



Parque Natural do Litoral Norte

«O mar, o rio, a serra, a floresta, a largueza dos horizontes —, tudo, de mãos dadas, empresta à sua paisagem estranha sedução.»
Manuel de Boaventura (in *Guia de Portugal: Entre Douro e Minho, II* - Minho, 1965)

O Parque Natural do Litoral Norte (PNLN) estende-se ao longo de 18 km de costa, entre a foz do rio Neiva e a Apúlia, no concelho de Esposende. Ocupa uma superfície de 8.887 ha, sendo 7.653 ha de área marinha e 1.237 ha de área terrestre. A sua existência resulta da reclassificação, em 2005, da Área de Paisagem Protegida do Litoral de Esposende, que havia sido criada em 1987. A área terrestre integra-se na planície litoral que se interrompe numa arribas fósil mais interior. Cruzam-na diversos cursos de água que procuram o oceano, com destaque para os rios Neiva e Cávado, e respetivas áreas estuarinas.



habitats

Ao longo da linha de praias, entre a foz do rio Neiva e a Apúlia, as dunas mostram o seu esplendor, atapetadas por dezenas de espécies de flora específica, numa paleta que atinge o auge cromático e de aromas na primavera. Nas dunas embrionárias, mais expostas à salsugem, dominam o feno-das-areias e a carqueja-mansa. Oscilante ao vento, o estorrio impõe-se no topo das dunas frontais. Por detrás destas, em ambiente mais seco e abrigado, desenvolve-se uma comunidade vegetal mais complexa, na qual se contam, por exemplo, o cardo-marítimo, o lírio-das-areias, a ansarina (endemismo europeu), ou a aromática

perpétua-das-areias. Toda esta diversidade florística é passível de observação a partir de passadiços de madeira comunicantes com as praias. A fauna reduz-se a alguns insetos, répteis e anfíbios, e, de passagem, pequenos roedores e carnívoros. Praia e duna são também lugar de repouso de aves aquáticas, nidificando aqui o borrelho-de-coleira-interrompida, pequena ave limícola, símbolo do PNLN. A avifauna assume particular destaque nos meios estuarinos do Cávado e do Neiva. Aí ocorre uma interessante variedade de espécies, muitas delas migradoras de passagem. A réstia de prado salgado e o



património arquitetónico e arqueológico

A história da ocupação da área terrestre do PNLN remonta à Pré-História: seixos talhados identificáveis em diversos pontos do litoral, nomeadamente em contexto de praia, atestam a presença de comunidades que aproveitavam recursos marinhos. Localizado num dos esporões da arribas fósil, o Castro de São Lourenço, emblema da arqueologia esposendense, estendia, durante a Idade do Ferro e em tempos romanos, o seu território de exploração até à linha de costa. A produção de sal então iniciada propagou-se à

época medieval, da qual uma necrópole escavada em Fão é importante testemunho. Em Esposende, o Forte de São João Baptista, e em Fão, o facho da Senhora da Bonança, ladeando a capela com esta invocação, recordam a importância da vigilância costeira da época moderna aos nossos dias. Sobre as dunas da Apúlia, cinco moinhos de vento evocam uma paisagem de trabalho não muito remota.



interesse turístico

O território do PNLN reúne condições privilegiadas para o Turismo de Natureza. A prática de diversas atividades náuticas desportivas ou de recreio, como vela, windsurf, kitesurf, surf, paddle surf, bodyboard, remo, mergulho e passeios de barco, é exequível no mar e nas áreas estuarinas do Cávado e do Neiva. Em terra, os percursos pedestres e interpretativos, a observação de aves, a prática de BTT e de atividades equestres completam o leque de possibilidades relacionadas com o

entretenimento e o lazer. É também de destacar a excelente gastronomia local, particularmente pelos seus pratos de peixe e marisco, a acompanhar por suaves e aromáticos vinhos verdes. A doçaria tem nos pastéis de chila, conhecidos por Clarinhas de Fão, uma das especialidades locais.

O Plano de Ordenamento do Parque Natural do Litoral Norte estabelece regimes de salvaguarda dos recursos e valores naturais e fixa os usos e o regime de gestão a observar na sua área de intervenção, com vista a garantir a conservação da natureza e da biodiversidade, e a manutenção e valorização da paisagem. Quer para a área terrestre, quer para a área marinha e estuarina, define áreas prioritárias para a conservação da natureza, com diferentes níveis de proteção e de uso, as quais têm relação direta com a importância dos valores biofísicos que encerram e a respetiva sensibilidade ecológica.

Considerando estes fatores, a área terrestre do Parque Natural do Litoral Norte encontra-se dividida em função da seguinte tipologia de proteção:

- a) Áreas de proteção parcial do tipo I;
- b) Áreas de proteção parcial do tipo II;
- c) Áreas de proteção complementar do tipo I;
- d) Áreas de proteção complementar do tipo II.

A área marinha (Parque Marinho do Litoral Norte) e estuarina encontra-se dividida em função da seguinte:

- a) Áreas de proteção parcial do tipo I marinhas;
- b) Áreas de proteção parcial do tipo I estuarinas;
- c) Áreas de proteção parcial do tipo II marinhas

As atividades permitidas, condicionadas e a promover em cada uma destas áreas de proteção estão definidas no regulamento do plano de ordenamento (RCM 175/2008, de 24 de Novembro).

Para participar no esforço de conservação da natureza num território que constitui património nacional e europeu, e caso pretenda visitar ou desenvolver alguma atividade nesta Área Protegida, consulte previamente o seu Plano de Ordenamento ou contacte os serviços de

quadro físico

O território do PNLN é recoberto por depósitos sedimentares de idade quaternária antiga a recente, com destaque para as formações dunares litorais. A sul do estuário do Cávado, sobressaem as praias de areia fina, verificando-se que, para norte, estas têm vindo a ser substituídas por praias de seixos rolados, fenómeno bem patente em Belinho e São Bartolomeu do Mar. Na área marinha, e ao longo da costa, ocorrem afloramentos de quartzitos, xistos e conglomerados de idade Paleozoica (480 MA), alguns deles com marcas fósseis (icnofósseis), sendo particularmente notáveis os afamados Cavalos de Fão, de natureza quartzítica, dispostos em frente a Ofir e distintamente visíveis durante os períodos de baixa-mar. A proximidade ao oceano faz com que o clima temperado da região apresente relativa uniformidade nos seus diversos parâmetros.



sapal da margem esquerda do Cávado, com seu coberto de vegetação adaptada a ambientes salinos, dominada pelo junco, são áreas de eleição para observar espécies como o corvo-marinho-de-crista, a garça-real, o maçarico-das-rochas, o pilrito, borrelhos e muitas outras aves, entre as quais a majestosa águia-pesqueira, nas suas passagens sazonais. Ao longo do litoral, o pinhal assume presença quase constante, mas, entre Fão e Apúlia (trilho das Masseiras), permanecem elementos residuais de habitats associados à floresta autóctone que caracterizou em tempos idos a região, com espécies como o carvalho, o sobreiro, o

loureiro, o freixo, o salgueiro e o amieiro. No oceano, de águas frias, o Parque Marinho concentra grande diversidade de habitats. Através da atividade de mergulho é possível descobrir esse mundo submarino preñado de vida, identificando uma multitude de espécies, desde os mais simples espongiários até à mais complexa ictiofauna, na qual se incluem espécies sobejamente conhecidas pelo seu valor comercial, como o robalo, o sargo, o congro, a solha ou a faneca, a par de outras menos comuns, ou de estatuto vulnerável, como o sável, a savelha, a lampreia, o cação ou o rascasso.



economia e tradições

A economia no contexto do PNLN é, atualmente, baseada no turismo, na agricultura e na pesca. Do artesanato local destacam-se os trabalhos em cestaria, utilizando fibras vegetais, como o junco. Das tradicionais atividades agromarítimas, a apanha do sargaço deteve, até tempos recentes, uma importância considerável, sendo hoje apenas cíclicamente encenada, nomeadamente pelo Grupo dos Sargaceiros da Casa do Povo de Apúlia, em ocasiões festivas.

São, todavia, as festas de cariz religioso que contêm maior visibilidade. As romarias da Nossa Senhora da Bonança, em Ofir, na segunda quinzena de Agosto, e de São Bartolomeu do Mar, a 24 de Agosto, no contexto da qual se realiza o ritual do Banho Santo destinado às crianças, constituem-se como as mais emblemáticas no contexto territorial do PNLN.

Passeios, percursos e outras atividades

Estão indicados no mapa os percursos pedestres existentes no Parque Natural do Litoral Norte. A sua utilização no contexto de atividades organizadas e de interpretação deverá ser realizada por empresas de animação turística, credenciadas para atividades de Turismo de Natureza, ou pelos serviços do ICNF. É ainda possível a realização de passeios fluviais no Cávado e de atividades de mergulho, com escafandro autónomo, em locais identificados no mapa, assim como a prática de diversas atividades náuticas desportivas ou de recreio. Os passeios de bicicleta / BTT podem realizar-se em estradas, caminhos e aceiros.

Itinerário automóvel

- 1 - Saída de Esposende para norte, pela marginal, em direção à foz do rio Cávado, passando pelo forte de São João Batista e pelo farol de Esposende. Paragem junto ao passadiço para observar a linha de costa (praias arenosas e dunas), bem como as intervenções destinadas a recuperar o sistema dunar através da fixação de areias por intermédio de paliçadas.
- 2 - Continuação para norte, através da EN 13, até Belinho: após esta localidade, viragem à esquerda, na direção “praias” (“praia da Carruagem”). Possibilidade de observação de um sistema dunar bem preservado e, simultaneamente, o recuo da linha de costa, com o aparecimento de cristas de seixos com mais de 4 m de altura.
- 3 - Regresso à EN 13, direção norte, com viragem à esquerda na indicação “Foz do Neiva”. Possibilidade de estacionamento na proximidade do rio, para bordejar o seu estuário ou percorrer uma parte do sistema dunar através de passadiço aí existente.
- 4 - Regresso à EN 13, seguindo em frente no cruzamento, na direção de Forjães, e, percorridos cerca de 2 km, antes da igreja de São Paio de Antas, viragem à direita para Vila Chã, tomando a estrada para o Monte de São Lourenço, com possibilidade de visita ao castro do mesmo nome e de usufruição de vista panorâmica sobre o litoral de Esposende.
- 5 - Regresso à EN 13, em direção a Fão, e, após o atravessamento do Cávado na ponte metálica Luís Filipe, viragem à direita, na direção de Ofir, uma das mais conhecidas praias do Norte do país.
- 6 - Saída de Ofir pela EM 501, em direção à Apúlia, com atravessamento do pinhal de Ofir; possibilidade de visita à praia da Apúlia, com seus moinhos de vento e, na zona de Cedovém e Areia, aos campos agrícolas em masseira.

Trânsito motorizado

Apenas é permitida a circulação veículos motorizados nas estradas, caminhos e aceiros, excetuando-se a decorrente da normal atividade de exploração agrícola, florestal ou piscatória e de situações de emergência. O estacionamento de veículos em área de pinhal ou duna é proibido. Encontram-se condicionadas à obtenção de parecer prévio do ICNF as competições desportivas e as atividades motorizadas organizadas (aquáticas ou terrestres).

Informações, atividades e serviços

Pretendendo obter informações para a preparação da sua visita ao Parque Natural do Litoral Norte, contacte os serviços de atendimento do PNLN, em Esposende. Informe-se sobre locais

de interesse, percursos pedestres, áreas de merenda, eventos, etc. Os serviços de atendimento do PNLN dispõem de uma exposição permanente relativa aos habitats e espécies do Litoral Norte, podendo fazer o acolhimento de grupos para diversas atividades. O Parque Natural do Litoral Norte proporciona atividades de educação ambiental e de acompanhamento de visitas guiadas, destinadas a grupos de alunos e professores, técnicos especializados, associações com vocação ambiental, social, cultural e recreativa, grupos organizados de ecoturismo e população em geral que esteja interessada nas temáticas da conservação da natureza e da biodiversidade.

Parque Natural do Litoral Norte (PNLN)
Rua 1º de Dezembro, 65
4740-226 Esposende
Telefone: 253 965 830
Fax: 253 965 330
Endereço eletrónico: pnl@icnf.pt

Alojamento

A oferta de alojamento turístico é diversificada em diversas modalidades, com serviços de hotelaria em Esposende, Fão (Ofir) e Apúlia. Para mais informações sobre “o que fazer”, “onde ficar”, “onde comer” e “eventos” consulte o posto de turismo local ou o sítio www.visitesposende.com/pt/.

Alimentação

Existem, dispersas pelo território, várias áreas de merendas que poderá utilizar, caso opte pelo piquenique. Encontrará, nas diferentes localidades da área de influência do PNLN, cafeterias, mercearias e restaurantes, onde é possível saborear a gastronomia local, na qual se destaca o peixe da costa atlântica.

Proteja o Parque

- Respeite os valores naturais e culturais da Área Protegida: não danifique a flora, não colha amostras de plantas, líquenes, cogumelos, rochas e minerais, nem perturbe a fauna.
- Evite barulhos e atitudes que perturbem o meio que o rodeia.
- Respeite a sinalização existente e as indicações dos funcionários do ICNF / PNLN.
- Siga pelos caminhos e trilhos existentes e, em área dunar, utilize apenas os passadiços existentes.
- Respeite a propriedade privada e o modo de vida dos residentes.
- Mantenha consigo o seu lixo até poder colocá-lo num recipiente apropriado.
- Acampe apenas em locais autorizados.
- Evite o risco de incêndio: informe-se dos locais e épocas em que poderá utilizar fogareiros; evite fumar nos espaços florestais e respeite a época em que aí é proibido fumar. Em caso de incêndio, comunique imediatamente aos bombeiros, ligando o número europeu de emergência (112). Procure sempre transmitir informação o mais exata possível sobre o local do fogo.
- Comunique ao ICNF / PNLN ou ao SEPNA alguma infração que presencie (linha SOS ambiente e território: 808 200 520; www.gnr.pt).



Caranguejo-verde (Carcinus maenas)