de São João (**Sierra do Espinhal, Lousã**) los Penedos de Góis (**Góis**), los Penedos de Fajão, la Sierra do Vidual (**Pampilhosa da Serra**) que, al romperse a través de cursos de agua, dan lugar a grandes accidentes geomorfológicos como **Fragas de São Simão (Lousã)** o **Senhora da Candosa** donde se entán los **Pasadizos del Cerro da Candosa que descienden hasta el Cabril do Ceira, en Góis**, uno de los tesoros más bien ocultos de la región, con aguas frescas y cristalinas del río Ceira.



← Cabril do Ceira
Góis

Ruta Peatonal
Senhora da Piedade →
Lousã





Ruta de las
Cascadas de Agua
de Paredes
Mortágua

Además del río **Mondego**, la región de Coímbra es diseñada por diferentes ríos. En este paisaje mixto de contemplación y aventura, los intentos son recompensados con playas fluviales, cascadas y pequeños pueblos.

Los senderos naturales son uno de los atractivos más relevantes que ofrece la Región de Coímbra. En **Mortágua**, estos conducen a las **Cascadas de Paredes**, que forman piscinas naturales, reservadas en completa paz y tranquilidad y rodeado de árboles y naturaleza.

Arganil



La **Cascada de Fraga da Pena**, en **Arganil**, es una maravilla natural y un elemento imprescindible de la Sierra de Açor. En el mismo municipio, el **pueblo de Foz d'Égua** es una auténtica postal con todo el encanto de antiguamente, sin olvidar, por supuesto, **Piódão**, ambas con playas fluviales cercanas y, también, la **presa de Fronhas** donde corre el río Alva.



← Embalse de Moenda
Oliveira do Hospital

Puente de las Tres Entradas→
Oliveira do Hospital

El río Alva. Otro curso de agua importante que da forma a la región y nos lleva a descubrirla a través de **la Gran Ruta de Alva** o puntualmente. Todo el **Valle de Alva**, con gran expresión en **Oliveira do Hospital** cultiva la belleza, con aguas cristalinas y terrazas verdes. **Arganil, Penacova y Tábua**, son algunos municipios que se benefician de playas fluviales, belleza y frescura en las orillas de es e río.





Parque Eólico
Pampilhosa da Serra
Pampilhosa da Serra

Cantanhede →

Tábua ↘



En el extremo sureste de la Región de Coímbra se encuentra, quizás, la mayor extensión de paisaje natural. Pampilhosa da Serra. En el mirador de **Barragem de Santa Luzia**, entre muchos otros puntos destacados, la importante cuenca hidrográfica de este territorio con horizontes ondulados de montañas y valles. Se respira el aire más puro y se contempla un paisaje icónico que esconde rincones mágicos como **Poço do Caldeirão** o las playas fluviales de **Pessegueiro**, **Dornelas**, **Janeiro de Baixo**, entre otras.

Además de ríos, montañas, playas y dunas, una parte importante del paisaje de la Región de Coímbra está formada por viña. **Cantanhede** (Bairrada), **Condeixa-a-Nova**, **Soure**, **Penela**, **Miranda do Corvo** (Terras de Sico), **Arganil**, **Mortágua**, **Oliveira do Hospital** y **Tábua** (Dão). Son millares de hectáreas de viñedo cultivadas entre zonas profundamente montañosas y valles con escarpadas lisas y redondeadas.



Pasadizo do **Açude da Ribeira**
Oliveira do Hospital

En la Región de Coímbra, la naturaleza también se revela en los centros urbanos ya sea en parques, jardines o pequeños rincones.

En el **Jardín Botánico** de Coímbra convive la exuberancia de especies autóctonas y el exotismo de especies lejanas, en dos zonas a visitar que conforman la colección de este lugar: el jardín de estilo neoclásico con un invernadero, lagos y estatuas y el bosque de 8 hectáreas donde es posible observar las más diversas especies de flora. Fundada en 1772, aquí se promueve la investigación y conservación de la biodiversidad, concienciando sobre la importancia de la diversidad vegetal, el cambio climático y el uso sostenible de recursos.

En **Vila Nova de Poiares**, un recorrido de 30 kilómetros por la **Sierra do Carvalho**, nos invita a descubrir recursos naturales excepcionales, con varias paradas, concretamente, el Picnic Parque de Medas, que también es un lugar histórico.

Puntos de Surf

Dentro o fuera del agua, la Región Coímbra “es tu playa”.

Figueira da Foz



El surf juega un papel crucial en este territorio que además de la belleza natural de sus playas, cuenta con excelentes condiciones e infraestructura para la práctica de este deporte.

Cantanhede, Mira y Figueira da Foz tienen las principales playas que son lugares ideales para practicar surf, especialmente para aquellos que buscan lugares menos concurridos con olas anchas y escasamente ocupadas.

Las playas de la Región de Coímbra son diferentes entre sí, con olas para todos los practicantes. Para surfistas más experimentados, playas con olas más grandes y más desafiantes. Para los que están aprendiendo, olas que permiten empezar con más tranquilidad.

Las temperaturas del agua son moderadas durante todo el año, sin novedades para quienes practican este estilo de vida. Para el buceo recreativo se sugiere primavera y verano, asegurándose de que estén supervisados.



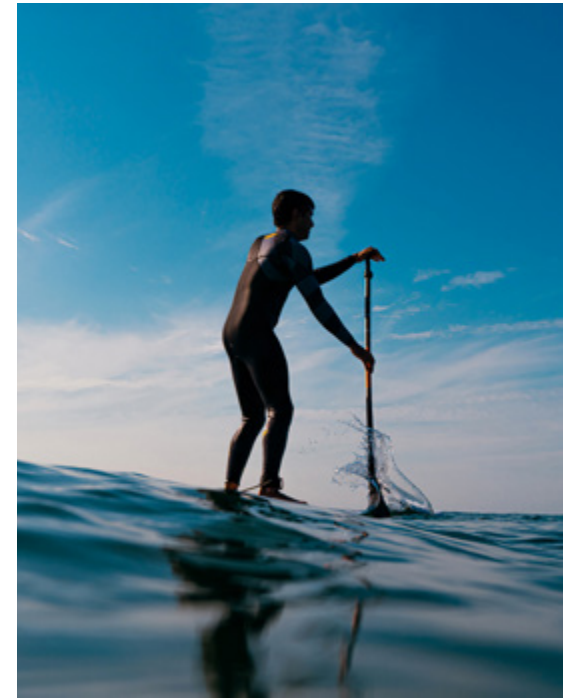
← Playa de Cabedelo
Figueira da Foz

↑ Ola Derecha
Figueira da Foz

Playas de Cabedelo, de Cabo Mondego y de Buarcos

Las playas de **Cabedelo**, **Cabo Mondego** y **Buarcos** son muy buscados por los surfistas, tanto de verano como invierno, por su buen oleaje y posibilidad para surfear la ola derecha más larga de Europa. Las infraestructuras asociadas a esta playa la convierten en el lugar ideal para disfrutar en familia.

Playa de Tocha
Cantanhede



Playa de Tocha

Reconocida por su calidad de baño y con Bandera Azul desde hace más de 3 décadas, la Playa de Tocha es un lugar tranquilo donde aún vive la tradición pesquera. Los restos de antiguas chozas salpican el paisaje. El surf es una constante durante todo el año e incluso durante la temporada de baño, siempre con eventos deportivos y culturales, sigue siendo un lugar ideal para montar una ola.



↑ Playa de Mira
Mira

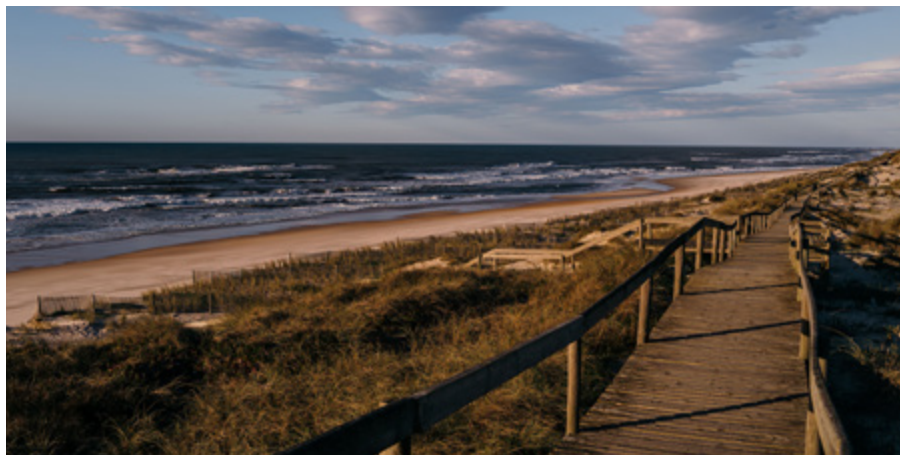
Mira →

Playa de Mira

Una larga playa de arena respira tradición pesquera y establece una relación con la naturaleza. Más allá de ser un balneario de calidad, la Playa de Mira cuenta con el Museo Etnográfico que muestra la historia de una comunidad que siempre ha tenido tanto de tierra y como de mar.

Toda la costa de la Región de Coímbra es “tierra” de excelencia para la práctica de diversos deportes acuáticos como pádel, remo, piragüismo y, aprovechando el viento, vela y windsurf.





Fuera del agua, la región cuenta con pasadizos sobre las dunas, rutas a pie y en bicicleta.

← Playa de Mira
Mira

↙ Embarcaciones “media luna”
Mira

Centro Museológico de la Sal →
Figueira da Foz



El **Museo del Territorio de Gândara** y el **Centro de Interpretación del Arte Xávega**, en **Mira**, dan a conocer la tradición de pescar en embarcaciones “media luna”.

En Figueira da Foz, el **Centro Museológico de la Sal**, ubicado en la Salina Municipal del **Corredor da Cobra**, todo el proceso de cristalización de la sal y contacto con la actividad tradicional de producción de cristal y flores. Además del Almacén de Sal, hay disponible una Ruta Peatonal por la sal, una Ruta Fluvial por la desembocadura del río **Mondego** y también un observatorio de aves.



Barrinha de Mira
Mira

Este es un territorio de extraordinario patrimonio natural, entre zonas dunares, río y ría, lagunas y bosque circundante, hábitats de especies indígenas y otras en rutas migratorias.

Destacamos las lagunas (**Lagoa** y **Barrinha**, clasificadas como Área de Interés Prioritario para la Conservación de Biodiversidad Europea, y también **Teixoeiro**, **Lagoa de Mira**, **Lagoa dos Coadiçais**, entre otras) y áreas de bosques circundantes, donde es posible observar la fauna y flora locales.

Flamencos
Figueira da Foz



Los flamencos se han convertido en una especie emblemática del ecosistema de la región, particularmente cerca de las salinas de Figueira da Foz donde encuentran el alimento que les da el color más extravagante.

Antes de llegar a la desembocadura, el **Mondego** alberga otras aves más o menos raras. Garcetas **níveas** pequeñas, garzas pileadas y estorninos pintos son sólo algunas de las especies que viven aquí o pasan por sus flujos migratorios. Más al norte, en **Cantanhede**, se puede ver el zampullín pequeño, cerceta y polla de agua.

la naturaleza

Fajão
Pampilhosa da Serra

Turismo astronómico

Se trata de cambiar los días por las noches. En la Región de Coímbra, los lugares favorables al turismo astronómico prometen experiencias literalmente celestiales.





Piódão
Arganil

Observación del cielo nocturno, identificación de estrellas, planetas, constelaciones y otros cuerpos celestiales. Esto es lo que propone el turismo astronómico y la Región de Coímbra. Toda la fascinación de acercarse al cosmos con los pies en la Tierra.

Todo esto y más, porque los lugares que hacen posible estas experiencias son mágicos, privilegiados y remotos. Lugares llenos de silencio, en comunión con la naturaleza, con poca o ninguna contaminación lumínica, donde el cielo es más oscuro pero también más claro y sólo la luna y las estrellas iluminan el paisaje.

Sí, estos lugares existen en la Región de Coímbra. Por ejemplo, en las Aldeas de Esquisto – marca-destino certificadas para turismo astronómico³.

³ Marca registrada Dark Sky® – Starlight Tourist
Destino de la Fundación Starlight.

Cadafaz y Colmeal
Góis



Arganil, Góis, Lousã, Miranda do Corvo, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra y Penela son los lugares que facilitan este viaje por el espacio y la naturaleza.

La preparación adecuada es sencilla – manta, banco, cojín, brújula y linterna son los objetos de apoyo sugeridos para mayor comodidad – y no faltan operadores especializados para apoyar esta actividad.

Cualquiera que piense que es aburrido se dejará engañar. El turismo astronómico puede ser verdaderamente creativo y enriquecedor. Además de observar el cielo con telescopios y conversaciones sobre astronomía, muchas otras actividades son posibles.

Caminatas con historias sobre la cultura local, deliciosos picnics bajo las estrellas, observación de la vida nocturna salvaje (**Wild night watching**) o sesiones de astrofotografía para inmortalizar espectaculares imágenes galácticas, son sólo algunas de las posibilidades.



Ferraria de São João
Penela

Durante el día, uno se despierta con los senderos inusuales que ofrece la región, no menos sorprendentes que el paisaje nocturno. Este es un territorio de excelencia de las Aldeas de Esquisto de la región de Coímbra.

Un paisaje natural y cultural único en el centro de Portugal, la Región de Coímbra concentra buena parte de las Aldeas de Esquisto. Aquí reina la naturaleza, se destaca la diversidad de los pueblos y prevalece el carácter humano de sus comunidades. Un paisaje ondulado de picos redondeados y valles profundos, salpicados de pequeños pueblos que millares de años de ocupación humana han construido.

Talasnal
Lousã

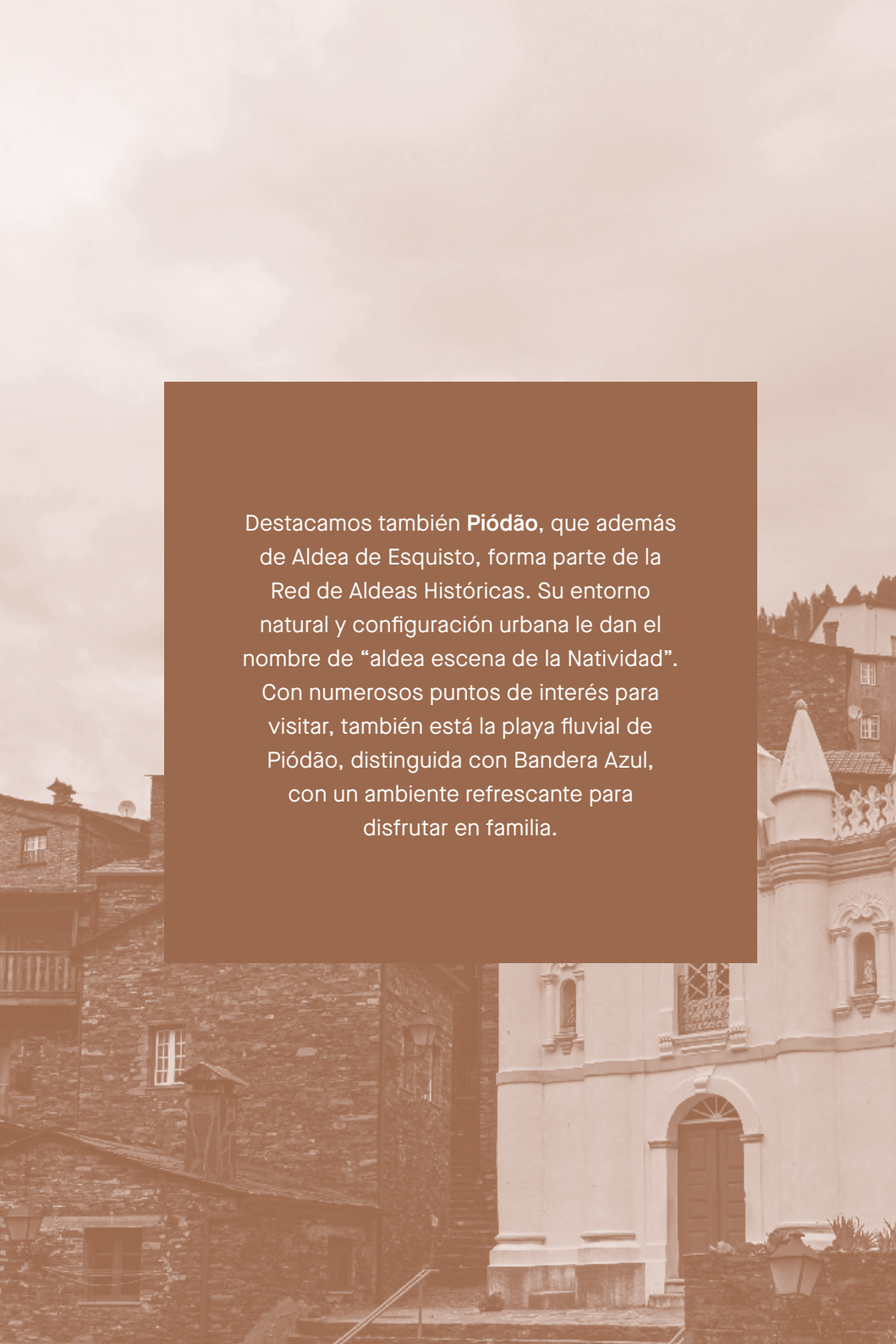


Entre los paisajes protegidos de Sierra da **Lousã** y Sierra do Açor hay 15 Aldeas de Esquisto:

- En Sierra da **Lousã**: **Ferraria de São João, Candal, Cerdeira, Gondramaz, Talasnal, Chiqueiro, Casal Novo, Aigra Velha, Aigra Nova, Pena y Comareira.**
- En la Sierra del **Açor**: **Fajão, Benfeita, Vila Cova de Alva y Aldeia das Dez.**

Ferraria de São João, cerca de Penela, hace referencia a la antigua práctica de explorar y transformar el hierro.

El alcornoque es uno de los ex libris del pueblo y este será el único donde las construcciones combinan pizarra con calizas y cuarcitas, por la influencia del alineamiento con el cañón de cuarcita.



Destacamos también **Piódão**, que además de Aldea de Esquisto, forma parte de la Red de Aldeas Históricas. Su entorno natural y configuración urbana le dan el nombre de “aldea escena de la Natividad”. Con numerosos puntos de interés para visitar, también está la playa fluvial de Piódão, distinguida con Bandera Azul, con un ambiente refrescante para disfrutar en familia.



Capilla de Senhora das Necessidades
do Monte do Colcurinho
Oliveira do Hospital

← Piódão
Arganil

Sin olvidar la preservación de todo este patrimonio cultural y natural, destacamos el **Eco museo Tradiciones de Esquisto**, en Góis. Además de orientar las visitas a los centros esparcidos por todo el territorio, aquí se organizan iniciativas como el Entrudo, la descamisada, entre otras actividades tradicionales y también paseos interpretativos y sesiones de observación de fauna y flora.

Gastronomía *y* Vino



Vila Nova de Poiares

Si lo que se pone en la mesa refleja diversidad natural y cultural de una región, no será extraño que la gastronomía y los vinos de la región de Coímbra constituyan un caleidoscopio de conocimientos y sabores, aromas y emociones.

La identidad gastronómica de la Región de Coímbra se pierde en la historia, pero los secretos de las recetas y la calidad de los productos permanecen vivos y bien custodiados por los mejores productores, cocineros y chefs y pasteleros. Personas que con dedicación incansable crían ganado, cultivan la tierra, cocinan los productos, para lo que se pone en la mesa también sea excelencia, placer, el momento que se convierte en memoria.

¿Por dónde empezar?

Cochinillo
Mealhada



Se proponen 12 puntos de partida, embajadores de distinción de la gastronomía regional – **Chanfana (cabra asada)**, **Lampantana (oveja asada)**, **Cabrito**, **Cochinillo**, **Lamprea**, **Pescado de Arte Xávega**, **Sardinhas de Figueira da Foz**, **Arroz de Bajo Mondego**, **Quesos de Rabaçal** y **Sierra de Estrela**, **Miel de Sierra de Lousã** y **Dulceria Conventual**. 12 productos con certificación⁴ de origen y calidad. 12 mundos para descubrir.

⁴ Productos certificados DOP, IGP y/o en proceso de evaluación.



Pastel de Ançã
Cantanhede

Visitar al productor o procesar el producto, workshops de recetarios y, por supuesto, degustaciones. Para cada producto o receta existen diferentes experiencias, para una inmersión en la cultura y dominio que los sabores llevan.

El *recetario de la cocina regional de la Región de Coimbra* revela muchas influencias culturales que, por necesidad o ingenio, resultó en platos y formas de prepararlos distintivos.



↑ Chanfana
Terras da Chanfana



Lampantana ↗
Mortágua

Cuenta la historia que **Lampantana** y **Chanfana** surgieron en el contexto de las invasiones francesas. Con los pozos de agua envenenados, la población se vio obligada a superar la falta de agua, habiendo empezado a cocinar con vino. En Mortágua se elabora la **Lampantana** de carne de oveja, cocida en vino en una cazuela de barro y acompañada con verduras y patatas “uniformadas”. **Chanfana** predomina en cuatro ciudades de la Región de Coimbra – **Lousã, Miranda do Corvo, Vila Nova de Poiares** y **Penela** que juntas impulsan la Red Cultural Tierras de **Chanfana** – y está formada por lo mismo tipo de cocción con carne de cabra.



Sardina Asada en la Teja
Cantanhede

En la costa podrás disfrutar de las más deliciosas tapas que el Atlántico presenta a la Región de Coímbra. Platos elaborados con sencillez y maestría de las comunidades pesqueras.

Sardinas tostadas, es decir, *Sardinhas Asadas en la Teja* acompañadas de *patatas asadas en la arena* son la merienda típica de **Gândara**, de la Playa de las Chozas de Tocha.

En Mira, uno de los platos más emblemáticos es la deliciosa *Caldeirada Mista com Boleiros* cocinado con diferentes tipos de pescado (particularmente los menos populares y menos vendidos: ¡este es un plato de pescadores!), patatas, cebollas, tomates y pimientos. Este manjar va acompañado de unas deliciosas bolitas de harina de maíz.

Raia de Pitau
Figueira da Foz



En toda la región, el *Arroz Carolino Bajo Mondego* (DOP) aparece con un papel destacado por su fuerte conexión a la cocina reconfortante. De sopas y sopas de pollo, más caldosas o cremosas, hecho al horno o en arroz con leche.

Los aromas de una extensa y diversa vegetación se respiran en dos quesos de sabores contrastantes, ambos producidos de manera artesanal y dignos de “Denominación de Origen Protegida”. El *queso de la Sierra de Estrela* DOP (producida en **Tábua**, **Oliveira do Hospital** y **Arganil**) se obtiene a partir de leche cruda de oveja, de la raza **Bordaleira de Sierra de la Estrela** o **Churra**. **Mondegueira**. En *queso Rabaçal* DOP (producido en **Condeixa-a-Nova**, **Soure** y **Penela**) se puede sentir la particularidad de un tomillo espontáneo, “Santa Maria”, abundante en la Sierra de **Sicó** y que sirve de alimento a las ovejas y cabras que proveen leche para su producción.

También notamos que el sabor a bosque, humus y brezo caracterizan la Miel de la Sierra de Lousã DOP elaborado por las especies de abejas locales⁵, presentando un color ámbar, a veces muy oscuro y sabor intenso.

⁵ *Apis mellifera* (sp. iberica)

Los Dulces Conventuales adquieren especial importancia en la Región de Coímbra, donde abundaban las órdenes religiosas.

El predominio de los huevos tiene su contexto. En los conventos, las claras de huevo se utilizaban para almidonar los hábitos. Luego sobraban yemas de huevo que se utilizaban en la cocina. En el siglo XV, con la popularización del azúcar, las monjas comenzaron a producir dulces exquisitos que adornaban las mesas de la nobleza en momentos festivos. De ahí que estas delicias tengan nombre de las órdenes o lugares de origen.



Arrufada de Coimbra
Coimbra

Los orígenes de los dulces conventuales de la Región de Coímbra:

• En Coimbra, **Manjar Branco** y **Talhada de Príncipe** proceden del Monasterio de Celas; del Monasterio de Santa Clara-a-Velha, Coimbra, surgieron los Pasteles de **Santa Clara**, el **Pudim das Clarissas** y la **Lampreia de Ovos**; del Convento de Santa Ana, **Barrigas de Freira** y **Arrufada** de Coimbra.

• Del Monasterio de Lorvão, en **Penacova** se pueden encontrar

las **Nevadas de Penacova** y los Pasteles de Lorvão. Cuenta la leyenda que este último conquistaron al General Wellington cuando permaneció en el monasterio.

• La Nabada, dulce elaborado con nabo por monjas benedictinas, tiene su origen en el Monasterio de Santa María de Semide, **Miranda do Corvo**. •Con una masa muy fina y crujiente, los Pasteles de Tentúgal (IGP), aparecieron en el Convento de Nuestra Señora de **Natividade** en Tentúgal.



↑ Queijadas de Pereira
Montemor-o-Velho

Pastel de Tentúgal ↗
Montemor-o-Velho



Con la extinción de las órdenes religiosas en el siglo XIX, las recetas fueron transmitidas por las monjas a las familias que los acogieron, pasando de generación en generación, y acabando llegando a las mejores pastelerías y confiterías que actualmente son los guardianes de estos tesoros. Además de los dulces conventuales, cada local cuenta con un tesoro dulce e irresistible.

En pastelería, en general, destaca en las recetas tradicionales la **Escapiada de Condeixa-a-Nova**, las **Queijadas de Pereira**, las **Cavacas de Oliveira do Hospital**, el Pastel de **Ançã** de **Cantanhede**, las **Brisas da Figueira**, las **Espigas Doces**, el Pastel de **Alhadas**, el **Pão-de-ló**,... o el ya mencionado, Arroz con leche.

Y los vinos...

Los vinos son otra dimensión de este viaje por productos y sabores de la Región de Coímbra y un patrimonio imprescindible para conocer. ¿tradición o innovación? ¿Técnica o alquimia? Sin duda, un legado secular muy rico y, esencialmente, el fruto de tierra (terroir) fértil, de viñedos que habitan una ecosistema único.

En la Región de Coímbra, las Regiones Demarcadas de Bairrada y Dão y también de la subregión Terras de Sico.

Con preceptos ancestrales puros o combinados con métodos de producción modernos, la magia de la uva convertida en “néctar de los dioses” se encuentra en los viñedos, en las fincas, lagares y bodegas que ofrecen visitas y degustaciones.

La tradición vitivinícola de *Bairrada*, extendida a **Coímbra**, *Cantanhede* y *Mealhada*, tiene 130 años y se destaca por la producción de vinos espumosos, pero también vinos tintos, blancos y rosados, frescos y con acidez, cuya casta reina es *Baga*.





Vinos de Dão

La gastronomía y los vinos de la Región de Coímbra son todo un viaje de sabores refinados y sazonados entre las brisas del Atlántico y las heladas de la montaña. La combinación de ambos es el formato ideal para vivir una experiencia de enogastronomía completa.

A lo largo del año y en toda la región, numerosas rutas y eventos temáticos se dedican a la promoción específica de productos y recetas.

La práctica de la viticultura en *Dão* (*Arganil, Mortágua, Oliveira do Hospital y Tábua*) es anterior a la nacionalidad portuguesa y es claramente un reflejo de las diferentes culturas que ocuparon diferentes áreas de la Península Ibérica.

Para el vino *Terras de Sico*, las vides crecen en laderas soleadas de la Sierra de Sico, en *Condeixa-a-Nova, Penela, Soure, Miranda do Corvo*, con inviernos fríos y húmedos y veranos calurosos y secos.

La Región de
Coímbra
está formada
por contrastes
y armonías.
El momento
actual mantiene
el conocimiento
y sabores de
legados más
lejanos.

Créditos Fotográficos

Página / Autor

16	Tiago Monteiro	68	Tiago Monteiro	108	Eduardo Almeida
18	Eduardo Almeida	69	Luis Cavaleiro	109	Tiago Monteiro
19	Luis Pereira	70	Tiago Monteiro	110	Tiago Monteiro
20	Tiago Monteiro	71	Luis Pereira	111	Tiago Monteiro
21	Luis Pereira	72	Tiago Monteiro	111	Tiago Monteiro
24	Luis Pereira	73	Tiago Monteiro	116	João Traveira
25	Tiago Monteiro	74	Tiago Monteiro	116	João Traveira
28	Eduardo Almeida	75	Tiago Monteiro	117	João Traveira
30	Tiago Monteiro	76	Tiago Monteiro	118	Tiago Monteiro
32	Tiago Monteiro	77	Eduardo Almeida	118	João Traveira
33	Eduardo Almeida	81	Tiago Monteiro	119	Eduardo Almeida
34	Tiago Monteiro	85	Tiago Monteiro	120	Tiago Monteiro
35	Tiago Monteiro	88	Tiago Monteiro	120	Tiago Monteiro
36	Tiago Monteiro	89	Tiago Monteiro	121	Tiago Monteiro
37	Tiago Monteiro	90	Tiago Monteiro	122	Luis Pereira
39	Eduardo Almeida	92	Tiago Monteiro	123	Luis Cavaleiro
40	Tiago Monteiro	95	Tiago Monteiro	128	Tiago Monteiro
41	Tiago Monteiro	96	Tiago Monteiro	134	Eduardo Almeida
42	Eduardo Almeida	96	Eduardo Almeida	135	Eduardo Almeida
45	Tiago Monteiro	97	Eduardo Almeida	136	Eduardo Almeida
46	Tiago Monteiro	98	Tiago Monteiro	137	Eduardo Almeida
50	Luis Cavaleiro	99	Eduardo Almeida	138	Coolectiva
52	Tiago Monteiro	100	Tiago Monteiro	139	Tiago Monteiro
53	Eduardo Almeida	101	Tiago Monteiro	140	Tiago Monteiro
54	Tiago Monteiro	101	Tiago Monteiro	142	Eduardo Almeida
55	Tiago Monteiro	102	Tiago Monteiro	143	Eduardo Almeida
58	Tiago Monteiro	103	Tiago Monteiro	143	Eduardo Almeida
59	Eduardo Almeida	104	Tiago Monteiro	146	Eduardo Almeida
60	Tiago Monteiro	105	Tiago Monteiro		
61	Luis Cavaleiro	106	Tiago Monteiro		
67	Tiago Monteiro	107	Tiago Monteiro		