

# LISBOA



**Junta de  
Castilla y León**



# ÍNDICE

03. PREPARANDO EL VIAJE

13. PORTUGAL

25. LISBOA

57. TOUR ACTIVA



Edita: Junta de Castilla y León

Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades

Instituto de la Juventud de Castilla y León

Déposito Legal: XXXX ISBN: 978-84-9718-549-3

Diseño y maqueta: Travel Bug Imprime: Gráficas Leitzaran



# PREPARANDO EL VIAJE

## El equipaje del 'mochilero'

Ligero de equipaje. Esta es la máxima de todo buen viajero, especialmente de los jóvenes mochileros. Y es que una bolsa con exceso de peso se convertirá en un lastre.

Es preferible llevar **una mochila en la que sobre algo de espacio** (para poder traernos de vuelta algún que otro recuerdo) y tenga diferentes bolsillos para guardar algo de comida, una libreta, las gafas... Aparte del bulto principal, una pequeña mochila resulta muy práctica para llevar la cámara, una botella de agua... durante las visitas.

Partiendo de que la mayoría de los viajes se hacen los meses más cálidos del año, aconsejamos no hinchar de ropa la mochila, y es que cada vez son más los albergues que tienen lavadora e incluso secadora, y en muchas ciudades encontrarás lavanderías de autoservicio.



**¿Qué no puede faltar en tu mochila?** 4 mudas, 4 camisetas (evita las camisas, hay que plancharlas), 4 pares de calcetines, 1 jersey para los días frescos y para salir por la noche, 1 pantalón vaquero, 1 pantalón corto o bermudas, 1 bañador, gafas de sol, calzado cómodo (un solo par) para caminar y salir por la noche, un par de chancletas para caminar en los días calurosos, gorro para protegerse del sol, un chubasquero para el porteador y para la mochila, chancletas ligeras para la ducha, una toalla, champú y gel tamaño viaje (en un solo bote) y otros artículos para la higiene personal (desodorante, dentífrico...). ¡Olvídate de la espuma de afeitar y la maquinilla, déjate barba!

**Saco de dormir:** Que no exceda los dos kilos y que no ocupe más de 30-35cm. Con él te ahorrarás el alquiler de sábanas en los albergues y estarás preparado para pasar la noche en un tren o en alguna estación (si hay retrasos).

Procura que todos los bultos estén bien atados a la mochila principal, de manera que no se te olvide nada en el tren, el bus o en cualquier otro sitio.

También deberías meter en tu macuto un **pequeño kit de supervivencia** con tiritas, para las rozaduras en los pies; aspirinas, para los inoportunos dolores de cabeza, y aquellos medicamentos que precisas si estás siguiendo un tratamiento en el momento de iniciar el viaje. Y recuerda: ¡No te llesves la farmacia entera!, ya que en la mayoría de

países de Occidente podrás encontrar los mismos fármacos (con nombre diferente) que en España.

La dificultad de dormir sin sobresaltos es una queja bastante extendida entre los mochileros, que tienen que convivir con gente desconocida cada noche en hostales y trenes. **Un par de tapones para los oídos** te pueden ahorrar una buena parte de los ruidos (como los ronquidos). Y como a todos nos gusta que no se nos moleste cuando dormimos, es aconsejable que te hagas con una pequeña linterna, de manera que puedas valerte de ella sin necesidad de encender la luz del dormitorio cuando la gente está acostada. Un buen método para encontrar las cosas es dejarlas siempre en el mismo bolsillo, lo que facilita la búsqueda y reduce los ruidos.

Un despertador de bolsillo (o un móvil con alarma) te permitirá madrugar y no quedarte dormido en el tren cuando haya que apearse. Y un rollo de papel higiénico en la mochila, que pesa poco, hace las veces de pañuelo, servilleta...

**Y si vas a viajar en avión**, recuerda que tendrás que facturar tu mochila, ya que el equipaje de mano no puede superar unas medidas máximas de 56x45x25 centímetros ni puede contener envases de líquidos y geles de más de 100 mililitros por envase. Si necesitas llevar a mano una crema o líquido, deberán ir dentro de

una bolsa transparente, con capacidad máxima de un litro, y con un cierre que permita su apertura fácil -similar a las bolsas que se usan para congelar alimentos-.

Para no desaprovechar el tiempo muerto en aeropuertos, trenes, autobuses... puedes llevar **un libro** o si te gusta escribir, recoger tus andanzas en un diario que te ayudará a recordar lo mejor del viaje.

## Dinero

Olvídate del engorro de cambiar de moneda si viajas a Portugal, ya que allí también se paga en **euros**.

Viajar con dinero en metálico es la apuesta más arriesgada, ya que te expones a perderlo o a que te lo roben. La mejor opción son las **tarjetas bancarias**. Con ellas puedes realizar pagos sin necesidad de manejar grandes cantidades de dinero en efectivo y dan la posibilidad de retirar billetes en los cajeros automáticos. Antes del viaje, acércate a la entidad emisora de tu tarjeta e infórmate sobre sus condiciones de uso y validez en el extranjero. Si viajas con una internacional tipo Visa o MasterCard no será complicado encontrar un cajero automático en el que retirar tu dinero. Recuerda que si la pierdes o te la roban hay que avisar inmediatamente a la compañía para que la cancele. Antes de partir, anota el número de teléfono al que debes llamar para anularla, apúntalo en un lugar seguro y nunca junto a la tarjeta. La gestión de una nueva suele llevar una semana.

## Seguridad

Cada uno tiene sus sistemas para evitar los robos y las preocupaciones y el nuestro es, simplemente, **no viajar con nada que tenga el valor suficiente** como para despertar el interés de un ladrón. Además, en el peor de los casos, si te roban, al no perder nada importante todo quedará en un pequeño disgusto que olvidarás pronto.

Por desgracia, no nos podemos deshacer de los pasaportes, tarjetas de crédito, billetes de tren y dinero en metálico, así que hay que pensar la forma de protegerlos. No existe un método infalible, pero uno bueno es viajar con **una cartera de tela oculta bajo la ropa** que se cuelga del cuello con un cordel regulable. Hay quien prefiere utilizar un cinturón-cartera, pero resulta más incómodo y menos práctico a la hora de pagar o buscar un documento.

Nunca lleves más dinero del que necesitas y trata de tener unas cuantas monedas en un bolsillo. Así, si te atracan podrás entregarles la calderilla mientras rezas para que te dejen en paz. En cualquier caso, si la engañifa no funciona y las cosas se ponen feas, no dudes en dar el dinero que lleves encima; al fin y al cabo, no hay dinero que valga tanto como la integridad física y la vida.



**Muchos ladrones actúan en estaciones**, esperando junto a los andenes a que la gente se apeee del tren y entonces eligen una víctima a la que suelen observar y seguir hasta aprovechar un descuido. Para evitar parecer una presa fácil basta con caminar de forma decidida hacia la oficina de turismo. Si no la hay y no sabes hacia donde ir puedes acercarte a una taquilla, donde te aclararán tus dudas. Recuerda que si te quedas en una esquina consultando tu guía o un plano estarás dando a entender que no tienes ni idea de dónde estás.

**En los albergues**, no dejes todas tus cosas tiradas encima de tu cama y menos si tienen valor (cámara, reproductor de música, móvil, etc.). Cada vez hay más establecimientos que ponen taquillas individuales a disposición de sus huéspedes. Para cerrarlas necesitarás un candado. Además, también lo puedes utilizar para candar los bolsillos de la mochila. Y al irte a la ducha, deja todos los objetos de valor en la taquilla y llévate contigo la pequeña cartera que contiene la documentación y el dinero. De hecho, no tienes porqué separarte de ella ni cuando duermes.

Los carteristas suelen actuar en lugares concurridos, como mercadillos y transporte público, con lo que será suficiente llevar tu mochila por delante en lugar de a la espalda.

A continuación resumimos una serie de **reglas básicas para evitar problemas**:

- Desconfía cuando alguien se te acerca a hablar en la calle. Suele ocurrir que mientras un individuo despista a la víctima otra persona aprovecha para robarle lo que puede.
- Procura tener siempre billetes pequeños para pagar el café o la compra del supermercado. Trata de no llamar la atención con grandes cantidades de dinero en metálico.
- Nunca confíes que viajas solo a desconocidos.
- No trates de ser más valiente que nadie y evita las zonas oscuras y poco transitadas por la noche.
- Un parque en la gran ciudad es bastante seguro un domingo a mediodía, pero no salgas a pasear por ellos por la noche.
- Una calle donde hay mujeres y niños suele ser un lugar seguro.
- Aunque no sepas donde estás, trata siempre de aparentar seguridad.
- Si tienes que consultar el plano de la ciudad para ubicarte, busca una tienda o cafetería en la que hacerlo.
- No te pasees todo el día con la guía en la mano.



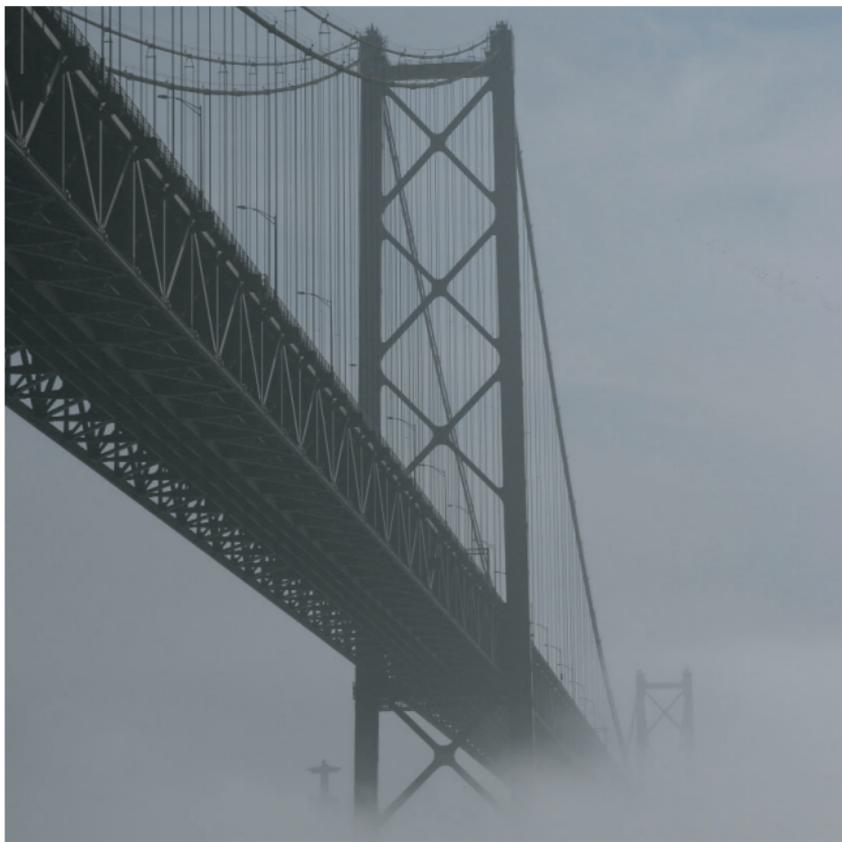
## Alojamiento

La verdad es que cada año es más sencillo encontrar establecimientos económicos que ofrecen instalaciones y condiciones higiénicas aceptables para descansar. La opción más popular entre los mochileros son los albergues de juventud. La mayoría está afiliada a la red **Hostelling International HI** ([www.ihf.org](http://www.ihf.org)) y, a pesar de su nombre, no es de uso exclusivo para los más jóvenes.

El único requisito para albergarse en los establecimientos de HI es ser miembro de la organización. Para ello, sólo tienes que contactar con la Red Española de Albergues Juveniles ([www.reaj.com](http://www.reaj.com)) o con el albergue de tu ciudad. Si no eres miembro de HI, no te pondrán trabas para adquirir el carné durante el viaje en el propio albergue, pero te saldrá más caro.

Una alternativa barata son los 'campings', aunque suelen estar alejados del centro de la ciudad.

*Vista panorámica del Puente 25 de abril sobre el río Tajo con el monumento a Cristo Rey al fondo.*





# PORTUGAL

MONEDA: EURO

Superficie: 92.390 km<sup>2</sup>

Población: 10.367.000



Prefijo: 351

Policía: 112

Ambulancia: 112

Bomberos: 112



Portugal, situado a lo largo de la costa atlántica de la península Ibérica, ha vivido desde siempre ligado al mar. Sus grandes navegantes convirtieron el país en uno de los más poderosos del mundo, extendiendo las colonias portuguesas por todos los rincones de la Tierra. Todavía hoy, la cultura marinera es notable en muchas de sus fiestas y tradiciones. Olvidado por los españoles durante largos años, Portugal es de nuevo uno de esos paraísos cercanos a los que merece la pena acercarse para disfrutar de su extraordinario patrimonio artístico, de su naturaleza y de la

hospitalidad de sus habitantes. En los últimos años, con motivo de la celebración de la Expo'98 en Lisboa, las infraestructuras han mejorado notablemente, por lo que es aún más fácil llegar y moverse por el país vecino. Miembro de la Unión Europea desde 1986, Portugal es hoy un país avanzado, moderno y con un crecimiento continuo, pero sin perder nunca sus mayores tesoros: sus ricas tradiciones y su carácter acogedor.

## CÓMO LLEGAR

### Avión

Hay bastantes conexiones directas a diario entre Portugal y España. La compañía irlandesa Ryanair ([www.ryanair.com](http://www.ryanair.com)) viaja de Madrid, Girona y Valencia a **Oporto** desde 35€ el trayecto. Clickair ([www.clickair.com](http://www.clickair.com)) fleta vuelos regulares que conectan Barcelona con **Lisboa** y Oporto también desde 35€. La misma tarifa es aplicable en los aviones que opera Vueling ([www.vueling.com](http://www.vueling.com)) para llegar a Lisboa desde Madrid y Barcelona. En último lugar, Easyjet ([www.easyjet.com](http://www.easyjet.com)) ofrece vuelos que unen las capitales española y lusa por, como no, 35€ el trayecto.



## Tren

El **Talgo Lusitania**, un elegante tren hotel que une en un cómodo viaje nocturno Madrid con Lisboa, es la más confortable entre las diferentes opciones que existen desde la capital española. Cada noche, a las 22.00, sale de Irún el **SurExpreso**, que tras parar en varias ciudades, llega a la mañana siguiente a Lisboa. Desde Galicia hay bastantes conexiones a Oporto, desde donde se puede continuar hasta la capital. Sevilla cuenta también con servicios directos a Portugal.

## Autobús

Hay numerosas conexiones en autobús entre España y Portugal. Las empresas que cuentan con más servicios son Alsa (tel. 902 422 242. [www.alsa.es](http://www.alsa.es)) y Auto Res (tel. 902 020 999, [www.auto-res.net](http://www.auto-res.net)).



# CÓMO MOVERSE

## Tren

**Caminhos de Ferro Portugueses, CP** ([www.cp.pt](http://www.cp.pt), tel. 808 208 208) es la empresa nacional encargada del transporte en tren. En los alrededores de Lisboa, donde funciona una importante red de cercanías, y en la línea que une la capital con Coimbra, Oporto y Braga el servicio es eficaz. Fuera de este eje es bastante más recomendable el auto-

bús. Los trenes Alfa, de alta calidad, conectan Lisboa con Oporto en tres horas. Los Intercidades son otra alternativa más barata. En ellos se puede llegar a los principales núcleos urbanos.

## Autobús

La recientemente privatizada compañía Rodoviaria (tel. 354 54 39 y el 310 31 11) tiene líneas regulares entre la mayoría de las poblaciones del país. Hay además otras pequeñas empresas regionales. Los autobuses son eficientes y baratos. Los servicios Expresso son los más recomendables, ya que cubren los principales itinerarios turísticos sin muchas paradas y por poco dinero.



## DATOS PRÁCTICOS

### Información turística

En la mayoría de las poblaciones turísticas se puede encontrar un **Posto do Turismo**, generalmente dependiente de los municipios o entidades regionales. Su horario suele ser continuo de 9.00 a 19.00, aunque algunos cierran una hora a mediodía.

**Línea Verde Turista** es un teléfono en el que su personal amable y eficaz proporciona todo tipo de informaciones turísticas, desde datos sobre monumentos hasta horarios de medios de transporte. El teléfono en Portugal es el 800 296 296; desde

España hay que marcar 902 887 712. En Internet, la página oficial de la Oficina de Turismo es [www.portugalinsite.pt](http://www.portugalinsite.pt).

## Embajada de España

Rua do Salitre 1; 1269-052 Lisboa. Tel. 213 472 381. Email: [emb.Lisboa@mae.es](mailto:emb.Lisboa@mae.es).

## Idioma

El idioma oficial es el portugués. En las regiones fronterizas y en las zonas turísticas está muy extendido el uso del castellano. Al contrario de lo que pudiéramos pensar, el portugués no resulta fácil de entender para los españoles, pero afortunadamente es muy común que los habitantes de Portugal tengan al menos unas nociones mínimas de castellano, por lo que no suele haber problema para hacernos entender utilizando nuestra lengua.

## Comunicaciones

Los teléfonos públicos funcionan con tarjetas (Portugal Telecom) que pueden adquirirse en quioscos y estancos a partir de 3€. No resulta demasiado caro llamar a España, especialmente en la franja horaria económica, de 21.00 a 9.00 y fines de semana durante todo el día. Para llamar a cobro revertido a través de España Directo marca el Tel. 800 800 340. El precio de este servicio es el mismo en cualquier momento

del día. Las oficinas de correos abren L-V 9.00-18.00. También pueden comprarse los sellos en los establecimientos marcados con el símbolo de un caballo rojo. Mandar una postal a otros países de la UE cuesta 0,54€ (a España 0,47€). El acceso público a Internet es gratis en muchas bibliotecas locales y centros de cultura. Las oficinas grandes de Portugal Telecom en las principales ciudades y los cybercafés ofrecen acceso por 2-3€/hora.

## Dinero

La moneda oficial de Portugal es el **euro**, por lo que no hace falta cambiar dinero para moverse por el país. Los cajeros automáticos están muy extendidos y aceptan las tarjetas comunes en España. En las principales ciudades pueden encontrarse sucursales de los grandes bancos españoles. El horario de apertura es, generalmente, L-V 8.30-15.00.

## Asistencia médica

Portugal pertenece a la Unión Europea y, gracias a ello, los españoles tienen derecho a las mismas prestaciones sanitarias que los ciudadanos portugueses. Si se necesita asistencia se debe acudir al centro de salud más cercano, dejando las urgencias de los grandes hospitales para situaciones graves. Para recibir atención médica es necesario contar con la **Tarjeta Sanitaria Europea**, así como el DNI o el pasaporte en vigor. En los casos



en los que se cobra la asistencia sanitaria, es posible pedir el reintegro de las facturas al volver a casa.

## Días festivos

Santa María Madre de Dios (1 de enero), Martes de Carnaval, Viernes Santo, Día de la Libertad (5 de abril), Aniversario de la Revolución de los Claveles (25 de abril), Día del Trabajo (1 de mayo), Corpus Christi, Día de Camoes e das Comunidades (10 de junio), Asunción de Nuestra Señora (15 de agosto), Implantación de la República (5 de octubre), Todos los Santos (1 de noviembre), Restauración de la Independencia de España (1 de diciembre), Inmaculada Concepción (8 de diciembre) y Navidad (25 de diciembre).



## ALOJAMIENTO

**Movijovem** (tel. 217 232 100) es el organismo que gestiona las **pousadas de juventude** (albergues juveniles, [www.pousadasjuventude.pt](http://www.pousadasjuventude.pt)). El precio por noche en estos alojamientos, para los que es necesario contar con el Carné Internacional de

*A la izquierda, vista de Lisboa.*

Alberguista, es de 9-16€. Las **pensões** (pensiones) suelen ser apenas más caras que los albergues y bastante más cómodas y fáciles de encontrar. Los **quartos** (habitaciones particulares) son la opción más barata y en muchas localidades pequeñas, la única posible. Es preferible ver la habitación antes de aceptar, ya que su estado suele ser muy variable. Hay campings en los principales destinos turísticos. La acampada libre no está permitida. Para conseguir una guía de los campings dirígete a: **Federação Portuguesa de Campismo**. Av. Coronel Eduardo Galhardo 24D. 1199-007 Lisboa. Tel. 218 126 890. [www.fpcampismo.pt](http://www.fpcampismo.pt).



## PARA COMER

Una comida en Portugal comienza generalmente con una **sopa**. La más conocida es el caldo verde, hecho con col y patatas. Muy habituales son también la sopa de peixe o de mariscos, que suele ser la entrada ideal a un plato de peixe grelhados (pescado a la parrilla), o de bacalhau, el máspreciado de los pescados y con el que los portugueses elaboran numerosas recetas (dicen que tienen una para cada día del año).

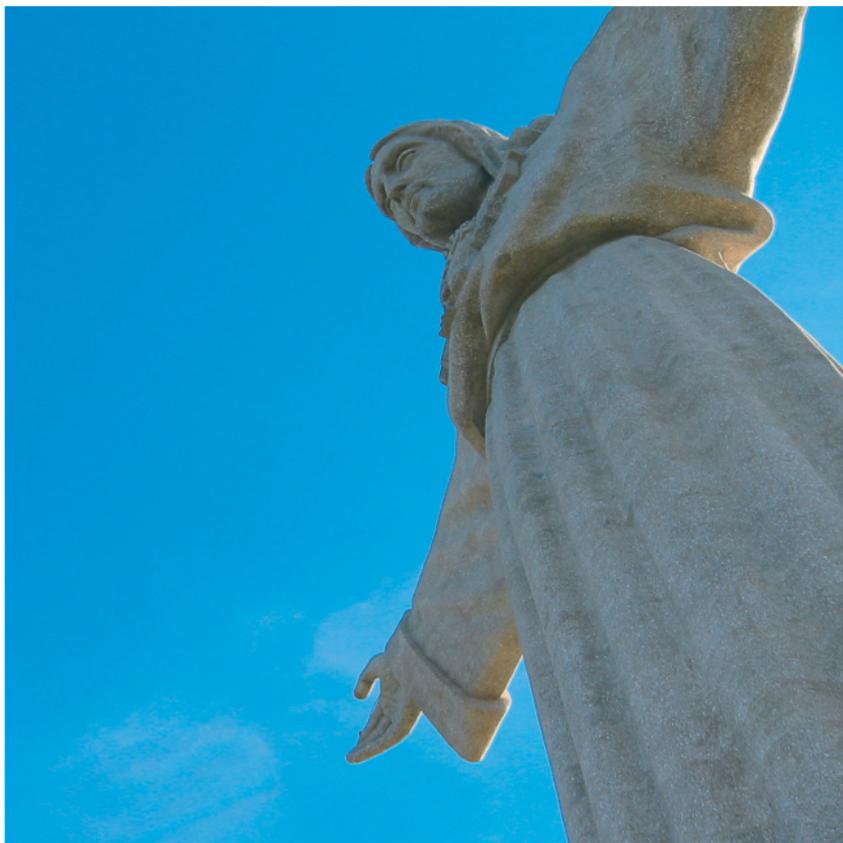
Dentro de las **especialidades**, las sardinhas grelhadas, están al alcance de todos los bolsillos y constituyen todo un clásico. También son recomendables el arroz de marisco y el porco a la alentejana

(carne guisada). La ternera (vitela) y el cerdo (porco) son las carnes más populares. Los **dulces** son un elemento clave en la vida cotidiana de un portugués. Destacan el tocinho-do céu (tocino de cielo), el bolo de anjo (pastel de ángel), los deliciosos pasteis de nata (pastéis de Belem) de Lisboa y las queijadinhas (quesadas) y travesiros de Sintra.

Los portugueses son grandes amantes del **café**, que toman varias veces al día en tazas muy pequeñas y en dosis más concentradas que en España. Se sirve de las siguientes maneras: sólo (café, simplemente, o bica); cortado (pingado); corto con leche (garoto); en taza grande (media leite); en vaso (galao).

Los amantes del **vino** tienen un paraíso en Portugal, donde, entre otras variedades, podrán degustar, por supuesto, el famoso vino de Oporto, así como cualquier variedad de vinos verdes (tintos, rosados o blancos), jóvenes (de ahí su denominación) y suaves. El blanco es excepcional como aperitivo o para acompañar un buen pescado.

*En la página 24, vista del monumento a Cristo Rey, que recuerda al corcovado de Río de Janeiro.*



# LISBOA

Lisboa, ciudad mediterránea a orillas del Atlántico, guarda en sus calles toda la magia de un pequeño pueblo. Pasear por ella es volver a la época en la que los grandes navegantes partían en busca de nuevas rutas y conquistas contra viento y marea. El traqueteo de los viejos tranvías trepando por las estrechas callejuelas adoquinadas de sus barrios altos nos lleva de vuelta a principios del siglo XX. Lisboa es la Alfama, el olor a sardinas en sus calles, la curiosa estampa de un grupo de señoras reunidas en la calle jugando a un improvisado bingo, o los limpiabotas en el Rossio. Hay muchas Lisboas, pero a la vez Lisboa es sólo una, es única..



# CÓMO LLEGAR

## Avión

El **Aeroporto de Lisboa** está al norte de la ciudad. Para llegar hasta el centro, lo mejor es coger el Transfer Aero-Bus nº91, que une cada 20min el aeropuerto con Rossio (15min, 3€, de 7.45 a 20.45). Los autobuses urbanos nº44 y 45 van cada 30min hasta Pr. Restauradores, en el centro (40min, 1,20€).

## Tren

Los trenes procedentes de España y el norte del país llegan a la estación de **Santa Apolónia** (tel. 218 816 121), en el barrio de la Alfama. Los principales destinos son Oporto (3-4½h, 25€), Coimbra (2½h, 20,50€), Madrid (10h, 50,50€), Irún (15h, 65€). La estación del **Cais do Sodré**, al otro lado de la Praça do Comércio, es el punto de partida de los servicios de cercanías hacia Cascais y Estoril. En el centro, al norte de la Baixa se encuentra la terminal de **Rossio**, desde la que operan los cercanías a Sintra (50min, 1,50€). La estación **Barreiro**, utilizada por las líneas que van hacia el sur del país, está al otro lado del Tajo. Se llega a ella en transbordador (30min, gratis con el billete de tren) desde el embarcadero de Terreiro do Paço, junto a la Praça do Comércio. Faro y Lagos (5h, 16€).

## Autobús

La **terminal** principal de autobuses se encuentra en Av. Joao Crisóstomo (Metro Saldanha). Tel. 213 545 439. Desde allí operan los servicios internacionales y las grandes conexiones nacionales. Évora (2h, 11€), Lagos (5h, 17,50€).



## CÓMO MOVERSE

**Carris** es la empresa encargada de los autobuses (autocarros), tranvías (eléctricos) y funiculares (elevadores). Los primeros llegan a todos los rincones de Lisboa, aunque no hay que olvidar ir siempre bien sujetos, porque los movimientos son bastante bruscos. Hay dos tipos de **tranvías**: los antiguos, de madera, que suben a las colinas recorriendo las zonas turísticas, y los modernos, que unen el centro de la ciudad con Belem, recorriendo toda la orilla del Tajo. Los **funiculares** (elevadores), que suben a los barrios altos, son uno de los aspectos más tradicionales de la capital. Por la noche circulan algunas líneas de tranvías y autobuses. El billete individual cuesta 1,20€ pero menos si se compra en quioscos con el logotipo de **Carris un BUC** (dos viajes por 1,50€) en lugar de hacerlo a bordo. Hay varios tipos de pase turístico, que permiten viajar ilimitadamente en los medios de transporte que opera Carris. 1 día 2,75€; 4 días 10€; 7 días 14€;

30 días 20,80€. El **metro** funciona de 6.30 a 1.00 (billete sencillo 1,10€; bono 1/5 días 3,20/12,90€). Los **taxis** son bastante baratos y rápidos. Es fácil encontrar alguno en la calle. Si no, llama a Teletáxi. Tel. 218 111 100.



## DATOS PRÁCTICOS

**Población:** 659.400.

### Información turística

La principal oficina de turismo se encuentra en el Palácio Foz, en Pr. Restauradores. Tel. 213 463 314. Abierta 9.00-20.00. Además, Lisboa Welcome Center (Praça do Comércio, L-D 9.00-20.00) es una mina de información. Lisboa Card permite viajar en los medios de transporte y entrar en la mayoría de los museos y monumentos de la ciudad. 1 día 15€; 2 días 26€; 3 días 32€.



## ALOJAMIENTO

Los alojamientos económicos suelen llenarse pronto en temporada alta, por lo que si no quieres complicarte la vida es mejor que reserves con un par de semanas de antelación. Los barrios históricos de la capital lusa exhiben infinidad de pousadas y residencias donde esta-

blecerse pero no son la única opción.

**Pousada de Juventude (HI):** R. Andrade Corvo 46 (Metro Picoas). Tel. 213 532 696. En la zona moderna de la ciudad. Cuenta con buenas instalaciones y alrededor de 200 plazas. Desayuno incluido. Recepción 8.00 a 24.00. Abierto 24h. Verano: dormitorios 16€; dobles 43€. Resto del año: dormitorios 13€; dobles 35€.



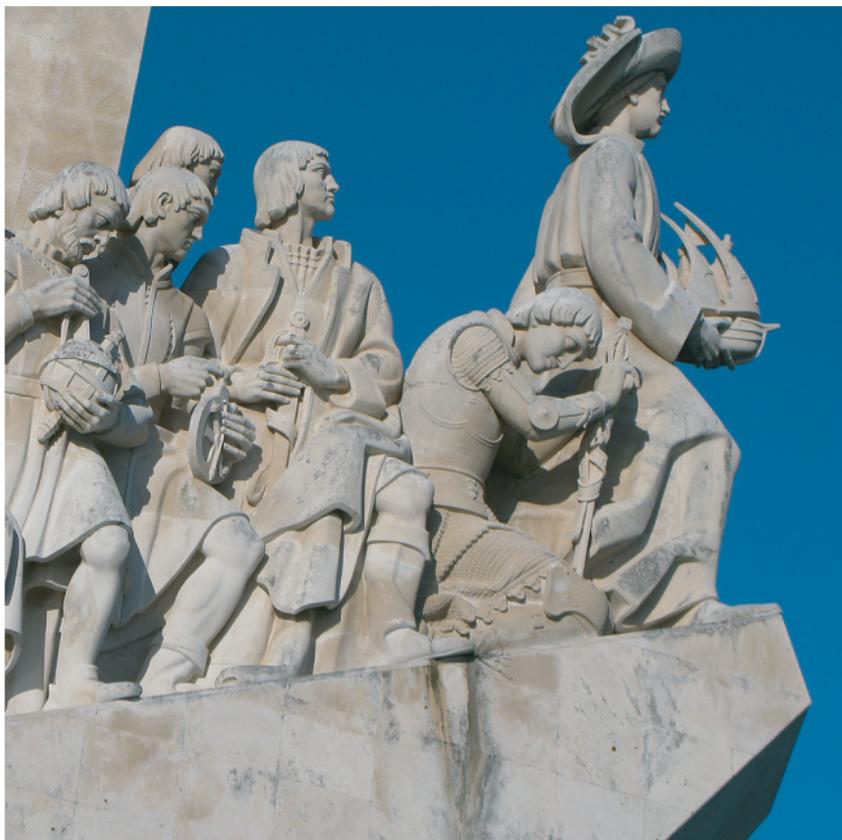
## COMER Y SALIR

No es difícil encontrar en Lisboa restaurantes donde comer bien por poco dinero. En la Baixa y en el Bairro Alto hay bastantes restaurantes de comida típica por 10-14€ el menú. En la Alfama, en tabernas de barrio, los precios suelen ser más bajos, aunque también hay menos platos para elegir. Normalmente, los menús están colocados fuera de los restaurantes en varios idiomas, entre los que incomprensiblemente, no siempre está el castellano.

*Pg. 30: Tranvía en las calles de Lisboa.*

*Pg. 31: Monumento a los Descubridores, en Belém.*





Las principales zonas de marcha en Lisboa son dos: **el Bairro Alto y Docas**. La noche comienza en el primero, con sus calles llenas de gente de todas las edades y clases y sus mil y un locales de todo tipo. Es el barrio de las antiguas tascas, en el que se puede escuchar fado y en el que sus vecinos bajan al bar de la esquina a charlar y tomar algo. En los últimos años en este barrio se han multiplicado los locales dirigidos a gente joven, como pubs y pequeñas discotecas, lo que le hace ser el primer lugar de referencia de la noche lisboeta. Los garitos del Bairro Alto pliegan alas antes de las 4.00, y es entonces cuando los que tienen aún cuerda para rato se van a **las Docas de Alcântara**, una nueva zona de marcha en la que las discotecas ocupan antiguos almacenes del puerto. Su situación a orillas del río hace de esta zona el lugar ideal para las noches de verano.



## UN VISTAZO A LISBOA

Lisboa está claramente dividida en barrios. La Baixa es una importante zona comercial y de negocios. Junto a ella, cayendo desde el Castillo de San Jorge hasta el Tajo, se encuentra una de las zonas más auténticas: la Alfama, con sus calles laberínticas que nos llevan de vuelta a la Edad Media. En el lado contrario, en otra colina, se levanta el Bairro Alto, con sus empinadas cuestas y tabernas de artistas y bohemios. Al norte, se extiende la Lisboa moderna, y al sur,

enmarcándolo todo, el Tajo. Las distancias son pequeñas, por lo que la mejor manera de descubrir esta bella ciudad es a pie.

## BAIXA

Cuando en 1755 un brutal terremoto sacudió Lisboa, toda la zona sobre la que se asienta la Baixa quedó destruida, pero las obras de reconstrucción, según el plan propuesto por el Marqués de Pombal, se iniciaron rápidamente. El nuevo barrio se extiende entre dos grandes plazas: la de **Rossio**, con su tráfico frenético, y la **Praça do Comércio**, que se asoma al estuario del Tajo. Sus calles, anchas para la época en que se construyeron y perfectamente alineadas, son un perfecto modelo urbanístico. La bella Praça do Comercio es el punto de unión de la ciudad con el mar de Paja. El **arco del triunfo**, que conmemora la reconstrucción tras el terremoto, da paso a la peatonal **Rua Augusta**, eje principal de la Baixa. El **Ascensor de Santa Justa**, una estructura metálica de 32m de altura construida en 1902, permite disfrutar de una bella panorámica de la ciudad, a pesar de que la pasarela al Barrio Alto no esté en uso. Al fondo de la Baixa, Rossio es la plaza mayor de Lisboa. En ella, bajo la mirada de Pedro IV, se mezcla el denso tráfico con las floristas y los limpiabotas.

## ALFAMA

Pasear por la Alfama es volver a la Lisboa medieval. Este bello barrio es una aglomeración de casas desvencijadas, con facha-

das desgastadas y decoradas con azulejos. Tascas de barrio, tiendas en los portales y locales de fado dan un toque aún más pintoresco a este laberinto de estrechas callejuelas y escaleras. La mejor manera de disfrutar de Alfama es perderse por sus pasadizos y cuevas bajo la ropa tendida de lado a lado y las señoras vestidas de negro que observan impassibles desde sus casas. En lo alto de la colina se encuentra el **Castillo de San Jorge**, una fortaleza visigoda ampliada por los musulmanes desde la que se domina toda la ciudad (L-D desde las 9.00 hasta que cae la noche. Entrada libre). El cercano **Mirador de Santa Lucía** es el lugar ideal para sentarse y disfrutar de la vista sobre los desordenados tejados de la Alfama a orillas del mar de Paja. Bajando las escaleras se llega hasta **São Pedro**, donde se celebra el mercado de pescado por la mañana. **La Catedral** (Sé Patriarcal), que fue una fortaleza durante la Edad Media, fue construida en el siglo XII. Su interior es románico, pero lo más notable del monumento es su bello claustro gótico del siglo XIII. El tranvía nº28 recorre los principales puntos de interés del barrio. Una buena idea puede ser subir en él hasta el castillo y bajar luego a pie recorriendo el laberíntico barrio.

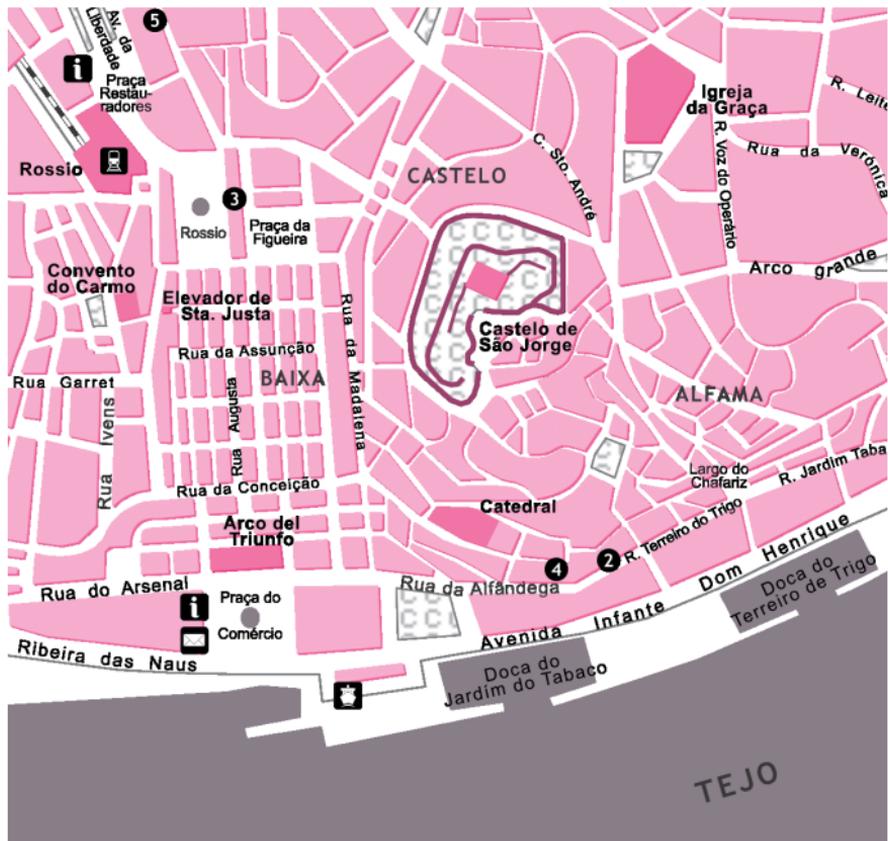
## **BAIRRO ALTO**

Para llegar al Bairro Alto desde la Baixa se pasa por el **Chiado**, que sufrió un aparatoso incendio en 1988. Junto al largo do Carmo (lugar donde se vivió la parte final de la Revolución de Abril) pueden visitarse las espectaculares ruinas de la **Igreja do Carmo**, una bella iglesia

gótica destruida parcialmente por el terremoto de 1755. Las paredes y nervaduras del templo cuentan con un techo muy especial: el cielo (M-S 10.00-17.00. 3€). El convento alberga el **Museo Arqueológico do Carmo** (abr-sep L-S 10.00-18.00; oct-mar L-S 10.00-17.00. 2,50€, estudiantes 1,50€). La **calle Garrett**, con sus elegantes librerías y cafés, tiene un invitado de honor: **Fernando Pessoa**. Sí, el poeta falleció en 1935, pero su escultura en bronce puede verse en la terraza del café A Brasileira, en el que acostumbraba a sentarse. La **Praça Luis de Camoes** es la puerta de entrada en el Bairro Alto, la zona residencial del siglo XVII convertida hoy en zona de artistas. El **Mirador de San Pedro de Alcántara**, un pequeño jardín que se asoma a la Baixa y a la Alfama, es uno de los mejores puntos desde los que disfrutar de la panorámica de Lisboa y contagiarse de su saudade. No olvides montar en uno de los tradicionales **funiculares** que suben al barrio: el de la Gloria y el de la Bica.

## LA LISBOA MODERNA

En la **Praça dos Restauradores**, junto al Rossio, comienza la Lisboa moderna. Allí nace el principal eje comercial: la Avenida da Libertade, que se extiende hasta el elegante **parque Eduardo VII**. Algo más al norte se encuentra la **Fundación Gulbenkian**, uno de los museos más ricos de la ciudad, con interesantes piezas de arte antiguo y medieval (M-D 10.00-17.45. 3€. Domingos gratis. Metro S.Sebastião).





## ¿SABÍAS QUE...?

**El 28.** No, no es el título de una canción de música pop; es el número de la más pintoresca de las líneas de tranvías que operan en la capital portuguesa. Los eléctricos son toda una institución en Lisboa. Poco a poco se están implantando modernos y eficaces tranvías, pero hay zonas en las que siguen funcionando los tradicionales, de madera y color amarillo. De todos ellos, el más auténtico es el nº28, que sube con su característico traqueteo a los barrios antiguos, como el Bairro Alto o la Alfama. Sentarse sin prisa en él y dejarse llevar por todos los recovecos de la ciudad es uno de los placeres que no debería perderse ningún viajero.

## BELÉM

En el límite oeste de Lisboa, a orillas del Tajo, se encuentra el barrio de Belém. **El Monasterio de los Jerónimos**, una de las joyas de la capital, es un extraordinario complejo de estilo gótico manuelino. Son impresionantes la altísima y estilizada iglesia y el claustro, que resistieron al terremoto de 1755. En la entrada a la iglesia se encuentran las tumbas del navegante Vasco da Gama y del poeta Camoens (oct-abr M-D 10.00-17.00; may-sep M-D 10.00-18.30. 4,50€, estudiantes 1,80€. D gratis). Junto al embarcadero, al que se llega por un paso subterráneo que salva las vías del tren, se encuentra **el Monumento a los Descubridores**, que homenajea a los portugueses que han guiado al país en la ruta de los grandes descubrimientos. A la derecha, siguiendo el Tajo, se alcanza la bellísima **Torre de Belém**, uno de los monumentos más fotografiados de la capital. Se construyó en el siglo XVI para servir de faro y defender la desembocadura del río (oct-abr M-D 10.00-17.30; may-sep 10.00-18.30. 3€). Antes de dejar la zona, hay que probar los deliciosos pastéis de nata, que venden por 1€ en la Antiga Confeitaria de Belém, en la R. Belém 84/8. El barrio está algo alejado del centro, pero el moderno tranvía nº15 llega desde la Praça do Comércio en 15min.

## PARQUE DE LAS NACIONES (EXPO' 98)

Cuando se organizó la Expo'98 en Lisboa, las autoridades pensaron en el día después. Gracias a ello, el recinto de la exposición se ha convertido en un gran parque en el que se encuentra la **Feria**

**Internacional de Lisboa** y varios pabellones temáticos permanentes. El más destacable es el **Oceanario**, el mayor aquarium de Europa, que recrea los diversos entornos marítimos del planeta (abr-oct 10.00-19.00; nov-mar 10.00 a 18.00. 11€). **La Torre Vasco da Gama**, de 120m de altura, ofrece extraordinarias vistas de la capital y del estuario del Tajo (10.00-20.00. 3€). Junto a ella, **el Puente Vasco da Gama**, construido con motivo de la Expo'98, es con sus 18km el más largo del continente europeo. Desde el centro se puede llegar en metro (Oriente).



## ALREDEDORES

### ESTORIL Y CASCAIS

Una bonita excursión desde Lisboa son las cercanas localidades de Estoril y Cascais, bañadas por el Atlántico. El antiguo pueblo pesquero de Cascais ha sabido adaptarse a la avalancha turística sin perder su identidad marinera. Su casco antiguo, con sus calles peatonales invadidas por las mesas que los restaurantes sacan a la calle y sus tiendas de productos típicos, es un agradable lugar en el que pasear. **El puerto pesquero y las playas** son el principal atractivo de la localidad, que cuenta también con un interesante museo del mar y con la bella **Iglesia de la Asunción**, del siglo XVII, en la que destacan los azulejos de su

interior. Estoril, convertida en villa de veraneo y exilio de monarquías europeas, cuenta con buenas playas y con **el mayor casino del continente**. Estoril y Cascais sólo están separadas por un par de kilómetros de agradable paseo junto al mar, por lo que lo mejor es ir desde Lisboa hasta una de ellas y caminar después hasta su vecina, desde donde se puede volver a la capital.

**INFORMACIÓN PRÁCTICA** Los frecuentes **trenes de cercanías** llegan a las dos localidades desde la estación lisboeta del Cais do Sodré (30min, 1,50€). Los **autobuses** de Stagecoach permiten llegar a Sintra desde las dos ciudades costeras en poco más de 40min. La **oficina de turismo** de Estoril está en Arcadas do Parque Estoril, junto al casino. Tel. 14 663 813. La de Cascais se encuentra en Rua Vizconde de Luz. Tel. 214 868 204. Ambas abren en verano L-S 9.00-19.00 y D 10.00-18.00. **Pousada de Juventude (HI) Catalazete:** Estrada Marginal, junto a Inatel, en la localidad costera de Oeiras. Tel. 214 430 638. Se trata de un fuerte restaurado del siglo XVIII. Es perfecto para quien quiera estar cerca del mar escapar del ajetreo de la capital. Desde Oeiras se accede a Estoril, Cascais y Lisboa en el tren de la costa, que circula cada pocos minutos entre las 5.30 y las 1.30. Desde 11€ en habitación compartida. Para comer, se puede elegir cualquiera de los restaurantes del puerto, que están a un paseo del albergue. Los precios no son los más económicos de la zona, así que quizá sea mejor saciar el hambre en cualquiera de las poblaciones cercanas.

## SINTRA

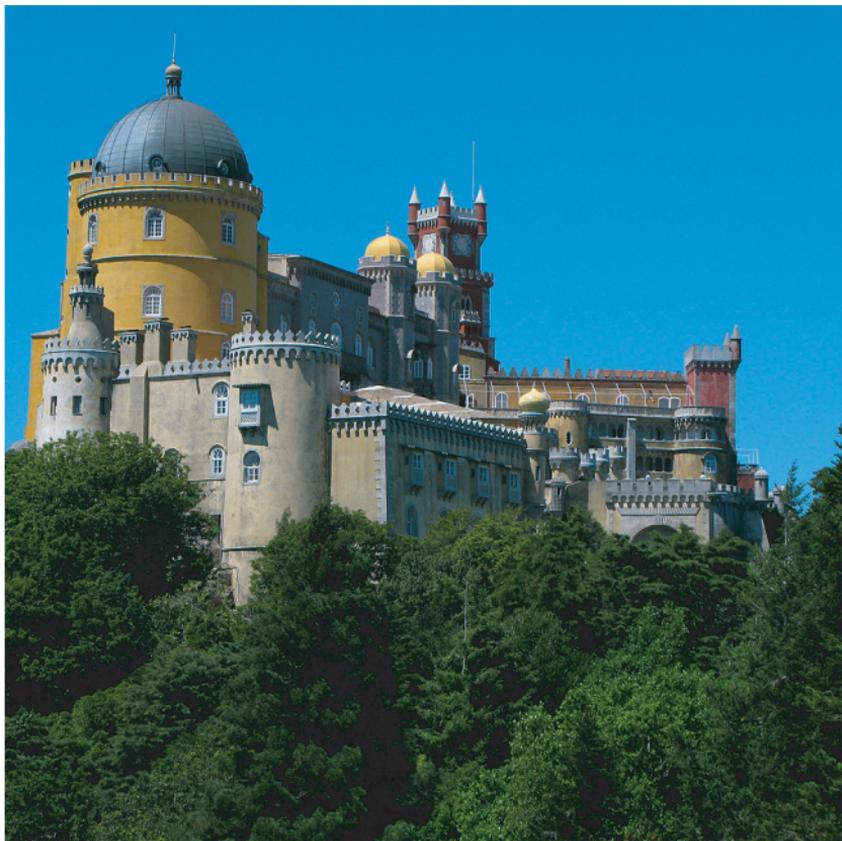
Sintra, residencia de verano de los antiguos reyes de Portugal, es para muchos la villa más hermosa del país. La localidad, en la que se mezclan la extraordinaria belleza natural de su entorno con sus espectaculares palacios y casas aristocráticas, está a tiro de piedra desde la capital. Su facilidad de acceso invita a acercarse a ella desde Lisboa, por lo que sus calles suelen estar atestadas de gente en verano. Toda la villa fue declarada Patrimonio de la Humanidad en 1995.

En la ciudad antigua pueden verse bastantes casas aristocráticas que rodean el **Palacio Nacional**, en el que a primera vista llaman la atención sus enormes chimeneas. La planta original del edificio fue obra de los árabes, pero lo que vemos hoy es fruto de las reformas que llevaron a cabo los reyes de Portugal en el siglo XV. En el interior se conservan bellísimos azulejos del siglo XVI y pueden verse, además, varias dependencias reales y del servicio, como las cocinas (J-M 10.00-17.30. 4€, estudiantes 2€). **El Museu do Brinquedo**, en R. Visconde de Monserrate, es una curiosa colección de más de 20.000 juguetes de todo el mundo (M-D 10.00-18.00. 3€). Pero de todas las visitas que se pueden hacer en Sintra la más espectacular es el recorrido monumental que puede realizarse por la sierra del mismo nombre. En lo alto de ella, a 3km del centro de la ciudad, se encuentra el **Castelo dos Mouros**, las ruinas de una antigua fortaleza en la que lo más

destacable son las espectaculares vistas de la costa (10.00-18.00). Para llegar se deben seguir las señales azules o coger el autobús nº434, que sale cada 30min de la oficina de turismo (3,85€). Desde el castillo, después de un cómodo paseo por el **Parque da Pena**, del que los visitantes siempre quedan enamorados por el olor de sus pinos y los colores de sus plantas exóticas, se alcanza el **Palácio da Pena**, una mezcla delirante de estilos, en su interior y en su exterior, con un resultado único, espectacular y colorista que parece salido de un cuento infantil (M-D de 10:00 a 17:30. 6€; menores de 17 años 4€). Cerca de Sintra, a 8km en dirección a Cascais, se encuentra el **Convento dos Capuchos**, un llamativo recinto monástico del siglo XVI en el que los frailes vivían en pequeñas celdas excavadas en la roca y recubiertas con corcho (10.00-17.00; 19.00 en verano. 3€).

**INFORMACIÓN PRÁCTICA** Las estaciones de tren y autobús están a 2km de la zona monumental. Los trenes unen cada 15min Sintra con la estación de Lisboa Rossio (40min, 1,50€). Frecuentes autobuses de Stagecoach recorren las cercanías. Cascais (40min, 3,10€), Estoril (40min, 3,10€). Población: 24.500. La oficina de información turística se encuentra en Pr. República 23, junto al Palacio Real. Tel. 219 231 157. Cuenta con una delegación en el interior de la estación

*A la derecha, Palácio da Pena, de Sintra.  
Pg. 44: Jóvenes se divierten en una calle portuguesa.*





de tren. Es difícil encontrar camas en temporada alta, por lo que se recomienda reservar con antelación, aunque Sintra es el destino perfecto para una excursión de un solo día desde Lisboa. **La Pousada da Juventude (HI)** está en Santa Eufémia, cerca del Palacio da Pena. Tel. 219 241 210. Tiene 56 plazas, comedor y posibilidad de practicar equitación. Recepción 9.00-12.00 y 17.30-24.00. Dormitorios 11-13€. En las callejuelas cercanas al Palacio Real hay bastantes restaurantes. Desgraciadamente, la masificación turística hace que los precios sean más altos de lo que es habitual en Portugal.

## **ALCOBAÇA**

La pequeña villa de Alcobaça, situada a unos 100km al norte de Lisboa, está dominada por un imponente monasterio cisterciense: **la Real Abadía de Santa María de Alcobaça**, que conserva intacto el conjunto de sus dependencias medievales. Declarada Patrimonio de la Humanidad, su construcción se llevó a cabo en el siglo XII, en plena explosión del Císter, cuyas características constructivas pueden apreciarse en ella. Posteriores reformas en estilo barroco han cambiado sensiblemente la obra inicial, pero la ausencia de ornamentación y la nitidez de sus líneas hacen de Santa María de Alcobaça un ejemplo típico del estilo cisterciense. La iglesia, un bello templo de tres naves despojado de cualquier adorno, es un espacio grandioso, no sólo por su longitud, sino también por la impresionante altura de sus bóvedas. En el

transepto se encuentran las tumbas de D. Pedro I y Doña Inés, auténticas joyas del gótico. La amplia cabecera, con su girola y sus capillas radiales, es otra maravilla de la arquitectura del Císter. El claustro gótico da paso a la sala capitular, el dormitorio medieval y la celda del Abad. Tras pasar por la bodega y las despensas del monasterio se llega a la gran cocina del siglo XVIII, en la que se podían asar varias vacas a la vez y de la que cuentan en sus escritos quienes la visitaron en la época de mayor esplendor de la abadía, que era el centro de la perpetua glotonería y los festines entre los que se llevaba a cabo la vida monacal en Alcobaça. El refectorio, verdadera joya arquitectónica en la que destaca la escalera del púlpito, pone el punto final a la interesante visita del monasterio (9.00-19.00; 17.00 en invierno. 3€).

**INFORMACIÓN PRÁCTICA** La estación de tren más cercana está a 5km en dirección a la costera Nazaré, en Valado dos Frades, desde donde hay autobuses a Alcobaça. En autobús (tel. 262 582 221) hay buenas comunicaciones con Nazaré y Batalha. Población: 15.769. La oficina de información está en Pr. 25 de abril, frente al monasterio (tel. 262 582 377). La mejor manera de alojamiento en Alcobaça son las habitaciones particulares. Pregunta en la oficina de turismo por quartos y te indicarán qué establecimientos de las calles aledañas son los más indicados para tu presupuesto.

## **BATALHA**

El colosal **Monasterio de Santa María de la Victoria**, la obra cumbre

del gótico en Portugal, se encuentra en la pequeña localidad de Batalha, 15km al norte de Alcobaça. Su construcción se realizó entre los siglos XIV y XV para conmemorar la victoria portuguesa sobre las tropas castellanas en Aljubarrota. En el exterior llama la atención su imponente volumen, pero lo más notable son sus extraordinarias portadas góticas. La iglesia es un magnífico templo de tres naves con una gran amplitud y sorprendente altura. Las vidrieras del siglo XVI proyectan una luz difusa sobre la nave. La capilla del Fundador, junto a la entrada del templo, tiene una bella cúpula en forma de estrella de ocho puntas y hermosas ventanas flamígeras. En ella puede verse la tumba de Enrique el Navegante. El Claustro Real, con sus extraordinarios arcos ojivales manuelinos, da paso a la Sala del Capítulo, de 19m de largo, maravilla de la arquitectura ojival donde la enorme bóveda no tiene ningún soporte central. Se trata de una construcción sin precedentes en el gótico. Frente al refectorio nos encontramos el lavabo, una decorada pieza de escultura. Por último, accediendo por el interior del edificio, pueden visitarse las Capillas Imperfectas (inacabadas), que no llegaron a terminarse nunca, pero que forman un conjunto de gran belleza y originalidad (9.00-18.00. 3€).

**INFORMACIÓN PRÁCTICA** La pequeña población de Batalha no cuenta con estación de tren, pero hay frecuentes conexiones en autobús (tel. 244 965 05) con Alcobaça, Nazaré y la cercana

Leiria, además de cuatro autobuses directos cada día a Lisboa. Población: 7.000. La oficina de turismo está en Praça Mouzinho de Albuquerque. Tel. 244 765 180. Hay bastantes lugares en los que se puede dormir en Batalha, pero en caso de no encontrar habitaciones, siempre cabe la posibilidad de acercarse a la cercana Leiria.

## FÁTIMA

Milagro o fantasía, el hecho es que la ciudad de Fátima se volvió mundialmente conocida con motivo de las apariciones de la Virgen de Fátima a los tres pastorcillos (Lucia, Francisco Marto y Jacinta Marto) fechadas allí entre el 13 de mayo y el 13 de octubre de 1917, donde la Virgen les confió supuestos secretos que transformarían las relaciones políticas internacionales. Varios Papas, cardenales y obispos de todo el mundo han peregrinado hasta el **Santuario de Fátima**, cuya construcción trajo el desarrollo a la localidad, elevada a la categoría de ciudad en junio de 1997. Hoy Fátima conmueve por su solemnidad e impresiona al visitante por el respeto y la fe que guía hasta ella a seis millones de peregrinos un año tras otro.

A tres kilómetros de Fátima se encuentra **Cova de Iria**, el paraje deshabitado en el que supuestamente se apareció la Virgen a los tres niños elegidos. Cuando se extendieron los rumores de las apariciones se erigió allí una capilla, se dispuso una explanada y se construyó una basílica. Hoy en día, alrededor de estas edificaciones ha surgido una gran población, se han instalado varias comunidades de religiosos y

pueden verse hoteles y tiendas a cada paso. La **Capilla de las Apariciones**, el primer edificio construido en Cova de Iria, muestra en su lugar más destacado la imagen de Nuestra Señora de Fátima, que fue tallada siguiendo las indicaciones de sor Lucia, la última vidente. El pedestal tiene unas prácticas ranuras por las que se introducen las peticiones escritas de los fieles. En la capilla se celebran misas con mucha frecuencia (en verano casi sin interrupción y en diferentes idiomas) y una procesión diaria por la explanada, en la que el visitante se verá envuelto en un ambiente de oración y recogimiento entre numerosos devotos venidos de todo el mundo. A unos cien metros de la capilla se encuentra la **Basílica de Nuestra Señora del Rosario**, cuya construcción se inició en 1928 y no quedó consagrada hasta 1953. Tiene quince altares que corresponden a las quince decenas del Rosario en honor de la Virgen. En dos capillas laterales descansan las sepulturas de los tres videntes marianos. En la entrada del santuario está situado un monumento con un trozo del Muro de Berlín, demolido en 1989, que recuerda la intervención de Dios, prometida en Fátima, en la caída del comunismo. Frente a la basílica se alza la nueva **Iglesia de la Santísima Trinidad**, inaugurada el 12 de octubre de 2007, que desde entonces acoge las reuniones grandes de peregrinos. Se trata del cuarto mayor templo católico del mundo. Fue diseñado por el arquitecto griego Alexandros Tombazis, tiene capacidad para nueve mil personas y ha costado cerca de ochenta millones de

euros que han sido financiados por los fieles. En la Casa do Carmo (Casa del Carmen), lindando con la explanada, se encuentra el Rectorado del Santuario, el lugar al que hay que acudir para solicitar información, encargar misas o realizar cualquier otra gestión. El **Museo de Arte Sacro y Etnología** posee una amplia colección de arte religioso portugués y muestras etnológicas de gran interés artístico y cultural que acercan al visitante a los misterios de la fe. (Museu de Arte Sacra e Etnologia; Rua Francisco Marto 52 Apt 5; entrada 4,50€; tel. 249 539 470; museuartesacra@consolata.pt; www.consolata.pt; abr-oct de 10.00 a 19.00; nov-mar de 10.00 a 17.00. Lunes cerrado. Se ofrecen visitas guiadas en varios idiomas). El Museo de Cera de Fátima (Museu de Cera de Fátima; Rua Jacinta Marto; tel. 249 539 300; www.mucefa.pt; entrada 4,50€, niños 6-12 años 2,50€; abr-oct L-S de 9.30 a 18.30, D de 9.00 a 18.30, nov-mar L-D de 10.00 a 17.00) narra gráficamente la historia de Fátima de forma detallada aunque idealizada quizá en exceso.

**INFORMACIÓN PRÁCTICA** Casi todas las líneas de autobús que recorren el país de norte a sur tienen parada en Fátima. Hay servicios de al menos un autobús cada hora desde Lisboa (9,50€, 1h30min) y desde otras ciudades como Oporto (12,50€, 2-3h), Coimbra (9,80€, 1h30min) o Leiria (2,60€, 45min). Los precios del tren son similares, aunque la duración del viaje varía dependiendo de la hora en que se viaje. Desde Lisboa (8-12€ 2h-2h30min), Coimbra (6,45€). Información de precios y horarios [www.cp.pt/cp/searchTimetable.do](http://www.cp.pt/cp/searchTimetable.do).

Población: 10.300. En la web de la oficina de turismo (tel. 249 531 139; Avenida Dom José Alves Correia da Silva 123; may-sep L-D de 10.00 a 13.00, oct-abr L-D de 14.00 a 18.00) se puede encontrar todo tipo de información: [www.fatimavirtual.com](http://www.fatimavirtual.com). La ciudad ofrece buenas opciones de alojamiento a precios razonables, sobre todo en algunas pensiones (pensões) y casas de huéspedes. No hay albergues de la **red intenacional HI**. El más cercano a Fátima se encuentra **en Leiria, en Largo Cândido dos Reis 9**; tel. 244 831 868; email: [leiria@movijovem.pt](mailto:leiria@movijovem.pt); noche en dormitorio 11€, habitación doble 26€. La zona de tiendas, al este de la basílica, está repleta de opciones muy variadas.

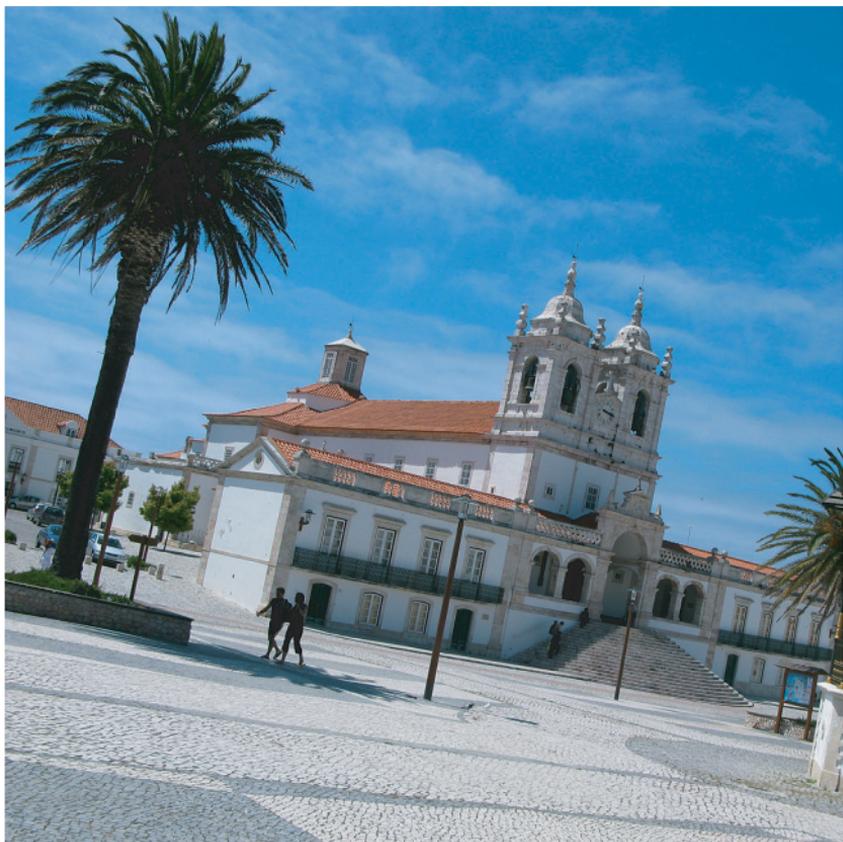
## NAZARÉ

Musa de pintores y artistas de todo el mundo, la localidad de Nazaré, situada a unos cien kilómetros al norte de Lisboa, es considerada por su belleza natural, su clima ameno y sus artes y tradiciones pesqueras como una de las regiones más características de Portugal. **Su bella playa, su historia y la leyenda de la Virgen de Nazaré le han otorgado fama mundial.** La pesca ha sido la principal actividad económica de la población durante casi todo el siglo XX, pero a partir de la década de los sesenta el turismo descubrió el poderoso atractivo de esta playa y, actualmente, miles de visitantes recorren cada año las calles estrechas y perpendiculares de la localidad, vestigio de la personalidad y la tradición de un lugar donde sorprenderse a cada paso.

**El Promontorio de Sítio** (Pormontório do Sítio), situado en la zona más elevada del acantilado, es un centro de religiosidad y de peregrinación desde el siglo XII, asociado a la leyenda de Nuestra Señora de Nazaré y al culto mariano. Es famoso por sus impresionantes vistas y, entre los lugareños devotos, por los sucesos místicos asociados a la zona. **El Mirador de Suberco**, a 110 metros de altitud, ofrece uno de los más soberbios paisajes marítimos de Portugal. Según la leyenda, la Virgen se le apareció en 1182, un día de densa niebla, al noble local Dom Fuas Roupinho, que iba tras un venado cuando el animal cayó por el borde del precipicio. Dom Fuas clamó pidiendo ayuda a la Virgen y, milagrosamente, su caballo se detuvo al borde del acantilado. Para conmemorar tal suceso, Dom Fuas construyó la pequeña **Ermida de la Memoria** (Hermida da Memória), en la explanada del mirador. Se trata de un pequeño templo cuadrangular con las paredes cubiertas de bellos azulejos azules y blancos, de los siglos XVII y XVIII. La **Iglesia de Nuestra Señora de Nazaré** (Igreja de Nossa Senhora da Nazaré), del siglo XVII, ocupa el lugar de un antiguo templo y está decorada con hermosos azulejos del siglo XVIII, azules y blancos, obra del maestro holandés W. Van Kloet y que retratan escenas del Antiguo Testamento. El actual edificio, de perfil barroco y altos campanarios, revela las grandes modificaciones ocurridas a finales

*A la derecha: Vista de la Playa de Nazaré desde el Mirador de Suberco.  
Pg. 54: La Iglesia de Nuestra Señora de Nazaré.*





del siglo XVII. El interior tiene una sola nave y un altar mayor de talla dorada con columnas salomónicas, donde destaca la enorme pintura sobre tela del milagro presenciado por Dom Fuas. La instalación, en 1889, de un ascensor mecánico que asciende hasta Sítio imbuyó un nuevo dinamismo a la población. Desde la Rua do Elevador, al norte de la oficina de turismo, el **elevador** (funicular 0,60€; jul y ago de 7.00 a 2.00, sep-jun de 7.00 a 24.00) realiza a diario la ascensión hasta Sítio. Hay muchos puestos típicos donde se pueden adquirir souvenirs de Nazaré y Portugal. El **Museo Etnográfico y Arqueológico del Dr. Joaquim Manso** (nov-mar M-D de 10.00 a 13.00 y de 14.30 a 18.00, abr-oct M-D de 11.00 a 19.00; entrada 2€, jóvenes 15-25 años 1,20€), de carácter regional, exhibe colecciones de temas muy diversos (etnografía, arqueología, pintura, fotografía, etc.) y exposiciones temporales. Fue inaugurado en 1976 y está instalado en una antigua casa de veraneo de principios del siglo XX.

**INFORMACIÓN PRÁCTICA** La Rede de Expressos de autobús conecta directamente Nazaré con las principales ciudades portuguesas. Hay un servicio de autobuses a Lisboa (7,90€, 1h45min, 6 diarios) y Leiria (6,70€, 40min, 5 diarios) y autobuses casi cada hora a Caldas da Rainha (5,20€, 45min, 9 diarios) y Alcobaça (3,80€, 20min). Se puede encontrar información sobre los horarios e itinerarios en la oficina de turismo o en [www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt). Para llegar en tren a Nazaré hay que tomar la línea del

oeste (que une Lisboa con Figueira da Foz), apeándose en Valado dos Frades, a 6 km de Nazaré (1h, 15€). Para viajes internacionales hay que desplazarse, en tren o en autobús, hasta Coimbra o Lisboa. Informaciones sobre horarios e itinerarios en [www.cp.pt](http://www.cp.pt). Población: 10.000.

La oficina de turismo se encuentra en la Avenida da República 17, frente a la playa (tel. 262 561 194; sep-jun L-D de 9.30 a 13.00 y de 14.00 a 18.00, jul y ago de 9.00 a 21.00). No es difícil encontrar buenas opciones de alojamiento a precios asequibles. Todas las calles cercanas a la playa y la parte alta del pueblo están repletas de pensiones. Además, es probable que más de una señora se cruce en tu camino para ofrecerte alojamiento.

La gastronomía nazarena se caracteriza por sus platos de pescado y marisco. La Caldeirada (guiso de diversos tipos de pescado) o la Massa de Peixe (tipo de sopa de pescado con fideos) son unas de las especialidades más populares. Algo difícil de encontrar en los restaurantes, pero muy apreciado y conocido por los lugareños, es el pescado secado o enjoadado (medio secado), que se pueden comprar en la Avenida Marginal, frente al Centro Cultural de Nazaré, en el Tendal.

Hay infinidad de restaurantes en el centro de Nazaré y se pueden degustar las mejores especialidades por muy pocos euros si se elige con tranquilidad.

# tour activa

La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, a través del Instituto de la Juventud de Castilla y León, desarrolla cada año el llamado **Plan de Movilidad Juvenil**, que consiste en diferentes campañas destinadas a jóvenes entre 12 y 30 años. Su objetivo general es que puedan conocer otras formas de ocio y tiempo libre, facilitando la movilidad juvenil, los intercambios con otras Comunidades Autónomas y el conocimiento de otros países.

Dentro de este Plan de Movilidad Juvenil encontramos el programa **TOUR ACTIVA, destinado a jóvenes de Castilla y León de 18 a 30 años**. En él podemos encontrar diferentes destinos del mundo, así como actividades enfocadas a contactar con la naturaleza y la aventura.

El Instituto de la Juventud de Castilla y León realiza un gran esfuerzo para conseguir que todas las actividades que se llevan a cabo fomenten la educación en valores,

de tal manera que, a través de la diversión y el conocimiento de nuevas culturas, nuestros jóvenes se formen como personas responsables, tolerantes y solidarias.

Para ello, el Instituto de la Juventud de Castilla y León lanza estas guías, que recogen la información más útil para desenvolverse en el extranjero y que nos ayudan a movernos con la mayor agilidad posible. Incluyen prácticos consejos, datos sobre los principales lugares de interés de cada destino y pistas para realizar las acciones más sencillas como comer, consultar horarios de transportes o comprar un tique de autobús.

**Si quieres participar en los viajes de TOUR ACTIVA,** puedes informarte en **[www.jcyl.es](http://www.jcyl.es)** o en los siguientes puntos de información y Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades.

**Departamento de Familia de Avila**

Plaza Fuente el Sol, s/n  
05001 Avila  
Tel. 920 355 880

**Avila – Arenas de San Pedro**

Punto de Atención e  
Información al ciudadano  
C/ José Gochicoa, 20  
05400 Arenas de San Pedro

**Departamento de Familia de Burgos**

Paseo Sierra de Atapuerca, 4  
09002 Burgos  
Tel. 947 280 155

**Burgos – Aranda de Duero**

Punto de Atención e  
Información al Ciudadano  
Plaza de la Resinera, 1-2  
09400 Aranda de Duero  
Tel. 947 500 119

**Burgos – Miranda de Ebro**

Punto de Atención e  
Información al Ciudadano  
C/ Estación, 25  
09200 Miranda de Ebro  
Tel. 947 347 481

**Departamento de Familia de León**

Avda. Peregrinos, s/n  
24008 León  
Tel. 987 296 409

**León – Ponferrada**

P. de At. e Infor. al Ciudadano  
C/ Ramón González Alegre, 15  
24400 Ponferrada  
Tel. 987 409 766

**Departamento de Familia de Palencia**

C/ Obispo Nicolás  
Castellanos, 10  
34001 Palencia  
Tel. 979 706 236

**Departamento de Familia de Salamanca**

Avda. de Portugal, 83-89  
37005 Salamanca  
Sección de Juventud  
Paseo de Carmelitas  
Tel. 923 280 294

**Departamento de Familia de Segovia**

Pl. Doctor Laguna, 4  
40001 Segovia  
Tel. 921 466 732

**Departamento de Familia  
de Soria**

C/ Campo, 5  
42001 Soria  
Tel. 975 233 769

**Departamento de Familia  
de Valladolid**

C/ Duque de la Victoria, 5  
47001 Valladolid  
Tel. 983 415 026

**Departamento de Familia  
de Zamora**

Avda. Requejo, 4  
49012 Zamora  
Tel. 980 516 885





# LISBOA

Plan de Movilidad Juvenil



**Junta de  
Castilla y León**