

ar puro

liberdade e movimento

the sporting life

AS ACTIVIDADES DESPORTIVAS E OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES partem muitas vezes da necessidade que as pessoas têm de sair da vida quotidiana, e das cidades, e retomarem o contacto com a natureza.

Existe um sem-número de actividades possíveis, mas vamos falar do golfe e da equitação. O golfe pelas suas potencialidades turísticas e a diversidade da oferta a nível nacional, a equitação por ser uma actividade disponível em muitas das casas de turismo no espaço rural da rede Solares de Portugal.

O golfe deixou de ser um desporto de elites. São cada vez mais as pessoas que aos fins-de-semana ou em férias aproveitam o tempo livre para a prática desta actividade. E as razões são várias. Mas uma delas parece ser o pretexto de andar a pé, em lugares bonitos, enquanto o jogo em si exige um alto nível de concentração, sendo também um exercício pessoal, de equipa e motivo de confraternização. Quando se joga há bastante tempo e se atingiu um bom nível técnico e de prática, deseja-se mudar e variar de campos, porque a disposição diferente dos buracos permite uma diferente variedade de tacadas. Os amantes dos cavalos e da equitação têm também ao seu dispor, nos Solares de Portugal, uma grande quantidade de casas e lugares onde podem montar e aprender mais sobre cavalos.

O campo de golfe de Ponte de Lima, a poucos quilómetros do mar, e numa zona de grande beleza natural, tem um traçado agradável aos amadores e exigente para os profissionais. Desenha-se em duas voltas de nove buracos, com início e fim no ClubHouse, o que facilita a sua utilização em torneios.

Não faltam solares para ficar hospedado em Ponte de Lima, mas para os amantes do golfe, a Casa de Anquião tem a particularidade de estar inserida num dos extremos do campo, e ali pode acordar a olhar para a relva bem cuidada dos *greens* convidativos. Com piscina, capela, jardins e, sendo uma belíssima casa, é certo que poderá desfrutar do descanso e do jogo estando bem instalado e acolhido.

Situada na estrada que vai de Ponte de Lima para Braga, a Quinta do Baganheiro foi mandada construir no séc. XVII por um cavaleiro da Ordem de Malta. O campo de golfe fica apenas a cinco quilómetros e enquanto não joga pode descansar nos jardins, passear a pé pela quinta ou tomar banhos na piscina.

Ainda a 500 metros de Ponte de Lima, a Casa de Crasto remonta ao séc. XVII, recentemente restaurada com bom gosto, conservando a sua arquitectura secular. É ideal para sair a pé até à vila aproveitando os passeios ao final do dia, para descansar nos jardins e participar em provas de vinhos.

Mesmo ao lado do campo de golfe, o Centro Equestre de Ponte de Lima é também o lugar onde belos cavalos lusitanos têm lições de alta escola. Não muito distante pode-se assistir a corridas de cavalos no hipódromo de Ponte de Lima.

A Quinta da Roseira está situada estrategicamente entre o campo de golfe e o centro equestre. A vista que se aprecia da casa, sobre o rio e a vila, é fantástica e convida ao sossego e à meditação. Inserido numa quinta com actividades agrícolas, o hóspede pode apreciar aspectos tradicionais da vida da região e usufruir dos jardins e da piscina.

THE SOLARES DE PORTUGAL network has selected golf and horse riding as leisure activities with enormous tourist potential.

Golf is no longer an elitist sport. The number of people enjoying the game in their free time during the weekend or on vacation is rapidly growing. The reasons are not difficult to find. Beautiful surroundings, the benefit of exercise, the high level of concentration necessary and the social interaction that comes with the sport are the most obvious. After playing golf for a while and reaching a good technical level comes the need to try new courses. Most of the golf clubs in Portugal employ professional coaches so anybody can start to learn the game. Horse riding enthusiasts can now take advantage of the Solares de Portugal great offer to learn the equestrian art through its national network.

Golf

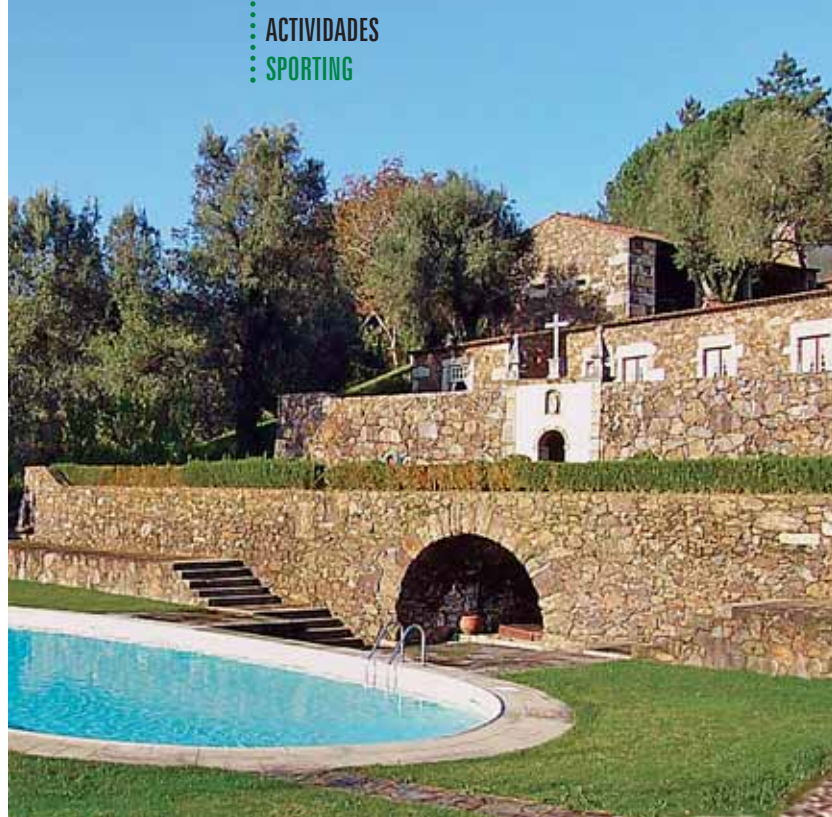
The Ponte de Lima Golf Course is located a few miles from the sea in an area of great natural beauty. It will entertain both beginners and advanced players. It is designed in two nine-hole loops, with start and finish at the clubhouse.

There are many country houses to stay in Ponte de Lima, but for the golf lovers, the Casa de Anquião has the advantage of being ideally situated overlooking the course. The house has a swimming pool, a chapel and well maintained gardens.

Situated on the road that connects Ponte de Lima to Braga, the Quinta do Baganheiro, was built in the 17th century by a knight of the Order of Malta. The golf course is situated only three miles away. Away from the golf course you can rest in the gardens, walk around the estate or use the swimming pool.

The Quinta da Aldeia is near Ponte de Lima in a quiet rural area. It is decorated in rustic style and it has an old Mill and a swimming pool. On warm days the river is just a short-walk away. On the outskirts of Ponte de Lima is the Casa de Castro, a 17th century house that has been recently refurbished with excellent taste to preserve its secular architecture.

ACTIVIDADES
SPORTING



Try a stroll to the village at the end of the day or rest in the gardens and arrange for a wine tasting.

We suggest two more golf courses near Ponte de Lima for players to improve their game. The Estela Golf Club in Póvoa de Varzim was established in 1989. In 1993 it received a trophy for "club of the year" and has since been the venue of some great tournaments. The Quinta da Barca Golf Club in Esposende boasts a versatile nine-hole course surrounded by pleasant landscape that includes a sweet water marina. It is situated on the right bank of the River Cávado, in Barca do Lago, 4 miles from Esposende and despite its simple design demands serious approach. The undulating greens, the well planned bunkers and the three lakes guarantee an interesting challenge amidst the pine forest.

The British introduced golf in Portugal establishing the first course in 1890.

The Oporto Golf Club enjoys an enormous prestige that still holds today. The course is a par 71 totalling 5157 yards of magnificent surroundings much appreciated by the players and also an excellent clubhouse. The reputed hospitality of the region allied to the equally famous gastronomy are excellent factors that invite you to visit.

About two miles from Oporto the 18th century Quinta da Granja, in Maia is a excellent place to stay. A library, a chapel, and secular gardens provide peaceful surroundings. Bicycle riding is available.



Na aldeia da Correlhã, a Quinta da Agra, antiga propriedade agrícola, foi totalmente restaurada e oferece um acolhimento de conforto e bom gosto. Com piscina, jardins, lagos e situada perto do rio Lima e da vila, é uma ótima escolha para ficar, com a vantagem de se situar ao lado do Centro Equestre de Ponte de Lima

Entre esta localidade e a freguesia de Beiral, a Casa da Várzea fica a caminho do Centro Hípico do Mezio, que organiza percursos de garranos na serra do Soajo do Parque Nacional da Peneda-Gerês. Nesse sentido, esta casa tipicamente minhota está bem localizada para quem gosta de passeios a cavalo através das belas paisagens serranas. Os hóspedes beneficiam também aqui de simpatia dos donos da casa, que desde há muito mantêm a tradição da hospitalidade. A casa está inserida numa propriedade agrícola e tem piscina e provas de vinhos.

Sugerimos mais dois campos de golfe na proximidade de Ponte de Lima, para que o jogador mais exigente possa diversificar os seus jogos.

O Estela Golfe Clube, na Póvoa de Varzim, foi fundado em 1989. Recebeu em 1993 o troféu de melhor clube do ano e tem sido desde então palco de grandes campeonatos organizados pela Federação.

O Clube de Golfe Quinta da Barca, em Esposende, é um campo de nove buracos muito versátil e envolvido numa espantosa paisagem, que inclui uma marina de água doce. Situa-se na margem direita do rio Cávado, em Barca do Lago, a 7 km de Esposende. Apesar do seu leve traçado, exige alguma estratégia de jogo. Os seus pontos relevantes são os *greens* ondulantes, os *bunkers* estrategicamente localizados e três lagos que garantem ao jogo um maior desafio, entre a floresta de pinheiros.

O golfe foi introduzido em Portugal pelos britânicos, que fundaram em 1890 o primeiro campo, o Oporto Golf Clube, que atingiu ao longo do tempo um enorme prestígio que ainda hoje perdura. O campo de golfe é um par 71, com um total de 5668 metros com vários níveis de dificuldade e um ambiente soberbo, muito apreciado pelos frequentadores, além das ótimas condições de *clubhouse*. A reputada hospitalidade do Norte, aliada à não menos famosa gastronomia, são excelentes factores que convidam a vir até aqui.

Para ficar hospedado a cerca de três quilómetros do Porto, a Quinta da Granja, na Maia, é uma residência do séc. XVIII. Além dos passeios de bicicleta, dispõe ainda de biblioteca e capela. Os jardins de buxos com japoneiras e azáleas seculares vão-lhe proporcionar a paz e uma estadia tranquila.

Em Felgueiras, pode ficar na Casa do Cotto. Esta casa antiga de traça brasileira cuja origem remonta ao séc. XVI está bem protegida por jardins e vinhedos, e com a sua capela, piscina e sala de jogos, é um bom lugar para encontrar sossego e descanso.

Um pouco mais a norte, o Clube de Golfe de Amarante fica situado na Deveza, perto da cidade com o mesmo nome. Terra de ricas tradições, beneficia de magníficas paisagens oferecidas pelo rio Tâmega e a serra do Marão.



O campo localiza-se a uma altitude de cerca de 600 metros, sendo um verdadeiro desafio. Possui lagos em quatro buracos e encontra-se implantado em cerca de 40 hectares. Com sete buracos de par 3, e 3 de par 5, o campo não se pode considerar difícil, tem excelentes greens rápidos, embora de maneira geral todos pequenos.

Quem gosta de ter mais do que um campo onde jogar, lembramos que, perto de Amarante, o Campo de Golfe de Vidago é uma possibilidade de escolha. Compõe-se de nove buracos, com um par 33, jogado em duas voltas num total de 4740 metros.

O campo é muito agradável, rodeado por frondosas árvores de muitas espécies. As competições do mês de Setembro são muito conhecidas e atraem algumas dezenas de jogadores de Lisboa, Porto e Galiza.

Localizada perto de Celorico de Basto, a Casa de Canedo é uma construção do séc. XVII inserida numa quinta de 90 hectares de florestas e vinhas. Numa região verdejante e fértil, o hóspede pode dar bons passeios a pé e de bicicleta, jogar bilhar nas noites de Inverno ou tomar banhos na piscina no Verão. A sua proximidade do Campo de Golfe de Amarante tornam-na útil para os jogadores.

In Felgueiras you can stay at Casa do Cotto, an ancient house with Brazilian traces originating from the 16th century with well protected gardens and vineyards. There is a chapel, swimming pool and games room.

Further north the Amarante Golf Club is situated in Deveza. It is a land of rich traditions that benefits from the magnificent landscapes of the river Tamega and Serra do Marão. The course is situated at an altitude of about 2.000 feet. Four holes have lakes and there are 7 par 3 holes and 3 par 5. It cannot be considered difficult and has excellent fast greens.

Close to Amarante, Vidago is an option. It has nine holes with a par 33 layout played in two loops. The spacious course is very pleasant with surrounding leafy trees of many types.



A apenas cinco quilómetros do campo de golfe, a Casa da Pedra proporciona-lhe uma estadia agradável entre os perfumes de rosmaninho e urze da serra do Marão. É uma casa antiga, típica desta região, com jardins e matas onde pode passear a pé, andar de bicicleta ou optar pela piscina.

Quando chegamos às Beiras, próximo de Viseu onde a história e a cultura valem, por si só, uma longa visita, o Golfe Montebelo é o primeiro campo de golfe construído nesta região e caracteriza-se por ser um campo de montanha. Um ambiente único e uma paisagem excepcional rodeiam o campo, que se situa por entre florestas de pinheiros e carvalhos, cobertas de tojo e urze, vegetação típica da região entre as serras da Estrela e do Caramulo. Este campo foi projectado pelos arquitectos Mark Stilwell e Malcolm Kenyon e a sequência final é inesquecível: os últimos três buracos proporcionam vistas fantásticas sobre vales, ribeiros, montes, lagos e *greens* bem protegidos.

Para se hospedar dentro da cidade pode ficar na Quinta de S. Caetano, uma conhecida propriedade da região, que foi a residência da viscondessa de S. Caetano, que serviu de tema a um romance de Agustina Bessa-Luís. Com capela, piscina e jardins, o hóspede pode desfrutar do silêncio e paz e de uma vista magnífica sobre a serra da Estrela.

Um pouco mais a sul, o Clube de golfe de Praia D'el Rei está situado numa zona de grande beleza da costa atlântica, não muito longe de Peniche. Com milhas de praias em redor, florestas de pinheiros e eucaliptos, o campo tem 72 buracos na zona das dunas onde pode ver as Berlengas ao longe.

Uma excelente opção para se hospedar é a Casa do Castelo, em Peniche. Esta antiga casa senhorial é toda caiada de branco e amarelo, como mandam os preceitos da região, e está paredes meias com as muralhas de um velho castelo mourisco que abriga a piscina nos finais das tardes de Verão.

Pode ainda ficar na Casa do Foral, em Rio Maior, uma construção de traça rústica própria desta zona ribatejana. Aproveite para apreciar os azulejos do século XVIII que foram as paredes e também o bom ambiente caseiro que os proprietários lhe proporcionam.

A região do Vale do Tejo oferece várias alternativas tanto ao jogador mais exigente como ao principiante. O Clube de Golfe da Beloura é o mais recente campo da costa do Estoril, situado numa área de 60 hectares. Foi executado por um conhecido arquitecto americano, Rocky Roquemore. Com a serra de Sintra ao longe, pontilhado por pequenos lagos e plantado com as mais variadas espécies de árvores, o campo é muito bonito e por ser bastante plano é bom para principiantes ou talvez menos cansativo.

Do lado sul do rio Tejo, o Clube de Golfe da Aroeira fica situado a 25 quilómetros de Lisboa e a 600 metros da praia. Está inserido numa herdade plantada com milhares de pinheiros, que incluem dois campos de golfe de campeonato de 18 buracos, escola de golfe e um acolhedor Clubhouse com restaurante, piscina e quatro campos de ténis.

Para se instalar não muito longe da Aroeira, a Quinta de Vale Mourelas no Monte da Caparica, é uma casa com origem no séc. XVIII. Tem piscina e são também os quilómetros de óptimas praias, ali muito perto, que constituem uma boa alternativa quando não lhe apetece jogar golfe.

Em Alcochete, em frente ao mar da Palha, a Quinta da Praia das Fontes é um antigo palácio quinhentista do tempo de D. João II. Mais tarde foi a residência do marquês de Soydos e enriquecida com magníficos azulejos portugueses. O turismo de habitação é também um pretexto para momentos de descontração, já que as alternativas de lazer dividem-se entre a piscina, a sala de jogos, o ténis, passeios a cavalo ou de bicicleta.

O Palácio de Rio Frio, perto do Montijo, foi construído no início do séc. XX e era na

Competitions in September are famous and attract dozens of players from Lisbon, Oporto, and Galiza, Spain.

Located close to Celorico de Basto the Casa de Canedo is a house from the 17th century with an estate of 220 acres of forest and vineyards.

This is a green and fertile region ideal for walking, cycling, or playing pool during winter nights or taking a swim in the pool on warmer days. Its proximity to the golf course of Amarante is a plus factor relevant.

Only 3 miles away from the course the Casa da Pedra provides a pleasant stay among the scents and flora of the mountain range of Marão. It is a typical house of this region with gardens and bushes.

Arriving in Beiras next to Viseu where local history and culture are worth exploring,

Montebelo Golf was the first course in the region. A unique environment and fabulous landscape surrounds the course that is set among pine and oak forests and typical vegetation of the region in the middle of the mountain ranges of Serra da Estrela and Caramulo. The architects Mark Stilwell and Malcolm Kenyon designed this course and the final sequence is unforgettable. The last three holes provide fantastic views of valleys, creeks, hills, lakes and well-protected greens.

To stay in the city you can choose the Quinta de St. Caetano a popular property in the region that was the residence of the Viscounts of St. Caetano. It provided the subject for a novel by the famous Portuguese writer Agustina Bessa Luis. It has a chapel, a swimming pool and gardens where guests can enjoy the silence, peace and a magnificent sight of the mountain range of Serra da Estrela. Heading south the golf Club of Praia D'el Rei is situated in an area of great beauty not far from Peniche. With miles of Atlantic coast beaches and forests of pines this course has 72 holes in a zone of dunes where it is possible to see the Berlengas islands.

In Peniche an excellent place to stay is the Casa do Castelo. This old feudal house painted in traditional white and yellow has part of its walls from an old Moorish castle protecting the swimming pool in the summer afternoons.

Another choice is the rustic Casa do Foral in Rio Maior typical of the Ribatejo area. Take the chance to appreciate the 18th century tiles that cover the walls and the warm hospitality provided.

The Tejo valley provides several alternatives for beginners and advanced players. The Beloura Golf Club is the most recent course of the Estoril coast situated in an area of 150 acres. It was executed by American architect Rocky Roquemore. With the mountain range of Sintra on the skyline, small lakes dot the course and with a large diversity of trees it is really attractive. An even surface makes it good for beginners and perhaps less tiring than others.

On the south bank of the river Tejo the Golf Club of Aroeira is only 15 miles away from Lisbon and a few metres from the beach. The club is inside an estate with thousands of pine trees. It includes two championship courses both with 18 holes, a golf school and a welcoming clubhouse with restaurant, swimming pool and four tennis courts.

Nearby Quinta de Vale de Mourelas in the Caparica hills is an 18th century house. It has a swimming pool and it is close to several miles of excellent beaches that constitute a good alternative when not playing golf.

In Alcochete opposite of the Sea of Palha the Quinta da Praia das Fontes is an old palace from the time of D. João II. It was later the residence of the Marquis of Soydos and is full of valuable and lovely Portuguese tiles.

Relaxing moments can be had in the swimming pool, the game room, and the tennis court, or horse and bicycle riding in the estate.

The Palácio de Rio Frio close to Montijo was built in the beginning of the 20th century and was one of the biggest properties in the country, producing essentially wine. The house is decorated with beautiful tiles that illustrate the work of the agricultural communities - in particular vineyards, bullfighting scenes and horses. It is a beautiful and comfortable house with pleasant and well-maintained gardens and a swimming pool. The family has great bullfighting tradition so this is a special place for horse riders.

The golf clubs in the Algarve are many and well known. For this reason we will only mention the Penina since it was the first course built in the Algarve in 1966. Designed by the legendary Sir Henry Cotton, the draining



altura uma das maiores propriedades do país, produzindo essencialmente vinho. A casa está decorada com azulejos que ilustram o trabalho das comunidades rurais, em particular as vindimas e cenas de campinos e touros. É uma casa bonita e confortável, com piscina e jardins agradáveis e cuidados. A família tem uma grande tradição no mundo das touzadas e esta torna-se assim uma casa especial para os cavaleiros e amantes da equitação. Os clubes de golfe do Algarve são muitos e todos bastante conceituados. Por essa razão destacamos apenas o Clube de Golfe da Penina, por ter sido o primeiro campo a ser construído no Algarve, inaugurado com grande pompa e circunstância em 1966. O projecto é do lendário Sir Henry Cotton, que aproveitou as drenagem de um arrozal para definir *greens*, *faiways* e *hazards*, plantando de seguida milhares de árvores e dando um



carácter diferente a cada buraco. Pode ficar hospedado na Casa da Palmeirinha, na Mexilhoeira Grande, que foi em tempos uma casa rural e que mantém uma bonita arquitectura algarvia. Os jardins que resguardam dos olhares indiscretos, a divisão entre a piscina e o lago dos peixes, a alfarrobeira e palmeira entre a relva verde convidam a momentos de grande preguiça e muito sol.

Viajar em Portugal não tem de ter como único motivo a contemplação. Os mais activos tem razões de sobra para dar azo à sua energia através de possibilidades variadas e de duas actividades lúdicas de grande prazer, para muitos a que a elas se dedicam. E é com o maior gosto, que os Solares de Portugal proporcionam aos nossos desportistas o acolhimento e o bem estar, de que necessitam, para o fazer.

of a rice field was necessary to construct greens, fairways and hazards, planting thousands of trees and giving a different character to each hole.

One place to stay is the Casa da Palmeirinha in Mexilhoeira Grande. It used to be an agricultural house and maintains the pretty Algarve architecture. The private gardens, the swimming pool and the fishpond invite you to indulge in lazy days by the pool.

Horse Riding

Right next to the golf course, the Equestrian Centre of Ponte de Lima is the place where beautiful Lusitano horses are trained in the classical tradition of haute école. Not very far from the centre it is possible to attend races at the hippodrome of Ponte de Lima.

The Quinta da Roseira is conveniently situated between the golf course and the Equestrian Centre. Its fantastic views over the river and the village invite meditation. Within an estate with agricultural activities the guest can appreciate traditional aspects of life in the region. It has nice gardens and a swimming pool.

In the village of Correlhã, Quinta da Agra is an old agricultural property with a riding centre. Totally refurbished, it offers a swimming pool, garden with small lakes and it is close to the river Lima.

Between Ponte de Lima and Beiral we find the Casa da Várzea. A typical minhota house, it is well situated for horse riding. On the way to the Equestrian Centre of Mezio, which organizes garrano (small but strong horse species) tours in the Soajo Mountain the beautiful mountain landscapes are impressive. The owners will make you feel the tradition of local hospitality.

Travelling in Portugal is not only about contemplation. Besides golf and horse riding active people can choose between many other possibilities. Solares de Portugal takes great honour and pleasure in providing sporting people with the accommodation and facilities to enjoy their favourite activities.



mente e corpo são

the healthy mind in the healthy body

POR RAZÕES DE SAÚDE OU PELA PROCURA DE BEM-ESTAR, as termas constituem desde tempos imemoriais um local muito procurado. O *stress* inerente ao mundo do trabalho, os problemas familiares ou o simples cuidado com a beleza e o aspecto estético e físico, fazem que as termas sejam um produto natural, que serve de lugar privilegiado para melhorar a qualidade de saúde dos portugueses.

Existem os benefícios do termalismo tradicional, em que as termas são utilizadas por motivos exclusivamente de saúde, ou as do termalismo com novas vertentes para pessoas interessadas também no aspecto turístico envolvente. A ocupação do balneário serve para a utilização das águas numa versão de manutenção e relaxamento, através de hidromassagens, duches escoceses, ou outros, saunas, e da utilização de piscinas, mantendo o benefício das características das águas. Estes aspectos revelam também uma necessidade e exigência de tendências mais recente, em que as pessoas encaram o termalismo como uma prevenção a problemas de saúde, ou à simples procura de bem-estar.

São muitas as termas no nosso país. Vamos focar apenas algumas, tendo por referência os Solares de Portugal como complemento do potencial turístico das mesmas, e de descoberta de determinadas regiões.

As Caldas de Monção são mencionadas em registos oficiais pela primeira vez em 1706. Descrevia o padre Amaro que "nessa época, perto do rio, nasce um olho de água quente a que chamam Caldas, e nelas tomam banho e lavam a roupa". Desde 2001, altura em que foram modernizadas as termas, o conceito é o de aliar a saúde ao lazer e convívio, e o balneário está equipado com as mais modernas tecnologias para situações de dermatologia, tratamentos do foro respiratório e motor.

Situada entre Monção e Melgaço, a Quinta de Santo António permite-lhe uma estadia agradável. A casa bonita e de traça rústica está inserida numa quinta com uma vista magnífica sobre as montanhas: a proximidade do rio onde pode pescar, a piscina e o silêncio do campo são prazeres suplementares à utilização das termas.

Também a Casa da Eira é um lugar excelente para permanecer enquanto frequenta as termas. Esta antiga casa rústica foi reconstruída sobre ruínas do séc. XVII, onde antes viviam os frades do convento de Sanfins de Friestas. Apesar de ter deixado de ser utilizada como casa de lavoura, mantém as características rurais. Os jardins, a piscina e os passeios a pé são uma mais-valia para a sua permanência.

Em Melgaço, as termas foram implementadas num parque natural onde a água das nascentes minerais é uma presença constante, oferecendo a quem as procura a possibilidade de desfrutar uma ligação descontraída com a natureza, proporcionando em simultâneo a utilização de um recurso reconhecido pelo seu potencial terapêutico, nos tratamentos respiratórios e no reumatismo.

Logo a seguir a Melgaço, a Quinta da Calçada é uma construção senhorial dos finais do séc. XVII, com biblioteca, jardins e piscina que lhe proporcionam momentos de lazer e umas férias descansadas. Além de a proximidade de Castro Laboreiro lhe permitir grandes passeios de descoberta, a casa tem ainda um pequeno museu de alfaias agrícolas e uma vista espectacular sobre o rio Minho e Espanha na outra margem.

SPAS HAVE BEEN MUCH SOUGHT AFTER

places since ancient times in the quest for solving health problems and achieving physical and mental well being.

As God's gift to mankind they provide a vital therapy for the stress of everyday life. Some traditional spas are used exclusively for health reasons while others provide a refreshing new experience for those who like to take the waters in combination with discovering the beauty and culture of the surrounding environment.

There are many spas in Portugal but we will focus on the ones that complement in terms of tourist potential the itinerary created by Solares de Portugal.

Caldas de Monção was first mentioned in 1706 in the writings of a priest called Amaro who described the springs as "a hot water eye where people come to bathe and wash their clothes".

The spas were modernized in 2001 with the idea of linking health with leisure and entertainment. This resort is equipped with state of the art technology for the treatment of dermatology, respiratory problems, and mobility.

Between Monção and Melgaço, the beautiful rustic house of Quinta de Sto. António, is a pleasant place to stay. There are magnificent views of the mountains and you can fish in the nearby river. Apart from the luxury of the spa there is a swimming pool.

Another good stopping off point is the Casa da Eira, a house reconstructed from 17th century ruins where monks from the Sanfins de Friestas convent once resided. Although no longer a farmhouse it still retains much of its agricultural identity.

In Melgaço, the spa is recognised for respiratory and rheumatic therapies and treatments. Close at hand is the aristocratic Quinta da Calçada which was built in the 17th century. The house has a library and a small museum. There is a garden and swimming pool, picturesque walking terrain near Castro Laboreiro and spectacular views over the

Minho River and Spain on the opposite bank. Following the route through the Peneda-Gerês National Park you can visit the Peneda sanctuary, passing twisting roads and waterfalls and, at night, hearing the distant sound of wolves howling on the mountain tops.

On reaching the village of Cabreiro in the Soajo Mountain you will come across the Casa de Avelar. It is built high on a rock in a serene setting and has fantastic country views. Guests have the use of a swimming pool.

In the Minho region, just 18 miles from Braga, the Gerês spa offers modern thermal treatments for digestive ailments among others. Leisure needs are satisfied by warm water swimming pool, the gym area, the Turkish bath, sauna and massage.

The spa is located in the Peneda-Gerês National Park which has 30,000 acres of ecological reserve with breath-taking scenery, archaeological sites, and a rich variety of flora and fauna.

Don't miss the chance to visit the Furnas, S. Bento da Porta Aberta, Terras de Bouro, and the Barragem da Caniçada dam if you are into water sports.

A few miles from Póvoa do Lanhoso, the 18th century Casa de Alfena houses a gold museum with the old goldsmith workshops. Leisure time can be filled with strolls through the beautiful gardens and waterfalls that embrace the swimming pool.

Close to the Cávado River is Quinta do Sorihal in Vieira do Minho. The former residence of nobility, it has a peaceful and bucolic setting. The proximity of the Barragem da Caniçada dam offers good walking territory and the house has a swimming pool.

About 10 miles from Braga, the Caldelas spa in Amares has been known since Roman times as witnessed by rock carvings found at nearby archaeological sites. The resort has anti-stress, weight-loss and rejuvenation programs, Vichy massage, and mud treatment complemented by physiotherapy.

In Bom Jesus in the city of Braga, the Casa dos Lagos provides a good reason for visiting the Minho capital and its many attractions. There is a garden and swimming pool.

In Vila do Prado, four miles from Braga, the 17th century Quinta de S. Bento is a well organised and comfortable house with attractive gardens, a swimming pool, tennis courts, all very close to a fluvial beach.

Between Ponte de Lima and Barcelos, next to the old Caminho de Santiago de Compostela, the Quinta do Casal is a relaxing house featuring indoor and outdoor swimming pools and a fitness centre.

Situated a few miles from Barcelos, the Eirôgo spa boasts some of the finest quality mineral waters in Portugal and the rest of Europe.



Seguindo o percurso pelo Parque Nacional da Peneda-Gerês, onde pode apreciar o santuário da Peneda, vai passar por estradas sinuosas onde a tónica é o cheirinho a urze, os cavalos selvagens, as cascatas, e onde à noite se ouvem os lobos uivar. Em plena serra do Soajo chega então à localidade de Cabreiro, onde se situa a Casa de Avelar. Em plena natureza, está construída sobre um penedo e é o lugar ideal para quem gosta de sossego. A paisagem fantástica que se aprecia aqui sobre a serra indica que muitos são os passeios de descoberta possíveis. Pode também utilizar a piscina.

No Minho, as Termas do Gerês, situadas a 30 quilómetros de Braga, são dotadas de técnicas termais modernas, vocacionadas para tratamentos do aparelho digestivo, entre outros. Para além disso, a piscina aquecida, o ginásio, banho turco, sauna e massagens complementam a procura e a expectativa dos utentes. As termas estão localizadas em pleno Parque Nacional da Peneda-Gerês, com 70 mil hectares de reserva ecológica e paisagens de cortar a respiração. À arqueologia, fauna e flora, juntam-se os aspectos da etnografia. Aproveite para visitar as Furnas, S. Bento da Porta Aberta, Terras do Bouro e Barragem da Caniçada, onde pode praticar diferentes desportos náuticos.

A escassos quilómetros do Parque e da Póvoa de Lanhoso, a Casa de Alfena é uma casa antiga do séc. XVIII, agregada a um conjunto de edifícios rurais, antigas oficinas de ourivesaria e a um museu do ouro. A eira, os jardins bem cuidados, as quedas de água e fontes a rodear a piscina dão um ambiente sereno a esta casa que convida à preguiça e a retemperar forças

Também a Quinta do Sorihal, em Vieira do Minho, antiga residência do capitão-mor, insere-se num ambiente calmo e rústico, perto da margem do rio Cávado. A proximidade da barragem da Caniçada sugere bonitos passeios a pé e a piscina permite bons mergulhos. A 17 quilómetros de Braga, as Termas de Caldelas, no conselho de Amares, eram conhecidas pelos romanos, como testemunham pedras achadas em escavações arqueológicas. A estância termal tem programas *anti-stress* energético, de emagrecimento e rejuvenescimento através da ingestão de águas, massagens *vichy*, duches e lamas, entre outros, complementados com tratamentos de fisioterapia.



Já em Braga, no Bom Jesus, a Casa do Lago fica numa propriedade rústica de quatro hectares, e a proximidade com a capital do Minho possibilita uma grande variedade de visitas e passeios nas proximidades, assim como a piscina e os jardins permitem espairecer.

A Quinta de S. Bento, em Vila de Prado e a seis quilómetros de Braga, é uma antiga construção de meados do séc. XVII. A casa, bem arranjada e confortável, tem jardins bonitos, piscina e campo de ténis. Com a praia fluvial do Prado ali muito perto, permite uma estadia onde o bem-estar é perfeito.

Entre Ponte de Lima e Barcelos, junto do antigo Caminho de Santiago de Compostela e do monte da Facha, a Quinta do Casal é uma casa acolhedora onde pode desfrutar de horizontes saudáveis e límpidos, com jardins, duas piscinas, uma coberta e outra interior, e um ginásio que completam os tratamentos nas termas.

Located in an area enclosed by pinetrees, vineyards and beautiful houses, his spa is specially equipped for the treatment of respiratory, dermatological and rheumatic illnesses.

The 18th century Quinta de Santa Comba, just a couple of miles from Barcelos, is an appealing house that has an agricultural site and cattle breeding grounds.

Also in this region you may lodge at Casa dos Assentos, a noble house that has preserved its 17th century traces and takes its name from an age-old function of registering the income of the local population.



Spacious apartments are supported by two swimming pools and tennis courts. Casa de Sequiade, near Barcelos, has been modernised to retain its original 18th century character. It has a fine games room, well-kept gardens, a swimming pool and bicycles for riding in the surrounding countryside. Just over a mile from Sequiade, the granite-built Quinta de Sourinho is surrounded by fields with walnut and chestnut trees. Leisure facilities include a swimming pool, bicycles and a games room. The first reference to Caldas da Saúde waters dates to Roman times. The spa closed in 1987 but re-opened in 1994 totally equipped to meet modern day demands and the highest European quality standards. There is a health club with anti-stress programs and weight-loss treatments. Close to the spa in Santo Tirso village is Quinta da Picaria which is a perfect example of an 18th century farmhouse. Granite built, it has a pastoral and friendly atmosphere. The beauty of the vines and the orchards are much appreciated by nature lovers. Down to Trás-os-Montes, the Vidago spa was the haunt of Portuguese high society and royalty, including King D Luis, in the 19th century because of the high quality of its waters which apart from drinking are also excellent for skin, nervous, digestive and respiratory health care. The location is beautiful and there are a number of leisure activities on offer including golf, horse-riding, tennis and boat trips. The Chaves spa, which is inside the city and close to Vidago, has a unique characteristic: water that maintains a constant temperature of 37 degrees all year round.

Situadas a escassos quilómetros de Barcelos, as Termas do Eirogo, são consideradas por possuírem uma das melhores águas minerais do país e mesmo da Europa. Numa região circundada e protegida por pinhais, quintas, vinhedos e casas solarengas, estas termas estão indicadas para o tratamento de afecções respiratórias, dermatológicas e reumáticas. Ainda a quatro quilómetros de Barcelos, a antiga Quinta de Santa Comba é uma bonita casa do séc. XVIII, inserida numa exploração agrícola com vacaria. O acolhimento é caloroso e o hóspede pode usar a piscina e dar bons passeios a pé. Nesta região, tem ainda a Casa dos Assentos, uma antiga casa senhorial que conserva a sua traça do séc. XVII, e assim chamada por nela se fazerem em tempos remotos os registos dos foros e rendas das populações. No jardim, os apartamentos espaçosos estão preparados para receber com conforto e tranquilidade o visitante, assim como as duas piscinas e o campo de ténis convidam ao lazer. A Casa de Sequiade, a oito quilómetros de Barcelos, foi reconstruída seguindo as características da construção original, que remonta ao ano de 1748, dotando a casa de todo o conforto. Uma boa sala de jogos, jardins bem cuidados, piscina e bicicletas são atractivos suplementares. A apenas dois quilómetros de Sequiade, a Quinta do Sourinho, construída em granito, oferece o conforto e a segurança num calmo ambiente rural de campos cultivados de nogueiras e castanheiros, onde também pode andar de bicicleta, utilizar a piscina ou a sala de jogos, e passear. As primeiras referências às águas das Caldas da Saúde datam da época romana. Depois de encerradas em 1987, reabriram em 1994, remodeladas segundo padrões de qualidade, colocando à disposição dos aquistas produtos inovadores em matéria de termalismo. Aqui encontra um clube de saúde, vários programas *anti-stress*, tratamentos adelgaçantes e fito-redutores. Perto das termas, numa aldeia de Santo Tirso, a Quinta da Picaria é um exemplar perfeito das grandes casas de lavoura do séc. XVIII. Construída em granito, com traves de madeira, tem o ambiente rústico e simpático que convém ao descanso. A beleza das vinhas e dos pomares, os tanques de água, a eira de pedra, o silêncio, tornam-na ideal para os amantes da natureza. Viajando do Minho para Trás-os-Montes, as Termas de Vidago, devido à fama das suas águas, recebiam nos anos de 1875 e 1876, a visita do rei D. Luís. Era um local onde se encontrava com frequência a fina flor da sociedade portuguesa. Além de famosas águas de consumo, são também ótimas para a pele, sistema nervoso e respiratório. Integradas



num ambiente paisagístico, têm ao dispor um conjunto de infra-estruturas como campo de golfe, equitação, ténis, barcos, tiro aos pratos e circuito de manutenção. Muito perto de Vidago e situadas dentro da cidade, as Termas de Chaves têm uma característica única, que é a temperatura à saída das nascentes a 37º graus durante todo o ano. Tito Flávio Vespasiano, chamava de «suas», estas nascentes de águas minerais, e foi ao valor desta dádiva da natureza que se ficou a dever o nascimento da cidade. Saindo das termas em direcção a Valpaços, um quilómetro depois de Chaves, pode pernoitar na Quinta da Mata, na encosta da serra do Brunheiro. A casa está rodeada de extensas matas onde pode andar a cavalo e passear de bicicleta, aproveitar a piscina no Verão, ou utilizar a sauna nos dias que não for às termas.

The Roman nobleman Tito Flávio Vespasiano eulogised these waters and it is because of the importance of this natural gift that the city was born.

Head for Valpaços, half a mile from Chaves, and you can spend the night in Quinta da Mata on the Brunheiro Mountain hillside. Sheltered by a ring of bushes the environment is ideal for cycling or horse-riding. A swimming pool and sauna are also on offer. In the Beiras region the Caldas da Felgueira

has been recognised since the beginning of the 19th century for the treatment of skin problems. In 1867, the Medicinal Water Company of Felgueira was established to provide therapy for lung and bone ailments.

Situated close to the spas in Canas de Senhorim is the Solar Abreu Madeira, the perfect destination to combine the soothing effect of the healing waters with the lavishness of a 19th century country house. The memorable warm welcome from your hosts, the views over the highest peaks of Serra da Estrela and the neighbouring fruit orchards all add to the magic atmosphere.

The Buçaco spa is legendary and nearby Curia equally attractive. A royal license from King D Carlos in 1902 allowed its use by the local community. Set within a seven acre natural park with lakes and classified botanical species, this spa caters for endocrinal, rheumatic and bones problems.

For renal, skin and metabolism infirmities the Luso spa near the Mata do Buçaco National Park is a fine option. In this area you can stay at Vila Duparchy, four miles from Mealhada, a 19th century house decorated in good taste with swimming pool and extensive gardens. Nearby is the Solar da Vacariça, an old upper-class residence with garden, tennis court and swimming pool.

Spas in the Alentejo region are legion. The mineral and medicinal properties of the springs of Cabeço de Vide were revered by the Romans and the remnants of a Roman health resort probably from the time of Augustus Caesar bear testimony to its ancient origins. The sulphurous waters here are suited for the treatment of respiratory, rheumatic and skin complaints.

In Castelo de Vide you can stay at Quinta da Bela Vista which boasts a swimming pool, horses, cycling and mini golf.

On the island of S. Miguel in the Azores, some 30 miles from Ponta Delgada, are the Furnas spas which possess vapour vents and hot water springs. Hot mud baths and other geothermic equipment is available to help cure respiratory, skin and rheumatic problems.

You will find accommodation of high quality in the 18th century Casa das Calhetas which offers spectacular scenery overlooking the Atlantic and the Lagoa do Fogo Mountain. The use of spas is not merely about the cure or prevention of illness. Over and above the curative and wellbeing aspects of taking the waters there is another dimension which is the wealth of beauty of the surrounding nature, the cultural heritage, and the satisfaction and pleasure of entering a fine home where guests are treated as part of the family.

Já nas Beiras, a utilização das águas das Caldas da Felgueira em doentes que sofrem de males de pele remonta ao início do séc. XIX, até serem constituídas em 1867 como Companhia de Águas Medicinais da Felgueira, com indicações terapêuticas para problemas de pulmões e ossos.

A escassos quilómetros das termas, em Canas de Senhorim, o Solar Abreu Madeira é lugar ideal para aliar os benefícios dos tratamentos ao conforto de uma casa do séc. XIX, onde o acolhimento familiar e simpático lhe trarão a tranquilidade desejada. Com os picos mais altos da serra da Estrela ao longe, os campos e árvores de fruto a perder de vista, este é um bom lugar para descansar e sonhar.

As Termas do Buçaco são famosas, mas logo ali ao lado as Termas da Curia não são menos atractivas. Concedido pelo rei D. Carlos o alvará régio que permitia a utilização das termas, estas abriram ao público em 1902. Incluídas num parque natural de 14 hectares com lagos e espécies botânicas classificadas, estas termas destinadas a problemas endócrinos, reumáticos e de ossos proporcionam também as outras componentes para o seu bem-estar. Outra opção são as Termas do Luso, junto à Mata Nacional do Buçaco, destinadas aos problemas renais, dérmicos, metabólicos e outros.

Nesta região, tem outra opção de alojamento na Vila Duparchy, a seis quilómetros da Mealhada. A casa, de finais do séc. XIX, está decorada com bom gosto e possui piscina e extensos jardins que dão uma componente saudável à sua estadia.

O Solar da Vacariça, também perto da Mealhada, é uma antiga casa senhorial com jardins, campo de ténis e piscina, onde pode encontrar o sossego que procura enquanto descansa o corpo e a mente.

Há muito no Alentejo que as termas eram utilizadas. As nascentes de água minero-medicinais das Termas de Cabeço de Vide, são conhecidas desde tempos antigos pelo nome de «a sulfúrea», existindo vestígios de um antigo balneário romano provavelmente do tempo de César Augusto. As suas águas são boas para tratar as vias respiratórias, reumatismo, e patologias dermatológicas. Pode ficar hospedado na Quinta da Bela Vista, em Castelo de Vide, e participar nas actividades de uma quinta agrícola, nadar na piscina, fazer equitação, andar de bicicleta, jogar minigolfe ou desfrutar apenas as paisagens serenas do Alentejo. Para fortalecer a sua cura termal, a casa possui um circuito de manutenção.

No mar Atlântico, na ilha de S. Miguel, nos Açores, a 45 quilómetros de Ponta Delgada, as Termas das Furnas possuem respiradouros de vapor, fontes de água a ferver, banhos de lama quente e outros equipamentos de geotermismo, em que as propriedades das águas são destinadas ao aparelho respiratório, pele e reumatismo.

Num cenário espectacular sobre o Atlântico e a serra da Lagoa de Fogo, a Casa das Calhetas é uma construção do séc. XVIII, preparada para o acolher com o maior conforto e simpatia.

Qualquer utilização das termas pode não se resumir a curar ou prevenir doenças. Além dos aspectos terapêuticos, que são sem dúvida importantes, e da própria utilização das termas, com os seus momentos agradáveis, não podemos deixar de lembrar a riqueza do património existente nas proximidades, a importância da vivência em casas que recebem os seus hóspedes como em família, e de como isso pode enriquecer qualquer viagem pelo nosso país.

