



Vigo

Ourense



Viana do Castelo

MINHO

5 Parque Nacional da Peneda-Gerês

Parque Natural de Montesinho

Braga

A3

DOURO

Vila Real

Parque Natural do Douro Internacional

Porto

7

Rio Douro

Pocinho

Viseu

BEIRA ALTA

BEIRA LITORAL

Gouveia

Guarda

A1

Luso

Buçaco

Parque Natural da Serra da Estrela

Coimbra

3

Conimbriga

BEIRA BAIXA

SPAIN

Nazaré

Tomar

Castelo Branco

Parque Natural do Tejo Internacional

Peniche

Obidos

Rio Tejo

Castelo de Vide

Marvão

ESTREMADURA

RIBATEJO

Portalegre

Parque Natural da Serra de São Mamede

Mafra

Sintra

Lisbon

4

1

Estoril

Cascais

Costa da Caparica

Parque Natural da Arrábida

Reserva Natural das Lagoas de Santo André da Sancha

IC33

ALTO ALENTEJO

Évora

Estremoz

Vila Viçosa

Badajoz

MÉRIDA

2

IP2

Monsaraz

Rio Sado

BAIXO ALENTEJO

Beja

Parque Natural do Vale do Guadiana

Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina

IC4

A2

Monchique

Silves

Portimão

Ponta da Piedade

Sagres

6

ALGARVE

Faro

Tavira

2

Golfo di Cádiz

ATLANTIC OCEAN