



EUROCIDADE  
CHAVES·VERÍN | EGTC



## Cross-border tourism development: a way to create value

The case of the EuroCity cross border water route (Spain-Portugal)

II Seminario de intercambio de experiencias no ámbito do turismo | Eixo Atlántico | Barcelos | 29 Novembro 2018

European Grouping of Territorial Cooperation (EGTC) EuroCity Chaves-Verín

Pablo M. Rivera Búa | Executive Director



THE EUROPEAN  
ROUTE OF  
HISTORIC  
THERMAL  
TOWNS



## • EuroRegion GNP

6,35 M de habitantes (supera a Dinamarca, Irlanda o Finlandia)  
 2,7 M Galicia  
 3,6 M Región Norte.

## • Eixo Atlántico do Noroeste Peninsular

36 municipalities  
 17 galician  
 17 portugueses

## • 1 Eurocity: a Cross-border living lab. KM 0



visit  
**Chaves ~ Verín**  
The Water Eurocity



Chaves - Verín “The water Eurocity”





## Eurociudad Chaves-Verín

| MIEMBROS            | Nº DE MUNICIPIOS | AREA (Km 2) | HABITANTES    | DENSIDAD POBLACIONAL (Hab./ Km2) |
|---------------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|
| Municipio de Verín  | 1                | 591,28      | 44.186        | 149,05                           |
| Municipio de Chaves | 1                | 93,87       | 13.991        | 74,72                            |
| Total               | 2                | 685,25      | <b>58.177</b> | <b>84,90</b>                     |

LA EUROCIUDAD CHAVES-VERÍN EN CIFRAS



Aduana ES (antes 2012)



Aduana ES - Sede AECT (después 2012)

Los alcaldes

Derribando barreras desde 2008

EuroCiudadania



Presentación de la EuroCiudad Chaves-Verín, AECT (España & Portugal)



Norte



Sur



visit

Chaves~Verín

the Water Eurocity

cross-border destination, 1 destination, 2 countries



PIC: Vidago Palace (Chaves, PT)



EUROCIDADE  
CHAVES-VERÍN

AECT

Red de Información Turística  
Tourist Information Network



Chaves~Verín  
la Eurociudad del Agua~ the Water Eurocity

Rede de Informação Turística  
Red de Información Turística  
Tourist Information Network



Chaves~Verín

Oficina  
de Turismo  
de Verín  
Verín Tourism Office

Posto  
de Turismo  
de Chaves  
Chaves Tourism Office

Posto  
de Turismo  
de Vidago  
Vidago Tourism Office

[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)





Placa + Flecha  
Acero inox sobrepuesto  
Texto calado

ESTRUCTURA PRINCIPAL  
Acero lacado  
Acabado Oxidado forja

Icono Información  
Acero inox sobrepuesto  
Pilgrina calada (recortada)

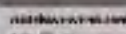
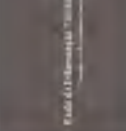
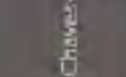
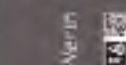
Código QR - Dispositivo NFC  
Placa PVC encapsada

Logotipo Destino / Red  
Calado con fontido  
en placa de acero

Web y Logotipos  
Placa de acero impresa

Posto  
de Turismo  
de Chaves

CHAVES - VERÍN (Ourense)



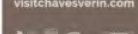
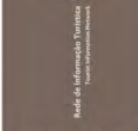
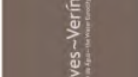
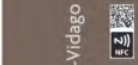
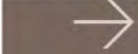
80 cm

5 cm

210 cm

Posto  
de Turismo  
de Vidago

Vidago Tourism Office





visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eurocity

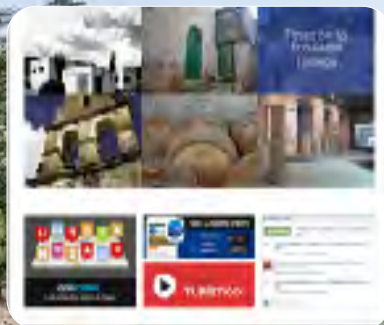
# Selling on line



Bookings



Packages Holidays



Tourist Guide



[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)

**Smart Tourism Platform to find out what's on offer | APPS**

**Smart Tourism Destination**

Puente Romano (Chaves, Portugal)



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eudicity

Common accommodation offer



**2.800 places- *Luxury, grand luxury, country tourism, charming hotels***





visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Euscity

## Common accommodation offer

| Categoría               | Establecimientos | Plazas       |
|-------------------------|------------------|--------------|
| Hotel 4*-5*             | 4                | 433          |
| Hotel 3*                | 6                | 543          |
| Hotel 1*-2*             | 4                | 161          |
| Hostal/Pensión          | 22               | 732          |
| Turismo Rural           | 24               | 324          |
| Campismo                | 1                | 300          |
| Apartamentos turísticos | 3                | 24           |
| Otros                   | 18               | 289          |
| <b>Total</b>            | <b>82</b>        | <b>3.036</b> |



The background of the entire page is a dark, textured surface, possibly black, adorned with several autumn leaves of various shapes and colors, including shades of yellow, orange, red, and green. The leaves are scattered around the central white text area and at the bottom of the page.

# AGENDA CHAVES/VERÍN SETEMBRO SEPTIEMBRE 2018



visit

Chaves~Verín

a Eurocidade da Água – la Eurociudad del Agua



Calles con Historia. Ruas com História.  
Manantiales y Balnearios. Nascentes e Balneários



Vino y Gastronomía. Vinho e Gastronomia

Senderismo y BTT. Pedestrianismo e BTT



Ecovia del Tâmega. Ecovia do Tâmega

**“Un destino, dos países. Um destino, dois países”**

Todas las opciones en ~ Todas as opções em  
**[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)**



OUR CHANCE  
CHANGING LIVES  
AECT



**Interreg**  
Espanha - Portugal





Chaves-Verín. Manantiales, Bañeros y Parques. Patrimonio Termal





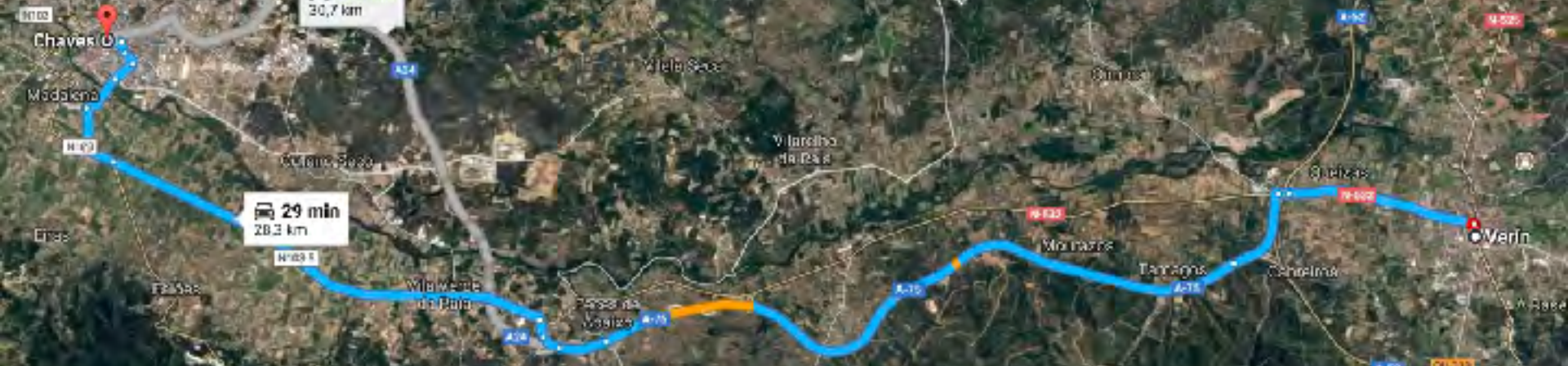
visit  
**Chaves ~ Verín**  
the Water Eurocity



## Cross-border routes



**Tamega's Ecovia High-jacking for all ages. City & countryside**  
**(Chaves, PT - Verín, ES)**



## ➤Tamega river eco path Project





visit

Chaves~Verín

the Water Eurocity

# Cross-border routes



**Portugues Way of Saint James**  
**Historic route from the center of Portugal linking with the Silver Way**



visit

Chaves~Verín

the Atlantic Road

# Cross-border routes



**Smuggler's route**

**Survival stories**

**Hidden paths & cross-border villages**



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eurocity

## Cross-border routes



***BTT Routes***  
***Valley & mountain | Nature & history***  
***For the Sportiest***



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eurocity

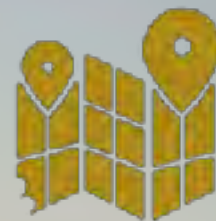
## Cross-border routes



**Birdwatching Route**  
**reevaluation of lakes and natural spaces**



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eurocity



*Ruta Gastronómica*

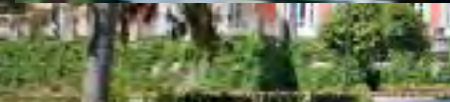


**Wine & food route**



visit  
**Chaves ~ Verín**  
the Water Burgundy

# Vidago Palace, the Route



Vidago Palace Hotel (Chaves, PT)



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eurocity



## VIDAGO PALACE HOTEL, PORTUGAL

Surrounded by natural beauty and fit for a king, Vidago Palace is the perfect event destination in Portugal

Share this nomination on:   



# Itinerario Cultural Europeo. Itinerário Cultural Europeu

Ruta  
Termal  
y del Agua

Verín Chaves Vidago

Rota  
Termal  
e da Água

[www.visitchavesuerin.com](http://www.visitchavesuerin.com)

The Special one



visit  
Chaves-Verín



## Chaves-Verin - Portugal/Spain

### Introduction

Chaves-Verin is a "Eurocity" – a region that straddles the border between the Galicia Region in Spain and the north of Portugal with a large concentration of common water resources in the form of mineral springs and medicinal and thermal waters. Chaves and Verin are urban centres with a common background – they are social and geographical neighbours and share many features such as history, art, gastronomy and ethnography, complementing each other perfectly. The Chaves-Verin Eurocity has developed a tourism offer based on health and wellness, and visitors to the region can enjoy a specially-created "Thermal and Water Route", by car or by bicycle. The Route explores the main springs, spas and thermal waters of the area, as well as the River Tâmega which connects Verin, Chaves, and a third historic town, Vidago, just to the south of Chaves.

Some of Spain and Portugal's most renowned brands of bottled water come from this area - Pedras Salgadas, Vidago, Camphilo, Fontenova, Sotolas and Cabreiros. The industry, based on the five springs of the area has grown out of the original drinking halls, known as "burettes", and is still particularly important in Verin, ensuring the continuation of the area's popularity as a health destination. Meanwhile, the hot waters of Chaves, which emerge at 73°C, have been used for bathing since Roman times, and are still enjoyed to this day in



Spa Homburg vor der Höhe - Germany  
See Details



Baden-Öden - Germany  
See Details



Regenbourg - France  
See Details



Bath - England  
See Details



Budapest - Hungary  
See Details



Eski - Turkey  
See Details



Salda de Beira - Portugal  
See Details



Caudebec - France  
See Details



Châtillon-sur-Seine - France  
See Details



Chaves-Verin - Portugal/Spain  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details



Fontainebleau - France  
See Details

Gallery

# DISCOVER THE THERMAL HERITAGE OF EUROPE

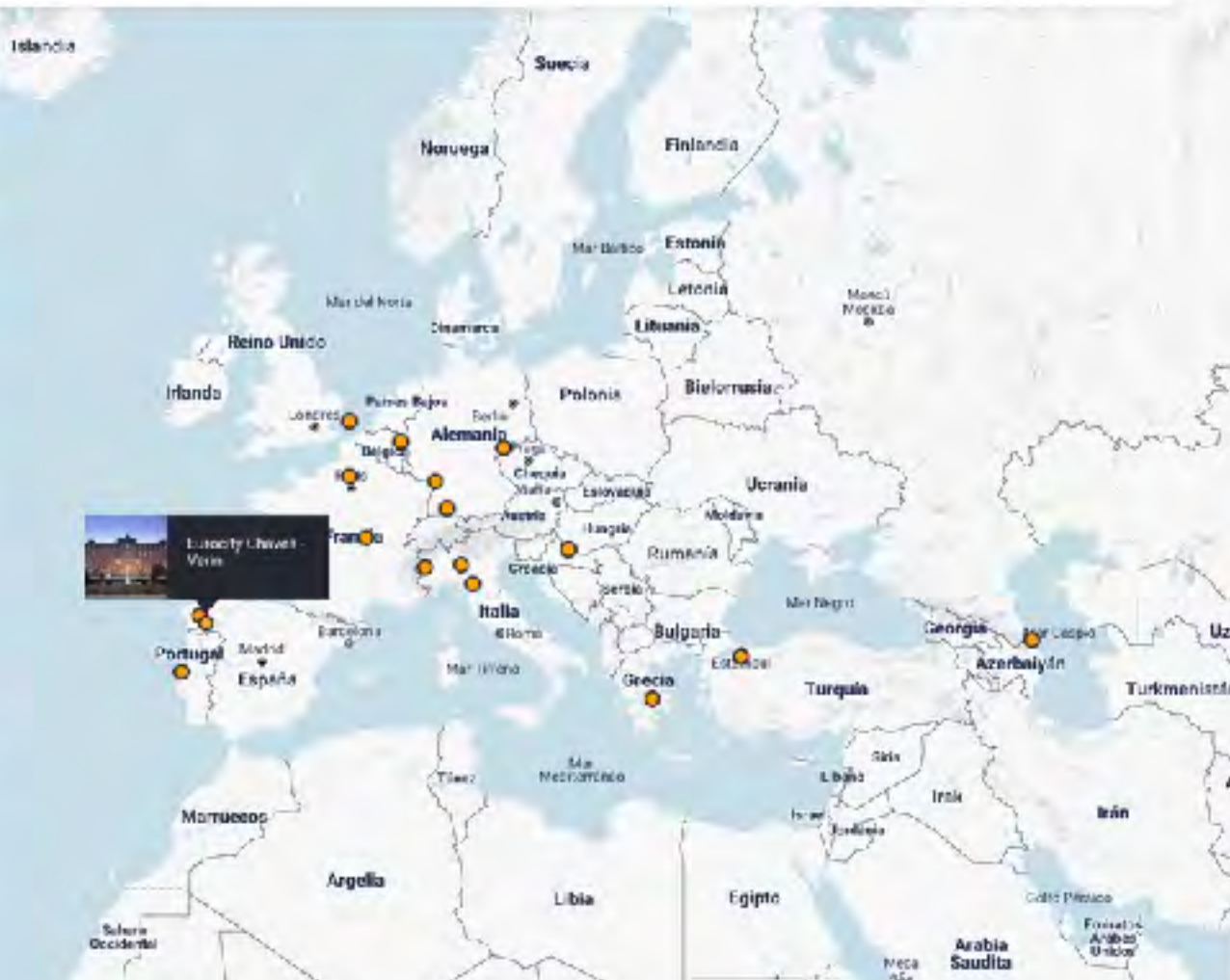
The therapeutic use of hot springs has been present in Europe from ancient times to the present day, giving birth to a number of spa towns well-known for the beauty of their buildings, or long tradition of welcoming guests and the healing properties of its springs.

← 9/17 →



## Eurocity Chaves - Verín

Chaves-Verín is the Eurocity of Water, a single tourist destination that straddles the border of Spain and Portugal, rich in genteel spa facilities and a world-renewed bottled water industry.



Gallery

## DISCOVER THE THERMAL HERITAGE OF EUROPE

We use cookies. By using this website, you accept the use of cookies which helps us provide you more interesting and adapted content.

ACCEPT

The therapeutic use of hot springs has been present in Europe from ancient times to the present day, giving birth to a number of spa towns well-known for the beauty of their buildings, or long tradition of welcoming guests and the healing properties of its springs.



INTERACTIVE MAP



## Eurocity Chaves - Verin

Chaves-Verin is the Eurocity of Water, a single tourist destination that straddles the border of Spain and Portugal, rich in genteel spa facilities and a world-renowned bottled water industry. The river Tamega runs through this fertile valley connecting both cities, Verin (Spain) and Chaves (Portugal), and shapes a tourist route to explore by car or bicycle, discovering the ruins of Roman spa complexes, the natural hot springs, the buvettes where you...

Gallery

## DISCOVER THE THERMAL HERITAGE OF EUROPE

The therapeutic use of hot springs has been present in Europe from ancient times to the present day, giving birth to a number of spa towns well-known for the beauty of their buildings, or long tradition of welcoming guests and the healing properties of its springs.

← 9/17 →



## Eurocity Chaves - Verin

Chaves-Verin is the Eurocity of Water, a single tourist destination that straddles the border of Spain and Portugal, rich in genteel spa facilities and a world-renowned bottled water industry.

The river Tamega runs through this fertile valley connecting both cities, Verin (Spain) and Chaves (Portugal), and shapes a tourist route to explore by car or bicycle, discovering the ruins of Roman spa complexes, the natural hot springs, the buvettes where you can taste the water, top-level spa complexes and



visit  
**Chaves~**  
the Winter Eurocity



**Buvette Salus de Vidago**  
(Chaves, PT)



**Balneario de Caldeliñas**  
(Verín, ES)



**Caldeliñas**



**Fonte do Sapo**



**Carvalhelhos**



**Campilho**



**Balneário Pedagógico de Vidago**



**Parque Termal de Pedras Salgadas**



visit  
**Chaves~Verín**  
a Eurocidade da Água ~ la Eurociudad del Agua



**Fontenova**



**Sousas**



**Cabreiroá**



**Vilarelho da Raia**



**Chaves Termas & Spa**



**Parque Termal de Vidago**

tion



**Buvette de Fontenova**  
(Verín, ES)



**Termas Romanas**  
(Chaves, PT)

dago (Chaves, PT)



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eudacity

## Thermal destination



**7 references of mineral water**

Ruta  
Termal  
y de AguaRuta  
Termal  
y de Agua

# Carta de Águas

Chaves-Verín

Camplite | Cabreira | Fontenova | Sausas | Vidago  
Corrochellos | Pedras Solgadas

Águas de los manantiales de Chaves-Verín y Alto Tâmega  
Águas das nascentes de Chaves-Verín e Alto Tâmega

Ruta  
Termal  
y de AguaRuta  
Termal  
y de Agua

Visita las manifestaciones  
de Chaves-Verín.  
Saborea el agua  
nacida salida de la tierra  
y la cultura nacida  
en torno a sus fuentes y 'bancas',  
a sus termas y a sus jardines.

Visita las manifestaciones  
de Chaves-Verín.  
Saborea el agua  
nacida salida de la tierra  
y la cultura nacida  
en torno a sus fuentes y 'bancas',  
a sus termas y a sus jardines.

Visita las manifestaciones  
de Chaves-Verín.  
Saborea el agua  
nacida salida de la tierra  
y la cultura nacida  
en torno a sus fuentes y 'bancas',  
a sus termas y a sus jardines.

[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)
[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)

TUSSAM VISEU: 00351 253 411 814 | 00351 253 411 814 | 00351 253 411 814 | 00351 253 411 814  
+351 253 411 814 | +351 253 411 814 | +351 253 411 814 | +351 253 411 814

TUSSAM VISEU: 00351 253 411 814 | 00351 253 411 814 | 00351 253 411 814 | 00351 253 411 814  
+351 253 411 814 | +351 253 411 814 | +351 253 411 814 | +351 253 411 814



visit

Chaves~Verín

the Water Eurocity





visit

Chaves~Verín

the Water Locality

# Thermal destination

*Traditionally  
Important destination in 19th and 20th century*

Buvette de Vidago (Chaves, PT)

Buvette de Cabreiroá (Verín, ES)

Fuente Salus - Vidago (Chaves, PT)



visit

Chaves ~ Verín

the Water Eurocity

# Thermal Destination



Traditionally  
Chaves Roman Thermal Baths



visit

Chaves~Verín

the Water Eurocity

# Thermal destination

*Traditionally*  
*Roman thermal baths*



visit  
**Chaves ~ Verín**  
the Water Eurocity

# Thermal destination



*Traditionally  
Caldeliñas Baths*



Chaves ~ Verín  
the Water Eurocity

# Thermal destination



*Innovative*  
*Pedras Salgadas Thermal ECO PARK*



visit

Chaves ~ Verín

the Water Lurecity

# Thermal destination

BALNEÁRIO  
PEDAGÓGICO DE  
INVESTIGAÇÃO E  
DESENVOLVIMENTO  
DE PRÁTICAS

TERMAIS DE VERÍN

Innovative

Vidago's Pedagogical Thermal SPA





Visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Locality

# Thermal destination



*Innovative*  
*Chaves Termas & SPA*



visit

Chaves ~ Verín

the Water Cured City

## Naturalmente Saudável

Com os nossos tratamentos hidrotermais, onde a água termal é protagonista, recupera a tua energia. Deixa-se mergulhar nesta água quente e sinto o seu poder!

<http://www.termasdechaves.com>

INFORMAMOS OS NOSSOS ESTIMADOS CLIENTES E AMIGOS  
DE QUE A ÉPOCA TERMAL REABRE DURANTE O MÊS DE  
MARÇO DE 2018



visit

Chaves~Verín

the Water Eurocity

# Thermal destination





visit  
**Chaves ~ Verín**  
the Water Eurocity

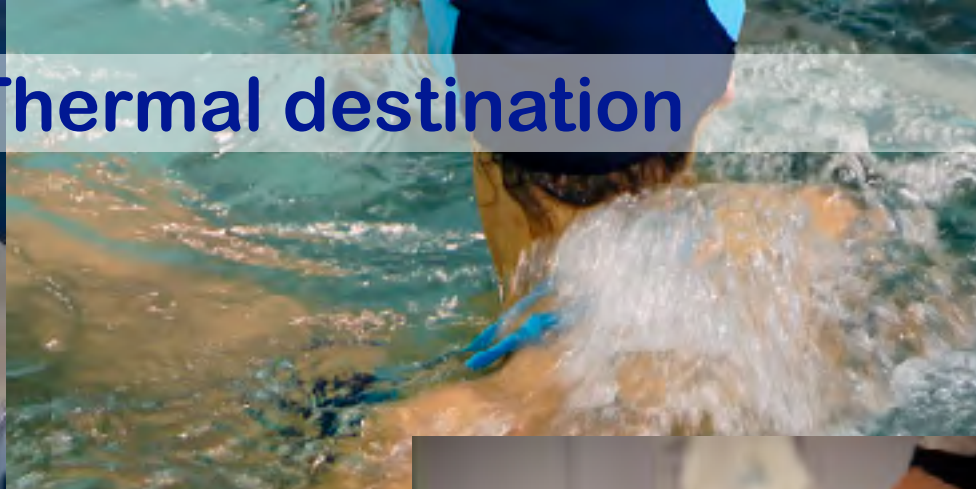
**Thermal destination**

**Chaves SPA: wellness, therapies**



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Landscapes

## Thermal destination



**Chaves SPA: wellness, therapies**



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Erosity

# Thermal destination



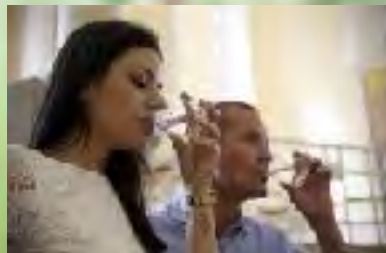
**Excellency**

**High services & avant-garde equipments Golf, Casino, Spa...the best complimentary offer**



visit  
**Chaves~Verín**  
the Water Eurocity

# Thermal destination



**Wellness**  
**Water & Spa therapies**



agua...

**Planes  
Biosaludables  
Chaves Verín**

y salud



# ¿Cómo funcionan los Planes Biosaludables Chaves Verín?

SON 1 PLANES A 1 PLAZO DE 3 SEMANAS

## Tú decides

Cada plan incluye un fin de semana en Chaves-Verín y el seguimiento en casa con nuestro equipo.

Puedes realizarlos en formato intensivo, durante una semana o distribuirlos - alternarlos - a lo largo de varias meses.

En cualquier formato, lo defines tú la organización.

¡¡¡¡¡¡ PLANES CORTOS DE

## Un fin de semana de turismo y bienestar en Chaves-Verín

▷ **ROUTA GÁRRA.** Ejercicio físico por entornos naturales extraordinarios.



Vive la riqueza de Chaves-Verín y descubre por qué Chaves-Verín es un lugar único.

▷ **INGESTO DE AGUAS MINERALES.** Desaprovechar en nuestros históricos manantiales, según recomendaciones redondas del Dr. Antonio Ferrás.

▷ **GASTRONOMÍA LOCAL SALUDABLE.** Delveta se inspira en los sabores locales por los chefs Víctor Cortés y Pablo Díaz de la Escuela Profesional de Chaves bajo supervisión del Dr. Félix Ferrás, nutricionista Biosaludable en nuestros restaurantes adheridos.

▷ **ADEMÁS...** te ofrecemos los servicios de bienestar de Chaves Turismo & Spa para potenciar tu experiencia.

## Un seguimiento en casa

▷ **¿QUÉ PASA DESPUÉS DE AGUAS?** ¿Qué hacer después de recomendarlos, muchos hábitos que vivir con esta experiencia completa.

▷ **ADEMÁS...** te puedes hacer nuestras recetas. Comida una con productos de nuestra tierra



# Cabreiroá, Fonte do Sapo y Fontenova

DÍA 1

RUTA DEL DÍA

## Visita al Parque de Cabreiroá

Un hermoso entorno, un antiguo balneario, la industria del agua...  
 • Paseo libre de 20 min. a pie • Dificultad: Baja



PRIMERA INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL

## Manantial de Cabreiroá

- CUÁNTO BEBER:** 1 vaso al acabar la ruta a pie, antes de la comida.
- TIPO DE AGUA:** Carbogaseosa bicarbonatada edulcorada, con presencia de litio.
- MINERALIZACIÓN:** 1,8 gr/l.
- ENTORNO:** En el hermoso parque de Cabreiroá, con su original fuente.
- BENEFICIOS PARA LA SALUD:** La presencia de bicarbonato podría tener una acción neutralizante de la **acidez gástrica**. Estas aguas con cierto contenido en bicarbonato, en líquido se podrían comportar como **protectores de la vesícula biliar** (Trujillo de Mesa y otros de Arroyo). Se ha comprobado cómo la ingestión preliminar de aguas bicarbonatadas-alcálicas **protegen contra el estrés oxidativo** y la aparición de lesiones gástricas producidas como consecuencia del consumo de etanol (Bosch et al., 2010).



CONSEJO SANA  
**• Siempre**  
**• Hidratables**  
 en las actividades deportivas.

DÍA 2

RUTA DEL DÍA

## Ruta Urbana de Verín

Un cómodo recorrido por el centro de la villa y el barrio de San Lázaro  
 • 2 km • 30 min. a pie • Dificultad: Baja

SEGUNDA INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL

## Manantial de Fontenova

- CUÁNTO BEBER:** 1 vaso al acabar la ruta a pie, antes de la comida.
- TIPO DE AGUA:** Carbogaseosa bicarbonatada edulcorada, con presencia de fluoruro.
- MINERALIZACIÓN:** 1,8 gr/l.
- ENTORNO:** Cerca del centro de Verín, la fuente es el elemento central del antiguo balneario y consultorio médico.
- BENEFICIOS PARA LA SALUD:** La ingestión de aguas minerales tiene un **efecto promotor del apetito** cuando se ingieren antes de las comidas. Estas aguas carbogaseosas calman **rápidamente la sed** debido al efecto anéxico del gas carbónico sobre las terminaciones nerviosas de la mucosa oral tan implicadas en la percepción de la sed.



CONSEJO SANA  
**• Siempre**  
**• Hidratables**  
 en las actividades deportivas.

SEGUNDA INGESTA DE AGUA EN MANANTIAL

## Fonte do Sapo

- CUÁNTO BEBER:** 1 vaso a media tarde, en la visita al manantial.
- TIPO DE AGUA:** Sulfurada.
- MINERALIZACIÓN:** 4,4 gr/l.
- ENTORNO:** Espacio abierto, en la fuente más popular y frecuentada por los vecinos de Verín.
- BENEFICIOS PARA LA SALUD:** En aparato digestivo la ingestión de aguas sulfuradas ejerce una ligera acción **antitóxica y antipéptica**, presentando también acción ligeramente **hipoglucemiante** (al potenciar la acción insulínica), mucolítica y **protectora del hígado** (por efecto directo del componente azufre). Las aguas sulfuradas tienen acción **antiinflamatoria** en procesos reumáticos, así como en afecciones dérmicas cutáneas, que pudiera atribuirse a una respuesta de origen inmunológico. El consumo de aguas minerales sulfuradas, según algunos estudios podría proporcionar **protección frente a las enfermedades degenerativas** debido a su efecto sobre la reducción de los procesos oxidativos de los lípidos y proteínas (Benedetti et al., 2007).



## En casa

FAMILIA DE 3 PERSONAS

CONSUMO DE AGUA EN CASA POR PERSONA Y DIAS (EMBOTELLADO)

|                        | Magna de Cabreiroá Original<br>Naturalmente gasosa        | Fontenova Con Gas<br>Con gas añadido                      | Corvalleiras<br>Sin gas                      |
|------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>TIPO DE AGUA:</b>   | Aguas bicarbonatadas edulcoradas de mineralización fuerte | Aguas bicarbonatadas edulcoradas de mineralización fuerte | Aguas oligominerales de mineralización débil |
| <b>MINERALIZACIÓN:</b> | 1,8 gr/l                                                  | 1,8 gr/l                                                  | 0,18 gr/l                                    |
| <b>CUÁNTO BEBER:</b>   | 1 vaso antes del desayuno                                 | 1 vaso media hora antes de la comida                      | 2 vasos media hora antes de la cena          |

- BENEFICIOS PARA LA SALUD:** La ingestión de aguas bicarbonatadas podría, según algunos autores, establecerse como un **factor preventivo de las enfermedades cardiovasculares**, así como del síndrome metabólico (Schoppa et al., 2004). El consumo de aguas minerales bicarbonatadas ricas en sodio por mujeres sanas postmenopáusicas parece relacionarse con un aumento en la sensibilidad a la insulina. Así, en un ensayo de Schoppa se estudiaron 18 mujeres postmenopáusicas que habían ingerido 0,5 l. de agua mineral bicarbonatado edulcorado una dieta normal. Al medir la concentración de insulina en suero, se demostró que la sensibilidad a la insulina parecía mejorar, por lo que los autores señalan el probable beneficio, incluso cardiovascular, de su inclusión en el consumo de una dieta equilibrada. (Schoppa et al., 2007).

Según las recomendaciones de ACTIVIDAD FÍSICA y DIETA EQUILIBRADA de los págs. 10 y 11.





# Vidago

## Pedras Salgadas



DÍA 1

1. Ruta del Día

### Visita a Pedras Salgadas Nature Park

Un parque termal cercano al que se han creado las pequeñas más modernas se bienestar

- Paseo libre de 20 min. a pie • Dificultad Baja

CONTIENE AGUA DE MANANTIAL

### Manantial de Pedras Salgadas

¿CUÁNTO BEBER? 1 vaso 1 media hora en la visita al manantial.

¿TIPO DE AGUA: Bicarbonatada sódica con presencia de calcio.

¿MINERALIZACIÓN: 1,7 gr/l.

¿ENTORNO: Completo conjunto de instalaciones y jardines curados alrededor del manantial.

¿BENEFICIOS PARA LA SALUD: La ingestión de aguas bicarbonatadas produce una mejora de los niveles glucémicos de lípidos (Schoppen et al., 2005a), con disminuciones del colesterol total que se han observado en tasas del 8,8% y del colesterol LDL hasta de un 14,8%, con un incremento paralelo del colesterol HDL del 8,7%. Así que, adicionalmente, las concentraciones de glucosa en ayunas disminuyeron en un 8,7% (Schoppen et al., 2004), el cual sugiere que se puede mejorar el perfil lipídico sanguíneo de los sujetos (Schoppen et al., 2005a).

¿COMERTE TALLER

**Menús Biotransmutables**  
en los restaurantes adyacentes



## En casa

INDICADOR DE CALIDAD

CONTIENE TU P.A.N. EN CASI CON NUESTROS AGUAS (BOTTELLAGE)

|                 | Vidago<br>Naturalmente gaseosa                     | Domingos<br>Naturalmente gaseosa                  | Fuenteovejuna<br>Sin gas                   |
|-----------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| ¿TIPO DE AGUA   | Agua Bicarbonatada sódica de mineralización fuerte | Agua Bicarbonatada sódica de mineralización media | Agua Digeritística de mineralización débil |
| ¿MINERALIZACIÓN | 2,8 gr/l                                           | 1,2 gr/l                                          | 0,26 gr/l                                  |
| ¿CUÁNTO BEBER   | 1 vaso antes del desayuno                          | 1 vaso media hora antes de la comida              | 2 vasos media hora antes de la cena        |

¿BENEFICIOS PARA LA SALUD: En un estudio de Scherr (Scherr et al., 1996) se comprobó que la ingestión de 1,5 l diarios de agua bicarbonatada ejerció un efecto vasotensor en poblaciones ancianas recientemente confirmado en un ensayo en el que la presión arterial sistólica disminuyó significativamente tras cuatro semanas de consumo de agua bicarbonatada (Hino-Granado et al., 2010). Cuando se ingieren aguas ricas en bicarbonato, se aumenta el pH urinario (Nijm et al., 2007). En la litiasis urica se obtiene una mejora con la alcalinización de la orina.

Sigue las recomendaciones de ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA EQUILIBRADA de las páginas 10 y 11.

DÍA 2

1. Ruta del Día

### Ruta de Vidago

Entre esplendor de la Belle Époque y el nuevo bienestar del siglo XXI

- 3,5 km • 50 min. a pie • Dificultad Baja

CONTIENE AGUA DE MANANTIAL

### Manantial de Vidago I

¿CUÁNTO BEBER? 1 vaso en la visita al manantial.

¿TIPO DE AGUA: Bicarbonatada sódica con alta mineralización.

¿MINERALIZACIÓN: 2,1 gr/l

¿ENTORNO: Es el cercano Parque de Vidago, con el espectacular Hotel Pedras Salgadas, cercano de historia y cine.

¿BENEFICIOS PARA LA SALUD: En el caso de los deportistas, las aguas bicarbonatadas pueden contribuir a la recuperación del agua corporal y de sus sales prehidratación, facilitar el adormecimiento de nitrógeno y contrarrestar la acidosis metabólica tan frecuente tras realizar ejercicios extenuantes (Bocca, 2002).

¿COMERTE TALLER

**Menús Biotransmutables**  
en los restaurantes adyacentes



# Sousas. Claves

DÍA 1

1. RUTA DEL DÍA

## Senda Ecofluvial del Tamegá

Salida en Verín y zona de las vías del ferrocarril de la Cuesta del Tamegá, que llega hasta Chaves.  
+ 4,5 km + 30 min. a pie + Dificultad Baja + También recomendable en bicicleta

1. INGESTA DE AGUA EN MINUTOS

### Manantial de Sousas

- **CUÁNTO BEBER:** 1 vaso al acabar la ruta antes de la comida.
- **TIPO DE AGUA:** Bicarbonatada sódica con presencia de potasio.
- **MINERALIZACIÓN:** 1,5 gr/l.
- **ENTORNO:** Balmato y fábrica de la decusa de las embalsadoras de agua en Verín.

• COMIDA SANA:  
• **Menos**  
• **"Biosaludables"**  
en los restaurantes adheridos



DÍA 2

1. RUTA DEL DÍA

## Ruta Fluvial de Claves

Orillas del pasado romano, los barcos que defendían la frontera y, un castrejo bien conocido.  
+ 2,7 km + 30 min. a pie + Dificultad Baja

1. INGESTA DE AGUA EN MINUTOS

### Fuente de Poro, Claves

- **CUÁNTO BEBER:** 1 vaso al acabar la ruta a pie, antes de la comida.
- **TIPO DE AGUA:** Carbonatada bicarbonatada sodio hipotónica.
- **MINERALIZACIÓN:** 1,7 gr/l.
- **ENTORNO:** A pie de las ribeiras del Tamegá, con su bella pazo por ambas orillas.

• COMIDA SANA:  
• **Menos**  
• **"Biosaludables"**  
en los restaurantes adheridos



## En casa

PROGRAMA DE 1.ª FASE

CONTINUA TU PLAN EN CASA CON NUESTRAS AGUAS (EMBOTELLADAS)

|                  | Pedras Salgadas<br>Refuerzo mineral<br>Con gas añadido | Magma de Cabrennã<br>Con gas añadido               | Sousas<br>Sin gas                         |
|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| • TIPO DE AGUA   | Agua Bicarbonatada sódica de mineralización fuerte     | Agua Bicarbonatada sódica de mineralización fuerte | Agua Oligomineral de mineralización débil |
| • MINERALIZACIÓN | 2,8 gr/l                                               | 1,8 gr/l                                           | 0,11 gr/l                                 |
| • CUÁNTO BEBER   | 1 vaso antes del desayuno                              | 1 vaso media hora antes de la comida               | 2 vasos media hora antes de la cena       |

• **BENEFICIOS PARA LA SALUD:** En estudios de Pazo-Granado se han detectado reducciones significativas en el colesterol total (6,3%), en el LDL colesterol (10%) y en la glicemia que se producen variaciones en la actividad física de ingesta de agua mineralizada-reforzada sodio. Entre mayor el porcentaje de agua mineralizada y de las mujeres jóvenes objeto del estudio que eran relativamente hipertensivas (1, por lo tanto, se relaciona en la disminución de riesgo cardiovascular (Pazo-Granado et al., 2010). La ingesta de agua mineralizada a la ingesta de hidratación de agua oligomineralizada supone una considerable reducción de riesgo y descenso en los niveles de colesterol. Además, la disminución de nuestros máximos supone una disminución en el trabajo renal de concentración al tiempo que el mayor flujo urinario supone una acción de lavado y arrastre en las vías urinarias que dificulta las precipitaciones y favorece su expulsión. La estimulación de las contracciones intestinales, favorece la salida a exterior de las heces y de los sedimentos ya formados. Finalmente, el mayor volumen de la orina, su dilución y pH alcalino dificultan las precipitaciones de ácido úrico, cistitis y cálculos.

Sigue las recomendaciones de APTMOB P1604 y B1614 (ENLACE) de las páginas 18 y 11.



PAUTAS DE  
EJERCICIO PARA  
UNA  
VIDA SALUDABLE



PARA OBTENER LOS BENEFICIOS SALUDABLES  
DE HACER EJERCICIO, SE RECOMIENDA.



**Niños y jóvenes**  
entre **5** y **17** años

**60**

minutos x día

Juegos recreativos o deportes.



**Adultos**  
entre **18** y **64** años

**150**

minutos x semana

Actividad aeróbica de moderada intensidad  
(caminata vigorosa, bicicleta, baile, etc.).

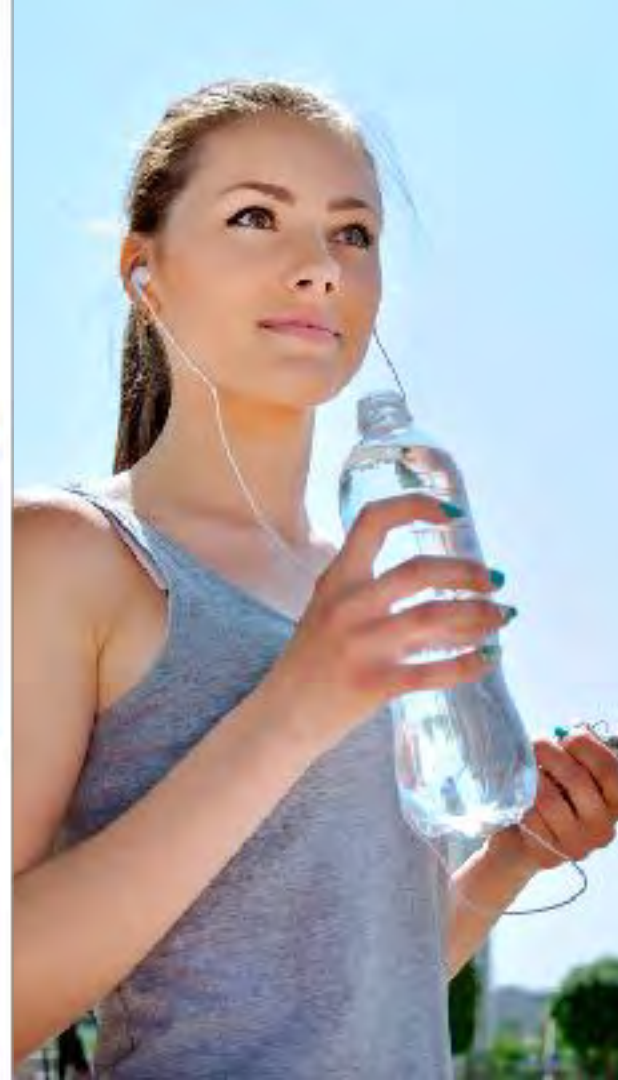


**Mayores**  
de **65** años

**3**

días x semana

Actividad aeróbica (caminata, baile, etc.).





# Recetas saludables

Chaves Verin

Una serie de recetas saludables,  
con interesantes contrastes entre ambos lados de la frontera.

Escrito por el Dr. Carlos Verin,  
Jefe de la Unidad de Medicina Interna y Presidente de la Asociación de Médicos de la Universidad de Chile.  
Una colección de recetas saludables  
que te ayudará a mejorar tu salud.

## Bacalao cocido con guarnición



### Ingredientes (dos personas)

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Bacalao desalado     | 250 g |
| Perejil              | 100 g |
| Zanahoria            | 100 g |
| Sal                  | 10 g  |
| Garbanzos cocidos    | 200 g |
| Aceitunas            | 100 g |
| Arroz de grano largo | 100 g |
| Perejil              | 20 g  |
| Cebolla              | 100 g |
| Ajo                  | 10 g  |
| Laurel               | 1 g   |

### Elaboración

Cocine el bacalao a vapor en una olla con agua. En otra cacerola con agua hirviendo, coloque la col y la zanahoria y sazón con sal. Pese los garbanzos y pase la mezcla por el colador. A continuación, haga un escabollado con cebolla, ajo, laurel y ajo. Cuando el bacalao esté cocido, quítelo del fuego, retire la piel y luego desmiegalo. Retire el hueso de las aceitunas y fríelas con aceite y perejil. Emplátelo en cacerolas alternadas (con puré de garbanzos en la base con forma cuadrada, por encima del bacalao y el escabollado, luego la col y la zanahoria y, finalmente, otra vez el bacalao). Rieguelo con la mezcla de aceite, aceitunas y perejil.

VALOR CALÓRICO (por persona)

297 kcal

## Carrilleras de cerdo bíscaro con habas y calabaza asada



### Ingredientes (dos personas)

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Carrillera de cerdo bíscaro | 200 g  |
| Ajo                         | 10 g   |
| Laurel                      | 1 g    |
| Vino blanco                 | 200 ml |
| Pimentón                    | 10 g   |
| Sal                         | 10 g   |
| Tomate                      | 20 g   |
| Cebolla                     | 100 g  |
| Habas                       | 100 g  |
| Calabaza                    | 100 g  |
| Aceite                      | 1 dl   |
| Pimentón negro              | 1 g    |
| Orégano                     | 1 g    |
| Longaniza                   | 50 g   |
| Tomate                      | 10 g   |

### Elaboración

Prepárese las carrilleras, marinate con vino blanco, tomillo, pimentón, ajo, laurel, sal y dóreles en aceite caliente. En una cacerola, prepárese un fondo con aceite, cebolla, ajo y laurel. Deje que arranque a hervir y añada las carrilleras de cerdo, la calabaza y la salsa que las preparó. Deje la mezcla cocinando lentamente y luego añada las habas previamente preparadas y escalfadas. Rectifique el plato de sal y pimentón. Corte la calabaza en cubos y condíméntela con aceite, orégano, sal y pimentón negro. Póngala al horno a 180°, durante 10 minutos para asarla.

VALOR CALÓRICO (por persona)

295 kcal

Ruta  
Termal  
y del Agua

# Itinerario Cultural Europeo. Itinerário Cultural Europeu

Un paseo por la Eurociudad del Agua  
a través de sus manantiales

Um passeio pela Eurocidade da Água  
através das suas nascentes

Rota  
Termal  
e da Água



Haz la ruta y consigue tu Diploma  
de Embajador/a de los Aguas  
de Chaves-Verín.

Effectua o recce e obténha o seu Diploma  
de Embaixador/a dos Águas  
de Chaves-Verín.



Información turística de Chaves: +354 968 411 813  
Secretaría de Turismo de Verín: +351 226 738 180  
Turismo de Verín de Chaves: +351 226 907 470



[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)



Verín

Ruta  
Termal  
y del Agua

Chaves

Vidago

Portugal

España

rio Tamega

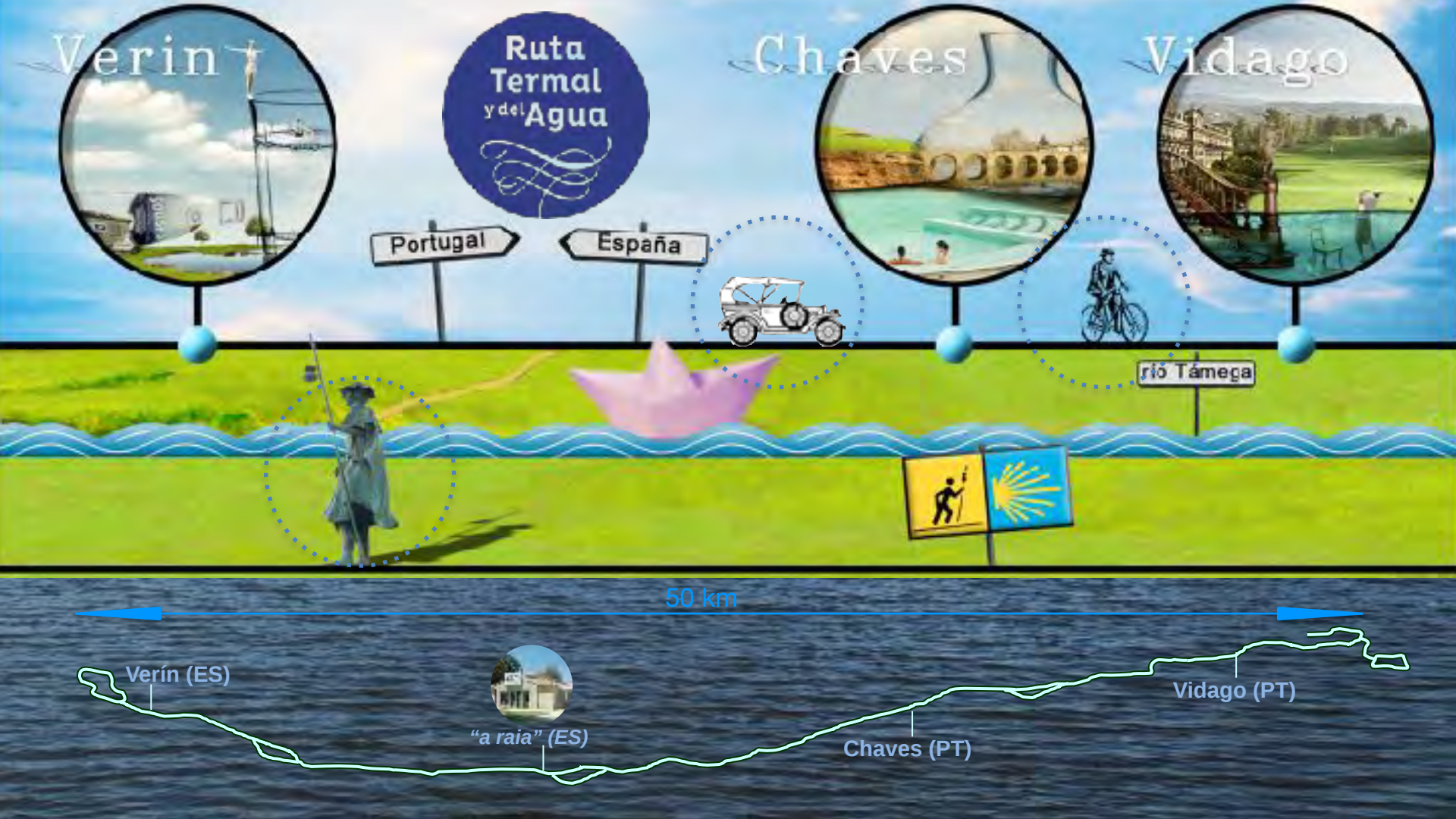
50 km

Verín (ES)

"a raia" (ES)

Chaves (PT)

Vidago (PT)





visit  
**Chaves~Verín**

**Ruta  
Termal  
y del Agua**



**Verín-Chaves-Vidago**



COMARCA DO TAGO-AVE  
TÁGUS-DOURO  
DOURO-DOURO



Agência Europeia  
Fundos Europeus de  
Desenvolvimento  
Regional



visit  
**Chaves~Verín**

**Ruta  
Termal  
y del Agua**



**Verín-Chaves-Vidago**



COMARCA DO TAGO-AVE  
TÁGUS-DOURO  
DOURO-DOURO



Agência Europeia  
Fundos Europeus de  
Desenvolvimento  
Regional



visit  
**Chaves~Verín**

**Te  
y del**

**Verín-Chaves-Vidago**



COMARCA DO TAGO-AVE  
TÁGUS-DOURO  
DOURO-DOURO



Agência Europeia  
Fundos Europeus de  
Desenvolvimento  
Regional



18°-20°C

10°-14°C / aguas sin gas  
18°-19°C / aguas con gas



## Sousas

(Verín)

### LAS AGUAS

Son bicarbonatadas, sódicas, litínicas y fluoradas; la presencia de sulfuros es mínima. Indicadas en la disolución de cálculos renales, gozan de un gran valor diurético y son recomendadas para casi todos los problemas de las vías urinarias y algunas del aparato digestivo como dispepsias y gastritis.

### EL LUGAR

Cada vez más integrado en la villa, el conjunto incluye la planta de embotellado y el pabellón que alberga la fuente. En el primer tercio del siglo XX vivió su momento de mayor esplendor como balneario.

## Fontenova

(Verín)

### LAS AGUAS

Aguas de mineralización débil, bicarbonatadas sódicas, litínicas y fluoradas. Indicadas para cálculos úricos, los dolores de ijada, reumatismo, gota, afecciones hepáticas, dispepsia gástrica y padecimientos de estómago y vejiga.

### EL LUGAR

El manantial se sitúa en el recinto. Al fondo, sobre el pie del que fue uno de los balnearios de Verín, al día numerosos agüistas buscaban de tratamientos. Más allá se encuentra la planta env



### ¿DÓNDE SELLAR?

La señal del Manantial de Sousas se encuentra en un lateral de la buvette.

### ¿DÓNDE SELLAR?

La señal de Fontenova se ubica a la entrada del recinto.





CABREIROA

FONTENOVA

SOUSAS

en...

Quando tiver colocado todos  
os carimbos, passe por

Recolhida de Diploma  
Selo / Assinatura  
Posto de Turismo

Recogida de Diploma  
Sello / Firma  
Oficina de Turismo

Quando completes todos los  
sellos, pasa por cualquier

em...

FONTE DO SA

CHAVES

VIDAGO

1590 mm

120 mm

1490 mm



VARIANTE 11. PLACA SIN POSTE



M032.1F

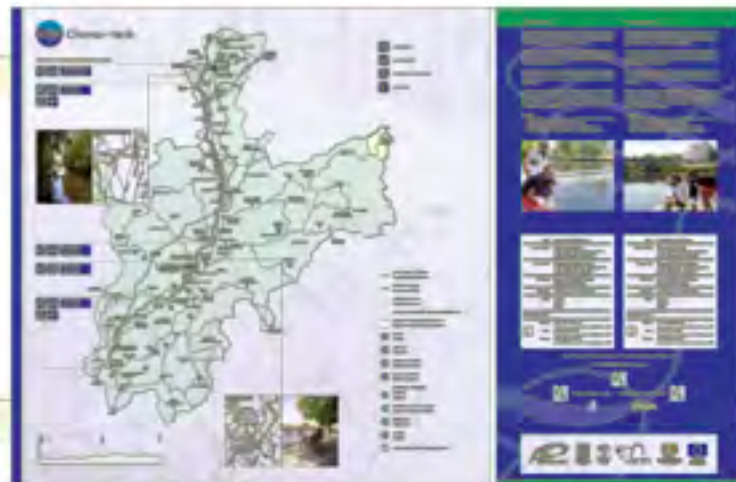
M032.1F

Forma de Construção



VARIANTE 11. PLACA SEM POSTE  
de madeira (sem suporte)  
e sem suporte (sem suporte)

Ecovia Fluvial del Tâmega  
Tamega's Fluvial Ecopathway



Summer  
campaign  
results  
2017

+ de 3.000 (3.534) people completed the route, stamped  
their passport and got the [embassad@r](mailto:embassad@r) certificate













visit

Chaves~Verín

the Water Eurocity



TURISMO VERÍN  
Rua Almeida 2a Salla  
+34 985 411 614  
anglverin.net

CHAVES

Verín

### COMO CHEGAR

POR ESTRADA desde Espanha  
Por autoestrada A52  
Saídas:  
• 155 Monteprei / Verín / Viana  
• 160 Verín / Chaves  
• 168 Abadín / Verín

POR ESTRADA desde Portugal  
Por autoestrada  
com portagem eletrónica A24  
Saídas recomendadas:  
• 19 Viana  
• 20 Chaves  
• 21 Chaves (só sentido Verín-Chaves)

6 Passaporto d  
pelos municipais  
jogo, regista

Em qualquer das paradas  
poderá obter o kit



# ¿QUIERES PASAR UN FIN DE SEMANA EN DOS PAÍSES?

## PARTICIPA EN EL SORTEO

### 1 FIN DE SEMANA EN CHAVES-VERÍN PARA 2 PERSONAS

1 NOCHE DE ALOJAMIENTO CON DESAYUNO  
EN FORT DE SÃO FRANCISCO HOTEL\*\*\*\*



+

1 TRATAMIENTO TERMAL AGUAS ENERGY  
EN CHAVES TERMAS & SPA



+

1 VISITA A BODEGAS FRANCO BASILIO  
D.O. MONTEPREI



RELLENA TU PAPELETA Y... ¡BUENA SUERTE!

Conviértete en Embajador de la Ruta Termal y del Agua Verín-Chaves-Vidago  
y gana una estancia termal en el destino transfronterizo

## Chaves-Verín, la Eurociudad del agua

La Eurociudad Chaves-Verín – AECT otorga:

**VALE POR UNA ESTANCIA TERMAL**

**EN EL DESTINO TRANSFRONTERIZO CHAVES-VERÍN**

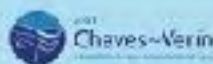
*~ La Eurociudad del Agua ~*

Vale para dos personas, personal e intransferible cuyo/a beneficiario/a será el embajador/a que haya resultado ganador/a del concurso celebrado el 22/12/2016.

La estancia en el destino, el pack termal y la visita a la bodega podrá disfrutarse durante el año 2017 dentro de las fechas que las condiciones de los bonos lo indiquen.



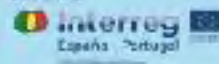
Proveedores



Patrocinador



Colaborador









Itinerário Cultural Europeu

Ruta  
Termal  
y del Agua

Rota  
Termal  
e da Água

Chaves - Verín  
Itinerário Cultural Europeu



Itinerário Cultural Europeu, Itinerário Cultural Europeu

Ruta  
Termal  
y del Agua

Verín Chaves Vidago

Rota  
Termal  
e da Água





temático 2  
BOLSA DE  
CONTRATAÇÃO  
TOURISM  
NOTURNO

Itinerário Cultural Europeo  
Itinerario Cultural Europeo



Verín - Chaves - Sabugo



visit  
Chaves ~ Verín  
y alrededores - a descubrir el lago

www  
wine water way

[www.visitchavesuerin.com](http://www.visitchavesuerin.com)





# The Atlantic Route

OVERVIEW

MEDITERRANEAN

ATLANTIC

DANUBE

BALTIC

03/18

08/07





CHAVES – VERIN  
BORDER PORTUGAL / SPAIN  
EUROCITY





EURÓCIDADE  
GRAPES VERÍN | AECT

Tarxeta do Eurocidadán  
Cartão do Eurocidadão



Interreg  
Espanha - Portugal



EURÓCIDADE  
2020

Expanding our cross-border model in other destinations





**A Raia** Turismo  
**Ibérica** de Fronteira



**The Iberian Line**  
Border Tourism



# A Raia Ibérica

## Turismo de água



# A Raia Ibérica

## Enoturismo



# A Raia Ibérica

## Turismo de natureza



# A Raia Ibérica

## Turismo cultural

Termales San Vicente



Termales Santa Rosa de Cabal



Termales Tierra Viva



Termales La Quinta



Termales del Ruiz



Termales del Otuno



RESERVA TERMAL

# COLOMBIA



Ruta  
Termal  
y del Agua





Santa Rosa del Cabal  
San Vicente  
Tierra Viva  
De Otoño  
Ruiz  
La Quinta

# Destino termal



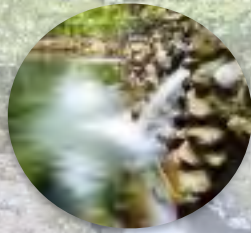
San Vicente (Risaralda)



La Quinta (Caldas)



El Ruiz (Caldas)



Santa Rosa de Cabal (Risaralda)



Santa Rosa de Cabal (Risaralda)



Del Otoño (Caldas)



Tierra viva (Caldas)



San Vicente (Risaralda)



Del Otoño (Caldas)



Del Otoño (Caldas)



Coffee  
Water  
Route



Santa Rosa de Cabal  
San Vicente  
Tierra Viva  
Del Ocho  
Del Diez  
La Quinta

# CWVR

COFFEE WATER ROUTE

[www.coffeewaterroute.com](http://www.coffeewaterroute.com)

FONATUR



Ministerio de  
Turismo y Cultura

Asociación  
Cafetera

El Valle del  
Café



**Ruta**  
del **Café**  
y del **Agua**



**Ruta**  
del **Café**  
y del **Agua**



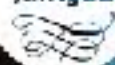
**Ruta**  
del **Café**  
y del **Agua**



S A P O R T E P A S A P O R T E P A S A P O R

Santa Rosa de Cabal  
San Vicente  
Tierra Vieja  
Del Oro  
Del Valle  
La Guajira

Ruta  
del Café  
y del Agua



Santa Rosa de Cabal  
San Vicente  
Tierra Vieja  
Del Oro  
Del Valle  
La Guajira

Ruta  
del Café  
y del Agua



Ruta  
del Café  
y del Agua

Ruta  
del Café  
y del Agua



Ruta  
Termal  
y del Agua



# ARGENTINA

Destination  
Wellness



P A S S A P O R T E



Ruta Termal  
y del Agua

Turismo  
de fronteira

Ruta  
Termal  
y del Agua



P A S A P O R T E



Concordia-Santo Grande

Colón-Paysandú

Guaaleguaychú-Fray Bentos



La ruta del agua  
2 países, 1  
destino



700 km de canal fluvial



## Ruta Trinacional: Tres países, un destino, muchas posibilidades

273 · Boletín · Turismo · 1 año atrás · Raúl Lorenzo · 0

La Ruta Trinacional de Turismo Sostenible (RTTS) está compuesta por tres países: Guatemala, El Salvador y Honduras e integra 184 atractivos turísticos en 45 municipios, en donde se puede realizar turismo histórico, religioso, de naturaleza, de aventura, de aventura extrema, agroturismo, artesanías, místico, cultural, de gastronomía, turismo de negocios y de esparcimiento. Cuenta con una gran cantidad de atractivos naturales y culturales, algunos de estos son de atención mundial como el Sitio Arqueológico de Copán Ruinas y la Basílica del Cristo Negro en Esquipulas, entre otros.

EL SALVADOR

Metapán

Envíame la newsletter de contenidos  
noticias semanal. Simplemente  
Ingresa tu email a continuación.

Email \*

First Name

Last Name

Enviar

\* Campo Obligatorio

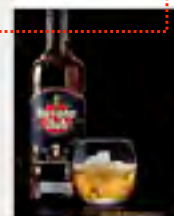
Rio Nilo 88 Despecho 101 Col. Cuauhtémoc Méx

**Lic. Armando Bojórquez**  
Presidente

reservaciones@mexicolindoyqueridovi

www.mexicolindoyqueridovi

(52 55 5207 4103



# Cataratas del Iguazú, tres países y un sólo destino

Autor: Julian Belinque

**20 feb** - Argentina, Brasil y Paraguay se unen en Cataratas del Iguazú, una experiencia inolvidable para todas las edades que bate records de turistas año tras año. Descubra los secretos de un fenómeno de clase mundial



## Más noticias



IATA anunció  
implementación de la  
nueva generación de



Los 3 motores de la  
transformación digital





## Foz de Iguazú: tres días, tres países

Un guía entre las cataratas de Brasil, Argentina y Paraguay



Las Cataratas de Iguazú atraen a 1,5 millones de turistas al año a la brasileña Foz de Iguazú, que comparte la custodia del tesoro con Puerto Iguazú, en Argentina. Todos los paseos incluyen chorros de agua, también en Itaipú, donde Paraguay es dueño de una parte. Tres mundos que se cruzan en 20 minutos

Comparte este artículo



FACEBOOK



TWITTER

DÍA 1. BRASIL

***Click in***

**[www.visitchavesverin.com](http://www.visitchavesverin.com)**

***and discover the  
Eurocity of Water***







*visit*

**Chaves ~ Verín**

the Water Eurocity

***Bienvenid@s***

***Bem-vind@s***

***Benvid@s***

***Welcome***

