

Islas Canárias



www.spain.info



Oceano Atlântico

La Palma



Tenerife



La Gomera

Gran Canaria



Fuerteventura



Lanzarote

La Graciosa



El Hierro



Ministério da Indústria, Comércio e Turismo
Publicado por: © Turespaña
Criado por: Lionbridge
NIPO: 086-18-010-2

EXEMPLAR GRATUITO

O conteúdo deste folheto foi criado com o maior cuidado. No entanto, se encontrar algum erro, ajude-nos a melhorar enviando um e-mail para brochures@tourspain.es

Capa: Fuerteventura.

Contracapa: Dunas de Maspalomas, Gran Canaria.

ÍNDICE

Introdução	3
Gran Canaria	4
Tenerife	9
Lanzarote	15
Excursão à ilha de La Graciosa	18
La Palma	21
Fuerteventura	24
La Gomera	28
El Hierro	29
Saboreia as Canárias	31
Canárias para crianças	33
Viver a noite nas Canárias	34
Como chegar?	35

INTRODUÇÃO

Clima privilegiado o ano inteiro, praias de sonho, natureza, cultura, diversão... É muito fácil deixar-se seduzir pelas **ilhas Canárias**. Um paraíso situado em pleno Atlântico com oito ilhas, cada uma delas com a sua própria essência e personalidade.

Aqui poderás dar um mergulho em qualquer estação do ano, apanhar sol, praticar mergulho e *windsurf* em **praias** de areia fina e águas transparentes. Mas nas Canárias há muito mais para além da costa. As paisagens do interior convidam a praticar desportos como a caminhada, o cicloturismo, a escalada e a espeleologia.

As atividades ao ar livre completam-se com cidades e povoações cheias de **diversão** e encanto. Nas ilhas irás encontrar lazer noturno e festas para todos os gostos, juntamente com tradições como os imprescindíveis carnavais.

As Canárias são também **natureza**: quatro parques nacionais e reservas da biosfera em todas as ilhas. Deixa-te surpreender pelas paisagens vulcânicas de Lanzarote, pelo Teide (vulcão inativo que é o pico mais alto de Espanha, em Tenerife), pelas praias de dunas de Fuerteventura e Gran Canaria, pela exuberância de El Hierro ou pelos verdes bosques de La Palma e La Gomera.

Se preferires **cultura**, não podes perder conjuntos monumentais como o de San Cristóbal de la Laguna, Cidade Património da Humanidade, em Tenerife. Ou admira as obras do pintor, escultor e arquiteto César Manrique. Miradouros, jardins, intervenções no litoral, centros culturais... Um bonito diálogo artístico com a paisagem e o meio natural que te deixará boquiaberto.

Vem às ilhas Canárias e
descobre um autêntico
mundo de sensações.



GRAN CANARIA

Imaginas um pequeno continente no qual dispões de tudo o que necessitas para fazer com que todos os dias sejam especiais? Assim é Gran Canaria, uma ilha cheia de contrastes.

Asua vibrante capital oferece uma grande oferta de ócio, para além de ser um verdadeiro referente para os amantes das compras e dos desportos aquáticos. A norte encontrarás encantadoras povoações de pescadores, perfeitas para descansar e desfrutar da gastronomia. No Sul vais adorar as paisagens infinitas das suas praias de dunas que o vento molda todos os dias. Sejam quais forem as tuas preferências, a diversão está assegurada.

► CATEDRAL BASÍLICA DE SANTA ANA
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



CULTURA

Passeia pelo centro histórico, o bairro de **Vegueta**, em Las Palmas de Gran Canaria, a capital da ilha. Aí espera-te a **catedral de Santa Ana**, com a sua mistura de estilos gótico, renascentista e neoclássico e com as suas imponentes torres gémeas. No seu interior espera-te o **Museu Diocesano de Arte Sacra**, onde se exibem valiosos objetos artísticos, pinturas e uma importante coleção de esculturas espanholas.

Percorre as encantadoras e animadas ruas adjacentes à catedral, cheias de fachadas coloridas, e aproveita para visitar o **mercado de Vegueta**.

Muito perto irás encontrar a antiga Casa do Governador, que acolhe a **Casa de**

Colombo. Poderás conhecer a fundo a história das Canárias, a sua relação com a América e a marca que o explorador deixou nas ilhas.

Dando um passeio pelo elegante bairro de **Triana**, poderás encontrar maravilhas arquitetónicas como o **Teatro Pérez Galdós**, o **Gabinete Literário**, ou a **igreja de San Francisco**.

Os museus são outro dos pontos de interesse turísticos de Las Palmas. O **Museu Néstor** está consagrado a um dos principais expoentes da pintura simbolista espanhola. Para aprenderes mais sobre as culturas pré-hispânicas e a história do arquipélago, visita o **Museu Canário**.

Na **Casa-Museu Pérez Galdós** vais descobrir móveis, objetos pessoais, livros e documentos do escritor canário. O **Centro Atlântico de Arte Moderna (CAAM)**, por seu lado, é um dos centros de arte mais importantes de todo o arquipélago, consagrado especialmente aos pintores canários dos anos 30 e 40 do século XX.

Rodeada de costa, espera-te a **jazida de Tufia**, uma povoação pré-hispânica canária da qual se conserva um conjunto de grutas e casas de pedra.

A festa grande da ilha é o **Carnaval de Gran Canaria**, que se celebra entre janeiro e março (dependendo do ano). Eventos imprescindíveis para apontares na tua agenda: a celebração da Gala da Rainha, os concursos de foliões, as murgas (género musical), os disfarces e o Grande Desfile.

NATUREZA

A vida natural transborda em cada recanto da ilha. Explorar a ilha a pé e de bicicleta através da sua rede de percursos é uma magnífica oportunidade para conhecer a sua Reserva da Biosfera.

Uma das experiências inesquecíveis que poderás aproveitar em Gran Canaria é observar cetáceos em **Puerto Rico**. Não é necessário ir muito longe da costa para encontrar golfinhos, rorquais, baleias-piloto, cachalotes... O melhor é deixares-te guiar por especialistas que conhecem na perfeição as águas por onde estas espécies se movem e o seu comportamento.



▲ CENTRO ATLÁNTICO DE ARTE MODERNA, CAAM
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

▼ JARDIM BOTÁNICO CANÁRIO VIERA Y CLAVIJO
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



ILHAS CANÁRIAS

Mais maravilhas ao ar livre: no **jardim botânico canário Viera y Clavijo** vais aprender sobre a flora das ilhas. Se gostas de paisagens e da natureza selvagem, no **parque natural de Pilancones** sucedem-se planaltos e falésias que proporcionam passeios de grande beleza.

No município de Tejeda, em pleno coração da ilha, espera-te o parque rural de **Roque Nublo**, declarado Reserva da Biosfera. O espaço natural mais extenso

de Gran Canaria abarca 30 municípios, e oferece-te formações rochosas singulares, miradouros de sonho e trilhos para conheceres todos os seus segredos.

Outro lugar recomendável para desfrutar da natureza em todo o seu esplendor é o **parque natural de Tamadaba**, com fabulosos bosques naturais de pinheiro canário, falésias vertiginosas e a rica diversidade das suas ravinas.

▼ PARQUE NATURAL DE PILANCONES
SAN BARTOLOMÉ DE TIRAJANA, GRAN CANARIA



PRAIAS

Gran Canaria oferece-te um leque quase interminável de praias de areia fina, dunas e enseadas. As pequenas aldeias do Norte albergam recantos com um encanto marinheiro especial, onde poderás tomar banho e provar peixe fresco delicioso. Na capital vais-te apaixonar pela sua animada e cuidada praia urbana, equipada com todas as comodidades de uma grande cidade em seu redor.

No sul da ilha destacam-se as praias de dunas. Formam parte da reserva natural das Dunas de Maspalomas e contam com zonas familiares, áreas nudistas e recantos com uma ondulação especial para surfistas. Também a sul encontrarás outras praias familiares e zonas turísticas muito animadas, como Puerto Rico.

PRAIA DE LAS CANTERAS

Uma das melhores praias urbanas do mundo, com uma temperatura que te irá permitir mergulhar ao longo de todo o ano. Ao lado tem um animado passeio marítimo.

MASPALOMAS

Uma enorme praia turística para desfrutar do sol com comodidade. Areia dourada e poucas ondas, perto de inúmeras instalações hoteleiras e apartamentos.

DUNAS DE MASPALOMAS
GRAN CANARIA



PRAIA DE EL INGLÉS

Talvez seja a praia mais famosa de Gran Canaria. Aqui vais encontrar todos os serviços de lazer que possas imaginar.

PRAIA DE MOGÁN

Areal fino, com águas claras e tranquilas. Não percas a bonita povoação do mesmo nome.

PRAIA DE LAS SALINAS

Isolada e solitária, esta praia rochosa situada numa zona virgem ao pé de uma antiga salina vai-te conquistar.

PRAIA DE AGUADULCE

Belíssima praia resguardada das correntes. Leva os óculos de snorkeling, as suas águas transparentes são perfeitas para o mergulho.

① *Mais informação:*

www.grancanaria.com/turismo

▼ PRAIA DE MOGÁN
GRAN CANARIA



TENERIFE

A maior das ilhas Canárias oferece uma grande variedade de paisagens e propostas que vão desde o imponente vulcão Teide até cidades com encantadores centros históricos, enormes extensões naturais protegidas ou fantásticos campos de golfe.

Pela costa e pelo interior da ilha irás encontrar bonitas aldeias e casarios rodeados de montanhas, nos quais estão presentes as tradições locais e onde se respira tranquilidade. O Sul é especialmente famoso pelos seus grandes resorts de férias, pelos seus parques temáticos e pela sua animada vida noturna. Outro dos seus grandes pontos de interesse é o famoso Carnaval, uma autêntica explosão de brilhantes, cor e ritmo.



▲ SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA
TENERIFE

CULTURA

Tenerife transborda cultura. Aqui vais encontrar joias arquitetónicas como **San Cristóbal de la Laguna**, cidade Património da Humanidade e antiga capital de Tenerife, que alberga um traçado colonial exemplar. Vais adorar as suas ruas pedonais e os seus edifícios religiosos (a catedral é imprescindível). Durante o percurso, também irás encontrar diversos palacetes e casas senhoriais com fachadas com cores intensas e pórticos de pedra.

Puerto de la Cruz é o centro nevrálgico da zona norte. Aí poderás visitar referentes arquitetónicos como a encantadora **igreja de Nossa Senhora**

de Peña de Francia, rodeada de jardins. Está em pleno coração da cidade, perto da **praça do Charco** e da **marginal**.





▲ TAPETES DO CORPUS
LA OROTAVA, TENERIFE

Uma excursão fascinante é que te irá levar até à localidade de **Candelaria**, com um ambiente marinho e popular. A **basílica** é a sua construção mais emblemática. Em julho e agosto, a localidade celebra a sua **grande festa**, com belas romarias e oferendas florais em honra da sua padroeira, a Virgem de La Candelaria.

Outras tradições muito vistosas são os **tapetes do Corpus** de La Orotava, quando as ruas são engalanadas com vistosos tapetes florais, ou as fogueiras das **festas de São João**. Celebram-se em toda a ilha, mas são especialmente chamativas as de **Puerto de la Cruz** e **Punta del Hidalgo**. No dia 4 de setembro, em El Palmar, celebra-se o popular **baile de Las Libreas**, no qual

um grupo de bailarinos acompanhados por músicos dançam disfarçados ao som do *tajaraste*, uma melodia tradicional das ilhas.

Santa Cruz de Tenerife, por seu lado, é uma cidade perfeita para percorrer a pé. Começa o itinerário na **praça de Espanha** e descobre a sua arquitetura modernista. Ou deixa-te impressionar pelo contraste entre as suas igrejas e edifícios, como o **Palácio Insular** e ícones da arquitetura contemporânea como o Auditório de Tenerife, obra de Santiago Calatrava. A capital insular alberga, entre outros, o **Museu da Natureza e do Homem**, que propõe conhecer a riqueza natural das Canárias e explicar a cultura guanche, própria dos aborígenes das ilhas Canárias.

Se procuras lazer e entretenimento, irás encontrá-lo no **lago Martiánez**, em Puerto de la Cruz, uma espetacular zona com as melhores vistas, desenhada pelo artista de Lanzarote, César Manrique. As suas instalações incluem um grande lago artificial rodeado de piscinas naturais, jardins, esplanadas e restaurantes.

NATUREZA

Tenerife é meio ambiente e natureza. Visita o sopé do Teide, um enorme vulcão inativo da ilha de **Tenerife**, cujo pico é o ponto mais alto de Espanha, e irás descobrir inúmeros cones vulcânicos e mantos de lava. Ficarás fascinado com o extraordinário conjunto de cores e formas, mais parecido com a superfície de Marte do que com a terrestre, em zonas como o **Pico Viejo**.

Explora a beleza do firmamento desde os seus miradouros e observatórios. O Teide e os picos de Tenerife contam com a prestigiosa certificação *Starlight*, que os certifica como espaços com uma excelente qualidade do céu noturno.

Mais de 70 espécies de **aves** reprodutoras têm o seu lar nesta ilha. Um dos melhores lugares para as observar são os miradouros naturais do **parque rural de Teno**, um maciço vulcânico com grandes falésias costeiras. É um santuário para espécies como a águia pescadora.

A ilha conta com uma rede de **trilhos** e estradas que ligam os seus distintos ecossistemas e paisagens. Tens à tua disposição guias e mapas para os percorreres a pé, a cavalo ou de bicicleta.





Nas **falésias dos Gigantes** poderás ver paredes rochosas impressionantes. Outra opção é entrar num barco em **Los Cristianos, Puerto Colón** e em **Los Gigantes**, e sentir a brisa marítima enquanto observas baleias, golfinhos e baleias-piloto.

Nada ao lado de cardumes de peixes, alimenta raias e contempla barcos afundados em **Las Galletas, Praia Paraíso, Punta de la Rasca, Garachico** ou **Puerto de la Cruz**. Também encontrarás diversas escolas náuticas para navegar.

FALÉSIAS DE LOS GIGANTES
TENERIFE

PRAIAS

Ao longo da costa de Tenerife, o mar desenha duas caras muito diferentes. No Norte, destacam-se as suas belas praias de areia negra de origem vulcânica, enquadradas num cenário de ravinas verdes e aldeias de arquitetura tradicional.

No Sul, mais turístico, é possível desfrutar das suas tranquilas praias de areia branca e de lugares ideais para praticar desportos náuticos e variadas opções de lazer, com locais próximos da praia para visitar, tanto de dia como à noite.



▲ PRAIA DE BENIJO
TENERIFE

EL MÉDANO E LA TEJITA

Situadas no núcleo costeiro de El Médano, são ideais para praticar *windsurf* e *kitesurf*. Destacam-se pelo seu ambiente e pelas vistas do vulcão Montaña Roja.

LOS CRISTIANOS

Vais adorar esta praia urbana, no município de Arona, pela sua ondulação calma, pela sua areia dourada e pelo seu ambiente marinho.

PRAIA JARDÍN

À sua proximidade de Puerto de la Cruz converte-a numa das mais cómodas da ilha. Ideal para desfrutar em família.

EL ROQUE, ALMÁCIGA E BENIJO

Três areais situados na zona mais setentrional da ilha, nos quais poderás desfrutar de uma beleza impressionante.

AGUA DULCE

Praia virgem situada no município de Los Silos. Sente-te no paraíso graças à sua tranquilidade e às suas águas transparentes.

LAS TERESITAS

Águas cristalinas e tranquilas, areia dourada e palmeiras definem esta praia da povoação de San Andrés, rodeada de bares de praia e de restaurantes.

PRAIA DE SAN MARCOS

Deita-te na areia negra com vistas sobre uma baía resguardada da ondulação, perto de Icod de los Vinos. Conta com uma grande oferta de lazer e serviços.

PRAIA DE TROYA

Protege-te do sol no palmeiral que rodeia a areia e vive o ambiente surfista e de praia de Costa Adeje.

EL BOLLULLO

Vegetação até ao mar e areia negra aberta ao Atlântico numa belíssima praia situada a meio caminho entre Puerto de la Cruz e El Caletón.

📍 **Mais informação:**

www.webtenerife.com

PRAIA DE TROYA
ADEJE, TENERIFE





LANZAROTE

Descobre uma harmonia perfeita entre a arte e a paisagem, respeitando sempre o meio ambiente.

▲ JAMEOS DEL AGUA
LANZAROTE

A ilha dos vulcões vai-te receber com uma **paisagem lunar** única. Explora crateras, ravinas e vales de lava solidificada. A passagem do tempo criou uma natureza espetacular declarada Reserva da Biosfera. Os seus encantos naturais, unidos à paz que se respira, farão com que te sintas como se estivesses noutra planeta.

Estuda a relação da população com o seu meio natural único e descobre a marca que o **arquiteto César Manrique** deixou na ilha e a dimensão da sua mensagem ecologista. Grande parte da sua obra encontra-se em Lanzarote, in-

cluindo a sua conhecida Fundação César Manrique.

Lanzarote tem duas paisagens fundamentais: malpaís (terreno vulcânico), a norte, fruto da atividade vulcânica, e as praias de areia dourada a sul. As suas cidades e aldeias são pequenas e tranquilas, e oferecem paisagens tão surpreendentes como as da zona vinícola de La Geria: um conjunto de escavações cónicas na terra negra, que acolhem as vides no seu interior, protegendo-as do vento. O resultado são uns deliciosos vinhos com Denominação de Origem.

CULTURA

No centro histórico de **Teguise** vais descobrir a arquitetura típica de Lanzarote: uma sucessão de casas brancas populares e nobres. A localidade conserva duas das principais criações de César Manrique: o **Jardim de Cactus** e a **fundação** que leva o seu nome. Uma oportunidade para conhecer de perto muitos tipos de espécies de catos e de conhecer a fundo a vida e obra do mestre canário. Presta especial atenção ao edifício, que se estende através de um manto de lava e que foi erguido sobre cinco bolhas vulcânicas.

Nos **Jameos del Agua** Manrique transformou um tubo vulcânico no centro de arte, cultura e turismo. Dentro irás encontrar um espetacular lago natural, uma piscina de águas turquesa, o túnel de La Atlántida e o único auditório do mundo instalado no interior de uma gruta vulcânica.

Sobre a falésia de Risco de Famara está o **miradouro do Río**, onde poderás observar a incrível panorâmica da ilha de La Graciosa. No seu interior, presta atenção às cerâmicas e esculturas tradicionais.

Se desejares conhecer a forma de vida tradicional dos habitantes de Lanzarote, visita a **Casa-Museu do Campesino**, também com a assinatura de César Manrique. É uma homenagem à arquitetura popular que expõe objetos e ferramentas relacionados com a cultura e a agricultura. Conhece o génio do artista de Lanzarote visitando o **Museu Internacional de Arte Contemporânea** (MIAC), instalado na antiga fortaleza militar do **castelo de San José**.

NATUREZA

Lanzarote está cheia de tesouros naturais. Esse meio privilegiado e a singularidade das aves adaptadas aos seus diferentes ecossistemas, convertem a ilha num destino ideal para as observar em liberdade. A limpeza dos céus irá assegurar-te uma experiência inesquecível. **Peñas del Chache** é um lugar ideal para contemplar a cúpula celeste.

A natureza também criou monumentos como a **gruta de Los Verdes**, em Haría, fruto da erupção e o tubo vulcânico do vulcão Corona. Calça umas botas cómodas e empreende um itinerário cuja iluminação cria surpreendentes efeitos teatrais.

Que Lanzarote é a ilha dos vulcões fica de manifesto no **parque nacional do Timanfaya**. Aí poderás experimentar um

dos espetáculos visuais mais pitorescos das ilhas Canárias. A beleza pura desta terra vermelha e azeviche permanece virgem e, quando contemples as suas paisagens de vulcões e campos de lava, irá parecer que estás em Marte.

A qualidade ambiental de Timanfaya é tal que, para o conservar melhor, só é possível aceder a determinadas zonas. Os mais ativos poderão conhecer o parque sentados sobre um dromedário, a pé, a cavalo ou de bicicleta. Os apaixonados pela ciência poderão saciar a sua sede de conhecimentos no centro de interpretação de Mancha Blanca. Por seu lado, as crianças vão adorar sentir o calor que emana das rochas do vulcão adormecido. Sobe a **montanha Rajada** e contempla o imenso mar de lava que chega até ao litoral.



EXCURSÃO À ILHA DE LA GRACIOSA

A única ilha habitada do **parque natural do arquipélago Chinijo** é um lugar escondido que te vai impressionar e que te vai fazer esquecer todo o ruído mundano. Podes chegar a ela graças ao ferry que parte do porto de Órzola, em Lanzarote, e passar um dia inesquecível. O trajeto dura cerca de 20 minutos e deixa-te em **Caleta del Sebo**, a aldeia onde se concentram os hotéis e restaurantes da ilha. Para te moveres por La Graciosa, recomendamos a bicicleta ou as excursões a pé. Prepara-te para comer um delicioso peixe fresco, mergulhar em praias paradisíacas e subir a lugares mágicos como o **vulcão de Montaña Amarilla**.

◀ PRAIA DE LAS CONCHAS
LA GRACIOSA

Outros espaços protegidos são o **parque natural de Los Volcanes**, em Tinajo, uma paragem com estranhas e interessantes formações, fruto das últimas erupções da ilha nos séculos XVIII e XIX. Oferece várias rotas de caminhadas que te vão permitir contemplar espécies locais de répteis e aves.

Explora a **laguna de Janubio** e sobe ao miradouro desde onde se contemplam as salinas. No **charco de Los Clicos**, Reserva da Biosfera, vais descobrir um alucinante lago verde sobre uma cratera vulcânica.



▲ CHARCO DE LOS CLICOS
LANZAROTE

PRAIAS

Com um clima de luxo que envolve a ilha numa eterna primavera, Lanzarote vai-te seduzir com praias de areia negra e dourada e lugares paradisíacos.

No sul da ilha, na zona virgem e protegida de Punta del Papagayo, escondem-se enseadas de areias brancas e águas cristalinas com tons esverdeados. As praias de Tinajo são um lugar de peregrinação habitual de surfistas de todas as partes do mundo. A norte, as praias de Haría oferecem-te uma paisagem única na ilha que combina montanha e praias.

PRAIA DO PAPAGAIO

Um dos recantos mais encantadores da ilha. Areia dourada e mar turquesa. Os fundos rochosos da zona são ideais para mergulhar.

PRAIA DE FAMARA

Apresenta toda a sua beleza na maré baixa, quando a água forma uma delgada capa sobre a areia e reflete o céu e o risco de Famara. É ideal para os desportos náuticos.

▼ PRAIA DO PAPAGAIO
LANZAROTE





▲ PISCINAS NATURAIS DE LOS CHARCONES
LANZAROTE

PISCINAS NATURAIS DE LOS CHARCONES

Este paraíso secreto vai-te dar as boas-vindas com um clima um pouco mais fresco que no resto de Lanzarote. Relaxa tranquilamente num ambiente mágico.

PRAIA DO RISCO

Muito perto do ponto mais setentrional de Lanzarote, dispõe de quase um quilómetro de areia dourada virgem.

RAVINA DE QUÍQUERE

Zona de costa escarpada que dá acesso a enseadas secretas e rochosas. Se gostas de praticar mergulho, anota este local na tua agenda.

PRAIA LA FRANCESA

Esta praia virgem é uma das mais bonitas da ilha de La Graciosa. Oferece umas vistas maravilhosas sobre a muralha de pedra natural que é a falésia de Famara.

PRAIA GRANDE

Uma das praias mais concorridas de Lanzarote. Areia fina dourada, acompanhada de variadas propostas de ócio e restauração.

📍 *Mais informação:*
www.turismolanzarote.com

LA PALMA



▲ IGREJA DE EL SALVADOR
SANTA CRUZ DE LA PALMA

A “isla bonita” é a mais verde do arquipélago. Só pelos seus bosques pré-históricos de laurissilva e pelas suas condições astronómicas, que permitem observar as estrelas sob um dos melhores céus do mundo, vale a pena visitá-la. Declarada Reserva da Biosfera na sua totalidade, há muitas formas de a percorrer, mas uma das mais inspiradoras é fazê-lo a pé. Os seus trilhos estão pensados para todos os tipos de aventureiros e irão levar-te a lugares incríveis.

CULTURA

O belo centro de **Santa Cruz de La Palma** vai-te recordar o seu passado colonial através de palácios, casas renascentistas e arquitetura tradicional. Passeia pelas suas ruelas e visita a **igreja de El Salvador** e o **convento de Santo Domingo**. Percorre a **avenida Marítima**, a rua **O’Daly** e sobe até ao **castelo de Santa Catalina**.

Conhece a estreita relação entre La Palma e o mar no **Museu Naval Barco de la Virgen**, situado num veleiro. Sobe a bordo deste barco ancorado em pleno centro da cidade e passeia pelo seu convés.

A localidade interior de El Paso alberga o **Museu da Seda**, onde irás aprender tudo sobre a arte de elaborar seda, desde a criação de larvas até à tecelagem e bordado.

O conjunto pré-hispânico de **Belmaco** é o mais emblemático de La Palma. A sua jazida irá mostrar-te os vestígios dos habitantes indígenas antes da chegada dos colonizadores peninsulares.

Se há uma festa popular na ilha de La Palma, essa é a **dança dos anões**. É um dos principais atos das festas de *La Bajada de la Virgen de las Nieves*, em Santa Cruz de La Palma, que se celebra cada 5 anos. Vive uma noite mágica, na qual cerca de vinte homens se convertem em pequenos anões com chapéus napoleónicos e dançam para as crianças e adultos ao som de polca, como mais uma demonstração de agradecimento à padroeira da ilha.



NATUREZA

Tem tudo para que vivas grandes aventuras: paisagens vulcânicas, densos bosques, praias e piscinas naturais e um clima ideal de temperaturas suaves. Os frondosos bosques de laurissilva do Norte contrastam com a paisagem lunar do Sul, com inúmeros percursos de caminhadas para conhecer todos os seus segredos.

A imprescindível **rota dos vulcões**, dentro do **parque natural de Cumbre Vieja**, vai-te oferecer vistas das duas vertentes insulares e de espécies animais endémicas. O **monumento natural dos vulcões de Teneguía** merece uma paragem especial.

Pratica caminhadas no **parque nacional Caldera de Taburiente**, uma paisagem escarpada, atravessada por riachos e cascatas. Aí poderás conhecer espécies vegetais autóctones como o pinheiro canário e as maiores altitudes da ilha.

La Palma é um dos centros astronómicos mais prestigiosos do mundo, com o **Roque de los Muchachos** e outros miradouros de exceção. Os céus limpos e protegidos de La Palma oferecem umas condições únicas para a observação das estrelas. Podes fazê-lo ao teu ritmo, participando num percurso noturno guiado ou numa sessão de observação.

O mar de La Palma também não te irá defraudar: nada e mergulha entre águas cristalinas, corais negros e impressionantes fundos marinhos.

No **jardim das Aves** poderás ver espécies procedentes dos cinco continentes a voar livremente.



O abrupto relevo de La Palma deixa pequenos espaços a dezenas de praias de areia negra ou seixos arredondados, onde é possível dar um mergulho ou praticar desportos náuticos.

▲ PRAIA CHARCO VERDE
LA PALMA

PRAIAS

Na costa de **Fuencaliente**, as erupções vulcânicas criaram silhuetas agrestes que chegam até ao mar em praias como La Zamora. O mais habitual é encontrar línguas de lava que produziram pequenas baías, como as de **Punta Larga**, **Punta Martín**, **El Río** e **Los Roquitos**.

Os areais mais extensos, como todos os tipos de serviços, correspondem às praias urbanas de **Los Cancajos**, **Puerto Naos** e **Puerto de Tzacorte**.

PRAIA DE BAJAMAR

A sua localização próxima de Santa Cruz e a sua oferta de cafetarias e restaurantes fazem dela uma das mais populares da ilha.

PRAIA NOGALES

Vais encontrá-la no interior do parque natural de Monte de los Sauces e Puntallana, o que dá uma boa pista sobre a sua limpeza e tranquilidade. É a meca dos surfistas locais.

CHARCO VERDE

Impressionante areal selvagem perto de Puerto Naos, no noroeste da ilha. Irás deleitar-te com um cenário virgem ao qual poderás aceder com facilidade.

PRAIA ECHENTIVE

Em pleno monumento natural dos Vulcões de Teneguía, oferece uma paisagem de sonho e poças naturais nos quais é possível aproveitar para um banho relaxante, mesmo nos dias de maior ondulação.

📍 **Mais informação:**
www.visitpalma.es

FUERTEVENTURA

Fuerteventura põe à tua disposição uma lista infinita de praias paradisíacas de fina areia branca e águas de cor esmeralda, nas quais o sol brilha o ano inteiro. A segunda maior ilha do arquipélago canário oferece paisagens muito pitorescas, como a mítica Montanha Tindaya, à qual os indígenas atribuíam propriedades mágicas.

A ilha também se caracteriza pelas suas grandes planícies onduladas, com um horizonte de moinhos nos quais se fabrica o gofio, farinha de cereal tostado que é um ingrediente imprescindível de muitos pratos da ilha.

Pratica *windsurf*, descobre os seus ricos fundos marinhos, prova algum peixe fresco da zona ou senta-te a contemplar um bonito entardecer. As suas espetaculares paisagens vulcânicas vão-te cativar.



BETANCURIA
FUERTEVENTURA

CULTURA

Se procuras cultura, em Fuerteventura tens algumas propostas muito interessantes. As Salinas de Carmen, por exemplo, acolhem o **Museu do Sal**. Aí irás aprender sobre o seu percurso do mar até à mesa e sobre a importância deste elemento na história das Canárias. Outro dos museus que deves anotar é o **Ecomuseu de Alkogida**, um conjunto de casas que recriam a vida tradicional da ilha.

Descobre as tradições de Fuerteventura na vila de **Betancuria**. Situada numa das zonas mais desérticas da ilha, esta cidade fundada no século XV eleva-se

com o seu impressionante conjunto histórico. Em tempos foi a capital da ilha, e conta com um museu arqueológico no qual se pode conhecer como viviam os seus antigos habitantes. Também podes visitar **Artesanía Casa Santa María**, lugar ao qual se acede por um paradisíaco jardim e onde é possível contemplar os artesãos da ilha enquanto realizam o seu trabalho.

Em **Antigua** há várias jazidas arqueológicas e exemplos de edificações populares, como as suas igrejas e moinhos de gofio.

NATUREZA

A ilha, um paraíso para os amantes da natureza virgem, conta com espaços naturais protegidos e está catalogada como **Reserva da Biosfera**.

Ascende ao **miradouro de Las Peñitas** para descobrires um oásis no meio do deserto. No **miradouro de Morro Velosa**, obra de César Manrique, terás umas vistas únicas da ilha.

O **parque natural de Corralejo** é um alucinante campo de dunas que alberga inúmeras espécies endémicas. O **parque natural do Isote de Lobos**, visitável apenas por barco, é outro recanto de alto valor ambiental, um autêntico refúgio de serenidade no qual irás encontrar plantas e pássaros que não existem em mais nenhuma parte do planeta. Aí é possível desfrutar das piscinas naturais de Puertito de Lobos, com águas de um azul cristalino que oferecem banhos relaxantes e a opção de praticar snorkel.

Em Betancuria também terás ocasião de desfrutar das piscinas naturais de **Águas Verdes**, na **praia de Valle**, com uma série de falésias e formações rochosas que albergam poças de grande beleza.

Em mar aberto, os ventos e ondas de Fuerteventura são ideais para que exercites as tuas habilidades sobre a prancha de *windsurf*. O mergulho pratica-se a todos os níveis, especialmente nas praias da **península de Jandía** e na **Caleta de Fuste**. Vela, surf, esqui aquático ou pesca (se quiseres sensações fortes, atreve-te com a pesca do peixe-vela) são outros desportos à tua disposição.



PARQUE NATURAL ISLOTE DE LOBOS
FUERTEVENTURA



WINDSURF
FUERTEVENTURA

PRAIAS

Se o que procuras é sol e mar, os 150 quilómetros de costa da ilha paradisíaca dão para satisfazer todas as tuas necessidades. O Norte alberga um conjunto de praias e enseadas que se agrupam sob o nome de Corralejo. Em redor do município de La Oliva alternam-se grandes dunas com pequenas praias de águas transparentes.

Fuerteventura também alberga alguns dos areais mais espetaculares das ilhas Canárias, entre os quais se destacam os da península de Jandía, no sul da ilha.

PRAIA DE MORRO JABLE
FUERTEVENTURA



PRAIA DE COFETE

Um interminável areal dourado e um oceano bravio proporcionam, pela sua beleza, uma sensação de total liberdade. Dada a sua extensão, uma das melhores opções é percorrê-la a bordo de um 4x4.

PRAIA DE VIEJO REY

Outro dos pequenos paraísos solitários que podes encontrar na zona de Jandía.

PRAIA DE CASTILLO (CALETA DE FUSTE)

Praia de macia areia branca e águas tranquilas que, ao estar situada numa baía, é muito segura.

PRAIA DE AJUY

Praia tranquila de areia negra junto às grutas de Ajuy, perto de Pájara. A sua fina areia vulcânica e a sua ondulação moderada são o cenário ideal para umas férias de descanso.

CORRALEJO VIEJO

Comodidade para toda a família: águas turquesa que parecem uma piscina, serviços de todos os tipos e uma grande zona de estacionamento.

BUTIHONDO

Praia semiurbana de areia dourada e águas tranquilas, na qual é possível praticar nudismo.

COSTA CALMA

Enseada de areia fina com tudo o que é necessário para desfrutar de desportos náuticos.

PRAIA DE MORRO JABLE

Estende-se desde a praia de Las Gaviotas, a norte, até ao centro da povoação de pescadores de Morro Jable, a sul. Está delimitada por uma enorme avenida com lojas, centros de lazer e restaurantes.

PRAIA DE LA CONCHA

Tranquilidade, beleza e qualidade em El Cutillo, nonoroeste da ilha. Nos dias em que o vento se levanta, os corralitos - pequenos muros de pedra vulcânica criados pelos residentes - servem de refúgio. Ideal para desfrutar em família.

PRAIA DE SOTAVENTO

Centro nevrálgico do *windsurf* e do *kitesurf* na ilha. Caracteriza-se pelo lago que se forma entre a margem e a barreira de areia.

📍 **Mais informação:**

www.visitfuerteventura.es

LA GOMERA

Pequena em extensão, mas grande em pontos de interesse. Assim é La Gomera. Passa umas férias de sonho num cenário de paisagens inesquecíveis. Neste pomar irás contemplar vales cobertos de palmeiras, imensas ravinas, uma costa ideal para praticar mergulho e bosques com uma cor verde intensa. Um verdadeiro paraíso para caminhantes e amantes do ar livre.

Percorre a ilha a pé e adentra-te no **parque nacional de Garajonay**, bosque de vegetação pré-histórica declarado Património da Humanidade. A sua selva subtropical de laurissilva, única no mundo, concentra a metade da extensão arbórea deste tipo de vegetação em todo o arquipélago, numa condições ótimas de conservação.

Outros valores do parque nacional são a diversidade de tipos de formações vegetais, o grande número de espécies endémicas (especialmente invertebrados) e a existência de espetaculares monumentos geológicos, como os Roques. Contempla La Gomera desde as alturas a partir do miradouro de Los Roques.

Mergulha em praias enquadradas entre falésias e deixa-te impressionar por **Los Órganos**, na zona norte, onde irás ouvir a música que o vento faz quando choca contra as rochas. No **Valle del Rey** espera-te uma amálgama de palmeiras e bairros de casas brancas. Ou visita a encantadora aldeia de **Agulo**. A imagem das suas casas que parecem saídas de um conto com fachadas de cores será uma recordação inesquecível da tua visita.



▲ PARQUE NACIONAL DE GARAJONAY
LA GOMERA

No alto do risco do norte da ilha espera-te o **miradouro de Abrante**: um edifício surpreendente com uma estrutura saliente de vidro, que te fará sentir como se estivesses a flutuar no céu. Desde aí poderás ver o vale de Agulo e, se a névoa o permitir, a ilha de Tenerife e o Teide.

Também poderás assistir a alguma das demonstrações de **silbo gomero**, uma antiga forma de comunicação na ilha, baseada em assobios e que foi declarada Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

📍 **Mais informação:**
www.lagomera.travel



EL HIERRO

As suas reservas marinhas garantem-te um universo aquático de primeira categoria.

A mais pequena das ilhas Canárias irá cativar-te graças às suas águas transparentes, perfeitas para o mergulho.

À superfície irás ver terras vulcânicas e frondosos bosques verdes. Passeia pelas suas terras férteis, abeira-te às falésias abruptas e visita as impressionantes formações geológicas de lava. O **miradouro de La Peña** irá dar-te uma boa perspetiva, com umas maravilhosas vistas sobre o vale do Gofio e dos seus riscos.

El Hierro é um excelente lugar para que pratiques desportos ao ar livre. Em San Andrés tens uma paragem obrigatória

no **Árbol Garoé**, uma espécie sagrada para os habitantes de El Hierro, uma vez que as suas folhas recolhiam a água da chuva para abastecer a população. Hoje conta com um centro de interpretação para conhecer o fenómeno da chuva horizontal e todos os valores que este misterioso lugar encerra. Aí tens boas opções para praticar caminhadas, como a Rota da Água.

Na zona de La Dehesa encontra-se **El Sabinar**, um bonito bosque de sabinas que foram moldadas pela força do vento. Os seus troncos e ramos retorcidos vão-te deixar sem palavras.

Outras paragens naturais mágicas são o **parque rural de Frontera**, onde irás sentir que estás num bosque encantado enquanto passeias entre árvores de até oito metros de altura, ou a **reserva natural especial Tibataje**, refúgio do lagarto gigante de El Hierro, em perigo de extinção.

No seu litoral vais encontrar uma costa escarpada intercalada por algumas enseadas e incríveis piscinas naturais de água salgada, como o **Charco Azul**. Estão equipadas com todos os tipos de serviços, e a água vai-se renovando com a ondulação do mar.

Gostas de mergulho? Sente-te como se fosses Jacques Cousteau na **reserva marinha de La Restinga**, na povoação mais a sul da Europa, uma paisagem submarina única e cheia de vida, fruto da sua particular geografia vulcânica. Aí concentram-se os principais centros de mergulho da ilha. Realizarás imersões como a do Bajón, vulcão submarino que o famoso oceanógrafo explorou na sua primeira viagem a bordo do Calypso.

📍 **Mais informação:**
www.elhierro.travel





PAPAS ARRUGÁS

SABOREIA AS CANÁRIAS

Nas Canárias vais degustar uma cozinha simples, saborosa e nutritiva, com origem na tradição guanche. O prato estrela são as **papas arrugás** (batatas que se cozem com pele e água salgada) e que são acompanhadas pelos **mojos** picón ou verde (molhos típicos das ilhas). O outro elemento

fundamental é o **gofio**, farinha de grão tostado de trigo ou milho. Uma das receitas mais típicas é o gofio escaldado, que se elabora acrescentando o gofio ao caldo de peixe e mexendo até obter um creme com um sabor único, mas suave.



▲ LA GERIA
LANZAROTE

Nas ilhas afortunadas vais desfrutar de requintados **peixes e mariscos**, como o peixe papagaio, a garoupa ou o cherne. As Canárias também são um paraíso frutal, com a **banana** como protagonista. Saboreia as **10 denominações de origem vinícolas** do arquipélago e prova os diferentes **queijos**, com especial atenção para o **majorero**, uma joia culinária de Fuerteventura, elaborado à base de

leite de cabra. Outro dos pontos de interesse gastronómico da ilha é o famoso **rum canário**, ou a sua variante com mel.

Não te vás embora das ilhas Canárias sem provar o típico rancho, um guisado tradicional elaborado com grão-de-bico, carne, fidéus e verduras.

Em Gran Canaria, lugares como o mercado de Vegueta permitem saborear todos estes produtos.

CANÁRIAS

PARA CRIANÇAS

Se viajares com crianças, as Canárias são o destino ideal. Há atividades para todos os gostos e idades, desde parques aquáticos até viagens de submarino. Tens inúmeras rotas e percursos espetaculares fáceis de percorrer em família, centenas de praias para desfrutar do mar e da areia e um belíssimo céu estrelado para descobrir os mistérios do firmamento.

O **Oasis Park Fuerteventura** é um enorme parque temático tropical, que oferece atividades como excursões em camelo, espetáculos com lémures ou alimentar girafas. As crianças vão adorar!

La Palma dispõe do **Maroparque**, um espaço com inúmeras espécies exóticas e em perigo de extinção.

Loro Parque, por seu lado, é o paraíso dos papagaios. Situado em Puerto de la Cruz (Tenerife), dispõe também de um fantástico aquário onde poderão assistir a um surpreendente espetáculo de orcas. Na mesma ilha tens **Siam Park**, o maior parque aquático da Europa e um dos mais apreciados do mundo.

Mais emoções para crianças: o **Lanzarote Aquarium** conta com um túnel subaquático onde poderão passear entre uma grande variedade de tubarões, e aquários táteis para tocar e conhecer melhor espécies como os ouriços e os pepinos do mar.

Foto: Wiesław Jarek/123rf.com



▲ OASIS PARK
FUERTEVENTURA

Em Gran Canaria, o **Sioux City Park** irá levar-te até ao selvagem Oeste, uma autêntica cidade com o gabinete do xerife, a oficina do ferreiro e o inevitável *saloon*. Também oferece espetáculos temáticos de índios e cowboys, para além de experiências com cavalos.

Também há propostas que unem cultura e diversão, como o Museu da Pirataria de Lanzarote, situado na fortaleza de Santa Bárbara. Programa regularmente atividades dirigidas ao público infantil, que irá aprender sobre piratas e navios espanhóis históricos.

VIVER A NOITE NAS CANÁRIAS

As zonas mais animadas concentram-se em Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura e Lanzarote.



Se estiveres em **Tenerife**, visita a praia de Las Américas ou mergulha no ambiente estudantil de La Laguna. Se preferires algo mais familiar, tens Los Gigantes e a praia de La Arena.

Gran Canaria também conta com um grande leque de opções. Em **Las Palmas** encontrarás clubes e discotecas, tal como em **Maspalomas**, **Playa del Inglés** e **Puerto Rico**.

Corralejo e **Morro Jable** são os dois pontos de referência, se quiseres conhecer a vida noturna de **Fuerteventura**.

A noite em **Lanzarote** tem a **avenida de Las Playas** e o **Centro Atlántico** em **Puerto de Rosario** como eixos princi-

pais. Se preferires um ambiente relaxado com bares, em **Playa Blanca** dispões de inúmeras opções. Na **Costa de Tegui-se**, os clubs e discotecas repartem-se pela **avenida de Javillo**.

Nas restantes ilhas esperam-te propostas mais tranquilas. Em **La Palma** poderás provar um cocktail nos pequenos pubs e bares da **Breña Baja**, **Los Llanos**, **San Andrés** e **Los Sauces**.

Os agradáveis cafés das zonas costeiras de **La Gomera** convertem-se em discotecas noturnas. **Jardín Tecina** é o maior complexo noturno de La Gomera.

Se quiseres dar uma volta à noite em **El Hierro** vai até **Valverde**, a sua capital.

COMO CHEGAR?

BARCO

É possível chegar em *ferry* desde Cádiz até Gran Canaria e Lanzarote. Além disso, há ligações em barco entre todas as ilhas. Algumas linhas de *ferry* permitem embarcar também o carro.

AEROPORTO

Todas as ilhas dispõem de aeroporto próprio, pelo que poderás chegar desde várias cidades europeias, seja em voo direto (em muitos casos desde a Espanha peninsular), ou mediante a ligação com inúmeros voos internacionais.

DESLOCAR-SE NAS CANÁRIAS

Dentro de cada uma delas podes usar as *guaguas* ou autocarros. Os trajetos são curtos, pelo que também se podem alugar carros, motas e bicicletas.

📍 Mais informação
www.holaislascanarias.com
www.spain.info

▼ AEROPORTO DE GRAN CANARIA





 @spain

 @spain

 Spain.info

 /spain