



Gosto muito de Portugal porque ainda tenho muitos rios com água limpa e rodeados de vegetação luxuriante para poder dormir a minha sesta durante o dia.

A minha casa são buracos que faço nas margens e que estão escondidos pela vegetação. Aprendi a nadar aos três meses e sou um grande nadador. Aqueles peixinhos saborosos do rio são o meu petisco preferido. A minha barriguinha fica satisfeita e os meus bigodes reluzentes.

Gosto muito de brincar sozinho durante a noite. De vez em quando encontro-me com os meus amigos para fazermos campeonatos de mergulho ou de natação, sempre em águas limpas. Já experimentas-te nadar de costas e coçares a barriga?

Quando encontro uma margem enlameada adoro fazer dela um escorrega. Também jogo pólo aquático com os meus amigos. Como não temos bolas, jogamos com um fruto ou um objecto mais arredondado.

O teu amigo  
Lontrinhas

Organização:



Apoios:



Parceiro:



C.M. Arganil | C.M. Lousã | C. M. Góis | C.M. Castanheira de Pêra  
C.M. Figueiró dos Vinhos | C.M. Pedrógão Grande | C.M. Penela  
C.M. Proença-a-Nova | C.M. Sertã | C.M. Oleiros | C.M. Mação

[www.praiasfluviais.com](http://www.praiasfluviais.com) | [praiasfluviais@sapo.pt](mailto:praiasfluviais@sapo.pt)

Tel: + 351 235 778 644



REDE  
DE PRAIAS  
FLUVIAIS

Aventura-te pelo  
centro de Portugal

e

**MERGULHA à DESCOBERTA.**

Pede já o teu passaporte da Rede das Praias Fluviais nos nossos Concessionários e ganha fantásticos brindes!

Ask for your passport of the River BeachNet in our concessionaires and you could win fantastic gifts!

Solicita ya tu pasaporte de la red fluvial de la playa donde te encuentras y gana regalos!

PASSAPORTE - PASSPORT



REDE DE PRAIAS  
FLUVIAIS  
Mergulha à descoberta

N



- 1- Ortiga
- 2- Aldeia Ruiva
- 3- Ribeira Grande
- 4- Malhadal
- 5- Fróia
- 6- Fragas de S. Simão
- 7- Ana de Aviz
- 8- Mosteiro
- 9- Açude do Pinto
- 10- Cambas
- 11- Louçainha
- 12- Rocas
- 13- Poço da Corga
- 14- Sr<sup>a</sup> da Piedade
- 15- Sr<sup>a</sup> da Graça
- 16- Boqueira
- 17- Peneda
- 18- Canaveias
- 19- Secarias
- 20- Pomares
- 21- Plódão



**O que é o Projecto da Rede das Praias Fluviais do Pinhal Interior?**  
 A Região Centro de Portugal está a mudar. Cada vez mais as autarquias preocupam-se pelos seus espaços de lazer e cultura, de modo a garantir melhor qualidade de vida aos seus munícipes e uma estadia inesquecível aos que nos visitam. Num território repleto de lendas e tradições, aldeias do xisto e espaços verdes, também é possível encontrar zonas refrescantes e um povo acolhedor que transformarão uma simples visita em momentos que desejarás repetir. Assim, pretende-se com este projecto, mais do que conhecer o território, dar a conhecer uma vivência. Vem e mergulha à descoberta.

**O que podes encontrar?**  
 Com a ajuda do Lontrinhas, poderás encontrar informação sobre cada praia aderente à Rede de Praias Fluviais, sobre o Concelho e sobre a Região do Pinhal Interior. Usarás também de animação diversificada, jogos populares, desportos da natureza ou outros eventos culturais que o Lontrinhas preparou para ti. Conhece o nosso guia, o Lontrinhas, mergulha com ele à descoberta.

**What is the river beaches network project?**  
 The center region of Portugal is changing. Increasingly more councils are concerned with their recreational and cultural spaces, to guarantee quality in the reception of the visitors. In a territory full of traditions, green spaces, and "shale villages", it is also possible to encounter refreshing areas with a lot of potential to delight. This project pretends to promote the territory, offering the visitor the possibility of discovering by himself the magnificent river beaches.

**What can you find?**  
 In each river beach that belongs to the network you will find information about the place you're visiting, about the region, and about all the other river beaches belonging to the network. You will also find a lot of liveliness, popular games, nature sports and other cultural events. Know our guide, the Lontrinhas, dives with it to the discovery.

**Qué es el Proyecto de la red de playas fluviales?**  
 El centro de la región de Portugal se mueve. Cada vez que más los ayuntamientos se preocupan con sus espacios del ocio y de la cultura, para mejorar la calidad de vida de sus habitantes y una estadia inolvidable a los que nos visitan. En un territorio lleno de leyendas y de tradiciones, las aldeas de la pizarra y los espacios verdes, es también posible encontrar lugares a refrescarse y una gente acogedora, que transformarán una visita simple en momentos que deseará repetir. Así, se piensa con esto proyecto, más que que conocer el territorio, para dar a conocer una experiencia. Viene y se zambulle al descubrimiento.

**Qué puede encontrar?**  
 Con la ayuda del Lontrinhas, podrá encontrar la información sobre cada playa fluvial adherente a la Red de Playas, sobre el Concelho y la región de la plantación interior del árbol del pino. Se divierta con la animación diversificada, de los juegos populares, de los deportes culturales de la naturaleza o de otros acontecimientos que el Lontrinhas preparó para si mismo. Conoce nuestra guía, el Lontrinhas, y zambulle con él al descubrimiento.

Legenda

- AE
- IP
- IC
- EN
- Linha De Água
- Sedes de Concelho
- Centro Dinamizador das Praias Fluviais do Pinhal Interior
- Praias Fluviais do Pinhal Interior
- Centro Dinamizador das Aldeias do Xisto
- Aldeias do Xisto