

Lendas

Consideradas fruto de uma mistura entre fatos reais e o imaginário popular, representam partes da história e relatos de situação ocorridas no Alto Minho! Deixamos-lhe aqui um pouco do imaginário coletivo das nossas gentes...

Arcos de Valdevez

"O **Recontro de Valdevez** foi um dos momentos mais marcantes da história nacional, quando na primavera de 1141 os exércitos de Afonso Henriques e Afonso VII de Castela e Leão, seu primo, se encontraram. O encontro tornou-se numa espécie de um torneio medieval, em vez de uma batalha quase certa foi um exemplo de diplomacia e de bom senso ao não ser derramada uma única gota de sangue."



Caminha

"**Serra de Agra!** Eis um bom nome, com o qual a batizo. Daqui por diante os nossos filhos só conhecerão esta serra como a de Agra. Os nossos netos falarão dela aos seus netos. E assim por diante, através dos séculos!"



Melgaço

Inês Negra "Esta história teve lugar em 1388, no início do reinado de D. João I, em que se travou uma guerra contra Castela pela independência de Portugal... A batalha travou-se entre Inês Negra e uma sua inimiga de longa data, a "Arrenegada". Um grito de dor gelou a assistência, que não conseguia perceber qual das duas vencera. Foi então que a "Arrenegada" se levantou e fugiu para o castelo, tapando as nódoas e o sangue do rosto com as mãos."



Monção

Deu-la-Deu Martins "Após um longo cerco às muralhas de Monção, a fome reinava no interior da fortaleza, e começavam os habitantes a pensar em rendição. No entanto, Deu-La-Deu manda recolher o pouco trigo que existia pelas cercanias e manda cozer alguns pães. Lançando-os aos galegos, depressa a estratégia teve um efeito devastador nas hostes inimigas que julgaram estar a fazer um cerco a uma vila onde reinava a abundância."



Paredes de Coura

Lenda da Travanca "Corria o ano de 1662 quando as tropas castelhanas se preparavam para atacar a praça de Paredes de Coura. Na noite de 9 de agosto, véspera do dia de S. Lourenço, foram avistadas numerosas luzes na encosta do monte em Cerdeira, o que provocou o pânico no exército espanhol. Contudo, as abundantes luzes eram, na verdade, manadas de vacas que, por milagre, tinham as hastes iluminadas."



Ponte da Barca

O Castelo de Lindoso "El Rei D. Dinis, em viagem pelo norte, ordenou a reconstrução do castelo para que servisse de apoio na defesa da fronteira, frequentemente devassada pelos castelhanos, nas inúmeras rixas com os portugueses. Após a conclusão da obra reza a lenda que: "Tão alegre e primoroso o achou, que logo Lindoso se chamou."



Ponte de Lima

Rio Lethes "Diante daquele rio Lethes, o Rio do Esquecimento, um rio sem par de que lhe falavam as lendas e as narrativas do seu país... Quem ousasse atravessá-lo, enfeitado pela sua beleza, logo esquecerá a pátria, a família, o próprio nome. Tomado de pavor pelos avisos desta condenação, todo o exército se recusou a mergulhar, naquelas águas encantadas!"



Valença

A Porta do Sol "Na terra de Valença que reclama de Ulisses e de Viriato a fundação, e que outrora também se chamou Contrasta, vivia uma princesa que por ser tão bela, valente e pura, herdou o nome desta esplendorosa terra. Contrasta era uma das duas princesas filhas de um rei muito velhinho que aqui reinava. (...)"



Viana do Castelo

Lenda da Sr.ª da Graça "Haviam saído de madrugada para o mar alto uns pescadores de Carreço, na labuta custosa da pesca; estava o mar bonançoso e calmo, prometedor de abundante colheita; mas, sem que o suspeitassem, uma onda imensa se alevanta, imprevista e ameaçadora, a envolver-lhes o frágil batel, que com eles ia a submergir naquele referver irreversível da vaga, em cachão. (...)"



Vila Nova de Cerveira

Lenda do Cervo Rei "...Combinado o dia, lá apareceu o valente fidalgo, cavaleiro de Henrique. Astuto, o Rei Cervo escolheu um campo de batalha povoado de arvoredos e ervas daninhas, ao fundo de umas pequenas valas que ali existiam, um local a que chamavam «valinhas». Impetuoso e fazendo jus à juventude, o cavaleiro forçou a montada para enfrentar sem delongas o velho Rei. (...)"



Pontos de Interesse Natural

Com cenários naturais tão diversos, o Alto Minho é o cenário perfeito para os amantes da natureza em estado puro. Os valores naturais, paisagísticos e a biodiversidade fazem deste espaço um destino natural de eleição!

Sistelo			Ecovia do Vez
Serra d'Arga e Centro de Interpretação da Serra d'Arga			Mata Nacional do Camarido
Castro Labreiro			Branda da Aveleira
Ecopista do Rio Minho			Branda de S. António
Lagoa da Salgueirinha			Praia Fluvial do Taboão
Rio Lima			Serra Amarela
Paisagem Protegida das Lagoas de Bertiando e S. Pedro d'Arcos			Ecovia do Rio Lima
Monte do Faro e Miradouro de Sta. Ana			Veiga da Mira, ponte e pesqueiras
Praias do Litoral Norte (Montedor)			Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental
Aquamuseu do Rio Minho			Aldeia de Covas e trilho

Sabores

A enogastronomia configura um dos mais representativos aspetos de usos e costumes próprios dos saberes ancestrais do Alto Minho. Fique a conhecer melhor o nosso território através dos seus inigualáveis paladares regionais!

Carne da Cachena com Arroz de Feijão Tarrestre			Cabritinho Mamão da Serra
Sardinhas de Rabo ao Alto			Robalo Escalado do Mar da Ínsua
Fumeiro Tradicional de Melgaço			Cabrito do Monte Assado no Forno
Cordeiro à moda de Monção			Arroz de Lampreia de Monção
Truta do Rio Coura			Cozido à Moda de Coura
Posta Barrosã			Lampreia do Rio Lima
Bacalhau com Cebolada			Arroz de Sarrabulho
Bacalhau à S. Teotónio			Caldo Verde
Bacalhau à Viana			Cabrito à Serra d'Arga
Debulho de Sável do Rio Minho			Galo de Cabidela

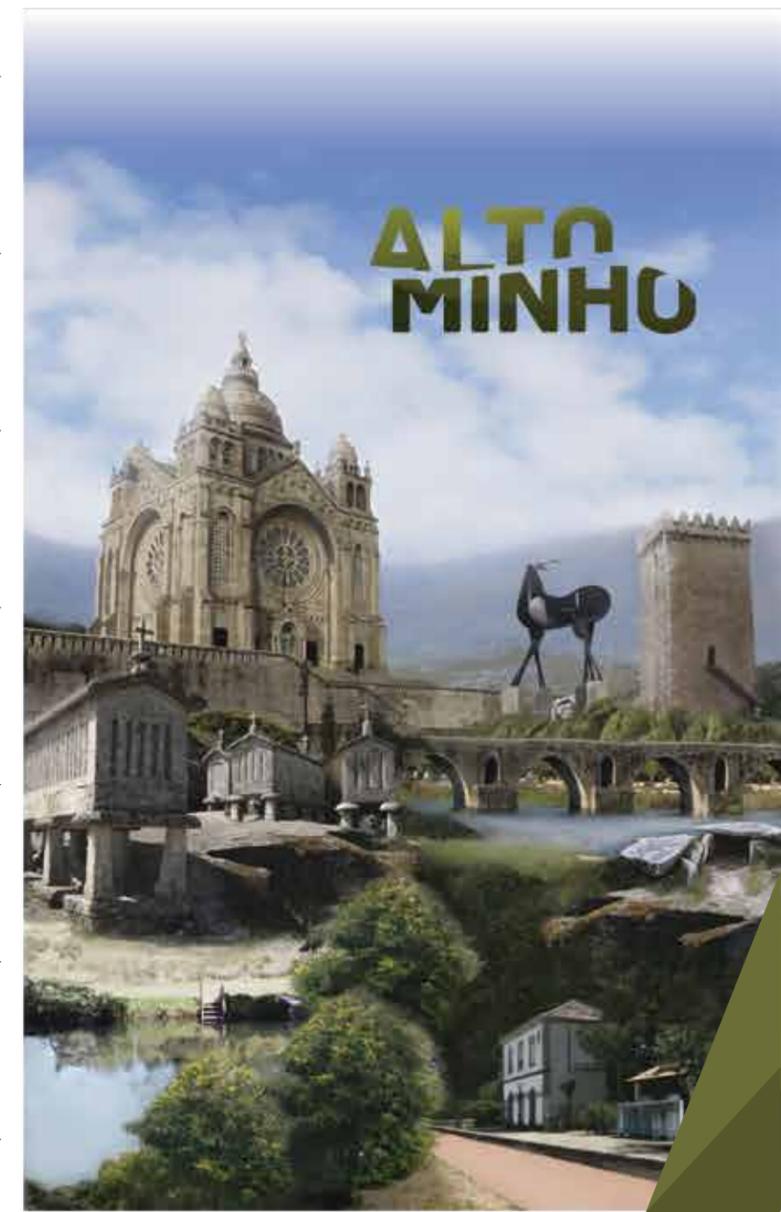
Contactos úteis

Comunidade Intermunicipal do Alto Minho
 Rua Bernardo Abrunhosa, nº 105 / 4900-309 Viana do Castelo
 +351 258 800 200
 +351 258 800 220
 41°41'43"N / 8°50'9"W
 www.cim-altominho.pt
 geral@cim-altominho.pt

Portal Alto Minho

App Natureza e Náutica & Natureza

Cofinanciamento



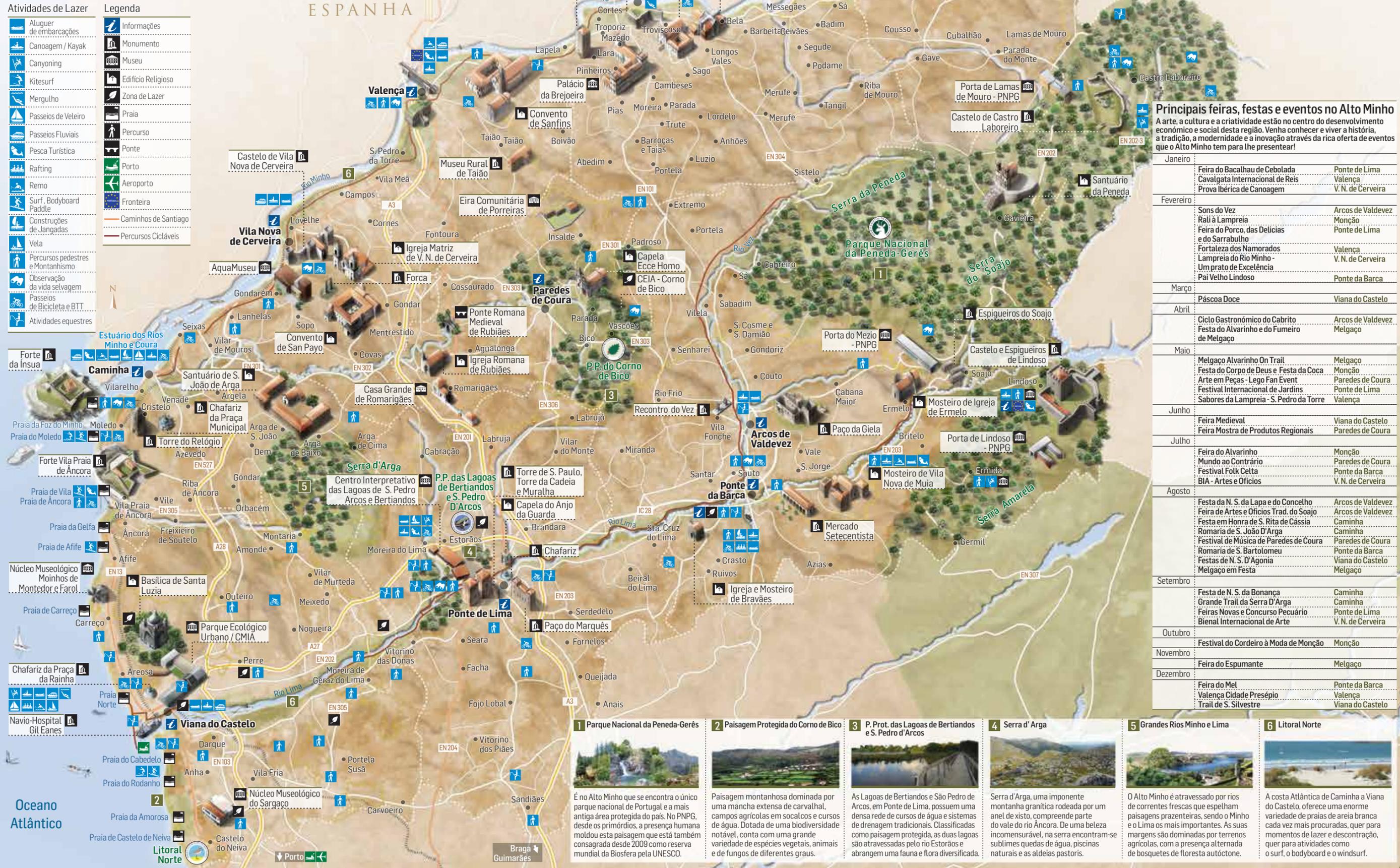
ALTO MINHO

Alto Minho

“Quem durante alguns dias não viveu e não passeou nesta ridente e amável região privilegiada das éclogas e pastorais, não conhece de Portugal a porção de céu e de solo mais vibrantemente viva e alegre, mais luminosa e mais cantante.”

Ramalho Ortigão, AS FARPAS

Atividades de Lazer	Legenda
Aluguer de embarcações	Informações
Canoaagem / Kayak	Monumento
Canyoning	Museu
Kitesurf	Edifício Religioso
Mergulho	Zona de Lazer
Passeios de Veleiro	Praia
Passeios Fluviais	Percurso
Pesca Turística	Ponte
Rafting	Porto
Remo	Aeroporto
Surf, Bodyboard Paddle	Fronteira
Construções de Jangadas	Caminhos de Santiago
Vela	Percurso Cictáveis
Percurso pedestres e Montanhismo	
Observação da vida selvagem	
Passeios de Bicicleta e BTT	
Atividades equestres	



Principais feiras, festas e eventos no Alto Minho

A arte, a cultura e a criatividade estão no centro do desenvolvimento económico e social desta região. Venha conhecer e viver a história, a tradição, a modernidade e a inovação através da rica oferta de eventos que o Alto Minho tem para lhe presentear!

Janeiro	Feira do Bacalhau de Cebolada Cavalcata Internacional de Reis Prova Ibérica de Canoagem	Ponte de Lima Valença V. N. de Cerveira
Fevereiro	Sons do Vez Rali à Lampreia Feira do Porco, das Delícias e do Sarrabulho Fortaleza dos Namorados Lampreia do Rio Minho - Um prato de Excelência Pai Velho Lindoso	Arcos de Valdevez Monção Ponte de Lima Valença V. N. de Cerveira Ponte da Barca
Março	Páscoa Doce	Viana do Castelo
Abril	Ciclo Gastronómico do Cabrito Festa do Alvarinho e do Fumeiro de Melgaço	Arcos de Valdevez Melgaço
Maiço	Melgaço Alvarinho On Trail Festa do Corpo de Deus e Festa da Coca Arte em Peças - Lego Fan Event Festival Internacional de Jardins Sabores da Lampreia - S. Pedro da Torre	Melgaço Monção Paredes de Coura Ponte de Lima Valença
Junho	Feira Medieval Feira Mostra de Produtos Regionais	Viana do Castelo Paredes de Coura
Julho	Feira do Alvarinho Mundo ao Contrário Festival Folk Celta BIA - Artes e Ofícios	Monção Paredes de Coura Ponte da Barca V. N. de Cerveira
Agosto	Festa da N. S. da Lapa e do Concelho Feira de Artes e Ofícios Trad. do Soajo Festa em Honra de S. Rita de Cássia Romaria de S. João D'Arga Festival de Música de Paredes de Coura Romaria de S. Bartolomeu Festas de N. S. D'Agonia Melgaço em Festa	Arcos de Valdevez Arcos de Valdevez Caminha Caminha Paredes de Coura Ponte da Barca Viana do Castelo Melgaço
Setembro	Festa de N. S. da Bonança Grande Trail da Serra D'Arga Feiras Novas e Concurso Pecuário Bial Internacional de Arte	Caminha Caminha Ponte de Lima V. N. de Cerveira
Outubro	Festival do Cordeiro à Moda de Monção	Monção
Novembro	Feira do Espumante	Melgaço
Dezembro	Feira do Mel Valença Cidade Presépio Trail de S. Silvestre	Ponte da Barca Valença Viana do Castelo

1 Parque Nacional da Peneda-Gerês

É no Alto Minho que se encontra o único parque nacional de Portugal e a mais antiga área protegida do país. No PNPG, desde os primórdios, a presença humana moldou esta paisagem que está também consagrada desde 2009 como reserva mundial da Biosfera pela UNESCO.

2 Paisagem Protegida do Corno de Bico

Paisagem montanhosa dominada por uma mancha extensa de carvalhal, campos agrícolas em socacos e cursos de água. Dotada de uma biodiversidade notável, conta com uma grande variedade de espécies vegetais, animais e de fungos de diferentes graus.

3 P. Prot. das Lagoas de Bertandos e S. Pedro d'Arcos

As Lagoas de Bertandos e São Pedro de Arcos, em Ponte de Lima, possuem uma densa rede de cursos de água e sistemas de drenagem tradicionais. Classificadas como paisagem protegida, as duas lagoas são atravessadas pelo rio Estorãos e abrangem uma fauna e flora diversificada.

4 Serra d'Arga

Serra d'Arga, uma imponente montanha granítica rodeada por um anel de xisto, compreende parte do vale do rio Ancora. De uma beleza incomensurável, na serra encontram-se sublimes quedas de água, piscinas naturais e as aldeias pastorais.

5 Grandes Rios Minho e Lima

O Alto Minho é atravessado por rios de correntes frescas que espelham paisagens prazenteiras, sendo o Minho e o Lima os mais importantes. As suas margens são dominadas por terrenos agrícolas, com a presença alternada de bosques de floresta autóctena.

6 Litoral Norte

A costa Atlântica de Caminha a Viana do Castelo, oferece uma enorme variedade de praias de areia branca cada vez mais procuradas, quer para momentos de lazer e descontração, quer para atividades como o surf, o bodyboard e o windsurf.