

Descobrir *a* Região *de* Coimbra

CIM-RC Região de Coimbra
cim-regiaodecoimbra.pt
Rua do Brasil, N.º 131
3030-175 Coimbra
Tel: +351 239 795 200
geral@cim-regiaodecoimbra.pt

Design
Mau Maria

Comunicação
Elsa Marinho

www.tastecoimbraregion.pt

Siga-nos em

FB: /regiaodecoimbraturismo | IG: @regiaodecoimbraturismo

#querconhecerte #wantstomeetyou #regiaodecoimbra



Cofinanciado por:



A Região de Coimbra / Pág. 5

Bem-vindo à Região de Coimbra /6

Património e Cultura / Pág. 11

De Roma a Portugal /14

Mulheres e Lugares da Região /32

Roteiro 3 Dias /64

Invasões Francesas /114

A Natureza / Pág. 127

Caminhos e Percursos pela Natureza /130

Surf Spot /160

Astroturismo /178

Gastronomia e Vinho / Pág. 191

A Região de **Coimbra**

Bem-vindo à Região de Coimbra

A Região de Coimbra é a maior Comunidade Intermunicipal da Região Centro de Portugal, com 460 mil habitantes e uma área de 4336 km².

A sua diversidade vê-se e sente-se ao longo dos 19 municípios, que atravessam montanhas, rios e praias com paisagens extraordinárias e a presença de uma fauna e flora distintiva. Além de abranger partes de três Regiões Vitivinícolas Demarcadas, a Região de Coimbra inúmeros produtos de origem certificada, fruto das suas características paisagísticas únicas.

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

O **Descobrir a Região de Coimbra** é um guia que apresenta os recursos, experiências e produtos imperdíveis a visitar e desfrutar neste vasto território.

Aqui desvendamos um pouco da diversidade e da riqueza patrimonial de uma região surpreendente que se estende da nascente até à foz, desde o interior serrano à costa atlântica.

Monumentos e arqueologia, museus e espaços interpretativos, castelos e muralhas, cursos fluviais e ondas atlânticas, paisagens de cortar a respiração e jardins resplandecentes, receitas com mestria e sabores deliciosos.

Lugares, experiências e sabores. Viajar pela Região de Coimbra é despertar todos os sentidos e querer, sempre, regressar. Porque há sempre mais para conhecer!



Património *e* Cultura



Praia Fluvial de Foz d'Égua
Arganil

Viajar pela Região de Coimbra é percorrer a História e a Cultura desde tempos ancestrais à contemporaneidade. Monumentos, coleções, saberes e tradições, que permanecem até hoje pela mão e resiliência das suas comunidades.

O património cultural da Região de Coimbra transborda dos núcleos urbanos para as áreas circundantes e regiões mais recônditas. Entre as cidades e as povoações mais remotas, a cultura do território visita-se e sente-se no património histórico, religioso, militar, civil, etnográfico, mas também na sua expressão imaterial, por via das tradições, rituais e saber-fazer.

Concentrando na Cidade de Coimbra a grandiosidade do património classificado pela UNESCO, a Região acolhe recursos de interesse nacional e internacional, percorre a Rota dos Castelos e Muralhas do Mondego

e a rede de Aldeias do Xisto, segue vestígios dos antigos percursos da romanização, reconstrói episódios bélicos marcantes como as Invasões Francesas, guarda em conventos e mosteiros os segredos de reis e rainhas e histórias de mulheres notáveis. Em 19 municípios, museus municipais e núcleos museológicos apresentam os mais variados espólios, dos achados arqueológicos às coleções artísticas e centros interpretativos traduzem os elementos distintos da cultura local, enquanto igrejas e capelas testemunham e celebram a relação com a espiritualidade.

De *Roma* a *Portugal*

A Região de Coimbra desempenhou um papel central durante o período temporal que compreende a história do império romano na península ibérica.



Ruínas de Conímbriga
Condeixa-a-Nova

Durante 1500 anos, entre a ocupação romana e a constituição do Reino de Portugal, foram construídas estradas, pontes e núcleos urbanos. Património edificado cujas ruínas são hoje testemunho da presença romana nesta região.



A influência romana no território é visitável em espaços museológicos que expõem achados arqueológicos, mas também se encontra na religião e nos rituais, nas tradições gastronómicas e culturais as quais perduram até aos dias de hoje.

Ruínas de Conímbriga
Condeixa-a-Nova

Visitar a Região de Coimbra é uma oportunidade para conhecer as raízes da grandiosa civilização romana e as mais variadas formas da sua herança no território.

O **criptopórtico romano**, no **Museu Nacional de Machado de Castro, em Coimbra**, é o maior edifício de construção romana existente no território nacional, construído para contrariar o declive da encosta e suportar o fórum de Aeminium.

Em **Condeixa-a-Nova**, as **Ruínas Romanas de Conímbriga** constituem a cidade romana mais conhecida em Portugal, visitável desde 1930, graças a trabalhos de escavações e investigações arqueológicas que começaram ainda no final do século XIX. Aqui, a influência

dos romanos faz-se sentir das mais diversas formas, pois a arquitetura romana, imponente, mas pragmática, está bem representada. A começar pelo **Museu Monográfico de Conímbriga** onde as ruínas do fórum, do aqueduto, das termas públicas, do anfiteatro e das casas das famílias endinheiradas permitem “reconstruir” visualmente traços do Império Romano. O Museu alberga uma coleção permanente que nos transporta entre os finais do segundo milénio antes de Cristo e o século VI depois de Cristo.





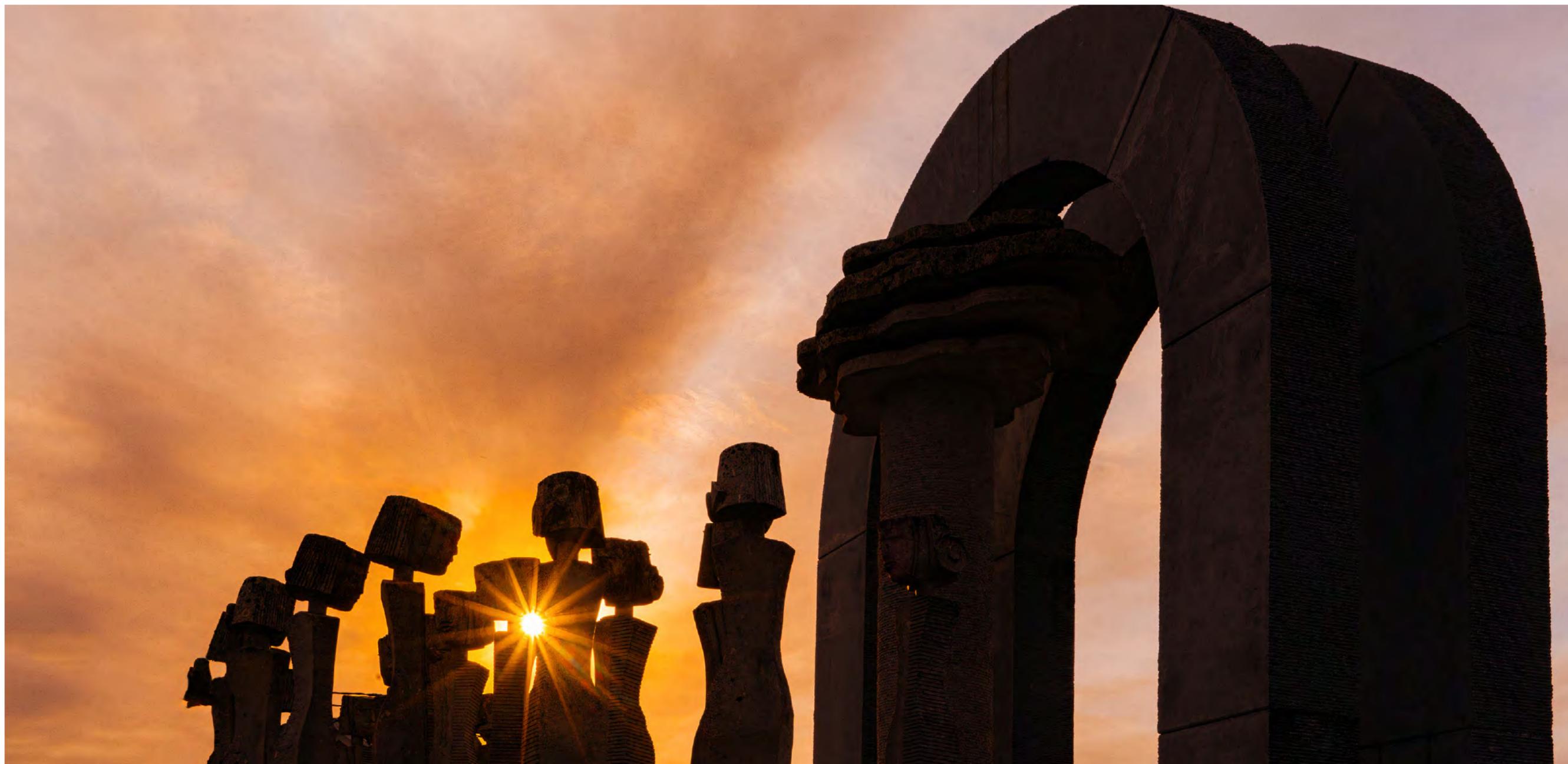
↑ Museu PO.RO.S.
Condeixa-a-Nova
Villa Romana do Rabaçal →
Penela



Deste conjunto arqueológico faz também parte o **Castellum de Alcabideque**, que integram ruínas do aqueduto de 3 km construído para fornecer água à cidade de Conimbriga. Datado do século I, este marco histórico, conserva a torre de captação e elevação de água que abastecia a cidade através de um canal rente ao chão.

Para saber mais sobre a influência que os romanos tiveram na região e que se continua a sentir nos dias de hoje é obrigatória a visita ao **Museu PO.RO.S** em Condeixa-a-Nova.

Em **Penela**, o **Espaço-Museu** e a **Villa Romana do Rabaçal** localizam-se numa quinta agrícola romana do século IV. Aqui é possível identificar a residência senhorial, as habitações dos servos e as estruturas de apoio agrícola, bem como materiais arqueológicos encontrados na villa e na região. Destaque para quatro painéis em mosaico que retratam as quatro estações do ano, totalmente imersas neste espaço que demonstra o modo de vida romano e a agricultura da época.



Ruínas Romanas de Bobadela
Oliveira do Hospital

Outro polo de reconhecido interesse histórico que evidencia a presença romana encontra-se em Oliveira do Hospital. As **Ruínas Romanas de Bobadela** são um dos mais importantes e bem preservados conjuntos arquitetónicos de valor histórico-arqueológico do “período romano” em Portugal.

Classificado como Monumento Nacional, este valioso complexo de vestígios que inclui o **Arco Monumental de Bobadela** e as ruínas do **anfiteatro**, entre outros, encontra-se no centro histórico da aldeia de Bobadela.

O **Centro Interpretativo Bobadela Romana** permite conhecer, através de uma experiência imersiva, fotografias, ilustrações e equipamentos multimédia interativos o papel deste lugar neste período histórico.

As estradas entre várias cidades testemunham a importância desta região no contexto histórico da época. De Conimbriga a Bobadela, passando por Tábua, Arganil, Vila Nova de Poiares e Miranda do Corvo, é possível desvendar alguns vestígios dos antigos trajetos da época romana.

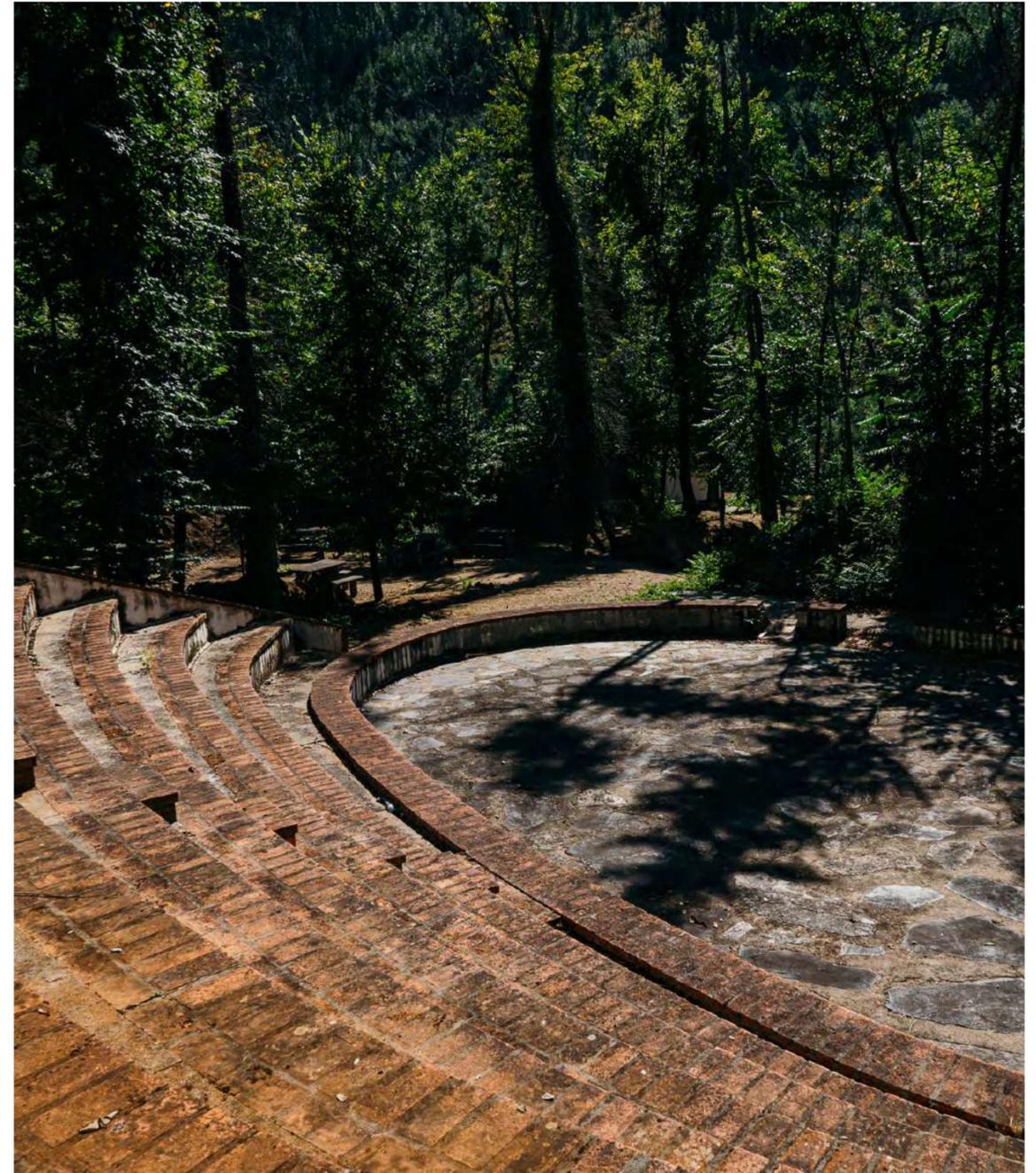
A **Via Romana da Pedra da Sé**, construída possivelmente no século I, fazia parte do percurso que ligava Bobadela a Santarém, passando por Tomar, numa altura em que a Bobadela desempenhava um relevante papel económico e administrativo. Crê-se que a Ponte Romana de Sumes, construída sobre o rio de Cavalos, integraria a mesma ligação.



O Núcleo de Arqueologia de Arganil inclui um acervo ligado ao acampamento romano da Lomba do Canho. Uma guarnição militar erguida no final da República Romana, para policiamento das explorações auríferas do rio Alva e afluentes.

← Arganil

Parque Municipal das Medas ↓
Vila Nova de Poiares



De Arganil para Vila Nova de Poiares a histórica **Ponte de Mucela** sobre o rio Alva, era uma travessia de extrema importância.



Miranda do Corvo

Quando em 2011 o **sítio arqueológico de Eira Velha**, em Miranda do Corvo, foi alvo de intervenção foram identificados vestígios de quatro períodos de ocupação

romana que datam do meio do século I d.C. até o final do século IV d.C. que se relacionam com algumas vias de circulação na região.



Aqueduto de S. Sebastião
Coimbra

Desde a sua chegada no século II A.C., os romanos deixaram um legado duradouro em muitos aspetos da vida moderna na região. Por isso, são muitos os elementos, um pouco por toda a região, que permitem aprofundar conhecimento sobre esta fascinante civilização e o seu legado cultural evidente nos dias de hoje.

Em Coimbra, o imponente **Aqueduto de São Sebastião**, conhecido como os “Arcos do Jardim” pela sua proximidade do Jardim botânico, remonta a 1570 tendo D. Sebastião ordenado a sua construção para abastecer de água a Alta da cidade, aproveitando o traçado precedente de um aqueduto romano.

Além do edificado há todo um legado de saberes e tradições. **O Museu do Azeite** em Oliveira do Hospital

e o **Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques** em Lousã, os **lagares de vinho** em Tábua e Góis são representativos de uma cultura que se dedicava à produção de azeite e vinho.

Assim, também na gastronomia, os produtos regionais e o receituário da Região de Coimbra são uma forma de conhecer a influência romana.

Mulheres e Lugares da Região

O papel da mulher é um dos legados mais valiosos que está presente um pouco por toda a Região de Coimbra.

São várias as personalidades femininas relacionadas com esta região e cuja marca no território se visita, se conta e se reconhece ainda nos dias de hoje. Valiosos por si só, estes percursos de vida têm a Região de Coimbra como pano de fundo, e constituem propostas de experiência irresistíveis a partir da enorme riqueza patrimonial do território.

Por isso mesmo, a Região de Coimbra desenvolveu 19 roteiros dedicados a 19 figuras para uma descoberta do território “no feminino”.

Nesta região o património religioso testemunha a relação da mulher com a espiritualidade. São várias as mulheres que viveram as suas vidas motivadas pela fé e pela caridade.

Mosteiro Santa Clara-a-Velha
Coimbra



Coimbra *Rainha Santa Isabel*

A vida de D. Isabel foi pautada por obras de piedade e assistência, como era própria de uma rainha católica do tempo. Distribuía esmolas por onde passava e fundou hospitais, asilos e albergarias, mosteiros e capelas, tendo ainda deixado grandes legados em testamento a algumas instituições. Sepultada por sua vontade no

Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, mais tarde o seu corpo foi transladado para o **Mosteiro de Santa-Clara-a-Nova**. Foi beatificada, em 1516, pelo Papa Leão X, e canonizada, em 1625, por Urbano VIII, mas o povo considerou-a Santa desde cedo.

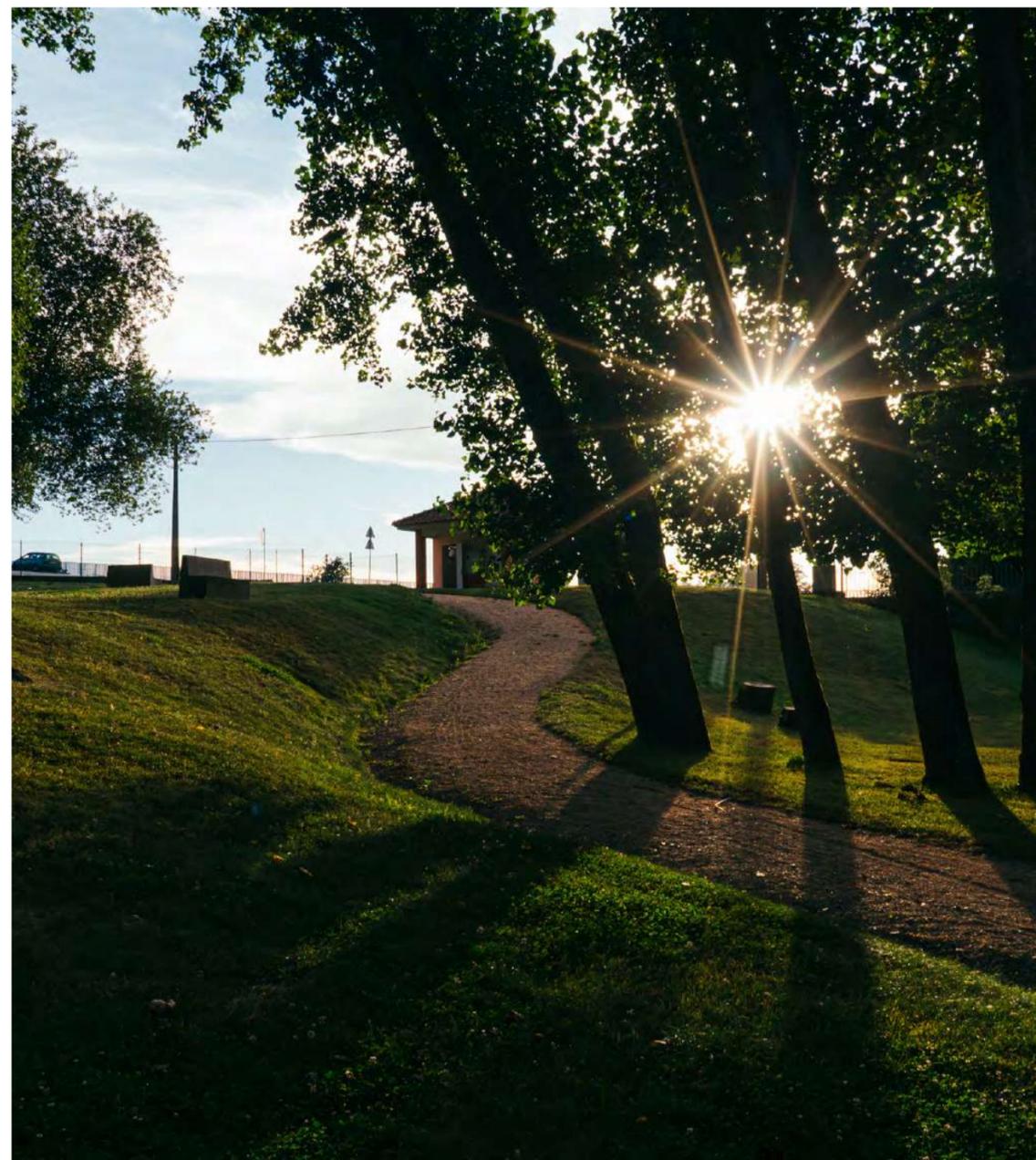


Igreja do Mosteiro de Lorvão
Penacova

Penacova *Beata D. Teresa*

A Beata Teresa de Lorvão ficou conhecida como Teresa de Portugal, neta de D. Afonso Henriques. Devido a laços de consanguinidade o casamento de D. Teresa foi anulado. Tendo escolhido o **Mosteiro de Lorvão** para se retirar, D. Teresa de Portugal teve um papel funda-

mental na sua reconversão, fazendo entrar no mosteiro beneditino monjas da Ordem de Cister, tornando-o num dos mais importantes da época e provendo-o de tudo quanto era necessário para a sua subsistência e esplendor nos atos de culto.



Parque Verde da Ponte
Mortágua

Mortágua *D. Dulce de Aragão*

D. Dulce de Aragão foi a segunda rainha de Portugal. Veio para Portugal para se casar com o príncipe D. Sancho num casamento que satisfizes os interesses políticos de ambos os reinos. Apesar de o casamento

ter resultado duma combinação política, tudo indica que D. Dulce e D. Sancho terão gostado muito um do outro, tendo tido 11 filhos. D. Dulce concedeu, em 1192, foral a Mortágua, sinal da autonomia que detinha.



Ruínas Romanas de Bobadela
Oliveira do Hospital

Oliveira do Hospital *Júlia Modesta*

Sacerdotisa e esposa de Caius Cantius Modestinus, Júlia Modesta foi uma figura importante nas *civitates* de **Bobadela** (Oliveira Do Hospital) e Igaedis (Idanha-a-Velha), conhecida pelo seu evergetismo (prática,

comum na Roma Antiga, em que os ricos e poderosos ofereciam à comunidade bibliotecas, templos, banhos públicos e escolas, entre outros) ao custear obras públicas.

Arganil
Leonor Teles

D. Leonor Teles está associada a Arganil através do seu primeiro casamento com o filho do Morgado de Pombeiro da Beira. É nessa freguesia que se encontra a **Igreja Matriz de Pombeiro da Beira**. Leonor podia ter

sido apenas mais uma dama nobre se não fossem duas características que a diferenciavam: uma grande beleza e uma ambição talvez ainda maior, o que fez dela alvo de ódio por parte do povo.



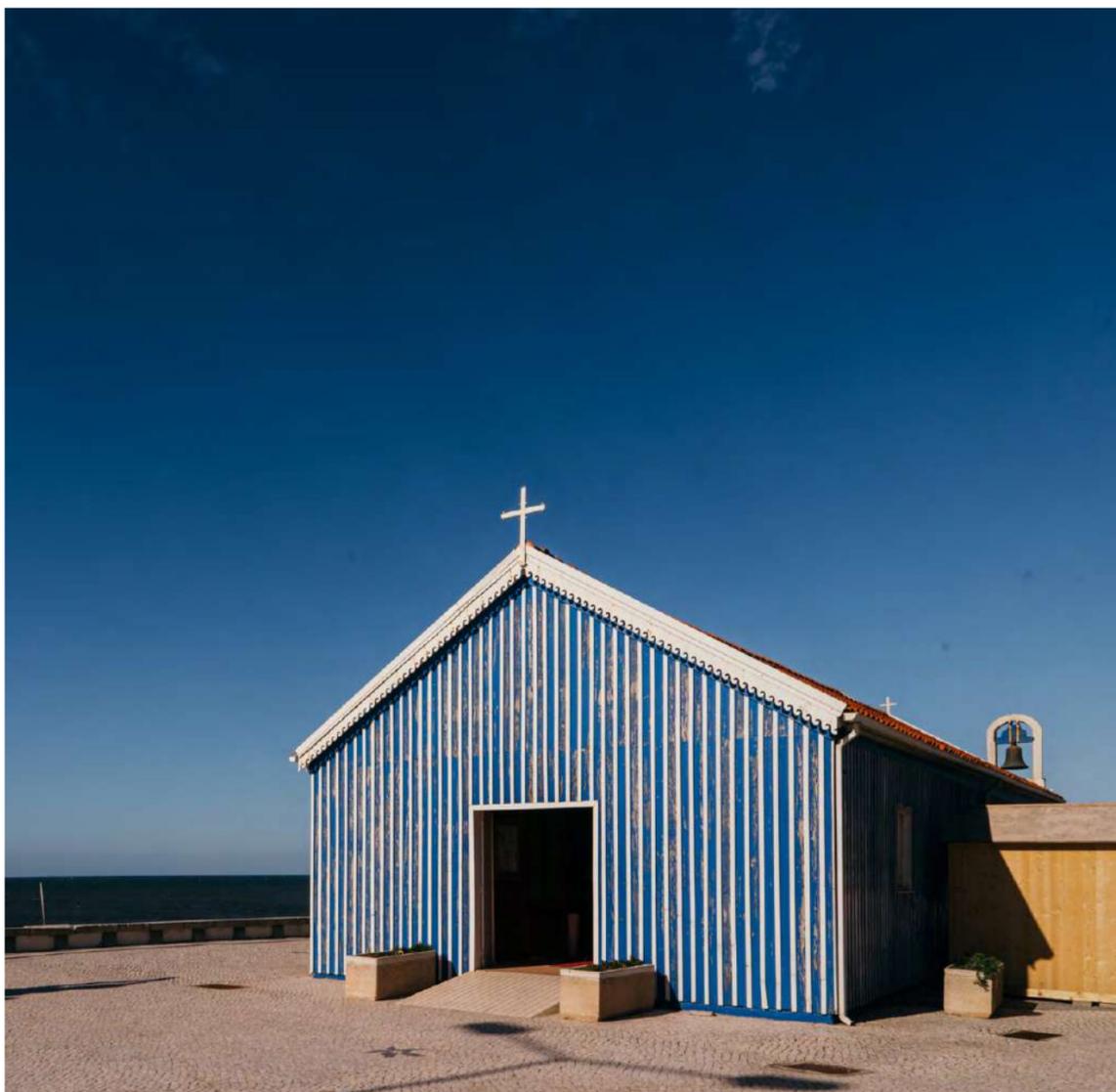


Destacar o papel das mulheres na história de um território é falar, também, sobre a sua ação na política, na vida civil, no ativismo e cidadania, desde conceder forais a fundar instituições de caridade social ou a defender os direitos das mulheres através da sua arte.

Pampilhosa da Serra *Maria de Aragão e Castela*

Por casamento com D. Manuel I, Maria de Aragão e Castela foi rainha consorte de Portugal num dos períodos mais gloriosos da nossa história, marcado pela afluência trazida pelos navios carregados com riquezas oriundas do oriente. Uma das medidas mais em-

blemáticas deste reinado foi a Reforma dos Forais e foi nesse contexto que a Pampilhosa da Serra recebeu foral novo das mãos de D. Manuel I garantindo autonomia e liberdade municipal.

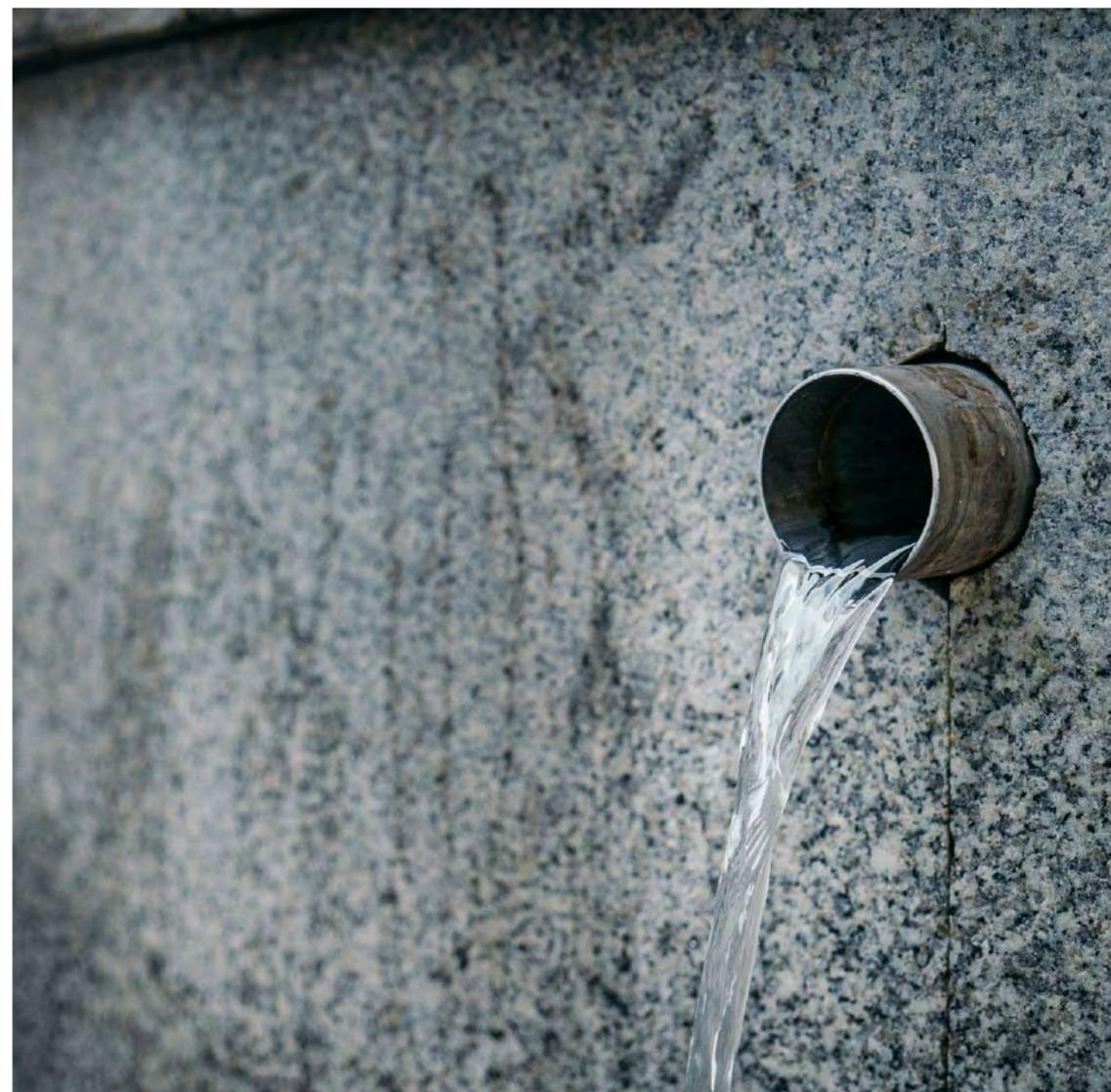


Capela da Nossa Senhora da Conceição
Mira

Mira *D. Luísa de Gusmão*

D. Luísa de Gusmão casou-se com D. João, duque de Bragança, um descendente direto de D. Manuel I e alguém que podia reclamar o trono português. Com a revolução de 1640, D. João tornou-se rei de Portugal

e, enquanto rainha consorte, Luísa de Gusmão ordenou a integração da vila de **Mira** na Casa das Rainhas, designação dada aos bens outorgados pelos monarcas às suas consortes para garantirem o seu sustento.



Termas do Luso
Mealhada

Mealhada *Amélia de Orleães*

Marie Amélie Louise Hélène d'Orléans (Amélia de Orleães) foi a última rainha de Portugal. Descendente do último rei de França, acabou no trono português por casamento. Na qualidade de rainha consorte, D. Amélia teve um papel ativo na sociedade. Fundou, por exemplo, o Instituto Real de Auxílio aos Náufragos, o Museu

Nacional dos Coches, o Instituto Pasteur em Portugal e a Assistência Nacional para a tuberculose. A passagem e visitas de D. Amélia e da Família Real pelo território da Mealhada deixaram grandes marcas na população, nomeadamente no **Luso**.



Miradouro do Penedo C'abana
Tábua

Tábua *Sarah Beirão*

Escritora, publicista, filantropa e ativista dos direitos das mulheres, Sarah Beirão foi uma figura de destaque no panorama político e cultural português e deixou uma obra literária significativa. Especialmente sensível às questões da igualdade de direitos da mulher, desempenhou um papel relevante no Conselho Nacional das Mulheres Portuguesas lutando pela defesa do sufrágio

e dos direitos políticos femininos. Sarah Beirão preocupava-se com os mais desfavorecidos e, nesse campo, instituiu a **Fundação Sarah Beirão**/António Costa Carvalho, ainda ativa, bem como a Casa da Criança e o Lar, ambos com o seu nome, em Travanca de Lagos, **Oliveira do Hospital**.

Góis *Catarina de Áustria*

Catarina casou muito jovem com o rei D. João III, tendo nove filhos que morreram antes do pai. Quando o rei D. João III morreu, o seu neto D. Sebastião era ainda menor pelo que D. Catarina assumiu a regência. Catarina dedicou-se não só à governação como também

à educação do neto. Neste período verificou-se um crescimento em Góis com a construção da Ponte Real sobre o rio Ceira, do Antigo Hospital e ainda a reforma da Igreja Matriz.



Vila Nova de Poiares
D. Maria II

Nascida no Rio de Janeiro, subiu ao trono com apenas quinze anos, no final da guerra civil entre liberais e absolutistas, reconhecida como a primeira rainha constitucional do país. Num reino devastado pela luta entre as fações políticas, algumas reformas provocaram

efeitos duradouros. Foi o caso da reforma territorial dos Concelhos, de 1836, por via da qual se elevou **Vila Nova de Poiares** a Concelho (com a designação de Santo André de Poiares).



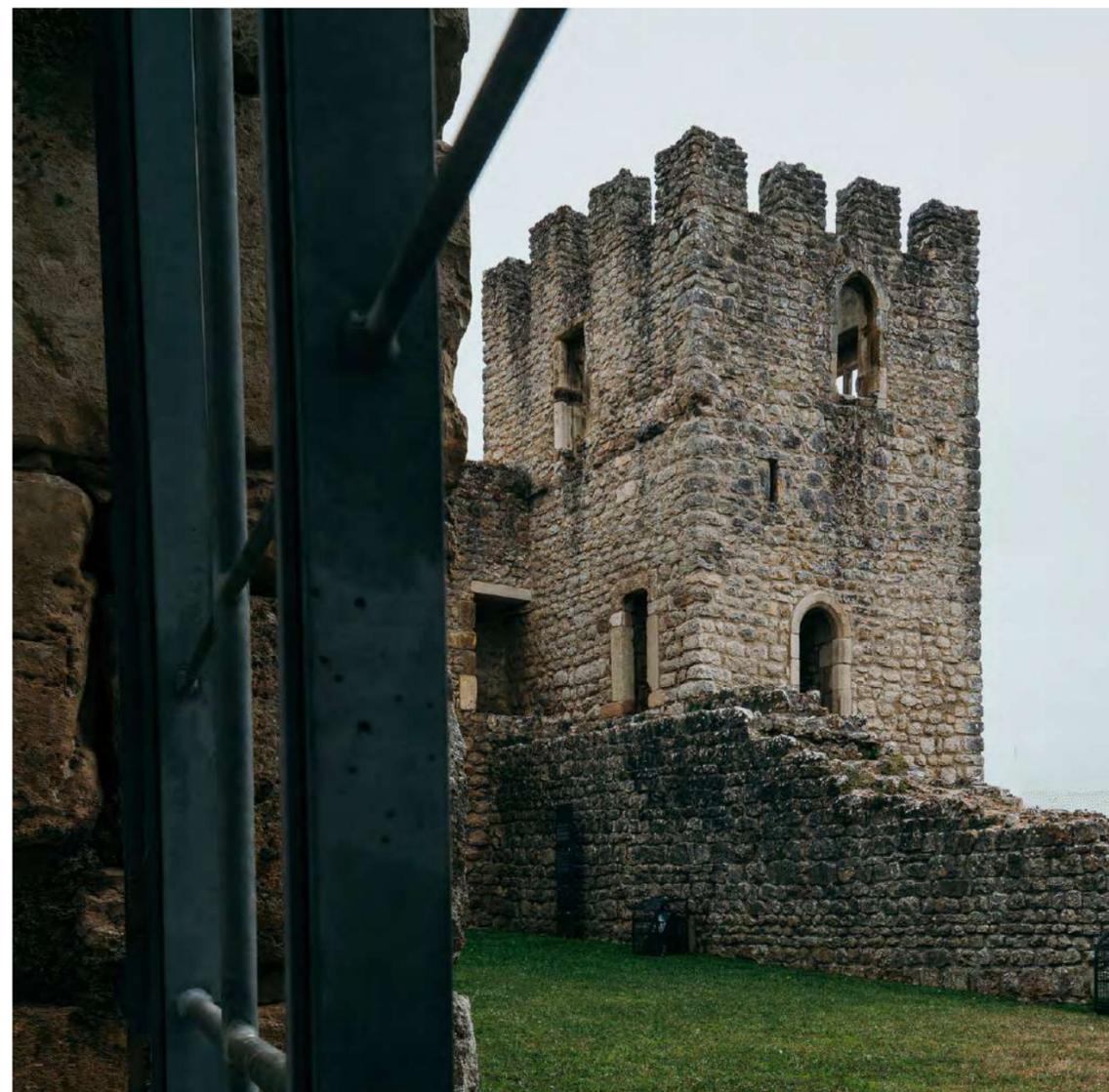


Castelo de Penela
Penela

Penela *D. Maria de Portugal*

O pai de D. Maria de Portugal nasceu no **Castelo de Penela**, hoje considerado Monumento Nacional. Penela desempenhou um importante papel estratégico na defesa contra os ataques dos muçulmanos. Atualmente, são poucos os vestígios da original fortificação sesandina que ao longo dos tempos sofreu diversas

alterações e intervenções. D. Maria de Portugal ficou eternizada nos versos do poeta Luís de Camões como “fermosíssima Maria”. Tornou rainha de Castela, mas o rei Afonso XI vivia publicamente uma relação com Leonor de Guzmán.



Castelo de Soure
Soure

Soure *Teresa de Leão*

D. Teresa de Leão recebeu o Condado Portucalense como dote de casamento com Henrique da Borgonha com quem teve alguns filhos, nomeadamente D. Afonso Henriques. A autonomia do condado dependia da relação com Leão e Castela, mas também da proteção da fronteira a sul.

O **Castelo de Soure**, como importante ponto estratégico na proteção de Coimbra e na preparação de um eventual avanço para sul, recebeu a merecida atenção por parte dos condes que lhe atribuíram carta de foral.



Castelo de Montemor-o-Velho
Montemor-o-Velho

Montemor-o-Velho *D. Teresa*

D. Teresa, neta de D. Afonso Henriques, está intimamente ligada a Montemor-o-Velho. Em 1211, o seu pai D. Sancho I morreu, deixando-lhe em testamento o Castelo de Montemor-o-Velho e o termo da vila, provocando uma disputa contra o irmão, o rei D. Afonso

II. No entanto D. Teresa concedeu foral a Montemor-o-Velho e empreendeu obras na zona do Castelo, mais concretamente na Alcáçova Real, também conhecido como Palácio das Infantas.

Importa, também, conhecer a dimensão feminina presente nas lendas e estórias que são reveladoras de episódios marcantes ou estórias de amor, lendas sobre a origem de cidades e dizeres que continuam a fazer parte do imaginário coletivo local.



Museu PO.RO.S
Condeixa-a-Nova

Condeixa-a-Nova *Princesa Peralta*

Conimbriga seria uma cidade próspera e a Princesa Peralta filha única do rei de Conimbriga, Arunce, um mouro. Sem nada o fazer prever, uma forte armada apareceu no horizonte, comandada pelo príncipe cristão Lausus. Perante a força do inimigo, o rei Arunce agarrou nos tesouros de Conimbriga e, juntamente com

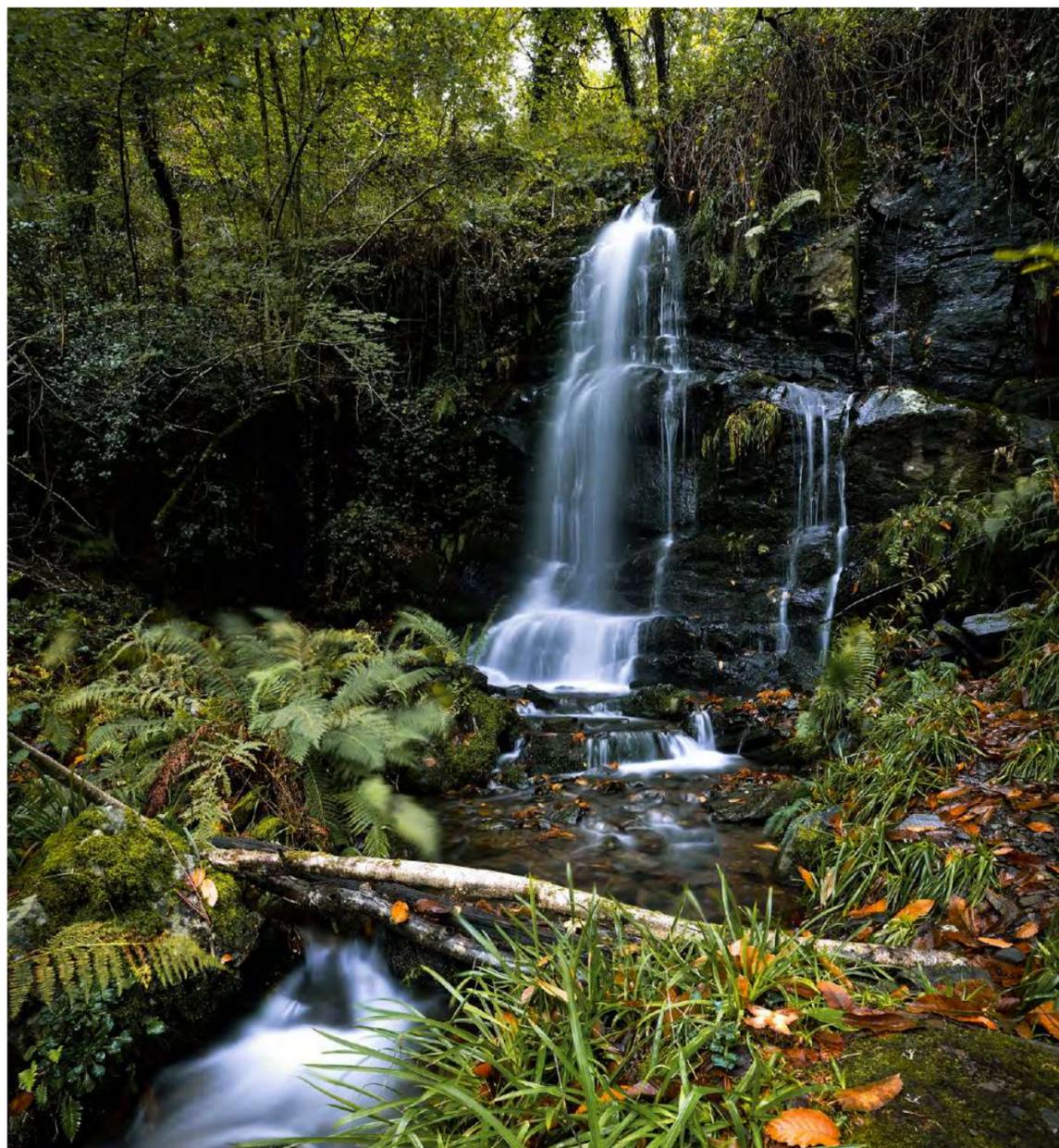
a Princesa Peralta, embrenhou-se na floresta até chegar ao castelo da Lousã. Os invasores terão saqueado e destruído Conimbriga com tal ferocidade que a cidade não voltou mais a ser habitada. A Princesa Peralta é então uma figura lendária associada à destruição e abandono de Conimbriga.

Lousã *A Lenda do Castelo de Arouce*

Arunce, um rei mouro de Conimbriga terá mandado erguer o castelo da Lousã como fortificação localizada nas entranhas da serra, entre cerrados arvoredos povoados por feras, proporcionando refúgio, em caso de necessidade.

Quando, inesperadamente, Conimbriga foi atacada pelo príncipe cristão Lausus, Arunce decide fugir, trazendo consigo a Princesa Peralta e todas as suas riquezas para o **Castelo de Arouce (Lousã)**.





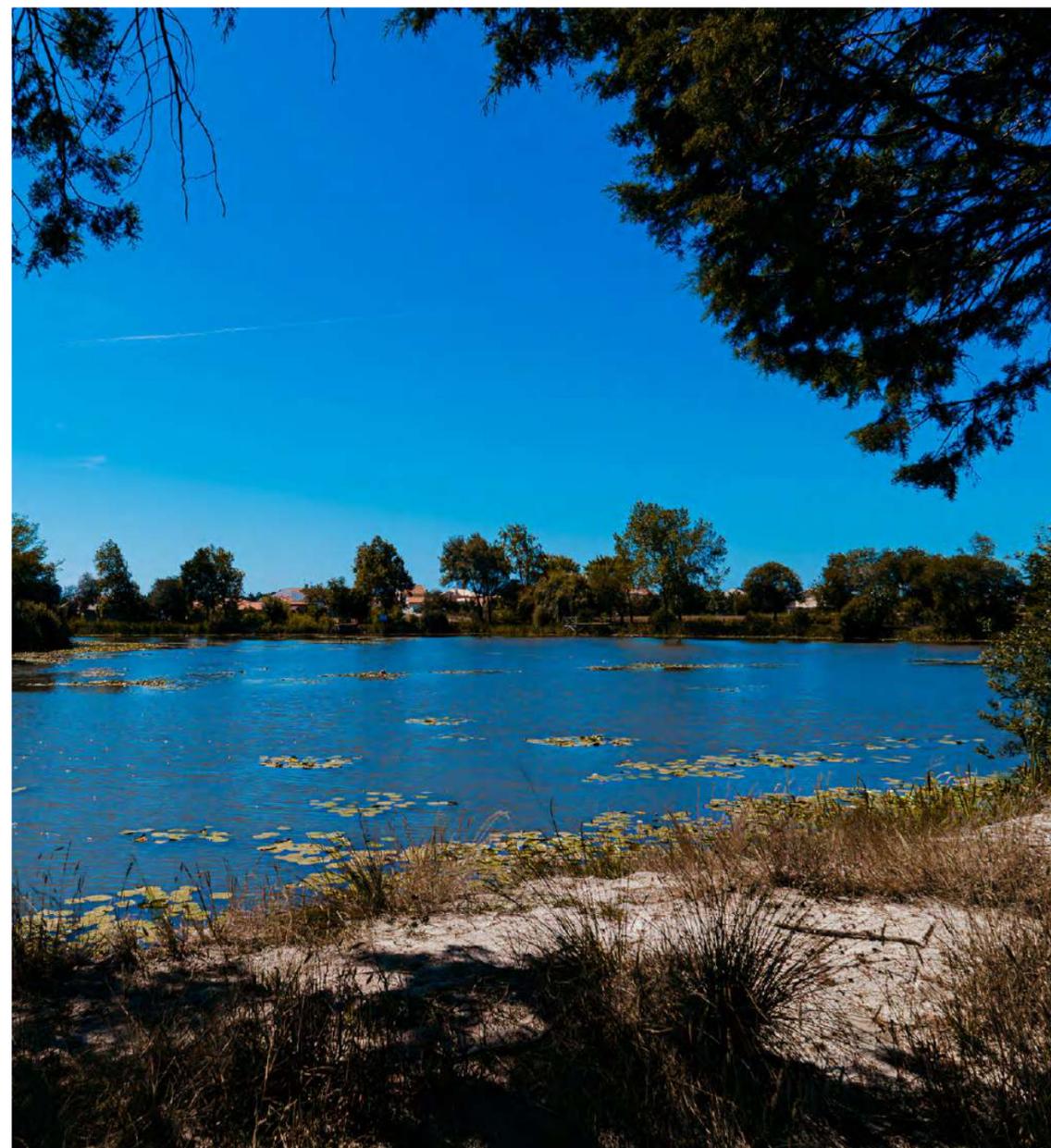
Miranda do Corvo

Miranda do Corvo

Uma Princesa Moura e a Lenda de Miranda

No brasão de Miranda do Corvo vários elementos remetem para a lenda de uma donzela moura que se encontrava no topo de sua torre quando um cavaleiro cristão parou para a admirar. Apaixonados à primeira vista, a moura pediu ao cavaleiro que partisse imedia-

tamente, dizendo “Mira e Anda”, para evitar que fossem vistos pelos vigias, ficando este dito, segundo a lenda, como origem do nome da cidade.



Lagoa dos Coadiçais
Cantanhede

Cantanhede

Inês de Castro

Protagonista da intemporal história de amor com D. Pedro. Cantanhede representa a legitimação dessa relação, por ter sido aqui que D. Pedro fez a célebre “Declaração” através da qual legitimou os filhos que tinha tido com Inês, assumindo que se tinham casado em segredo.



Figueira da Foz

Figueira da Foz *D. Maria Pia de Sabóia*

A inauguração da linha de caminho-de-ferro da Beira Alta é o grande acontecimento que marca o verão de 1882 na Figueira da Foz. Esse pretexto traz à vila, D. Luís I e a sua consorte, D. Maria de Sabóia para a inauguração da **Estação Ferroviária da Figueira da Foz**. O povo reconhecia na rainha uma mulher elegante, afável,

corajosa e generosa com causas de beneficência. Apesar de ter elogios como “Anjo da Caridade”, D. Maria Pia de Sabóia era, porém, responsável por despesas muito elevadas, levando-a a responder aos ministros do rei com a célebre frase: “Quem quer rainhas, paga-as!”.

Roteiro de 3 dias

Da cidade para o campo, do litoral para o interior... 3 dias proporcionam a oportunidade de conhecer várias regiões, dentro da Região.

A Região de Coimbra propõe um amplo e diversificado leque de recursos turísticos convidando a iniciar a viagem a partir dos centros urbanos para as áreas

circundantes, onde se descobre um vasto património material e imaterial, proporcionando experiências muito especiais.

O Programa Cidade e Região de Coimbra lançou roteiros baseados nesta diversidade da riqueza natural e cultural do território que convidam para a descoberta desta Região.

O Roteiro de 3 dias demonstra que, num curto espaço de tempo, a Região de Coimbra proporciona a oportunidade de conhecer uma ampla diversidade de lugares, recursos e experiências. A mobilidade suave é um

aliado e na Região de Coimbra há muito por onde optar, desde percursos pedestres, a viagens de comboio e metrobus, ou até mesmo de bicicleta.



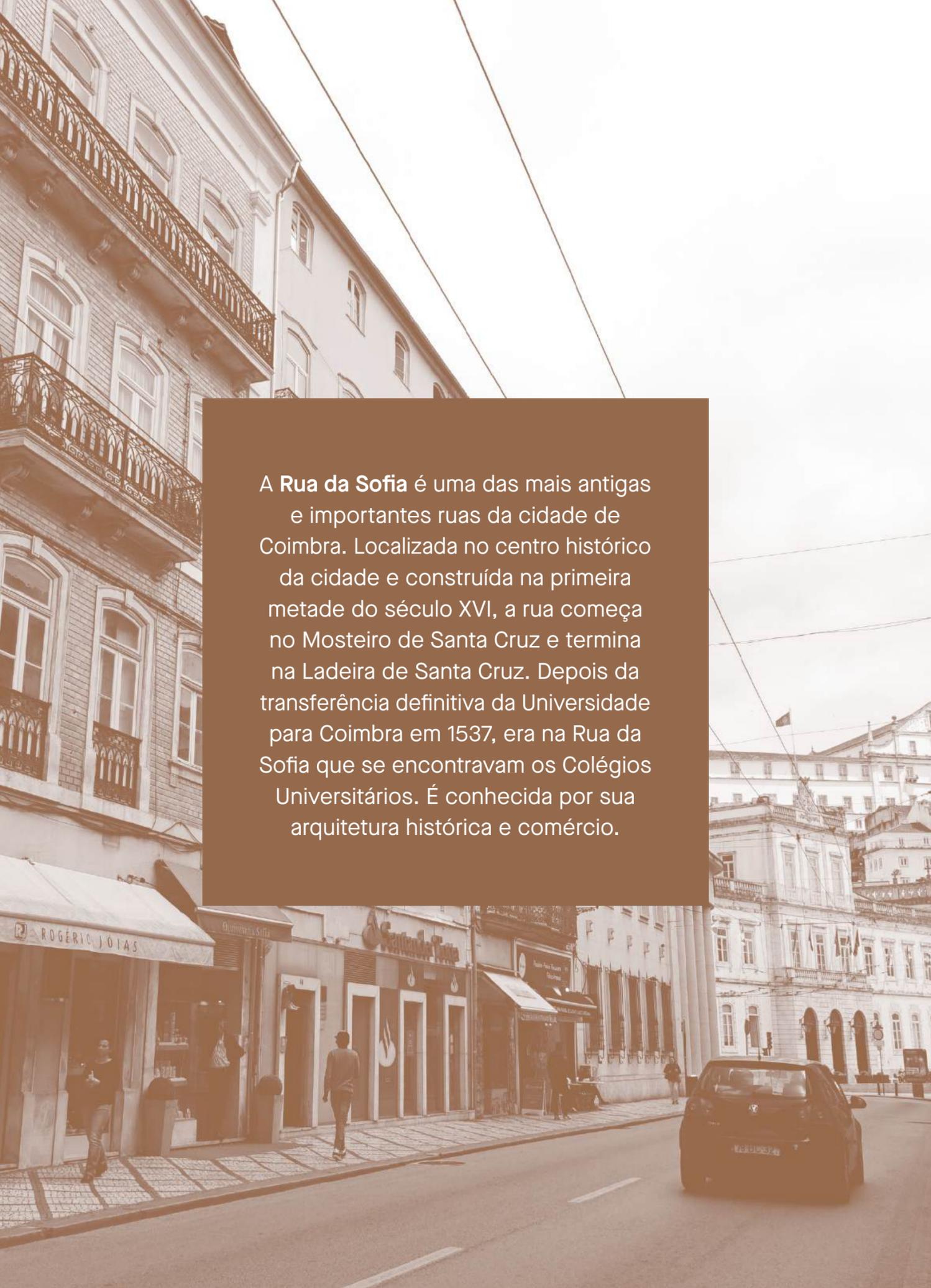


Torre da Universidade de Coimbra
Coimbra

A Universidade de Coimbra, Alta e Sofia integra a lista da UNESCO de Património Mundial da Humanidade.

Em Coimbra, porta de excelência para entrar na Região, as possibilidades são diversas, ricas e incontornáveis.

Conheça os espaços icónicos que constituem a Universidade, tais como o **Paço das Escolas**, que é o coração da Universidade de Coimbra e o lugar mais visitado pelos turistas. O complexo inclui a Torre da Universidade, a Biblioteca Joanina, a Capela de São Miguel e o Palácio Real.



A **Rua da Sofia** é uma das mais antigas e importantes ruas da cidade de Coimbra. Localizada no centro histórico da cidade e construída na primeira metade do século XVI, a rua começa no Mosteiro de Santa Cruz e termina na Ladeira de Santa Cruz. Depois da transferência definitiva da Universidade para Coimbra em 1537, era na Rua da Sofia que se encontravam os Colégios Universitários. É conhecida por sua arquitetura histórica e comércio.

← Alta de Coimbra "Crochet Social"
Coimbra
↓ Mosteiro de Santa Clara-a-Velha
Coimbra



O **Mosteiro de Santa Clara-a-Velha**, fundado em 1283, está fortemente associada à Rainha Santa Isabel. Em 1314 foi a própria que conseguiu obter junto da Santa Sé a autorização necessária para refundar o convento das freiras clarissas, que anos antes tinha sido encer-

rado por oposição dos monges de Santa Cruz. A visita inclui a área de **ruína** e o **Centro Interpretativo** onde é possível ver os achados arqueológicos que resultam das escavações e estudos do local.



Museu Nacional Machado Castro
Coimbra

Fundado em 1911, o **Museu Nacional Machado de Castro** está situado num antigo edifício construído sobre o **criptopórtico do fórum romano** datada do século I. O museu homenageia um dos principais

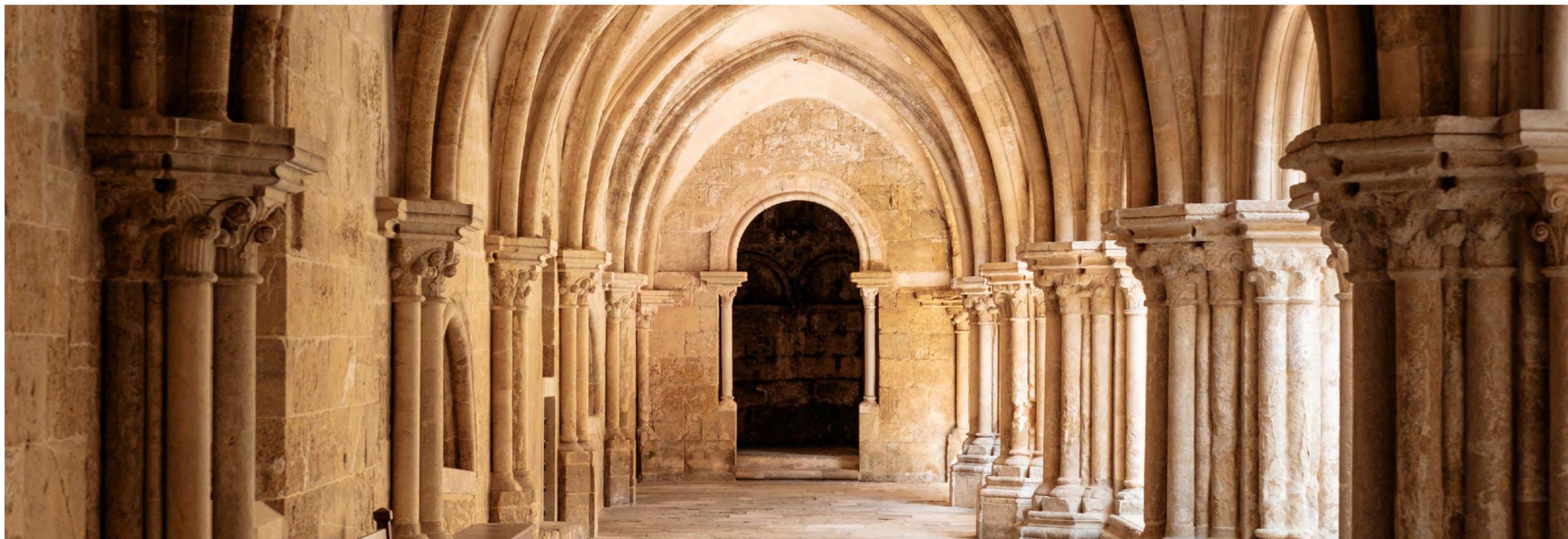
nomes da escultura nacional, Joaquim Machado de Castro, nascido perto de Coimbra e alberga uma das principais coleções de arte em Portugal.



Fado de Coimbra
Coimbra

Em Coimbra testemunha-se, também, o património cultural imaterial, destacando-se o Fado (ou Canção) de Coimbra como expressão musical única no mundo. Remonta ao séc. XVI e os poemas evocam, invariavel-

mente, o amor e a saudade por uma mulher, pela cidade e pela Academia. Há vários lugares onde se pode escutar Fado sendo, que na Torre de Anto é possível visitar o Núcleo da Guitarra e do Fado de Coimbra.



Claustro da Sé Velha de Coimbra
Coimbra

Património Mundial da Humanidade Universidade e Alta de Coimbra

Peço Real / Paço das Escolas
Casa dos Melos
Faculdade de Letras
Biblioteca Geral
Arquivo da Universidade
Faculdade de Medicina
Departamentos de Física e Química
Departamento de Matemática
Colégio de São Jerónimo
Real Colégio das Artes
Laboratório Chimico

Colégio de Jesus
Casa das Caldeiras
Associação Académica de Coimbra
Colégio de São Bento
Jardim Botânico
Colégio da Trindade
Colégio da Pedreira
Colégio de Santa Rita
Imprensa da Universidade
Sé Velha
Museu Nacional Machado de Castro

Património Mundial da Humanidade Rua da Sofia

Palácio de Sub-Ripas
Colégio de Santo Agostinho
Mosteiro de Santa Cruz
Antigo Colégio das Artes
Colégio do Espírito Santo
Colégio de São Boaventura
Colégio de N^o Sr^o do Carmo
Colégio de N^o Sr^o da Graça
Colégio de S. Pedro dos Terceiros
Colégio de S. Tomás de Aquino

Assumindo a sustentabilidade ambiental como princípio da viagem o Metrobus é uma opção para conhecer a Região, com inúmeras paragens entre Coimbra, Miranda do Corvo e Lousã.

Da cidade para a natureza, no **Parque Biológico da Serra da Lousã, em Miranda do Corvo** encontram-se as majestosas aves de rapina, lincos e lobos ibéricos, urso pardo, raposas, javalis e veados. É possível visi-

tar, também, museus temáticos dedicados à Mente, Tanoaria e Artes e Ofícios Tradicionais. E ainda o Templo Ecuménico Universalista, que promove a tolerância e o respeito pelas diferentes religiões.







← Templo Ecuménico Universalista
Miranda do Corvo
Baloço do Trevim ↓
Lousã



Um das estações à frente, **Lousã**. Muitas são as lendas que envolvem o seu pequeno castelo de alvenaria de xisto com Classificação de Monumento Nacional. O que se sabe seguramente é que D. Sesnando Davides,

a quem Fernando Magno, após conquista definitiva de Coimbra em 1064, entregou o governo de todo o território a sul do rio Douro, teve aqui uma intervenção profunda, povoando a região,

Tendo Coimbra como ponto de partida, o comboio é uma possibilidade de deslocação e, caminho do litoral, o percurso permite visitar monumentos e descobrir paisagens únicas, por entre os arrozais do Baixo Mondego.





Castelo de Soure
Soure

Contrariamente ao que é costume observar nos castelos medievais, o **Castelo de Soure** foi erguido numa zona plana, o que em parte se explica pela proximidade ao ponto em que os rios Anços e Arunca confluíam.

Constituiu, em conjunto com os restantes castelos da Rede, a linha avançada de proteção a Coimbra. A partir do século XIX o castelo de Soure teve uma história atribulada, mas em 1949 foi classificado como Monumento Nacional. **A muralha e Castelo de Soure** são

também exemplares da arquitetura militar da época românica (gótica e manuelina) relacionados com a defesa da linha de Coimbra nos séculos XI e XII, cujos acontecimentos **Centro Interpretativo do Espaço Muralhado de Soure**.



Castelo de Montemor-o-Velho
Montemor-o-Velho



Em Montemor-o-Velho, classificado como monumento nacional, não encontramos apenas um castelo destinado a albergar uma pequena guarnição militar, mas uma vasta muralha em cujo interior terá residido grande parte da população, pelo menos enquanto as investidas muçulmanas foram uma ameaça. O que podemos

ver hoje é fruto de uma longa evolução e de um conjunto de melhoramentos realizados no decorrer do tempo. Ao longo da Muralha erguem-se várias torres e no interior conservam-se ainda os paços e a igreja de Santa Maria da Alcáçova.

Farol do Cabo Mondego
Figueira da Foz



A estação terminal do percurso ferroviário desagua na **Figueira da Foz** onde se encontra uma parte de uma antiga linha fortificada de quase 700 metros, construída para proteger a população do mar.

O Forte de Buarcos, erguido entre os séculos XVI e XVII, apresenta um longo troço de muralha pontuado por três baluartes –Baluarte da Nazaré, Baluarte do Rosário e Baluarte de S. Pedro – atualizando outras estruturas militares preexistentes.

A partir da Figueira da Foz a deslocação ao longo da costa atlântica faz-se facilmente, de bicicleta, para os mais aventureiros, ou de autocarro, para quem gosta de apreciar a paisagem, com dois concelhos vizinhos acerca de meia hora de distância.



Eurovelo
Cantanhede

O **Museu da Pedra** de Cantanhede está localizado num edifício histórico do século XVIII. Este museu preserva a história e arte do uso do calcário extraído das jazidas de Ançã, Portunhos, Outil e Vila Nova. Essa matéria-prima desempenhou um papel muito importante na escultura portuguesa entre os séculos XIV e XVI.

O Museu da Pedra tem, no seu acervo, uma coleção de artefactos arqueológicos, ornamentos, estatuária religiosa e ferramentas utilizadas na laboração da pedra. O museu, também, promove exposições temporárias de escultura contemporânea.

Mira | Não se sabendo quando ou como começou, Os Caretos da Lagoa saem à rua todos os anos no Carnaval para pregar partidas, conviver e, sobretudo, manter viva uma cultura em esquecimento.

A indumentária consiste numa saia vermelha, que alude ao pecado, uma camisa branca símbolo de pureza, e uma máscara exuberante (campina) que esconde a identidade de quem a usa.



Denso e diverso, o território da Região de Coimbra carece de uma incursão de carro para descobrir os recursos mais longínquos onde os transportes públicos não chegam tão diretamente.





Arganil | A Cerâmica Arganilense mostra a história do concelho e da região associada ao passado industrial. Começou a laborar em 1916, produzindo telha do tipo marselhês e tijolo e, até 1992, constituiu um importante polo de emprego para a região. Requalificado após 20 anos de inatividade, este edifício acolhe várias atividades e eventos destinados a residentes e visitantes.

← Cerâmica Arganilense
Arganil
Igreja Matriz de Condeixa ↓
Condeixa-a-Nova



Condeixa-a-Nova | Acredita-se que o local de implementação do Paço da Ega terá sido palco de construção de algumas estruturas de carácter militar no decorrer do domínio islâmico, seguramente do século X em diante, eventualmente anteriores, como os vestígios omíados levam a crer. Já no séc. XIV,

Ega é entregue à Ordem de Cristo, mantendo a sua função de cabeça da comenda e de residência do comendador e, no séc. XVI assiste-se no Paço à visita dos freires da Ordem de Cristo e ao Tombo da Comenda, sendo desta altura as características que se visitam atualmente.



Capela do Cerro de Nª Senhora da Candosa
Góis

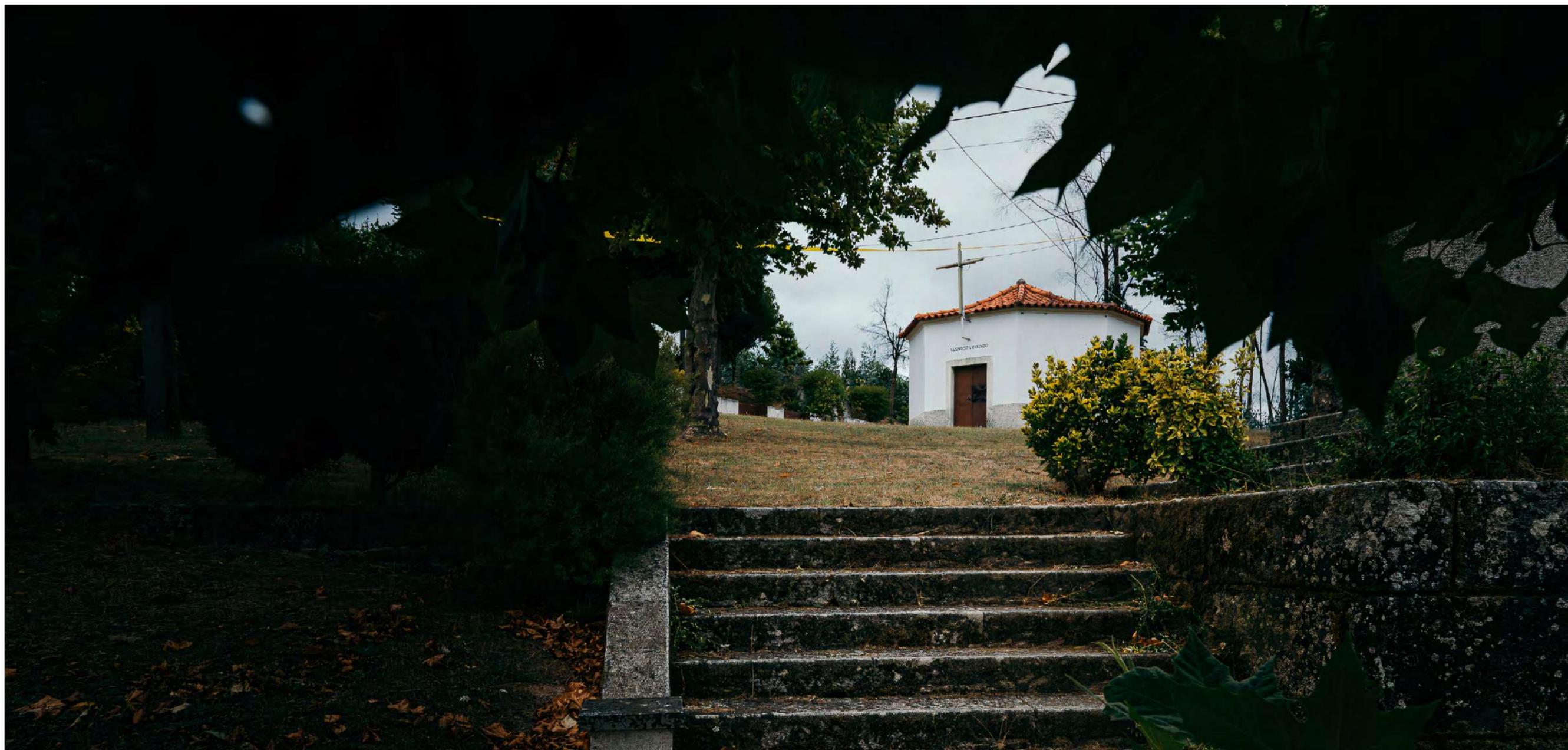
Góis | Num ambiente onde predomina uma paisagem com cenários idílicos e bem preservados em aldeias típicas. O Ecomuseu Tradições de Xisto preserva e dinamiza esta riqueza patrimonial. Destaca-se, ainda, no cimo do monte o Santuário de Nossa Senhora da

Candosa. Para além dos elementos arquitetónicos a observar, aqui se proporciona uma das melhores vistas sobre o Ceira e o ecossistema envolvente.



Palácio Hotel do Buçaco
Mealhada

Mealhada | No enigmático e exuberante ambiente da Mata do Bussaco, encontra-se um conjunto monumental que inclui o Palace Hotel do Bussaco e o Convento de Santa Cruz, cercado pelas capelas que compõem a Via Sacra.



Santuário do Cabeço do Senhor do Mundo
Mortágua

Mortágua, além de relevante palco da “Batalha do Bussaco” com um Centro de Interpretação “Mortágua na Batalha do Bussaco” que explora uma coleção de objetos históricos ligados a este episódio, dispõe de um importante património natural e também religioso. O Santuário do Cabeço do Sr. do Mundo – composto

por três capelas: capela do Sr. do Mundo, capela de S. Pedro e Capela de Nª Srª do Desterro - para além de lugar de culto e romaria, tem características paisagísticas deslumbrantes sobre a planície de Mortágua.

Em **Oliveira do Hospital**, além do valioso espólio integrado nas Ruínas Romanas de Bobadela, destaca-se o Museu do Azeite, localizado junto ao mesmo núcleo urbano. Através da recriação de contextos históricos, o espólio do Museu do Azeite dá destaque às máquinas e processos criados ao longo dos tempos pelos

homens para a extração de azeite. Um óleo vegetal precioso – até sagrado – que, nas suas múltiplas utilizações, como sejam, a alimentação, a iluminação, a medicina e a higiene, se tornou num dos produtos agrícolas mais importantes de cada período histórico.





Pampilhosa da Serra | A Aldeia do Xisto de Fajão em Pampilhosa da Serra, integra rede das “Aldeias do Xisto”. Esta aldeia está encaixada na serra do mesmo nome, próxima da nascente do rio Ceira e é reconhecida pela sua beleza paisagística e património cultural. Aqui pode-se visitar a Igreja Matriz, a Capela de Nossa Senhora da Guia e o Museu Monsenhor Nunes Pereira, onde encontramos xilogravuras, aquarelas e objetos históricos, como o primeiro telefone público da aldeia. Passear pelas ruas da aldeia permite descobrir o típico casario em xisto, portas e janelas em madeira e telhados em lousa e desfrutar da piscina e da paisagem envolvente no ponto mais alto da aldeia. O forno comunitário, o lavadouro público e a antiga escola primária, são pontos de visita obrigatórios.



Moinhos de Gavinhos
Penacova

É em **Penacova** que se pode encontrar um dos maiores **núcleos molinológicos** do país, dispendo de bastantes em atual funcionamento. Outrora indispensáveis à subsistência e à obtenção de cereais, os moinhos são hoje património indispensável da vivência social e econó-

mica, legado cultural de um meio eminentemente rural. São 19 moinhos de vento distribuídos pelos lugares de Atalhadas, Aveleira e Roxo, Gavinhos, Paradela de Lorvão e Portela da Oliveira onde se encontra o Museu do Moinho Vitorino Nemésio.



Castelo de Penela
Penela

Penela | Os testemunhos materiais mais antigos do **Castelo de Penela** datam do século XI, mas é no reinado de D. Afonso Henriques que, em 1131, se dão obras de ampliação do castelo e de transformação do castelo em torre de menagem a propósito da transferência

da corte para Coimbra. Penela desempenhou um importante papel estratégico na defesa contra os ataques dos muçulmanos e o Castelo é hoje Monumento Nacional.



Capela do Senhor dos Milagres
Tábua

Tábua | A Capela do Senhor dos Milagres, classificada como Imóvel de Interesse Público, foi edificada durante o século XVIII e encontra-se no centro de Tábua, no Largo do Senhor dos Milagres, ao lado do Jardim Sarah

Beirão. De estilo barroco rocaille, esta Capela é um importante património religioso de Tábua e é o local onde se realiza a festa anual em honra do santo padroeiro, que acontece quarenta dias depois da Páscoa.

Em **Vila Nova de Poiares**, o Monumento ao Cristo e a Capela de Nossa Senhora das Necessidades, relevam o património religioso, quer pela sua arquitetura, quer pela dinâmica de peregrinações, culto e romarias que

acontecem no território um pouco ao longo de todo o ano. Aliado ao património natural na fronteira entre o litoral e o interior, Vila Nova de Poiares convida à contemplação.

A Região de Coimbra concentra um vasto património medieval através da **Rede de Castelos e Muralhas do Mondego** que pretende preservar o que outrora foi a Linha Defensiva do Mondego, dividindo o mundo cristão do muçulmano. Nesta rede incluem-se:

Castelo da Lousã

Castelo de Montemor-o-Velho

Castelo de Penela

Castelo do Germanelo

Castelo de Soure

Castelo de Pombal

Fortaleza de Buarcos

Complexo Monumental de
Santiago da Guarda

Muralhas e Torres de Coimbra

Paço da Ega

Torre Sineira de Miranda do Corvo



Invasões Francesas

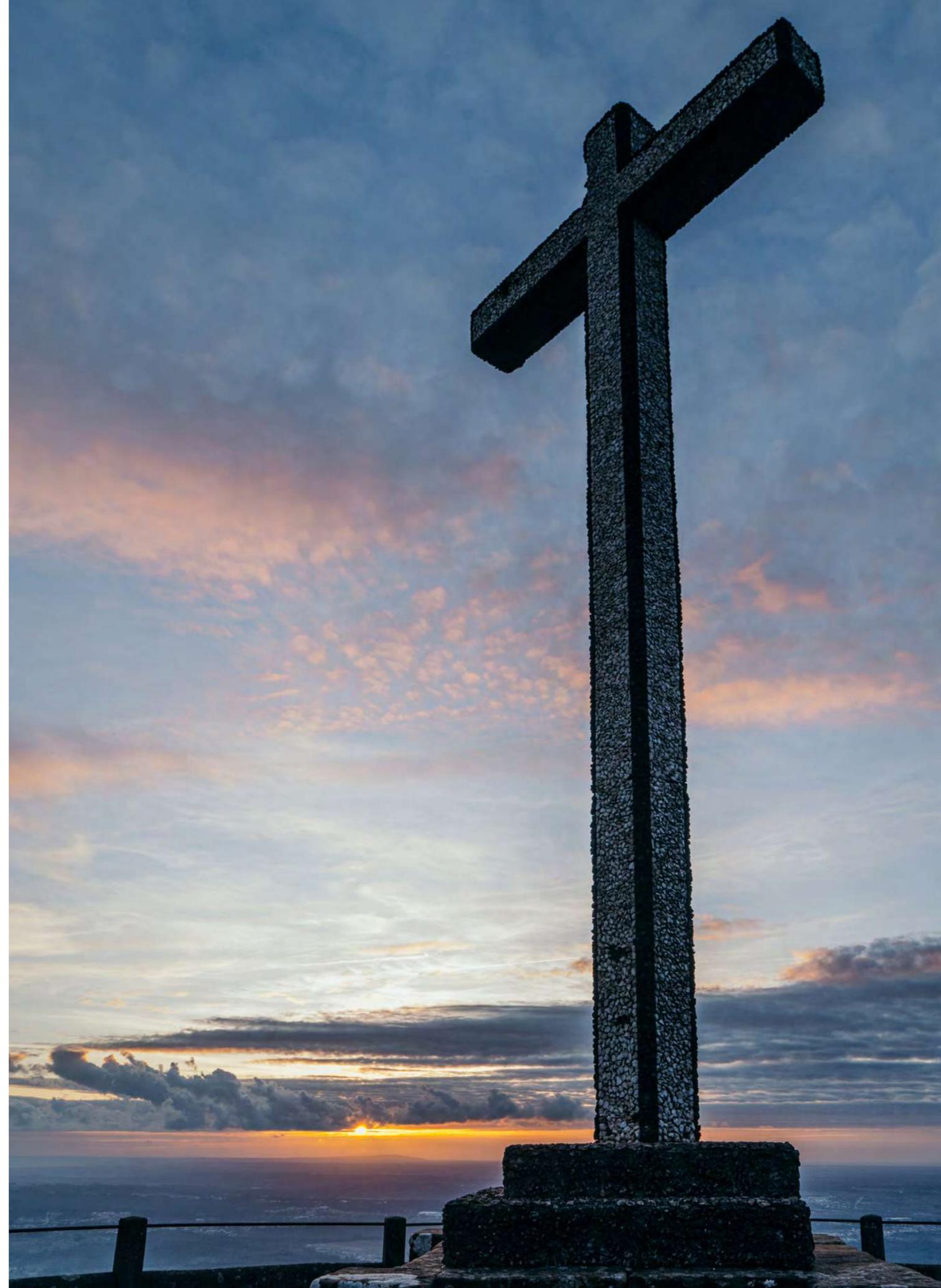
Marcos da história de Portugal e da história europeia na Região de Coimbra.

Em 1806 Napoleão decreta um Bloqueio Continental à Inglaterra com o objetivo de enfraquecer as suas relações comerciais com os restantes países europeus. Como consequência da oposição de Portugal, entre 1807 e 1811, o país foi invadido três vezes pelas tropas de Napoleão Bonaparte.

O Império Napoleónico constituiu, nas suas diversas fases, um marco indelével na história de Portugal, na história europeia e internacional. As invasões francesas chegaram a Portugal e a Região de Coimbra foi palco relevante face ao avanço imperialista de Napoleão.

Durante a 3ª invasão (1810), deu-se um dos principais confrontos que viria a alterar o curso das invasões napoleónicas em Portugal: a batalha do Bussaco. A batalha desencadeou-se depois de os franceses entrarem em Portugal por Almeida. Ao dirigirem-se para Coimbra com o objetivo de chegar a Lisboa, foram interceptados pelas tropas inglesas do Duque de Wellington que, em posição vantajosa nas alturas da Serra do Bussaco, conseguiram interromper essa investida.

Mealhada, Mortágua e Penacova mantêm viva a memória, deste importante período da História, que contam os episódios de resistência dos nossos antepassados face ao Império Napoleónico. Histórias, lugares e vestígios feitos de bravura que contribuíram para travar o avanço dos exércitos napoleónicos.



Em Mortágua ainda está presente na memória coletiva histórias e lendas sobre o que se viveu durante o período das invasões. Foi aqui que as tropas anglo-lusas

instalaram os seus postos de comando para melhor definirem a estratégia a aplicar contra as forças francesas comandadas pelo Marechal Massena.

O Centro de Interpretação “Mortágua na Batalha do Bussaco”, em Mortágua, mostra objetos como fardas dos soldados, armas, sabres e balas, um modelo do território com as posições das tropas, numa reconstituição realista com recurso a efeitos sonoros e a um vídeo sobre a Terceira Invasão Francesa a Portugal e a passagem de exércitos no concelho de Mortágua.

Como eram formados os exércitos e como era feito o apoio às tropas. O abastecimento de comida, de munições, os primeiros socorros e o tratamento dos cavalos. Aqui, é possível saber tudo sobre este conturbado período bélico, em quatro núcleos temáticos.

seguida, “Exércitos em confronto” mostra as movimentações e rotas que foram levadas a cabo pelos franceses e de que forma as tropas anglo-lusas comandadas por Arthur Wellesley (mais tarde, Duque de Wellington) contra-atacaram e asseguraram a defesa do território.

“As Guerras Peninsulares” permite perceber como se iniciou o confronto ordenado por Napoleão e, logo de



Murais “Invasões Francesas”
Mortágua

O núcleo “Batalha do Bussaco” mostra como as tropas francesas foram conquistando várias povoações de Mortágua até chegarem à base da Serra do Bussaco, instalando-se na zona do Barril. 65 mil tropas francesas e 50 mil anglo-lusas envolvidas no principal confronto que viria a mudar o curso das invasões francesas em Portugal.

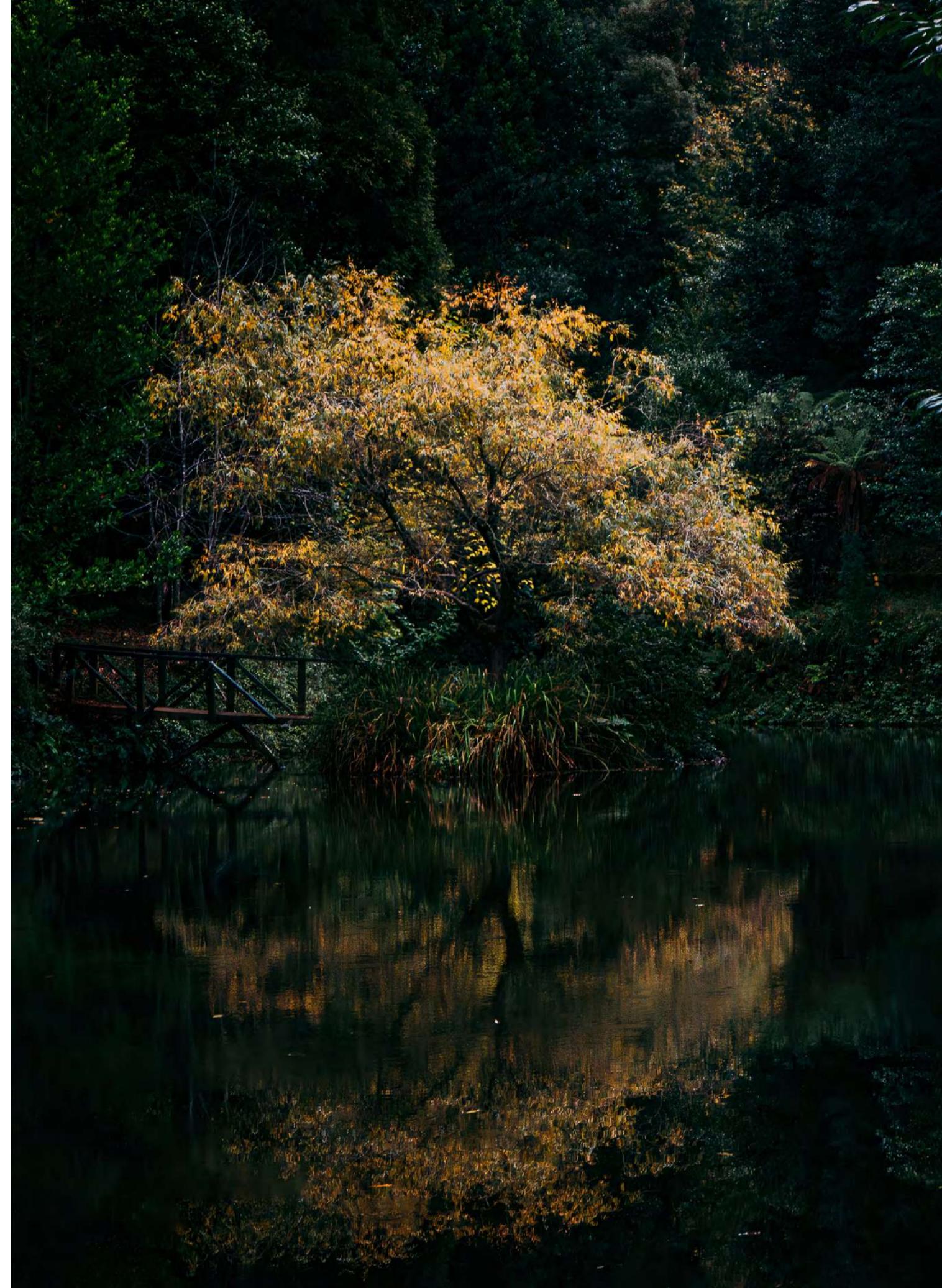
As “Consequências da Batalha” encerram esta viagem no Centro Interpretativo, incidindo sobre os sete dias de guerra em Mortágua, com a destruição de diversas localidades tendo algumas desaparecido completamente.



O Moinho de Sula e o Moinho da Moura tiveram um papel relevante, enquanto postos de comando durante a Batalha do Bussaco.

No Moinho de Moura esteve o Marechal Massena a comandar as tropas francesas e no de Sula esteve o General Craufurd, que liderava parte das tropas defensoras de Portugal e Inglaterra.

Relativamente próximos um do outro, estes antigos moinhos primam pela localização que deu vantagem às tropas anglo-lusas, sendo por isso ótimos locais para desfrutar das vistas panorâmicas sob a Serra do Bussaco.





Mirante Emygdio da Silva
Penacova

Palco do confronto que mudou o curso das invasões napoleónicas em Portuzgal, a **Mata Nacional do Bussaco** é, atualmente, um dos principais recursos naturais do país. Mais de 100 hectares de área protegida são o habitat de 250 espécies de árvores e arbustos. A Mata é também a casa de inúmeras espécies de aves, répteis, anfíbios e mamíferos.

Distingue-se também de outras Matas Nacionais, pelo património arquitetónico e cultural. A Via Sacra proporciona a visita (livre ou guiada) a três capelas erguidas ao longo da Avenida do Mosteiro, num percurso que vai das Portas de Coimbra até ao Convento de Santa Cruz, fundado em 1628 pelos Carmelitas Descalços e local onde Wellington passou a noite após a Batalha.

Dedicado à 3ª invasão francesa, o **Museu Militar do Bussaco** apresenta utensílios militares do século XIX, que remetem para a Batalha, como medalhas, cartas militares e topográficas.

A relação de Penacova com a Batalha do Bussaco fica marcada pela estadia de Wellington na Antiga

Hospedaria e Casa dos Padres do **Mosteiro de Lorvão**.

Monumento nacional, foi construído em 547 e ocupado por beneditinos, tendo-se tornado num mosteiro feminino da Ordem de Cister, após a chegada da Infanta D. Teresa, filha de D. Sancho I.

A **Natureza**



Cabril do Ceira
Góis

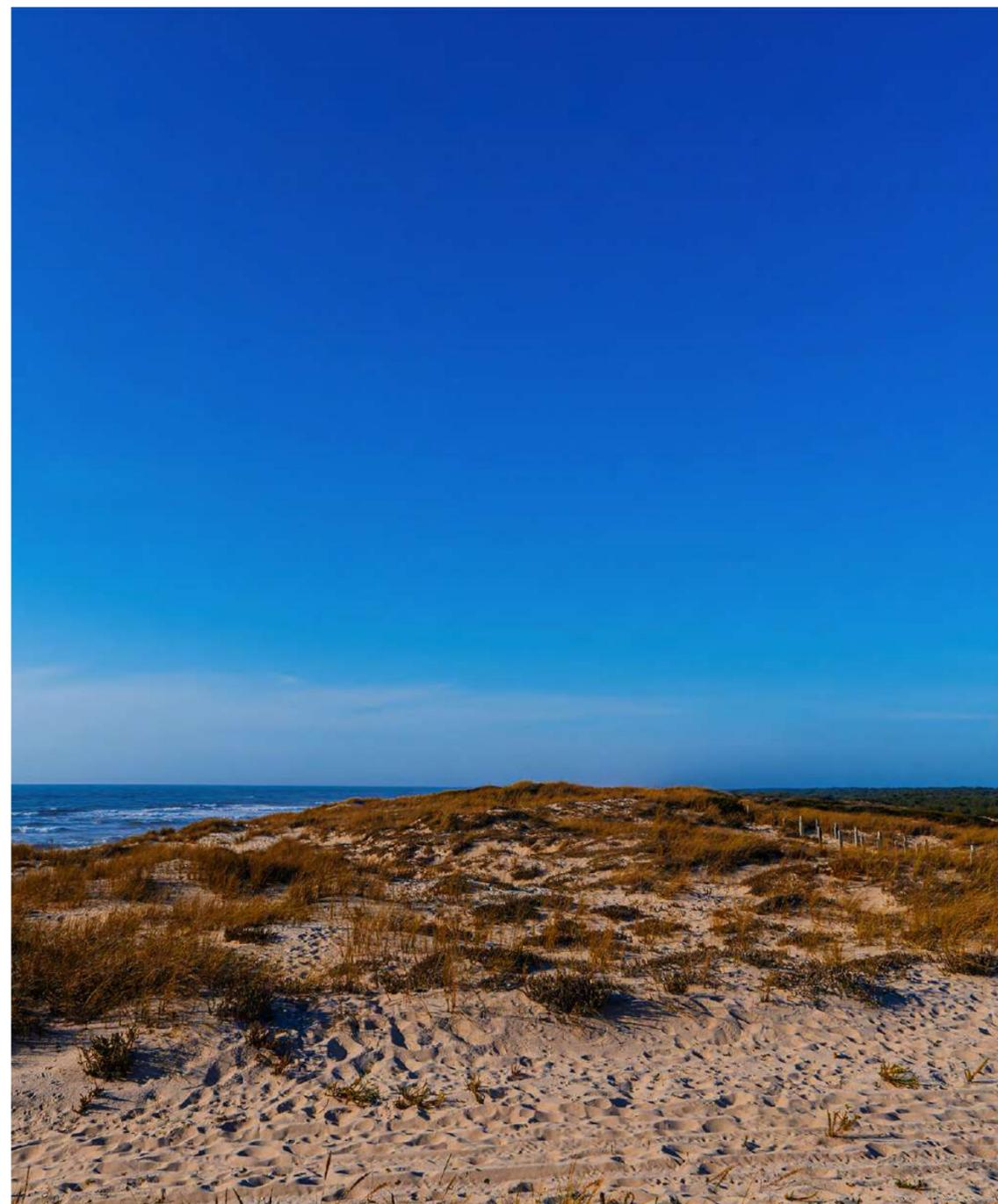
Seguindo o curso do maior rio exclusivamente português - o Mondego-, a Região de Coimbra prima pelo alto índice de recursos e património natural num equilíbrio harmonioso de elementos e paisagens. A região surpreende pelo encanto e grandiosidade das paisa-

gens naturais, pontuadas por Aldeias de Xisto, núcleos molinológicos, trilhos de romanização, castelos e muralhas, rotas e percursos interpretativos, entre tantas outras heranças culturais que emergem entre na mais resplandecente natureza.

A Rede de Percursos Pedestres “Caminhos da Região de Coimbra” propõe inúmeros percursos. **Pequenas e Grandes Rotas**, bem como suportes a atividades como a **Observação de Aves e Cogumelos** num contacto sempre próximo com a mais variada flora e fauna e com elementos geológicos únicos.

Caminhos e percursos pela *Natureza*

Entre o mar e a montanha, da nascente ao estuário, a Região de Coimbra tem rios e praias fluviais, lagoas e florestas circundantes, *habitats* naturais com extraordinárias espécies de fauna e flora.



Praia da Tocha
Cantanhede

Começando no litoral, a Região de Coimbra propõe cerca de 55 km de **costa atlântica** e praias muito diversas – Figueira da Foz, Cantanhede e Mira – que

em grande parte se podem percorrer através de passadiços de madeira sobre **ecossistemas dunares**.





↑ Montemor-o-Velho
Rio Mondego →



Bem perto da costa, os arrozais apresentam uma paleta de cores diferentes a cada mês do ano e um local privilegiado para a observação de aves. No Baixo Mondego encontra-se a **Rota Monumental das Aves** passando pela Paul do Taipal onde existem 125 espécies de aves referenciadas. Bem perto, está a **Reserva**

Natural do Paul de Arzila (RNPA) uma zona alagadiça de importância reconhecida internacionalmente, na Ribeira de Cernache, abrangendo parte dos concelhos de Coimbra, Condeixa-a-Nova e Montemor-o-Velho. Aqui cresce uma comunidade vegetal muito diversificada atraindo um grande número de espécies animais.



Hotel Palácio Bussaco
Mealhada

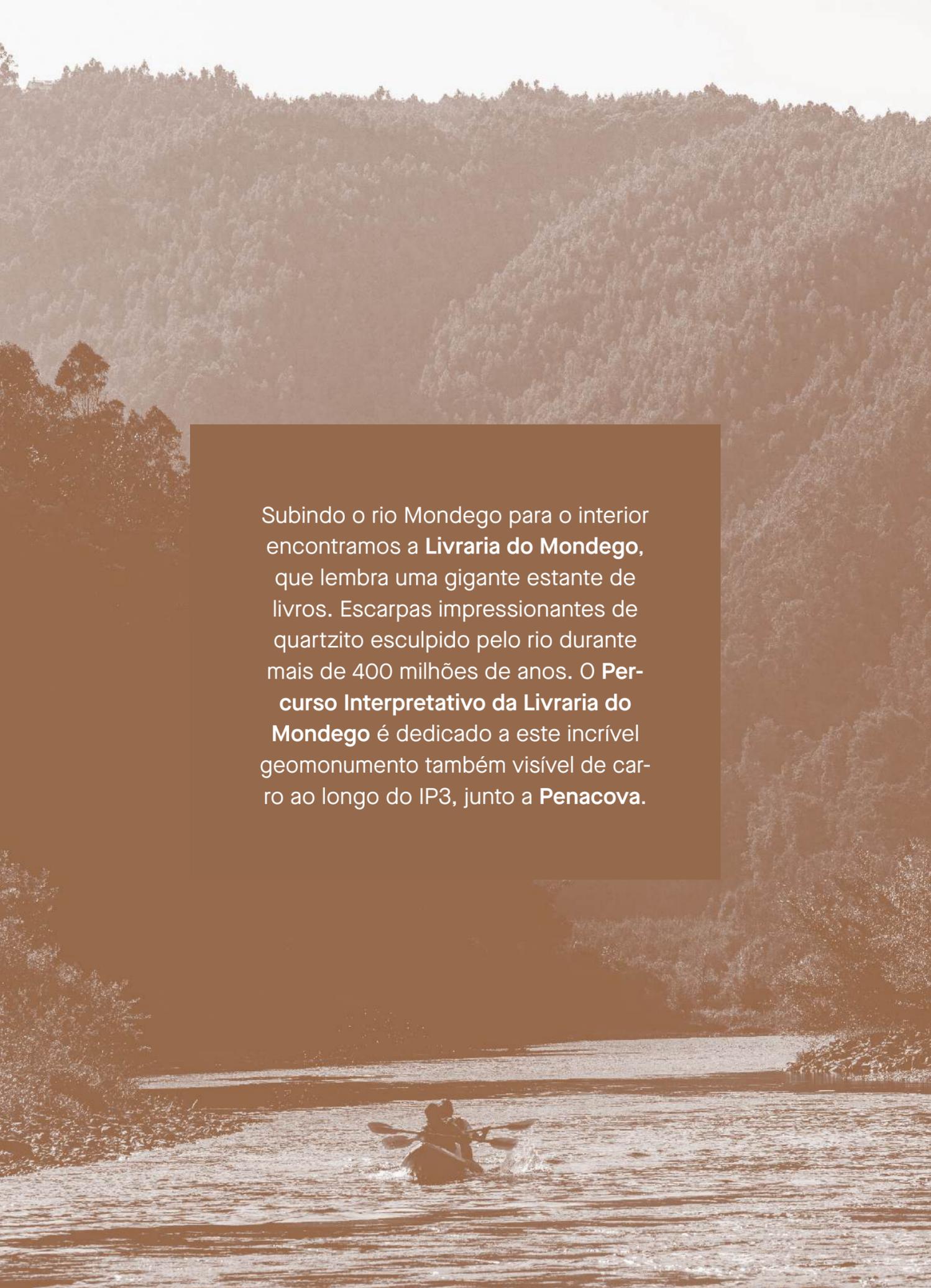
No encaço da biodiversidade, a **Mata Nacional do Bussaco**, na Mealhada, é um *habitat* único, com características da floresta primitiva, património de valor incalculável. A **Grande Rota do Bussaco**¹ é um percurso interpretativo de excelência para desbravar 6,7km entre árvores classificadas como notáveis: Cedros do Bussaco, sequóias, araucárias, eucaliptos, mirtilos-da-nova-zelândia ou freixos-verdes. Exemplos centenários de espécies introduzidas pelos Carmelitas Descalços desde o final do século XVI.

¹ Outros percursos com passagem na Mata do Bussaco: Trilho da Mata, Trilho da Água, Trilho Floresta Relíquia, Trilho Militar, Trilho Via-Sacra.



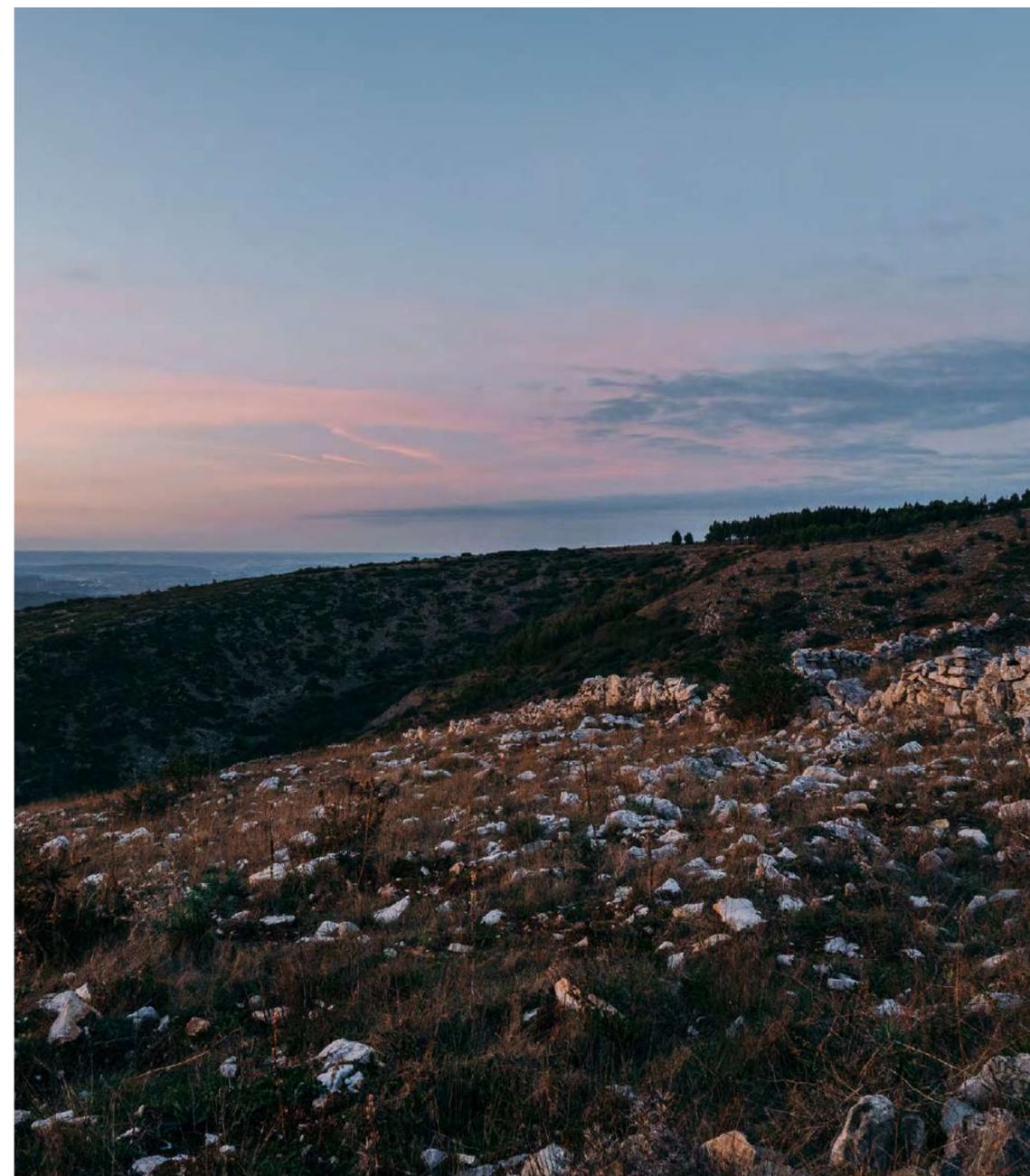
A diversidade geológica é uma característica muito rica e evidente desta região recortada por fenómenos e monumentos naturais majestosos.

No bordo ocidental da **Serra da Boa Viagem**, o **Cabo Mondego** é um monumento natural profícuo em registos fósseis do período Jurássico Médio, e a sua altitude sobre as falésias proporciona vistas impressionantes sobre a foz do Mondego e o horizonte atlântico.



Subindo o rio Mondego para o interior encontramos a **Livraria do Mondego**, que lembra uma gigante estante de livros. Escarpas impressionantes de quartzito esculpido pelo rio durante mais de 400 milhões de anos. O **Percurso Interpretativo da Livraria do Mondego** é dedicado a este incrível geomonumento também visível de carro ao longo do IP3, junto a **Penacova**.

← Rio Mondego
Penacova
Soure ↓



Mais a sul, o maciço calcário de Sicó apresenta uma extraordinária galeria, desde as **Buracas do Casmilo** ao **Canhão Fluviocársico do Rio de Mouros** (o qual conduz às **Ruínas de Conímbriga**). **Condeixa-a-Nova, Soure e**

Penela têm, neste alinhamento geológico, sistemas espeleológicos² acessíveis aos praticantes e visitantes.

² Gruta da Arrifana (Condeixa-a-Nova); Cova do Ladrão (Soure); Algar da Janeia e Sistema do Dueça (Penela).

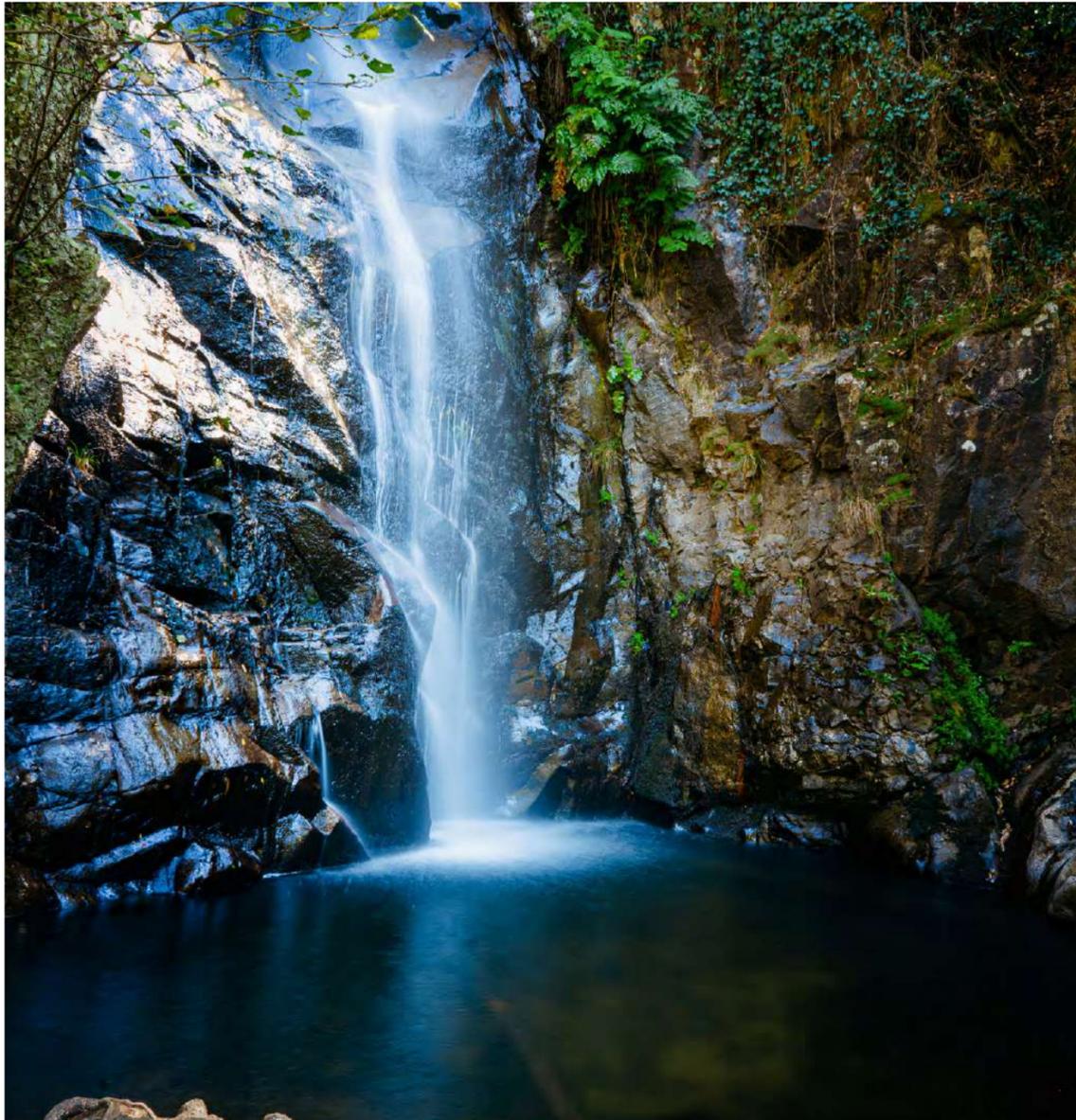




← Penela
Soure ↓



Sicó é, também, terra de azeite, daí que a sua paisagem acolha de bom grado uma presença significativa de oliveiras, especialmente em Soure e Penela onde, por sua vez, a criação de cabras dá origem ao Queijo Rabaçal (DOP).

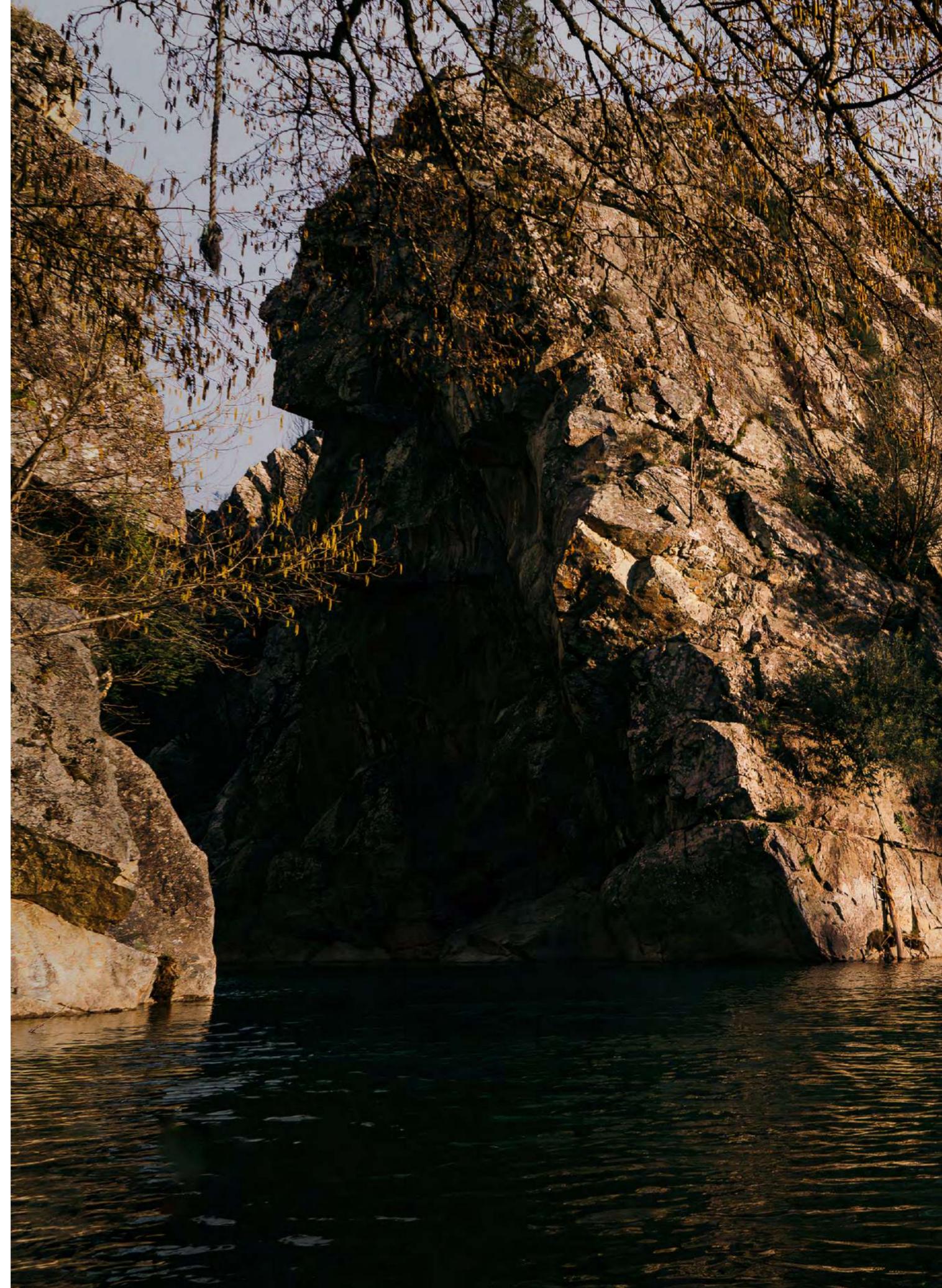


↑ Cascata da Pedra Ferida
Penela

Cabril do Ceira →
Góis

As Aldeias do Xisto da Região de Coimbra são tesouros que pontuam duas paisagens protegidas. De um lado, a **Serra do Açor**, do outro a **Serra da Lousã**. De pontos elevados, avistam-se cristas quartzíticas – Serra de São João (**Serra do Espinhal, Lousã**) os Penedos de Góis (**Góis**), os Penedos de Fajão, a Serra do Vidual (**Pampilhosa da Serra**) que, quando rompidas

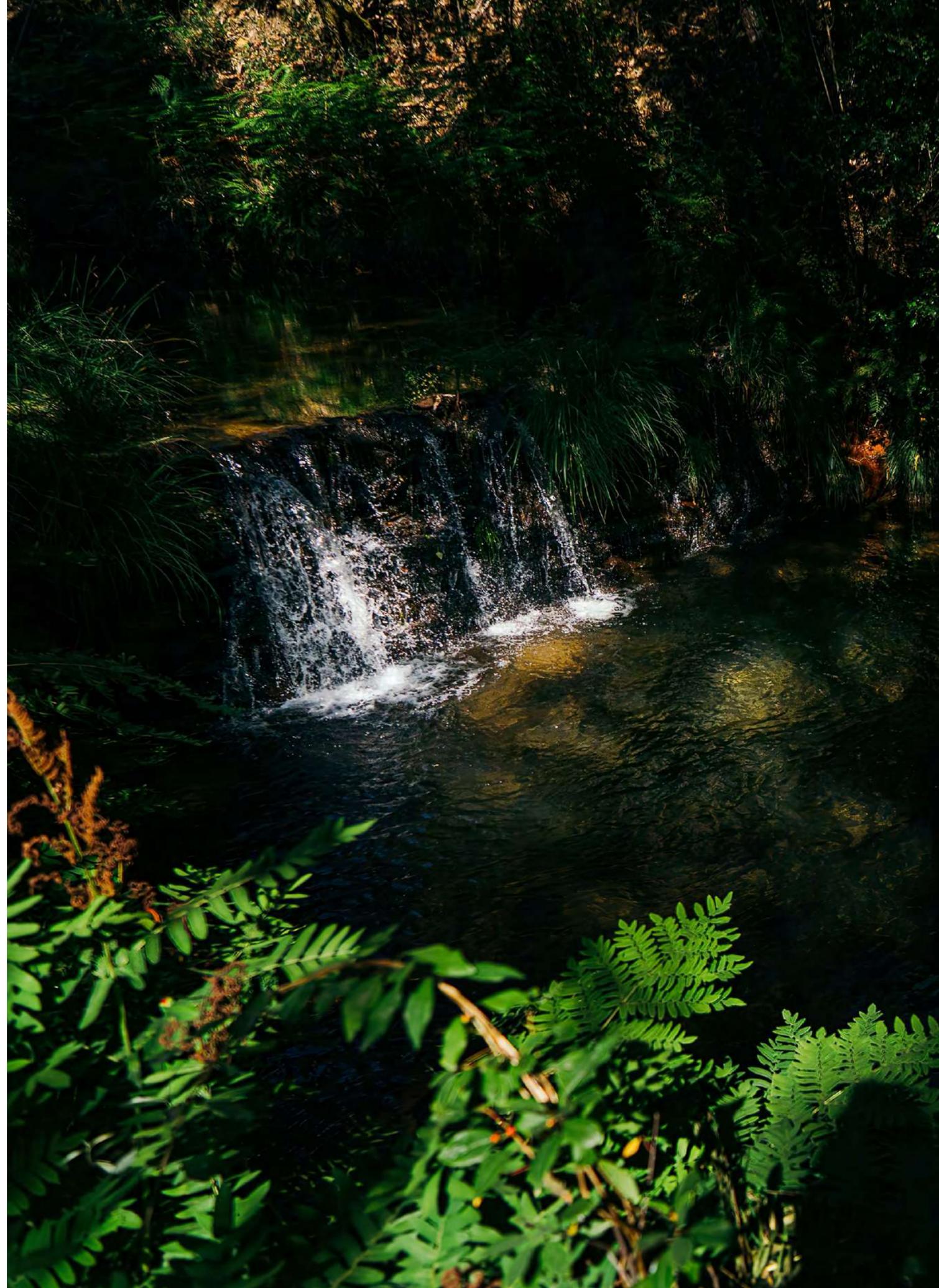
pelos cursos de água, dão origem a grandes acidentes geomorfológicos como as Fragas de São Simão (**Lousã**) ou a Senhora da Candosa onde se encontram os **Passadiços do Cerro da Candosa descendo para o Cabril do Ceira, em Góis**, um dos tesouros mais bem escondidos da região, com águas frescas e cristalinas do Rio Ceira.

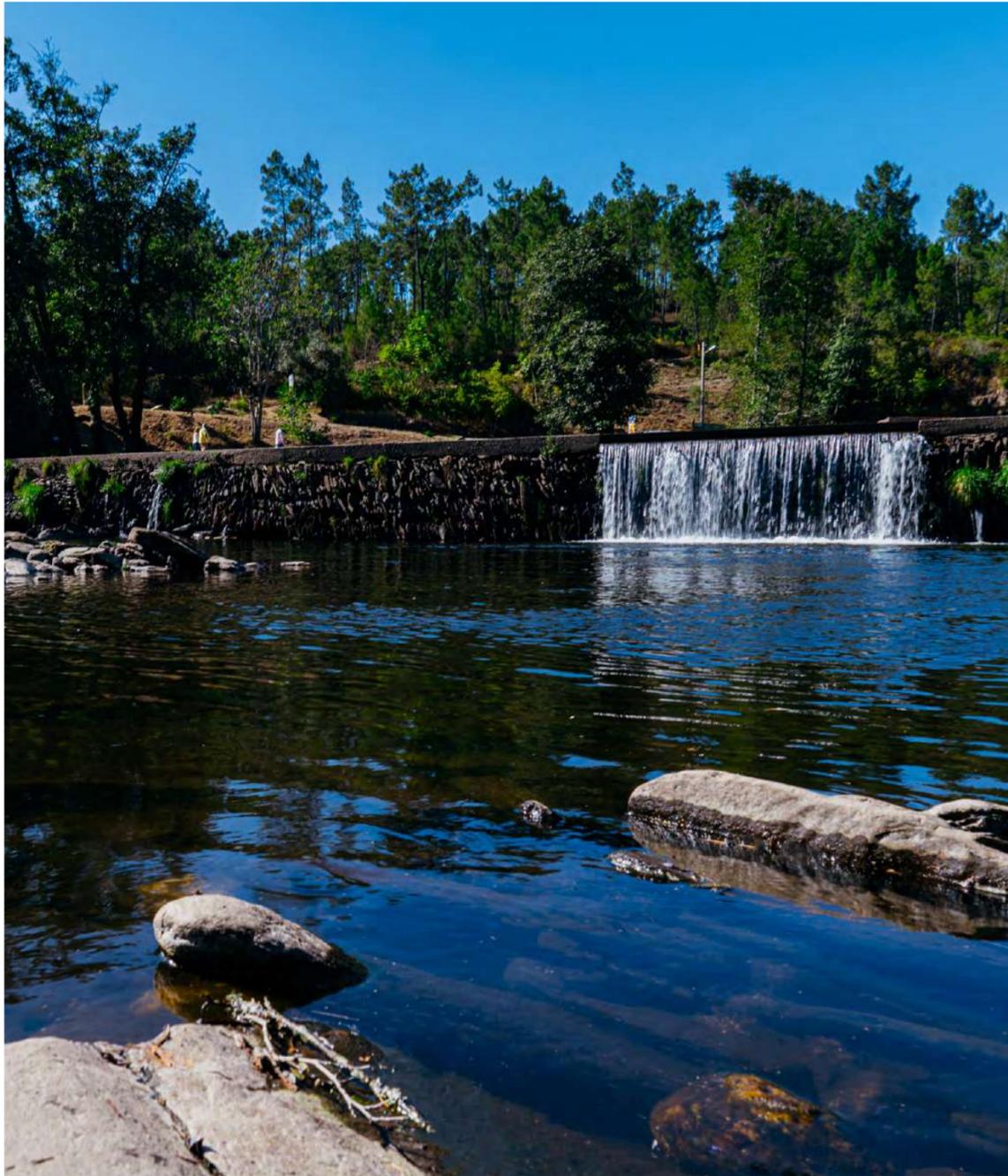




Além do Rio Mondego, a Região de Coimbra é desenhada por diversos rios. Nesta paisagem mista de contemplação e aventura, as investidas são recompensadas com praias fluviais, cascatas e pequenas aldeias.

Os trilhos naturais são um dos convites mais relevantes que a Região de Coimbra tem para propor. Em Mortágua, estes conduzem às **Quedas de Água de Paredes**, que formam piscinas naturais, reservados em pleno sossego e tranquilidade e rodeados de arvoredo e natureza.

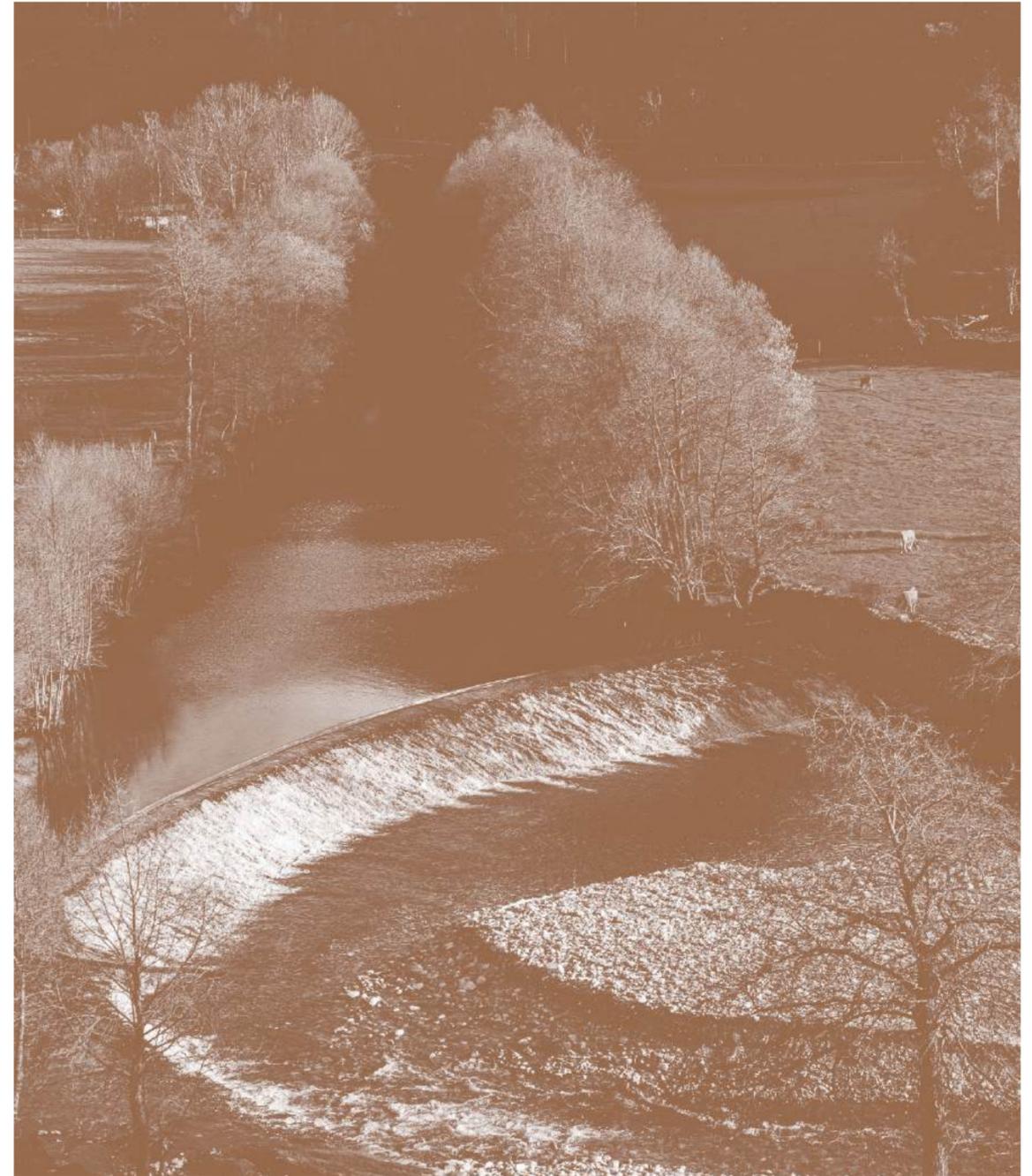




Arganil

A **Cascata da Fraga da Pena**, em Arganil é uma maravilha natural e um elemento essencial da Serra do Açor. No mesmo concelho, a **Aldeia de Foz d'Égua** é um verdadeiro postal com todo o charme de tempos antigos,

sem esquecer o **Piódão**, claro, ambas com praias fluviais por perto e, ainda, a **Barragem das Fronhas** onde corre o rio Alva.



Açude da Moenda
Oliveira do Hospital

O rio Alva. Outro importante curso de água de desenha a região a descobrir através da **Grande Rota do Alva** ou pontualmente. Todo o **Vale do Alva**, com grande expressão em **Oliveira do Hospital** cultiva a beleza,

com águas límpidas e socalcos verdejantes. Arganil, Penacova e Tábua, são alguns concelhos que beneficiam de praias fluviais, da beleza e da frescura nas margens deste rio.



← Ponte das Três Entradas
Oliveira do Hospital

Parque Eólico de Pampilhosa da Serra ↓
Pampilhosa da Serra



No extremo sudeste da Região de Coimbra encontra-se, porventura, a maior extensão de paisagem natural. A Pampilhosa da Serra. No miradouro da Barragem de Santa Luzia, entre tantos outros pontos elevados, vislumbra-se a importante bacia hidrográfica deste

território com horizontes ondulantes de montanhas e vales. Respira-se o mais puro dos ares e contempla-se uma paisagem icónica que esconde recantos mágicos como o Poço do Caldeirão ou as praias fluviais de Pessegueiro, Dornelas, Janeiro de Baixo, entre outras.



↑ Cantanhede
Tábua →

Além dos rios, montanhas, praias e dunas, uma significativa parte da paisagem da Região de Coimbra é feita de vinha. Cantanhede (Bairrada), Condeixa-a-Nova, Soure, Penela, Miranda do Corvo (Terras de Sico), Arganil, Mortágua, Oliveira do Hospital e Tábua (Dão).

Há milhares de hectares de vinha cultivada entre zonas profundamente montanhosas e vales com declives suaves e arredondados.





Passadiço do Açude da Ribeira
Oliveira do Hospital

Na Região de Coimbra a natureza também se revela nos núcleos urbanos seja em parques, jardins ou pequenos recantos.

No **Jardim Botânico de Coimbra** coexiste a exuberância de espécies autóctones e o exotismo de espécies longínquas, em duas áreas para visitar que compõem a coleção deste lugar: o jardim em estilo neoclássico com uma estufa, lagos e estátuas e a Mata de 8 hectares onde é possível observar as mais diversas espécies de flora. Fundado em 1772, aqui se promove a investigação e a conservação da biodiversidade, sensibilizando para a importância da diversidade vegetal, para

as alterações climáticas e da utilização sustentável de recursos.

Em Vila Nova de Poiares, um percurso de 30 quilómetros ao longo da **Serra do Carvalho**, convidam a conhecer recursos naturais excepcionais, com diversas paragens, nomeadamente, o Parque de Merendas das Medas que é também um lugar histórico.

Surf Spot

Dentro ou fora de água, a Região de Coimbra “é a sua praia”.



Figueira da Foz

O surf desempenha um papel crucial neste território que, para além da beleza natural das suas praias, dispõe de ótimas condições e infraestruturas para a prática deste desporto.

Cantanhede, Mira e Figueira da Foz dispõe das principais praias que são surf spots ideais, especialmente para quem procura locais menos massificados com ondas amplas e pouco ocupadas.

As praias da Região de Coimbra são distintas entre si, com ondas para todos os praticantes. Para surfistas mais experientes, praias com ondas maiores e mais desafiantes. Para quem está a aprender, outras permitem iniciar-se com mais calma.

As temperaturas das águas são moderadas ao longo do ano, sem novidades para os praticantes deste estilo de vida. Para mergulhos de lazer, sugere-se a primavera e o verão, assegurando a vigilância das mesmas.



Praia do Cabedelo
Figueira da Foz

Praias do Cabedelo, do Cabo Mondego e de Buarcos

As praias do Cabedelo, do Cabo Mondego e de Buarcos são muito procuradas por surfistas quer de verão, quer de inverno, pela sua boa ondulação e possibilidade

de surfar a onda direita mais comprida da Europa. As infraestruturas associadas a esta praia fazem dela o local ideal para desfrutar com a família.





↑ Praia da Tocha
Cantanhede
Praia de Mira →
Mira

Praia da Tocha

Reconhecida pela sua qualidade balnear e com Bandeira Azul há mais de 3 décadas, a Praia da Tocha é um local tranquilo onde, ainda, se respira a tradição piscatória. Os vestígios de antigos palheiros pontuam a paisagem.

A prática de surf é uma constante ao longo do ano e mesmo durante a época balnear, com eventos desportivos e culturais sempre a acontecer, continua a ser um local ideal para descer uma onda.



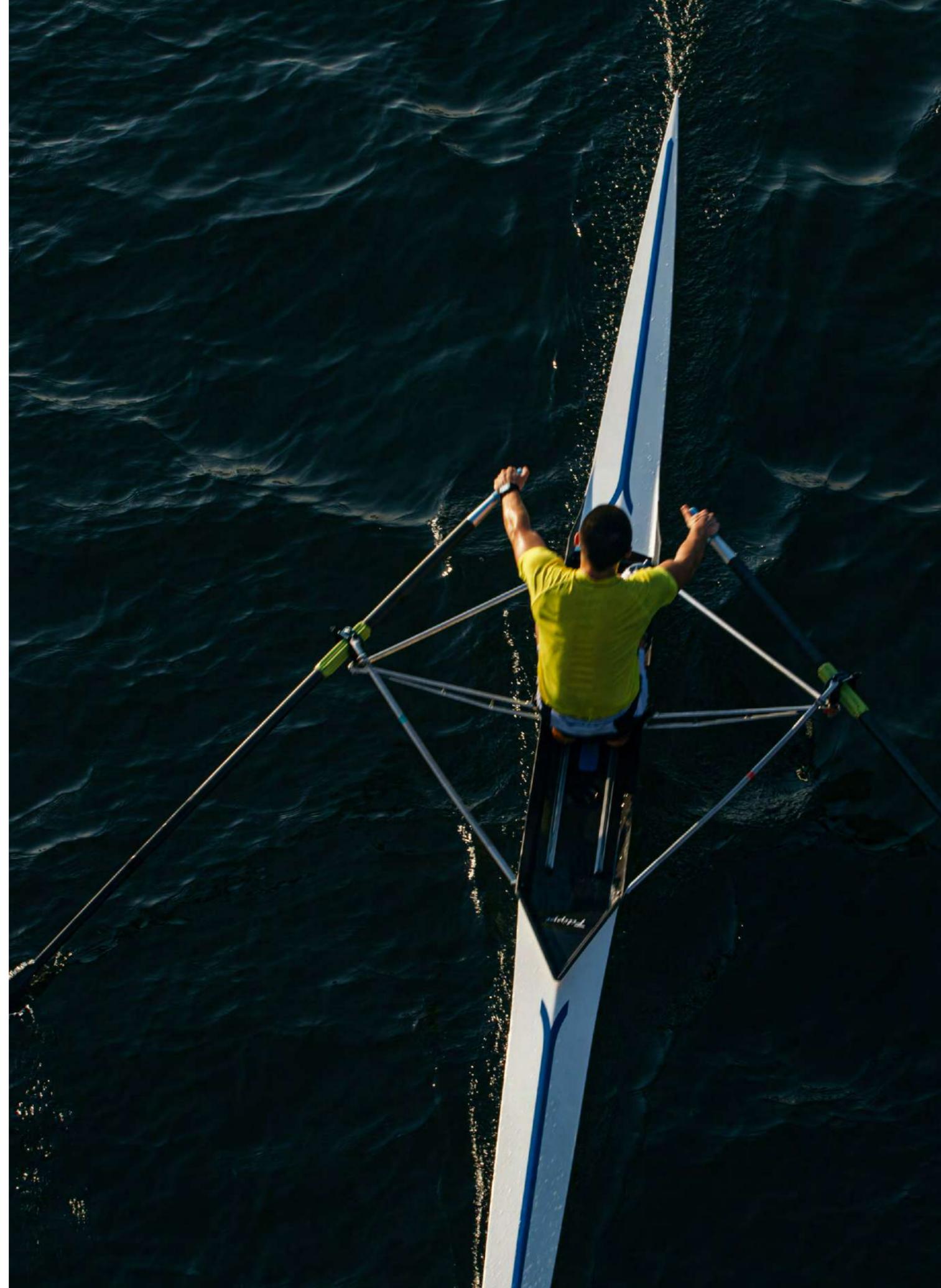


↑ Praia de Mira
Mira
Mira →

Praia de Mira

Um longo areal respira-se a tradição piscatória e estabelece-se uma relação com a natureza. Para além de ser uma estância balnear de qualidade, a Praia de Mira dispõe do Museu Etnográfico que dá conhecer a história de uma comunidade que sempre teve tanto de terra como de mar.

Toda a costa da Região de Coimbra é “terra” de excelência para a prática de diversos desportos náuticos como paddle, remo, canoagem e, tirando partido do vento, vela e windsurf.





Fora da água a região dispõe de passadiços sobre as dunas, percursos pedestres e cicláveis.

Praia de Mira
Mira



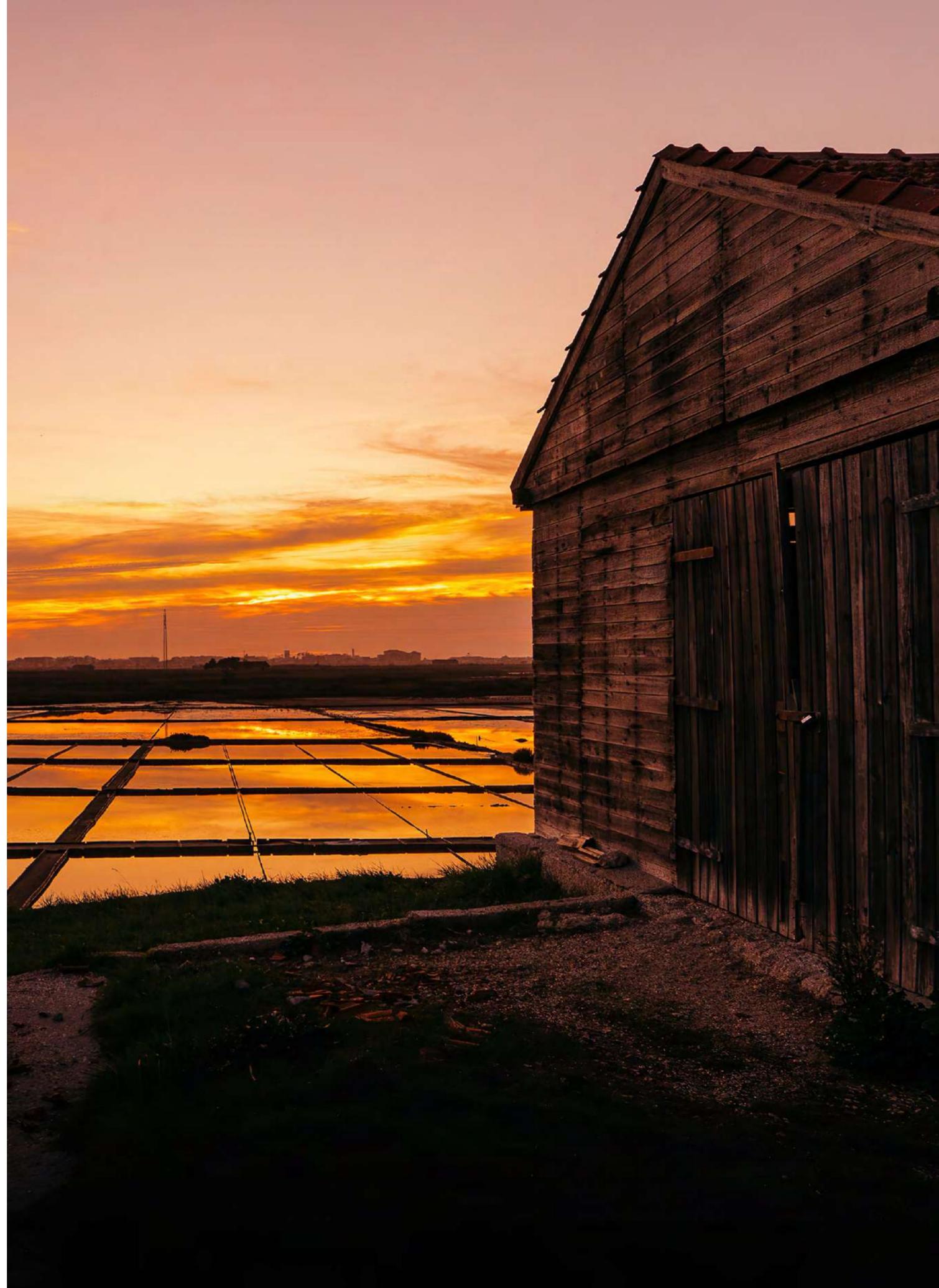
↑ Barcos "meia-lua"
Mira

Núcleo Museológico do Sal →
Figueira da Foz

O Museu do Território da Gândara e o Centro de Interpretação de Arte Xávega, em Mira, dão a conhecer a tradição da pesca nos barcos "meia-lua".

Na Figueira da Foz, o Núcleo Museológico do Sal, situado na Salina Municipal do Corredor da Cobra,

dá-se a conhecer todo o processo de cristalização do sal e o contacto com a atividade tradicional de produção do cristal e da flor. Além do Armazém de Sal, está disponível uma Rota Pedestre pelo salgado, uma Rota Fluvial pelo estuário do Rio Mondego e ainda um observatório de aves.



Este é um território de extraordinário património natural, entre zonas dunares, rio e estuário, lagoas e floresta circundante, *habitats* de espécies autóctones e outras em percursos migratórios.

Destacam-se as lagoas (**Lagoa e Barrinha**, classificadas como Área de Interesse Prioritário para a Conservação da Biodiversidade Europeia, e também **Teixoeiro, Lagoa de Mira, Lagoa dos Coadiçais**, entre outras) e áreas florestais envolventes, onde é possível observar a fauna e a flora locais.





Flamingos
Figueira da Foz

Os flamingos tornaram-se uma espécie emblemática do ecossistema da região, nomeadamente junto às salinas da Figueira da Foz onde encontram o alimento que lhes dá a cor mais extravagante.

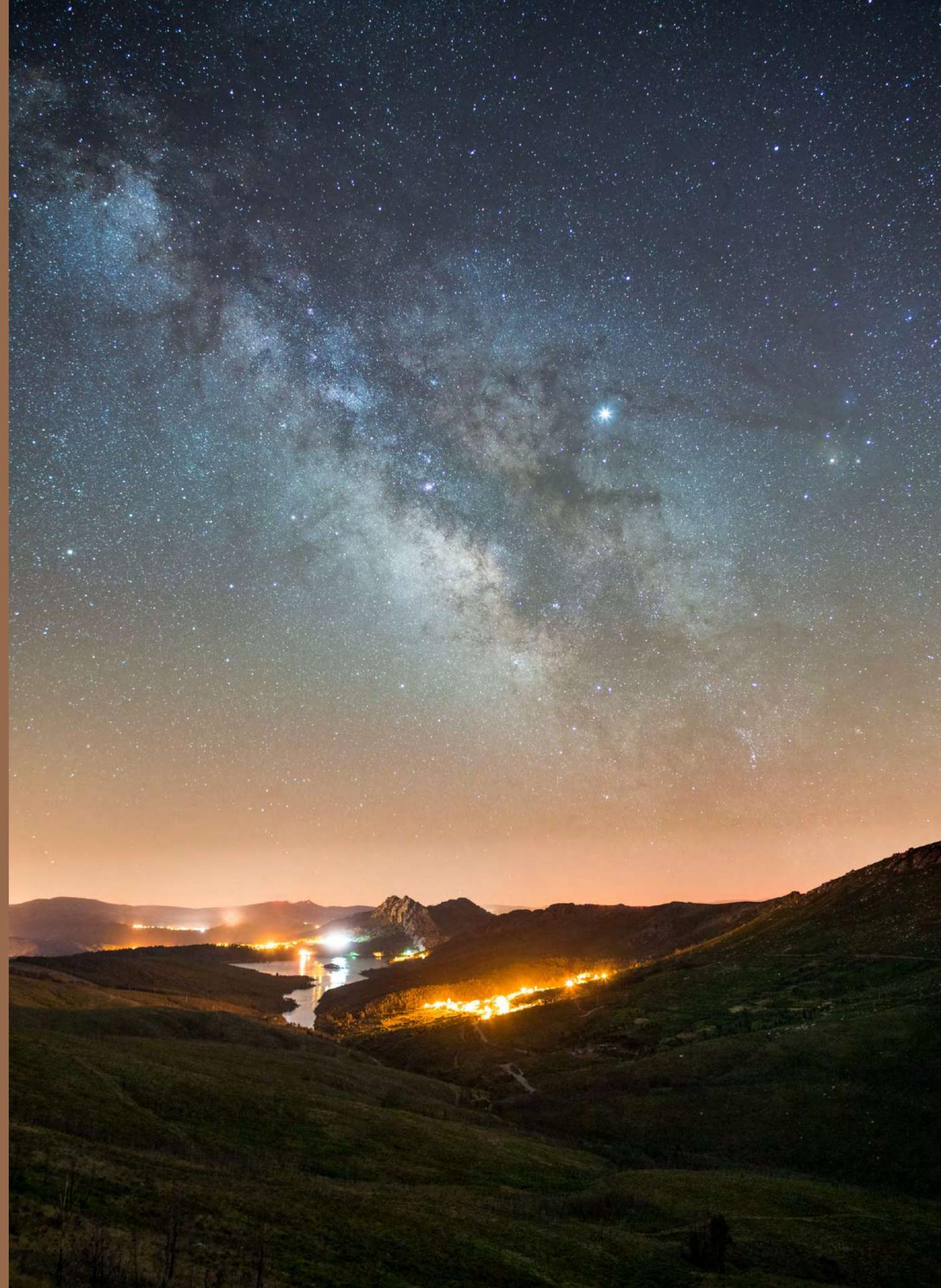
Antes de chegar à foz, o Mondego alberga outras aves mais ou menos raras. Garças brancas pequenas, garças-reais e estorninhos malhados são apenas algumas espécies que aqui vivem ou passam nos seus fluxos migratórios. Mais a norte, em Cantanhede, avistam-se o mergulhão pequeno, a marrequinha e a galinha d'água.

a natureza

Fajão
Pampilhosa da Serra

Astroturismo

É caso para trocar os dias pelas noites.
Na Região de Coimbra, os lugares
propícios ao astroturismo prometem
experiências literalmente celestiais.





Piódão
Arganil

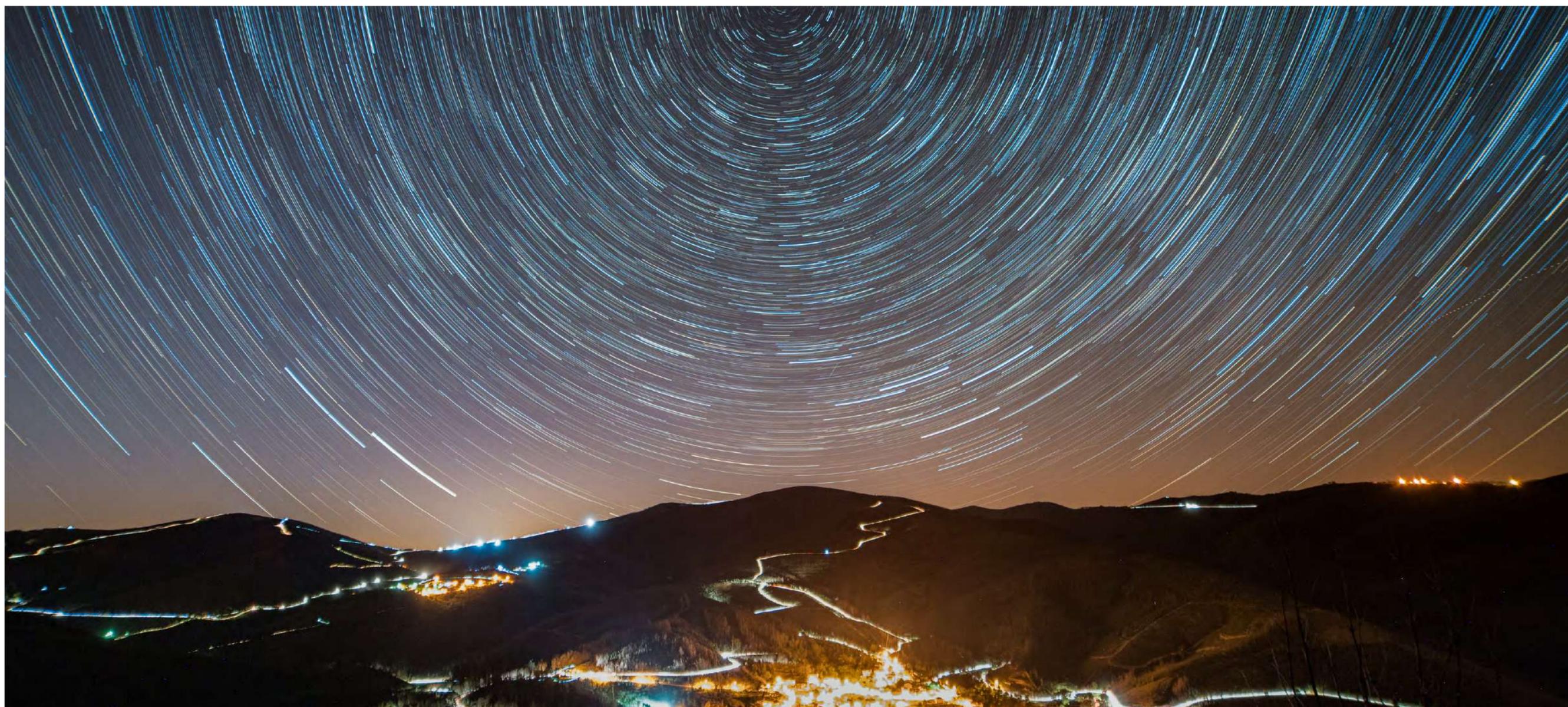
A observação do céu noturno, a identificação de estrelas, planetas, de constelações e outros corpos celestes. É o que propõe o astroturismo e a Região de Coimbra. Todo o fascínio da aproximação ao cosmos com os pés assentes na Terra.

Tudo isso e ainda mais, porque os lugares que possibilitam estas experiências são mágicos, privilegiados e

remotos. Lugares plenos de silêncio, em comunhão com a natureza, com pouca ou nenhuma poluição luminosa, onde o céu é mais escuro, mas também mais limpo e apenas a lua e as estrelas iluminam a paisagem.

Sim, estes lugares existem, na Região de Coimbra. Por exemplo, nas Aldeias do Xisto — marca-destino certificada para o astroturismo³.

³ Marca registada Dark Sky® - Starlight Tourist Destination da Fundação Starlight.



Cadafaz e Colmeal
Góis

Arganil, Góis, Lousã, Miranda do Corvo, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra e Penela são os lugares que propiciam esta viagem pelo espaço e pela natureza.

A preparação adequada é simples - manta, banco, almofada, bússola e lanterna são os objetos de apoio sugeridos para maior conforto - e não faltam operadores especializados para apoiar esta atividade.

Desengane-se quem pense que é aborrecido. O astroturismo pode ser verdadeiramente criativo e enriquecedor. Além da observação do céu com telescópios e conversas sobre astronomia, muitas outras atividades são possíveis.

Caminhadas com histórias sobre a cultura local, deliciosos piqueniques à luz das estrelas, observação da vida selvagem noturna (*Wild night watching*) ou sessões de astrofotografia para posterizar espetaculares imagens galácticas, são apenas algumas das possibilidades.



Ferraria de São João
Penela

Durante o dia, desperta-se para os caminhos inusitados que a região propõe, não menos surpreendentes que o cenário noturno. Este é um território de excelência das Aldeias do Xisto da Região de Coimbra.

Paisagem natural e cultural única no Centro de Portugal, a Região de Coimbra concentra uma boa parte de Aldeias do Xisto. Aqui reina a natureza, sobressai a diversidade das aldeias e impera o cunho humano

das suas comunidades. Uma paisagem ondulante de cumes arredondados e vales profundos, pontuados por pequenas aldeias que milhares de anos de ocupação humana foram construindo.



↑ Talasnal
Lousã
Piódão →
Arganil

Entre as paisagens protegidas da Serra da Lousã e da Serra do Açor encontram-se 15 Aldeias do Xisto:

· Na Serra da Lousã: **Ferraria de São João, Candal, Cerdeira, Gondramaz, Talasnal, Chiqueiro, Casal Novo, Aigra Velha, Aigra Nova, Pena e Comareira.**

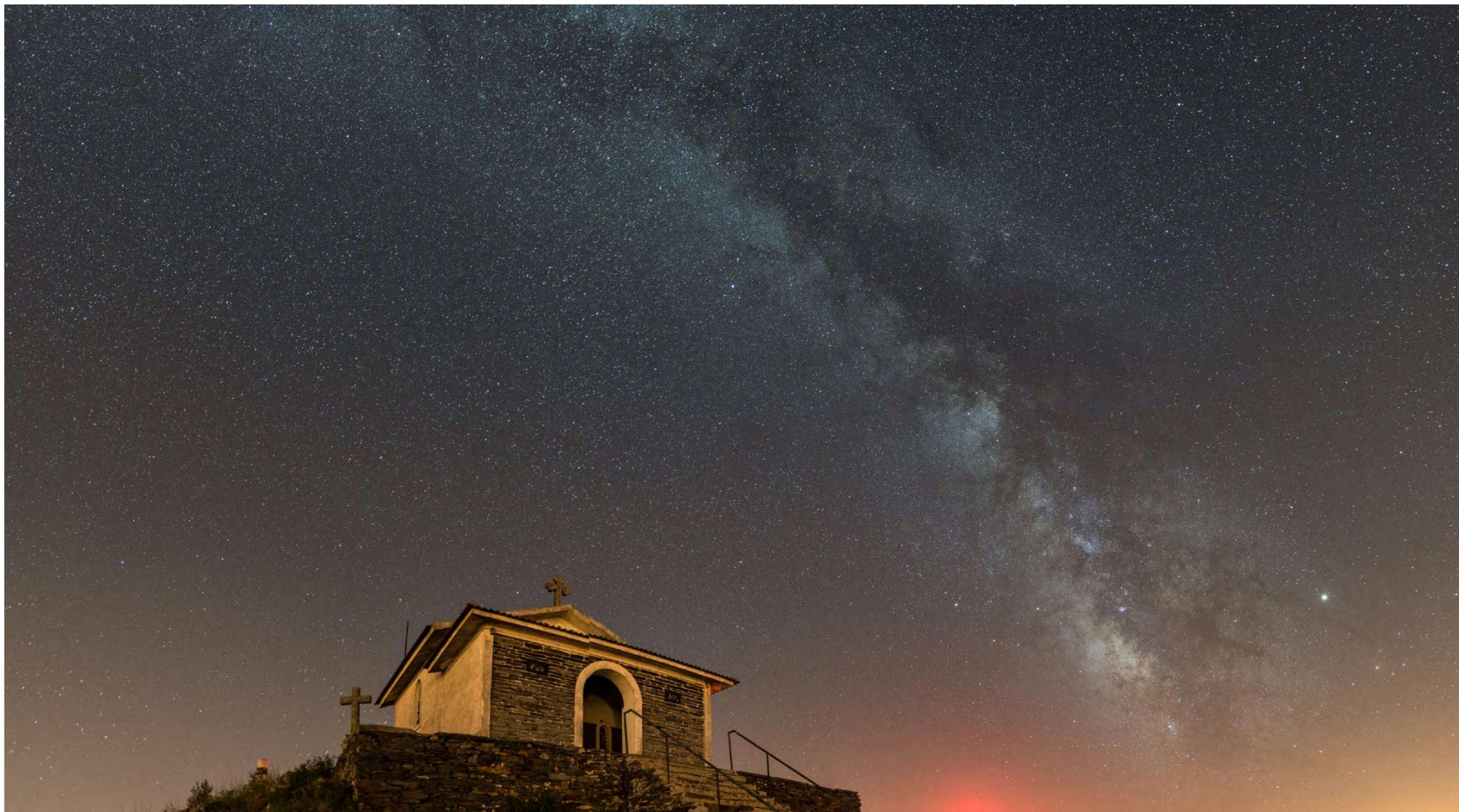
· Na Serra do Açor: **Fajão, Benfeita, Vila Cova de Alva e Aldeia das Dez.**

Ferraria de São João, próxima de Penela, remete à antiga prática de exploração e transformação do ferro.

O sobreiral é um do ex-libris da aldeia e esta será a única onde as construções combinam o xisto com calcário e quartzito, por influência do alinhamento com o canhão quartzítico.



Destaque, ainda, para o **Piódão** que além de Aldeia do Xisto, faz parte da Rede das Aldeias Históricas. O seu enquadramento natural e configuração urbana conferem-lhe o nome de “aldeia presépio”. Com inúmeros pontos de interesse a visitar, tem também a Praia Fluvial de Piódão, distinguida com Bandeira Azul, com ambiente refrescante para os desfrutar em família.



Sem esquecer a preservação de todo este património cultural e natural, destaca-se o **Ecomuseu Tradições de Xisto**, em Góis. Além de orientar a visita aos núcleos espalhados pelo território, aqui se organizam iniciativas

como o Entrudo, a descamisada, entre outras atividades tradicionais e, ainda, caminhadas interpretativas e sessões de observação de fauna e flora.

Capela da Senhora das Necessidades do Monte do Colcurinho
Oliveira do Hospital

Gastronomia *e* Vinhos



Se o que se coloca à mesa reflete a diversidade natural e cultural de uma região, não será de estranhar que a gastronomia e os vinhos da Região de Coimbra constituam um caleidoscópio de saberes e sabores, aromas e emoções.

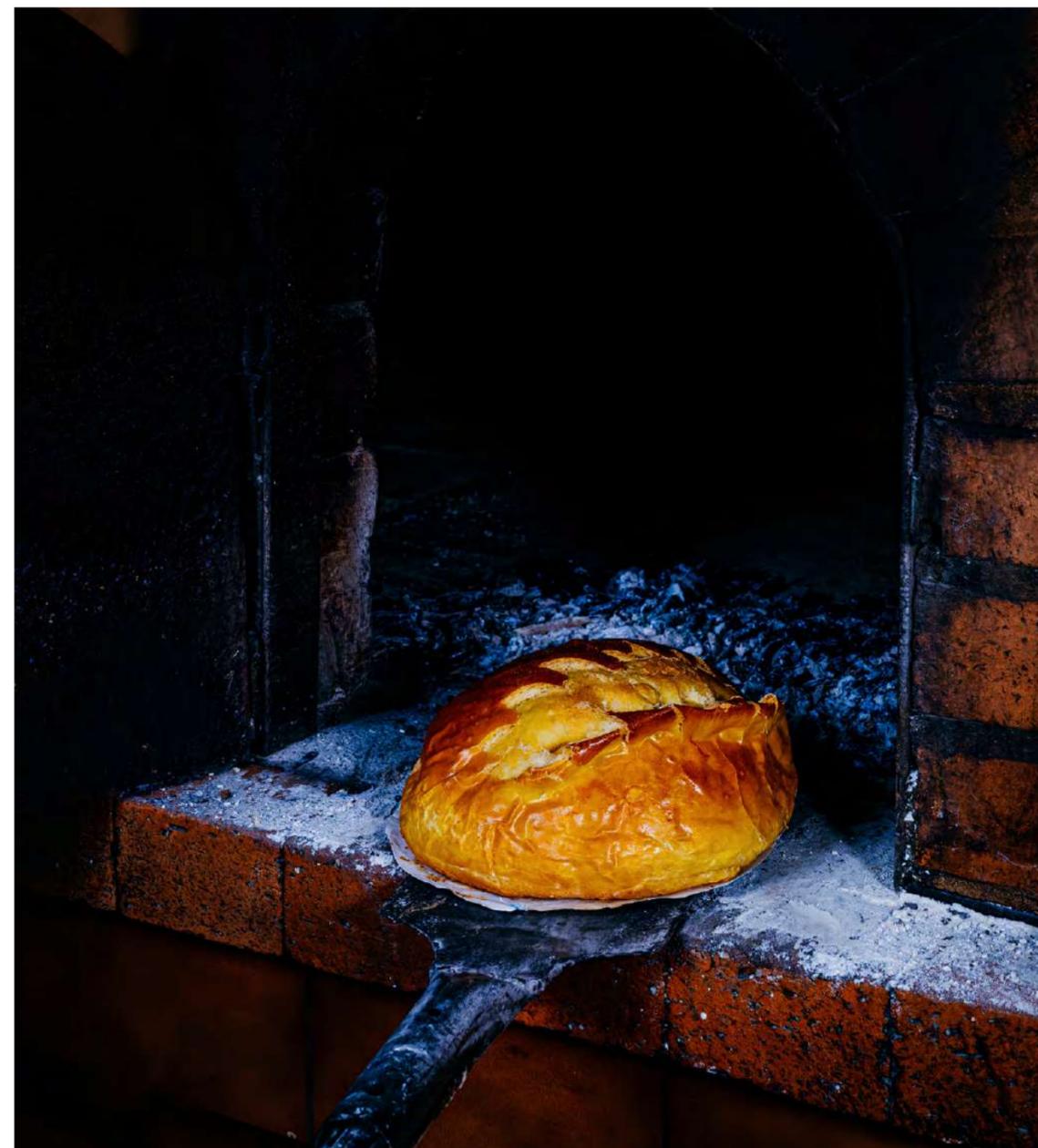
A identidade gastronómica da Região de Coimbra perde-se na história, mas os segredos das receitas e da qualidade dos produtos mantêm-se vivos e bem guardados pelos melhores produtores, cozinheiros, chefs e pasteleiros. Gente que, com dedicação incansável,

cria o gado, cultiva a terra, cozinha os produtos, para que o se coloca à mesa seja também a excelência, o prazer, o momento que se torna memória.

Por onde começar?



Leitão
Mealhada



Bolo de Anã
Cantanhede

Propõem-se 12 pontos de partida, embaixadores de distinção da gastronomia regional – **Chanfana, Lampantana, Cabrito, Leitão, Lampreia, Pescado da Arte Xávega, Sardinha da Figueira da Foz, Arroz do Baixo Mondego, Queijos Rabaçal e Serra da Estrela, Mel da**

Serra da Lousã e Doçaria Conventual. 12 produtos com certificação⁴ de origem e de qualidade. 12 mundos para descobrir.

⁴ *Produtos certificados DOP, IGP e/ou em processo de classificação.*

Da visita ao produtor ou à transformação do produto, *workshops* de receituários e, claro está, a degustação. Para cada produto ou receita existem experiências diversas, para uma imersão na cultura e mestria que os sabores transportam.

O **receituário da cozinha regional da Região de Coimbra** é revelador das muitas influências culturais que, pela necessidade ou pelo engenho, resultaram em pratos e modos de confeção distintos.



↑ Chanfana
Terras da Chanfana
Lampantana →
Mortágua

Reza a história que a **Lampantana** e a **Chanfana** terão surgido no contexto das invasões francesas. Com os poços de água envenenados, a população foi obrigada a contornar a falta de água, tendo começado a cozinhar com vinho. Em Mortágua, a **Lampantana** faz-se de carne de ovelha, cozinhada em vinho numa caçoila

de barro e acompanhada com grelos e batatas “fardadas”. A **Chanfana** predomina em quatro cidades da Região de Coimbra - Lousã, Miranda do Corvo, Vila Nova de Poiares e Penela que, em conjunto, promovem a Rede Cultural Terras da Chanfana – e consiste no mesmo tipo de confeção com carne caprina.





Sardinha Assada na Telha
Cantanhede

No litoral degustam-se os mais deliciosos petiscos com que o atlântico presenteia a Região de Coimbra. Pratos confeccionados com a simplicidade e mestria das comunidades piscatórias.

A sardinha torrada, isto é, **Sardinha Assada na Telha** acompanhada com **batata assada na areia** são a merenda gandraesa típica da Praia dos Palheiros da Tocha.

Em Mira, um dos pratos mais emblemáticos é a deliciosa **Caldeirada Mista com Boleiros**. Cozinhada com diferentes tipos de peixe (nomeadamente os menos populares e menos vendidos – este é um prato de

pescadores!), batatas, cebolas, tomates e pimentões, esta iguaria é acompanhada por deliciosas bolas de farinha de milho.



Raia de Pitau
Figueira da Foz

Transversal à região, surge o **Arroz carolino do Baixo Mondego (DOP)** com um papel de destaque pela forte ligação à cozinha de conforto. Desde sopas e canjas, mais caldosos ou cremosos, confeccionado no forno ou em arroz doce.

Os aromas de uma vegetação vasta e diversificada fazem sentir-se em dois queijos de sabores contrastantes, ambos produzidos de forma artesanal e merecedores de “Denominação de Origem Protegida”. O **queijo**

Serra da Estrela DOP (produzido em Tábua, Oliveira do Hospital e Arganil) é obtido a partir de leite cru de ovelha, da raça Bordaleira da Serra da Estrela ou Churra Mondegueira. No **queijo Rabaçal DOP** (produzido em Condeixa-a-Nova, Soure e Penela) sente-se a particularidade de um tomilho espontâneo, “Santa Maria”, abundante na Serra de Sicó e que serve de alimento às ovelhas e cabras que fornecem o leite para a sua produção.

Também notas de floresta, húmus e urze caracterizam o **Mel da Serra da Lousã** DOP habilmente laborado pela espécie de abelha local⁵, apresentando uma coloração âmbar, por vezes muito escuro e de sabor intenso.

⁵ *Apis mellifera (sp. iberica)*.

A Doçaria Conventual assume especial relevo na Região de Coimbra, onde abundavam ordem religiosas.

A predominância dos ovos tem o seu contexto. Nos conventos, as claras de ovo eram utilizadas para engomar os hábitos. Sobravam então as gemas, aproveitadas na cozinha. No século XV com a vulgarização do

açúcar, as religiosas começaram a produzir doces requintados que adornavam as mesas da nobreza em momentos de festa. Daí que estas delícias tenham nome das ordens ou dos lugares de origem.



As origens dos doces conventuais da Região de Coimbra:

· Em Coimbra, o Manjar Branco e a Talhada de Príncipe têm origem no Mosteiro de Celas; do Mosteiro de Santa Clara-a-Velha, Coimbra surgiram os Pastéis de Santa Clara, o Pudim das Clarissas e a Lampreia de Ovos; do Convento de Santa Ana, as Barrigas de Freira e a Arrufada de Coimbra.

· Do Mosteiro de Lorvão, em Penacova pode encontrar as Nevadas de Penacova e os Pastéis de Lorvão. Reza a lenda que estes últimos conquistaram o General Wellington quando se hospedou no mosteiro.

· A Nabada, doce confeccionado a partir de nabo por freiras beneditinas, tem origem no Mosteiro de Santa Maria de Semide, Miranda do Corvo.

· De massa finíssima e crocante, os Pastéis de Tentúgal (IGP), surgiram no Convento de N. Srª da Natividade de Tentúgal.



Queijadas de Pereira
Montemor-o-Velho

Com a extinção das ordens religiosas no século XIX, as receitas foram transmitidas pelas freiras às famílias que as acolheram, passando de geração em geração, e acabando por chegar às melhores pastelarias e

confeitarias que atualmente são as guardiãs de tais tesouros. Além da doçaria conventual, cada local tem um tesouro doce e irresistível.

Na pastelaria, de uma forma geral, destaca-se, no receituário tradicional a Escapiada de Condeixa-a-Nova, as Queijadas de Pereira, as Cavacas de Oliveira de Hospital, o Bolo de Ançã de Cantanhede, as Brisas da

Figueira, as Espigas doces, o Bolo das Alhadas, o Pão-de-ló,... ou o já referido, Arroz Doce.



E os vinhos...

Os vinhos são outra dimensão desta viagem pelos produtos e sabores da Região de Coimbra e um património essencial a conhecer. Tradição ou inovação? Técnica ou alquimia? Sem dúvida, um

legado secular riquíssimo e, essencialmente, fruto de um *terroir* fértil, de vinhas que habitam um ecossistema único.

Na Região de Coimbra, conjugam-se as Regiões Demarcadas da Bairrada e do Dão e ainda da sub-região Terras de Sico.

Com preceitos ancestrais puros ou combinados com métodos de produção modernos, a magia das uvas tornadas “néctar dos deuses” dá-se nas vinhas, nas quintas, nos lagares e nas adegas que propõem visitas e degustações.

A tradição vitivinícola da **Bairrada**, alargada a **Coimbra**, **Cantanhede** e **Mealhada**, remonta há 130 anos e destaca-se pela produção de espumantes, mas também de vinhos tintos, brancos e rosados, frescos e com acidez, cuja casta rainha é a Baga.





Vinhos do Dão

A prática da vitivinicultura do **Dão** (Arganil, Mortágua, Oliveira do Hospital e Tábua) é anterior à nacionalidade portuguesa e claramente um reflexo das diferentes culturas que foram ocupando diversas zonas da Península Ibérica.

Para o **vinho Terras de Sicó** as videiras crescem nas encostas ensolaradas da Serra de Sicó, em **Condeixa-a-Nova, Penela, Soure, Miranda do Corvo**, com invernos frios e húmidos e verões quentes e secos.

A gastronomia e os vinhos da Região de Coimbra são toda uma viagem de sabores apurados e temperados entre as brisas atlânticas e a geada serrana. O *pairing* entre ambos são a formato ideal para uma experiência plena de enogastronomia.

Ao longo do ano, e por toda a região, inúmeras rotas e eventos temáticos se dedicam à promoção específica dos produtos e do receituário.

A Região *de*
Coimbra *faz-se de*
contrastes
e de harmonias.

A atualidade
guarda *os*
saberes *e*
sabores *dos*
legados *mais*
longínquos.

Créditos Fotográficos

Página / Autor

18	Tiago Monteiro	92	Tiago Monteiro	154	Tiago Monteiro
20	Eduardo Almeida	94	Tiago Monteiro	155	Tiago Monteiro
21	Luís Pereira	97	Luís Cavaleiro	156	Tiago Monteiro
22	Tiago Monteiro	98	Tiago Monteiro	157	Tiago Monteiro
26	Luís Pereira	99	Luís Pereira	162	João Traveira
28	Luís Pereira	100	Tiago Monteiro	164	João Traveira
30	Tiago Monteiro	101	Tiago Monteiro	166	João Traveira
34	Eduardo Almeida	102	Tiago Monteiro	167	Tiago Monteiro
37	Tiago Monteiro	104	Tiago Monteiro	168	João Traveira
41	Tiago Monteiro	107	Tiago Monteiro	169	Eduardo Almeida
42	Eduardo Almeida	108	Eduardo Almeida	170	Tiago Monteiro
44	Tiago Monteiro	113	Tiago Monteiro	172	Tiago Monteiro
45	Tiago Monteiro	117	Tiago Monteiro	173	Tiago Monteiro
46	Tiago Monteiro	120	Tiago Monteiro	175	Luís Pereira
48	Tiago Monteiro	123	Tiago Monteiro	176	Luís Cavaleiro
52	Eduardo Almeida	124	Tiago Monteiro	184	Tiago Monteiro
53	Tiago Monteiro	128	Tiago Monteiro	192	Eduardo Almeida
54	Tiago Monteiro	131	Tiago Monteiro	194	Eduardo Almeida
56	Eduardo Almeida	134	Tiago Monteiro	195	Eduardo Almeida
61	Tiago Monteiro	135	Eduardo Almeida	196	Eduardo Almeida
62	Tiago Monteiro	136	Eduardo Almeida	198	Coolectiva
63	Luís Cavaleiro	138	Tiago Monteiro	200	Tiago Monteiro
68	Luís Cavaleiro	140	Eduardo Almeida	202	Tiago Monteiro
70	Tiago Monteiro	141	Tiago Monteiro	205	Eduardo Almeida
71	Eduardo Almeida	142	Tiago Monteiro	206	Eduardo Almeida
72	Tiago Monteiro	144	Tiago Monteiro	208	Eduardo Almeida
73	Tiago Monteiro	145	Tiago Monteiro	212	Eduardo Almeida
77	Tiago Monteiro	146	Tiago Monteiro		
78	Eduardo Almeida	147	Tiago Monteiro		
80	Tiago Monteiro	148	Tiago Monteiro		
83	Luís Cavaleiro	151	Tiago Monteiro		
		152	Tiago Monteiro		
		153	Eduardo Almeida		