



AS MARCHE

“.....As Marche são para mim o Leste, o Oriente, o sol que chega ao alvorecer; a luz de Urbino no Verão.....”

Mario Luzi (Poeta, 1914-2005)

Debruçadas sobre o **mar Adriático, no centro de Itália**, com pouco mais de um milhão e meio de habitantes distribuídos pelas províncias de **Ancona**, capital da região, **Pesaro Urbino, Macerata, Fermo e Ascoli Piceno**, as **Marche**, desde sempre “porta do Oriente” de Itália, são a única região do país referida no plural e onde convivem ambientes e paisagens muito diversas.

As Marche são verdadeiramente uma **terra a descobrir**, pela pluralidade de paisagens e a variedade de belezas naturais e artísticas que se concentram em pouco menos de 10.000 km quadrados. Caracterizada pela presença dos montes Apeninos, que descem suavemente ao longo de vales paralelos até ao mar, a Região destaca-se pela rara beleza que fez dela terra de grandes personalidades, desde *Giacomo Leopardi* a *Raffaello de Urbino*, de *Giovan Battista Pergolesi* a *Gioachino Rossini*, de *Gaspere Spontini* ao *Padre Matteo Ricci* e a *Federico II*, que aqui nasceram.

Uma viagem através dos cinco sentidos

Descobrir as Marche significa empreender uma viagem multi-sensorial: são **cinco os sentidos** que as Marche deliciam, como são **cinco as províncias da região**, muito diferentes porém semelhantes entre si, suscitando emoções sempre novas e surpreendentes.

A **visão** é arrebatada pela diversidade da paisagem: o mar e a longa costa de perfil sinuoso; a extensão das verdes colinas onde, com sabedoria, se misturam a natureza e a mão do homem, impressa nos burgos históricos, nos santuários, nos castelos, nas abadias; as montanhas dos Apeninos, com os seus bosques, vales e cumes, onde ecoa ainda a lenda da Sibila. Uma pausa nas aldeias e burgos, permite descobrir inúmeros museus e igrejas que conservam, como cofres preciosos, uma infinidade de obras de arte; e ao lado destas, testemunhos de arte e de vida popular, que contribuem para contar a história de um território tão rico e variado.

O **tacto** é solicitado por uma grande variedade de produtos artesanais de elevadíssima qualidade, como o papel de filigrana, o *merletto a tombolo* (renda de bilros), a cerâmica e a faiança produzidas segundo os métodos tradicionais. Sem esquecer as inúmeras griffes no sector do vestuário e calçado. Com efeito, foi aqui que nasceram algumas das mais importantes marcas internacionais que contribuíram para difundir o prestígio do *made in Italy* por todo o mundo.

A **audição** é deliciada pela música imortal de conhecidos compositores como *Gioachino Rossini*, *Giovan Battista Pergolesi* e *Gaspere Spontini*, que ecoa nos festivais *ROF*, *Rossini Opera Festival* ou *Pergolesi Spontini* e nas inúmeras temporadas líricas que têm lugar nos teatros e localidades da Região. Um dos maiores exemplos é a temporada do Esferistério de Macerata. Mais discretos, ecoam ainda os versos de *Giacomo Leopardi*, nome tutelar dos poetas modernos e contemporâneos.

O **olfacto** é estimulado por mil perfumes que evocam sensações de prazer, bem-estar e alegria de viver: desde a brisa marítima e do odor do peixe acabado de pescar aos extensos campos de lavanda ou das giestas de Conero, dos aromas dos vinhos, que contam as histórias das colinas onde são cultivadas as diferentes videiras, à intensidade das trufas de Acqualagna e dos Montes Sibilinos até aos aromas deliciosos dos enchidos de Carpegna, de Fabriano, de Visso e dos queijos típicos.

O **paladar** é saciado por uma riquíssima série de produtos típicos e renomados vinhos: a gastronomia regional propõe pratos de tradição camponesa ou marinheira, muitas vezes revisitados de acordo com o gosto actual mas sem perder de vista os valores autênticos do que é genuíno, natural e de qualidade. É por isso que o sabor e os prazeres da mesa transcendem os momentos de convívio e invadem todo o estilo de vida dos naturais da região, feito de simplicidade e respeito pelas tradições.



Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9
60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it

Índice

- **Cidades de arte e cultura**
Um museu disseminado para descobrir obras-primas únicas
- **Turismo rural e touring**
Antigos burgos, itinerários escondidos, tradições autênticas
- **O mar**
Das extensas praias arenosas às falésias a pique sobre o mar
- **Enogastronomia**
À descoberta de paladares e sabores autênticos
- **A natureza: um mundo sem poluição**
2 parques nacionais, 4 parques regionais e 6 reservas naturais
- **Desporto e tempos livres**
Em forma, entre a natureza e a diversão
- **Termas e bem-estar**
Para regenerar o espírito e o corpo
- **Informações úteis**

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it

Cidades de arte e cultura

Um museu disseminado para descobrir obras-primas únicas

O cenário cultural e artístico das Marche é expressão de um pluralismo cultural sedimentado ao longo dos séculos. Território de passagem para pintores, escultores e arquitectos, que deixaram uma marca profunda na história, influenciando os seus sucessores, as Marche são **uma das regiões de Itália com maior número de riquezas culturais: 500 praças, mais de 1000 monumentos significativos, 37 cidadelas, 106 castelos, 15 fortalezas e 170 torres, milhares de igrejas, incluindo 200 românicas, 96 abadias, 183 santuários, 72 teatros históricos**, todos restaurados e em actividade. A região tem ainda a maior densidade de **museus e pinacotecas**, além de um significativo número de **bibliotecas**, nada menos que **315**, entre as quais a do Ermitério de Fonte Avellana e a da família Leopardi, que conservam volumes de antiga tradição.

As Marche são, portanto, um verdadeiro **museu disseminado**, constituído por uma vasta **rede de cidades de arte e burgos históricos** engastados nas verdes e suaves **colinas**, onde são conservadas obras-primas únicas, desde **Piero della Francesca a Lorenzo Lotto, de Rafael a Carlo Crivelli, de P.-P. Rubens a Tiziano**, sem contar os inúmeros **teatros históricos e antigas estradas romanas, testemunho de um passado ilustre**.

Uma região onde a **cultura é, acima de tudo, uma forma de estar e de sentir**, fortemente enraizada na qualidade de vida e no *modus operandi*. Na verdade, as Marche são uma terra milenar e histórica e, ao mesmo tempo, de grande modernidade e inovação; uma região **aberta à mudança** mas ligada aos seus valores e às suas tradições; **uma região onde se verifica e se respira uma ligação única entre a cultura, a arte de fazer, o engenho, a criatividade e o artesanato, que fizeram do Made in Marche um sistema reconhecido a nível mundial**.

Além de museus, bibliotecas, arquivos e teatros, o património cultural inclui inúmeros monumentos religiosos, **abadias, mosteiros, igrejas**, distribuídos por todo o território mas também civis, como **castelos, centros muralhados e fortalezas**, que contam um passado glorioso e vivo. **Loreto**, por exemplo, é sede de um dos santuários marianos mais célebres da Europa possuindo, simultaneamente, um importante acervo de obras de arte. **Recanati**, um burgo encantador, é a cidade natal de *Giacomo Leopardi*, em cujas ruas podem ser percorridos os versos das suas poesias: a *Piazza del Sabato del Villaggio*, a *Torre del Passero Solitario* no claustro ao lado da *Igreja de Sant'Agostino*; a *Colina do Infinito* no *Monte Tabor*.

Ancona, capital das Marche, surge sobre um promontório que se inclina para o Adriático e reivindica para si um fenómeno único: o espectáculo do nascer e do pôr-do-sol sobre o mar. Toma o nome da tradução grega de cotovelo (*ankon*), precisamente devido à sua forma. A não perder, o centro histórico com as suas igrejas e museus, onde se destaca a *Catedral de San Ciriaco*, um dos mais célebres testemunhos do Românico nas Marche, a *Piazza Plebiscito* com a *Igreja de S. Domenico* que conserva uma *Crucificação* de Tiziano, S. Francesco alle Scale, onde se destaca a *Assunção* de Lorenzo Lotto, a *Loggia dei Mercanti*, a *Pinacoteca F. Podesti*, conhecida pelos quadros de Carlo Crivelli, Lorenzo Lotto, Tiziano del Piombo, Guercino, A. Lilli, Carlo Maratta, etc., o Museu Nacional Arqueológico das Marche, o *Teatro delle Muse*.

Ascoli Piceno revela-se riquíssima em preciosos detalhes: os vestígios romanos, os testemunhos do românico e do gótico são indelévels naquela que é definida como a *cidade das cem torres*. O centro histórico deve o seu aspecto tão harmonioso e compacto ao travertino local, material rei de todas as construções. A *Piazza del Popolo* é a sala de visitas e local de encontro da cidade, conhecida também por albergar o *Caffè Meletti*; merecem uma visita a *Pinacoteca municipal*, rica em obras de Carlo Crivelli, Tiziano, Guido Reni, a *Galleria Civica d'Arte Contemporanea*, com o nome do grande mestre do séc.XX, Osvaldo Licini, o Museu Arqueológico Estatal, a *Cartiera Papale* e o *Teatro Romano*.

Macerata surge sobre uma ampla colina, como muitas das mais belas cidades da região. O seu aspecto nobre e severo é suavizado pelas cores quentes da pedra e dos tijolos dos edifícios do centro histórico, onde tem sede a histórica Universidade, e das muralhas. A cidade, que viu nascer o jesuíta Matteo Ricci (1552, Pequim, 1610), rodeada por bastiões quinhentistas, é percorrida pelas muitas ruas que sobem até à *Piazza della Libertà*, coração do núcleo histórico, onde se situam a *Loggia dei Mercanti*, o *Palazzo del Comune*, a *Torre dell'Orologio*, o *Palazzo della Prefettura*, o setecentista *Teatro Comunale Lauro Rossi* e a antiga *Igreja de San Paolo* que remonta ao séc.XVII, adjacente, do lado direito, à entrada do *Palazzo dell'Università*. Nas proximidades da *Piazza della Libertà* encontram-se os Museus municipais do palácio Buonaccorsi, conhecido pela galeria setecentista com telas representando as *Histórias da Eneida*. Recebe o célebre *Sferisterio Opera Festival*, na arena com o mesmo nome, obra do arquitecto Ireneo Aleandri.

Fermo, graças à sua posição, oferece uma vista espectacular que se estende desde o mar aos cumes dos Montes Sibilinos. Habitada desde a Idade do Ferro (séc.X-III a.C.), foi uma colónia romana (*Firmum Picenum*) a partir da primeira metade do séc. III a.C. Motivo para se encontrarem, aqui, achados arqueológicos e restos de muralhas megalíticas que atestam a origem picena de Fermo; da época romana conservam-se as grandiosas cisternas subterrâneas, utilizadas para a recolha das águas para o abastecimento da colónia. A *Piazza del Popolo*, de rara beleza e rigor arquitectónico, é um dos locais mais fascinantes para visitar; como também a *Piazza del Giralco*, onde surge majestoso o *Duomo*. A não perder, o *Polo Museale* de que fazem parte o *Palazzo dei Priori*, as *Cisternas*, o *Teatro dell'Aquila*, a *Villa Vitali* e o *Museu Diocesano*.

Pesaro, já cidade romana, recebe anualmente o *Rossini Opera Festival* e é sede da *Fundação Rossini*, dedicados ao compositor Gioachino Rossini, um dos maiores compositores italianos de obras líricas para teatro. Para ver o *Palácio Ducal*, o *Piazzale della Libertà*, à frente do qual flutua, sobre um espelho de água, a *Sfera Grande*, fundição em bronze realizada em 1998 pelo escultor Arnaldo Pomodoro, o *Museu Diocesano* e a *Casa Rossini*. Grande atracção da cidade são os museus municipais, ricos em pinturas e obras em cerâmica, entre as quais se destaca a célebre *Conversa Sacra* de Giovanni Bellini, obra-prima da pintura italiana do século XV; a biblioteca municipal de S. Giovanni, uma verdadeira biblioteca pública e o Museu arqueológico Oliveriano.

Urbino, capital do Renascimento e cidade natal de Raffaello Sanzio (*Rafael*), foi declarada Património Mundial da Humanidade pela UNESCO, em 1998. Surge entre os vales dos rios Metauro e Foglia, de onde se pode usufruir de um vasto e extraordinário panorama que abraça as colinas em volta, immortalizadas pelas pinturas de Piero della Francesca. A não perder, uma visita ao *Palácio Ducal*, obra-prima do Renascimento, rico em obras de arte entre as quais o célebre Studiolo (estúdio) de Federico da Montefeltro e onde tem sede a Galeria Nacional das Marche, colecção única de extraordinárias obras que vão desde o século XIII à escultura gótica, de Piero della Francesca a Rafael, de Tiziano a Federico Barocci. Em Urbino, há também para visitar a *Casa natal de Rafael*, conhecida não só por ser a casa do célebre pintor mas também como eloquente exemplo de habitação quatrocentista, o *Duomo* e o Oratório de S. Giovanni, com frescos dos irmãos Jacopo e Lorenzo Salimbeni, de 1416.

Além destas cidades de grande valor histórico, arquitectónico e cultural amplamente reconhecido, as maiores surpresas de carácter artístico são oferecidas exactamente pelas comunas menos conhecidas, que constituem um repositório de pequenos tesouros escondidos, disseminados por toda região.

A não perder...

A partir de 2012, a visita aos **museus e os itinerários de arte e arqueologia das Marche** é mais simples, graças ao portal dos museus, com informação sobre cerca de 400 museus da região, os

itinerários relacionados e dezenas de temas através dos quais é possível descobrir a cultura da região.
www.musei.cultura.marche.it

Descobrir os tesouros da arte e da cultura é uma oportunidade única e, com o **Cartão de Museus das Marche**, torna-se também mais fácil. O cartão permite visitar museus e locais arqueológicos, garantindo o acesso livre a cada um deles, sem limitações de entrada durante o horário de abertura. Além disso, o Cartão de Museus das Marche dá direito a descontos e ofertas para eventos e exposições e outras facilidades na área turística e cultural.

Para mais informações: www.cartamusei.marche.it

Lorenzo Lotto (Veneza 1480 – Loreto 1557). Há uma ligação muito estreita entre o pintor veneziano e as Marche e esta região conserva, actualmente, inúmeras obras que permitem acompanhar, de forma aprofundada, a génese, o significado e o desenvolvimento do percurso artístico do pintor.

www.lorenzolotto.info, em italiano e inglês, com pacotes turísticos.

Itinerários franciscanos. Ligadas à figura de São Francisco de Assis, quer pela proximidade geográfica quer pela afinidade electiva, as Marche narram um extraordinário capítulo, feito de história, locais e itinerários da cultura franciscana. Igrejas, museus e santuários são indicados no site e constituem uma excelente série de itinerários espalhados pelas províncias da região
www.francescanesimomarche.it

Itinerários das abadias. Uma das primeiras regiões a acolher o fenómeno do Monaquismo, graças à figura de S. Benedetto de Norcia, as Marche estão consteladas de abadias e mosteiros de indiscutível valor arquitectónico. Os mais conhecidos são o Ermitério de Fonte Avellana e as duas abadias cistercenses de Sta.Maria de Chiaravalle (Chiaravalle, AN) e de Sta.Maria de Chiaravalle de Fiastra (Tolentino, MC). A lista e os horários de funcionamento estão disponíveis em: www.turismo.marche.it

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it



Turismo rural e touring

Antigos burgos, itinerários escondidos, tradições autênticas

São inúmeros, os **pequenos burgos** disseminados por toda a região, maravilhosos oásis de história e cultura, onde o tempo parece ter parado, dando lugar a um ritmo agradavelmente lento, à medida do homem, marcado unicamente pelo inexorável passar das horas e das estações.

Há um sem número de tours e itinerários para percorrer, à descoberta das mais escondidas mas também mais fascinantes aldeias da região, onde se pode ainda viver uma atmosfera de genuína autenticidade. Pequenos burgos, como pérolas engastadas em paisagens sem tempo, que conservam os traços originais, onde se fazem os trabalhos de outrora e as pessoas reservam aos visitantes uma calorosa recepção. **Tradições artesanais** e **sabores típicos** para descobrir sem pressa, num ambiente agradável para as pessoas: de Montefeltro aos Sibilinos, da costa de Gabicce a San Benedetto del Tronto, as Marche proporcionam inúmeras oportunidades para nos perdermos entre burgos e aldeias perfeitamente conservadas, onde se respira ainda a atmosfera medieval e renascentista. Mergulhadas em encantadoras paisagens de montanha ou erguidas sobre colinas atapetadas de vinhas, cada aldeia revela-se de uma beleza e singularidade inesperadas.

De carro, de mota ou qualquer outro meio, fora das rotas mais turísticas, nas cidades menos congestionadas e célebres é possível redescobrir o verdadeiro *modo de viver à italiana*, deixando-se guiar apenas pela própria curiosidade. Nestes lugares, com efeito, estão ainda profundamente enraizadas as origens campestinas, o amor pela terra e um estilo de vida sóbrio e reservado.

Muitos dos maravilhosos burgos da região fazem parte do clube '**Os burgos mais belos de Itália**', criado em 2001 com o objectivo de contribuir para a protecção dos pequenos centros ou fracções singulares, de destacado interesse artístico e histórico que, por se encontrarem fora dos principais circuitos turísticos, corriam o risco de ser esquecidos.

Começando pelo norte, na província de Pesaro Urbino, encontram-se: **Gradara**, um imponente castelo com um burgo perfeitamente conservado, conhecido como cenário da história de amor entre Paolo e Francesca, imortalizada no *Inferno* de Dante; o burgo de **Mondavio**, com a sua fortaleza, a *Rocca Roveresca* de Francesco di Giorgio Martini e o de **Montefabbri**, cuja planta urbanística medieval lhe confere um factor de atracção. Prosseguindo, encontra-se o burgo de **Corinaldo**, uma obra de arte colectiva, cujo orgulho é uma muralha com quase 1km de comprimento, perfeitamente conservada; próximo, situa-se o burgo de **Offagna**, com um encantador centro histórico encerrado nas antigas *Muralhas do Castelo*, construídas no séc.XII. Na província de Macerata, entrincheiradas nas verdes e arredondadas colinas, ficam **Matelica**, onde hoje tradições e história convivem com inovação e desenvolvimento e **Montecosaro** que, com o seu castelo no cimo do outeiro, parece estender-se para o céu. Para o interior, encontram-se: **Cingoli**, conhecido também como 'a varanda das Marche', cujo centro histórico se encontra a 631 m. de altitude e acolhe uma obra prima de Lorenzo Lotto, a *Madonna del Rosario*; **Treia**, um burgo elegante, graças à combinação das suas muralhas do séc. XIII com os palácios neoclássicos. Prosseguindo, encaixados numa colina encontramos **Montecassiano** e **Montelupone**, um dos pequenos centros que melhor preservou os testemunhos da sua história, com as muralhas do castelo e as quatro portas de entrada. Ainda mais a sul, na província de Macerata, em zonas mais elevadas, próximo de Sassotetto, situa-se o burgo de **Sarnano**, famoso pelas suas nascentes termas. Não muito longe, encontra-se **San Ginesio**, uma outra aldeia muralhada com uma magnífica praça que se ergue sobre o fundo azul dos Montes Sibilinos, onde fica também o burgo de **Visso**, situado a mais de 600 m. de quota, sede do Parque Nacional dos Montes Sibilinos. Na província de Ascoli Piceno, por outro lado, encontramos: **Moresco** e **Montefiore dell'Aso**, erguidos sobre encostas opostas do vale do rio Aso. Em Moresco, eleva-se uma singular torre heptagonal, enquanto em Montefiore se conservam alguns torreões e algumas portas do recinto original dos sécs. XV e XVI, além do pólo museológico de S. Francesco, que conserva um esplêndido Tríptico de Carlo Crivelli. A caminho da costa, encontram-se **Grottammare**, com o seu burgo encaixado num outeiro a pique sobre as águas e, mais para o interior, **Offida**, rodeado pela muralha do castelo.

No território das Marche ondulam **19 Bandeiras Laranja**, marca de qualidade turístico-ambiental conferida pelo *Touring Club Italiano* às pequenas comunas do interior que se distinguem por uma oferta de excelência e um acolhimento de qualidade. Entre estas: *nas colinas*, além das já citadas **Corinaldo, Gradara, Mondavio, Montecassiano, Montelupone, Offagna, San Ginesio e Visso**, contam-se **Acquaviva Picena**, com indiscutível fascínio medieval e **Camerino**, sede da Universidade que ocupa todo o Palácio Ducal de origem medieval, com museus onde pontua obras de escultura e pintura dos sécs.XIV e XV e uma extraordinária tela de G. B. Tiepolo, na Igreja de S. Filippo, representando a *Aparição de Nossa Senhora a S. Filipe*; **Monterubbiano**, de antigas origens, onde foram descobertos achados paleolíticos e neolíticos; **Ostra**, rodeada pela sua muralha intercalada por portas imponentes e **Ripatransone**, famosa pela sua posição panorâmica, com vinhedos que se estendem quase a perder de vista; **Staffolo e Urbisaglia**, com uma imponente cidadela do séc.XIV, de indiscutível fascínio e ainda o Parque arqueológico estatal da cidade romana de Urbs Salvia. *Na montanha*, são para visitar: **Genga**, de antiquíssimas origens, conhecida pelas Grutas de Frasassi; **Mercatello sul Metauro**, de grande interesse pelas construções antigas cuidadosamente conservadas, entre as quais os espectaculares edifícios sacros; **Pievebovigliana**, rica em achados arqueológicos do séc. IV a.C. e **Sarnano**.

Por toda a região, encontram-se instalações de **turismo rural e casas de campo** ou *country houses*, a maioria das quais abertas de abril a outubro, onde é possível fazer estadias breves ou mais prolongadas, comprar **produtos biológicos** e saborear os **pratos típicos regionais**. Quintas com antigas casas senhoriais, marca tangível do passado de rendeiros, propriedades agrícolas em plena actividade, originais moinhos, autênticas granjas, algumas luxuosamente reestruturadas ou elegantes mosteiros e castelos, imersos em paisagens maravilhosas, rodeados de bosques, prados, vinhedos, olivais, podem ser a moldura perfeita e a estadia ideal para umas férias sob o signo da descoberta, da natureza e do relax. Na verdade, o território oferece inúmeras soluções, desde simples e saudáveis percursos para fazer a pé até itinerários mais acidentados, ideais para os amantes do *trekking*, da *mountain-bike* e da equitação, situados nas **colinas** e nos campos em volta, entre lagos, rios, **montanhas** e outras belezas naturais únicas. Para quem, pelo contrário, deseja regenerar o espírito e o corpo, as Marche têm à disposição estabelecimentos termais, onde se podem fazer massagens e banhos em saudáveis águas termais.

São inúmeros os eventos e **evocações históricas** que se desenrolam nos centros citadinos e as espectaculares **festas, ligadas a festividades religiosas** ou as **sagras**. Com efeito, todos os anos as Marche voltam a viver a magia do passado, com corridas de cavalos e desfiles em trajes de época, propondo eloquentes evocações de factos históricos, que têm lugar nos centros de antigas cidades (entre as quais a famosa *Quintana*, em Ascoli Piceno) e espectaculares festas associadas a datas religiosas ou ao Carnaval (como em Fano, Ascoli Piceno e Offida). Imutáveis com o tempo e de grande fascínio, são algumas manifestações ligadas a festividades religiosas especiais. Maravilhosos, por exemplo, os **Presépios vivos**, de que se destaca o de Genga, instalado na cenográfica Garganta de Frasassi e muito interessantes os três principais **museus** do Presépio, situados a pouca distância entre si, em Morrovalle, Macerata e Tolentino.

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it



O mar

Das extensas praias arenosas às falésias a pique sobre o mar

As Marche oferecem **180 quilómetros de costa, 26 estâncias balneares** sobre o mar Adriático, com belíssimas praias e pitorescas baías, **9 portos turísticos** e **16 bandeiras azuis**, que certificam a qualidade das águas e dos serviços. Para quem quer umas férias de mar, a variedade das paisagens permite escolher entre vários tipos de praias mas também visitar as belezas naturais do interior, que propõe inúmeros itinerários nas *Terras Altas* ou nos centros urbanos, à descoberta do rico património histórico e cultural. As estâncias balneares oferecem serviços pensados para satisfazer as exigências das famílias e dos jovens mantendo, contudo, a dimensão exacta para se estar bem. Construídas com respeito pelo território, em harmonia com ele, são o destino ideal para passar umas férias tranquilas.

A paisagem costeira das Marche, tão variada nas formas e nas cores, proporciona uma viagem plena de emoções, por extensas praias de areia finíssima e pequenas baías de rochedos e palmeiras, até às brancas falésias sobre o azul do Adriático, que parece emoldurado pelo verde intenso dos campos próximos e o ocre dos extensos areais.

A costa setentrional, conhecida como **Riviera das colinas**, é caracterizada por promontórios, enseadas e calhetas, que dão vida a uma paisagem de grande impacto visual. As praias são macias e brancas, sobretudo a de **Gabicce Mare**. Daqui parte uma encantadora estrada com vistas de cortar a respiração, no coração do **Parque Regional do Monte San Bartolo**, que serpenteia ao longo de 20km até chegar a outras cidades litorais maravilhosas, como **Pesaro**, passando por pitorescas aldeias de pescadores, como **Casteldimezzo, Fiorenzuola di Focara e Santa Marina Alta**.

Prosseguindo para sul, chega-se à *costa anconetana*, onde fica **Senigallia**, cidade de antigas origens e famosa pela sua *praia de veludo*: 12 km de areia branca e fina, destino ideal para o turismo balnear, graças às inúmeras estruturas de alojamento, estabelecimentos balneares equipados e famosos restaurantes. Prosseguindo, chega-se a **Ancona**, cidade de fortes tradições marítimas, situada num dos mais belos pedaços do litoral Adriático, a **Riviera del Conero**, que tem sede no parque regional com o mesmo nome, com a sua alternância de baías, paredes rochosas escarpadas e praias abrigadas. A não perder a praia das *Due Sorelle*, assim chamada devido a dois grandiosos esporões rochosos que se erguem majestosos das águas. A especial situação geográfica do território permite, por outro lado, assistir a um espectáculo único e incrível: com efeito, é possível apreciar, sobre o mar, tanto o nascer como o pôr-do-sol. O verde promontório do *Monte Conero*, que se espelha sobre o mar, oferece um espectáculo de rara beleza, interrompendo o andamento uniforme do litoral com uma agradável alternância de praias de cascalho fino, rochedos e paredes escarpadas sobre o mar.

A seguir, passa-se na *costa maceratesa* com **Porto Recanati**, mais conhecido como *sala de visitas da riviera*, uma moderna estância balnear onde coexistem, em doce harmonia, eficientes e modernas estruturas de alojamento com belos e pitorescos cantos do velho burgo marinheiro, em volta do quatrocentista *Castelo Svevo*, com uma extensão de 8 km de areia e cascalho. Logo depois fica **Civitanova Marche**, com uma extensa praia de areia a norte, pedregosa a sul, dividida pelo porto pesqueiro e pelo porto turístico. O centro costeiro permite a prática de vários desportos, frequentar locais da moda e fazer compras nos inúmeros outlets de prestigiosas griffes *made in Italy*.

O encantador **Porto Sant'Elpidio**, antigo burgo marinheiro, é agora uma bem equipada estação balnear, onde começa a denominada **Riviera Verde picena**, feita de praias de areia e cascalho e mar transparente, rodeadas de verdes colinas. Nesta riviera encontram-se, ainda, autênticos burgos piscatórios e centros balneares como **Porto San Giorgio e Lido di Fermo**, até chegar a **Pedaso**.

Continuando ainda para sul, chega-se à última parte do litoral da região, na célebre **Riviera delle Palme**, entre **Cupra Marittima, Grottammare e San Benedetto del Tronto**. Conhecida pela vastidão das praias, pelo verde das palmeiras (cerca de 7.000) e pelos velhos burgos medievais ainda habitados, verdadeiros terraços naturais sobre o mar, é o destino predilecto para um turismo familiar, graças à beleza do pinhal, à areia macia e ao ambiente tranquilo. A partir daqui, a paisagem é tipicamente mediterrânica: arbustos sempre verdes, palmeiras, buganvílias e oleandros, expressão de

uma vegetação luxuriante, rica em essências exóticas e aromas de além-mar. Uma ciclista leva a **Grottammare**, a *Pérola*, conhecida como a *terra das laranjeiras*, com os seus 5km de praias de areia fina.

A extensa praia representa também um dos atractivos de **San Benedetto del Tronto**, famosa estação balnear, rodeada pelo verde repousante das inúmeras palmeiras. Rainha do mar, cuja história é perfeitamente contada nos inúmeros museus da cidade, como o *Museo della Civiltà marinara*. Vastos areais caracterizam também **Porto d'Ascoli**, limite meridional da região.

Nos centros balneares existentes, é possível praticar **vários desportos**: windsurf, esqui aquático, vela, actividades subaquáticas, kitesurf, natação e vôlei de praia. Também o mar, com a sua rica e variada fauna, se apresenta como o local ideal para fantásticas explorações subaquáticas, com o apoio de qualificadas escolas de mergulho profissionais e inúmeros centros de mergulho em toda a costa, dotados de eficientes estações de recarga, que garantem materiais de qualidade e assistência para qualquer nível de mergulho.

As Marche orgulham-se de deter **18 bandeiras azuis**, símbolo de um turismo saudável e sustentável, fruto de uma atenta política ambiental. Com efeito, às modernas instalações de saneamento e recolha diferenciada de resíduos urbanos juntam-se iniciativas ambientais como o condicionamento de trânsito, implantação de vastas zonas pedonais, ciclistas, cursos de educação ambiental para os jovens e cuidados com o equipamento urbano.

Ao longo dos 180 quilómetros de costa, é possível atracar em **9 portos turísticos**, distribuídos por toda a região. Na província de Pesaro Urbino, situam-se em Gabicce Mare, Pesaro e Fano; na província de Ancona, em Senigallia, Ancona e Numana; na província de Macerata, em Civitanova Marche; na província de Fermo, em **Porto San Giorgio, o porto turístico melhor equipado do Adriático Italiano**, com 900 ancoradouros e, por fim, na província de Ascoli Piceno, em San Benedetto del Tronto. A capacidade total é de cerca de 5.000 postos de amarração.

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it



Enogastronomia

À descoberta de paladares e sabores autênticos

No campo enogastronómico, as Marche representam uma realidade única e podem ser consideradas como a síntese das delícias italianas reunidas numa única terra, a *Itália numa região*. Precisamente devido à configuração do território, tão variado e acidentado, dominado por montes e virado para o mar, podem encontrar-se diversas tradições culinárias, resultado da feliz união entre natureza, tradição e cultura. As Marche orgulham-se de uma tradição gastronómica feita de ingredientes simples e genuínos, de sabores únicos, onde os pratos de sabores fortes e arroçados, sobretudo à base de carne, se alternam com pratos de crustáceos, peixe azul e marisco.

Trufas. As Marche são uma das poucas regiões italianas que se podem orgulhar de uma óptima produção de todas as principais espécies de trufas. A **trufa branca**, a mais valiosa, encontra-se sobretudo em Sant'Angelo in Vado e Acqualagna, na província de Pesaro e Urbino. A **trufa negra**, por seu lado, existe sobretudo em Acqualagna, Cagli, Acquasanta Terme, Roccafluvione, Comunanza, Montefortino, Camerino e Visso. Muito difundida, na montanha, é a apanha de **cogumelos**. As espécies comestíveis são muitas: porcini, cogumelos de San Giorgio, laranjinhas, morchella, cogumelos do campo, cantarel, amanita vitadinii, macrolepiota e nebbioli.

Enchidos. A história dos enchidos está intimamente ligada às origens de rendeiros agrícolas da população, que utilizava quase todas as partes do porco para se alimentar, sem desperdiçar nenhuma. Daqui surgiram os dois enchidos mais típicos da região, o de **Fabriano**, tão apreciado por Garibaldi, proveniente das melhores carnes, da pá e da perna, que são cortadas, salgadas e depois cobertas com banha e ensacadas na tripa do porco; e o **ciauscolo** (espécie de salame), difundido sobretudo em Macerata, produto IGP (*Identificação Geográfica Protegida*): o toucinho é moído e misturado com a carne, formando uma pasta homogénea com que se pode barrar o pão.

Outros produtos são a **coppa di testa** (cabeça de xara), o **mazzafegato** (salsicha com figado), os **fegatelli** (com figado de porco e especiarias) e a "**salsiccia matta**". A qualidade das carnes do suíno criado nas Marche deriva, sem dúvida, da sua alimentação e da matança. Produtos de grande qualidade são a **lonza**, o **lonzino**, o **capocollo**, o **toucinho enrolado** e a **porchetta**. O **presunto**, um dos elementos mais apreciados do porco, é produzido em toda a região. O **presunto de Carpegna** é um dos enchidos mais conhecidos e procurados tanto em Itália como no estrangeiro, também graças ao reconhecimento europeu DOP de 2006.

Azeite. Graças aos 7.200 hectares de olivais, as Marche são uma região particularmente vocacionada para a produção de azeite com grandes propriedades organoléticas. É caracterizado por um frutado médio, de sabor equilibrado, com notas de amargo e picante. Entre as variedades autóctones, contam-se a Coroncina, a Piantone di Falerone, a Piantone di Mogliano, a Sargano di Fermo, a Orbetana, a Mignola, a Carboncella, a Raggia, a Raggiola e o **azeite de Cartoceto**, que é reconhecido com **DOP** (*Denominação de Origem Protegida*). A qualidade do azeite está indissolúvelmente ligada à azeitona: muito apreciada é a **ascolana** tenra, considerada a melhor azeitona verde de mesa, conhecida na sua versão em salmoura, recheada e frita "à ascolana".

Queijos. É uma terra rica em pastagens, onde o gado se alimenta de forma natural, produzindo um leite rico e saudável. São, portanto, inúmeros os queijos de leite de vaca, de ovelha, de cabra e misto, produzidos nas várias zonas da região das Marche, como o **Casecc**, o de **cabra**, o **Slattato**, o **Raviggiolo**, o **Quark**, os **queijos frescos** e o **Cacio** em forma de limão. Muito especiais são os **pecorini**, característicos de todas as zonas de montanha, cujo coalho é aromatizado com orégãos, serpilho, rebentos de rubo, cravinho, noz moscada, pimenta, azeite, gema de ovo e pecorino ralado. No norte da região, encontra-se ainda o pecorino conservado em barricas de carvalho, onde é deixado durante três meses e envolto em folhas de noqueira ou disposto em camadas com ervas aromáticas ou bagaço. Igualmente conhecido é o **casciotta de Urbino**, tão apreciado por Miguel Ângelo, cujas origens remontam a 1500. É produzido com leite de ovelha e de vaca, com adição de leveduras e coalho. As formas são mergulhadas em salmoura e deixadas durante cerca de um mês em locais de conservação

especiais, com temperatura e humidade controladas. É o único queijo da região que possui a denominação de origem protegida (DOP).

Vinhos e destilados. As colinas das Marche são o terreno ideal para a cultura da vinha e a produção de uvas açucaradas e perfumadas, ideais para obter vinhos de excelente qualidade. É grande a variedade de **vinhos** produzidos na região: **15 vinhos doc** (*Bianchello del Metauro, Colli Maceratesi, Colli Pesaresi, Esino, Falerio, I Terreni di San Severino, Lacrima di Morro d'Alba, Terre di Offida, Pergola, Rosso Conero, Serrapetrona, Rosso Piceno, Verdicchio dei Castelli di Jesi e Verdicchio di Matelica*) e **5 vinhos docg** (*Conero, Offida, Vernaccia di Serrapetrona, Castelli di Jesi Verdicchio Riserva, Verdicchio di Matelica Riserva*) e **vinhos IGT** (Indicação Geográfica Típica "Marche"). Há inúmeras festas e sagras ligadas à celebração do vinho e itinerários pela região que permitem saborear, em conjunto, arte, tradição e cultura. A não perder, a visita à Enoteca Regional das Marche, em Jesi e Offida.

A destilação nas Marche tem origens muito antigas, graças aos monges que, a partir do século XV, se dedicavam com paixão e talento à criação de bebidas regenerantes. Os **licores de anis** são os mais conhecidos: o **Mistrà** e o **Anisetta** nascem do hábito de aromatizar o álcool extraído dos resíduos da uva, com as suas essências. Em Fano, o **Moretta Fanese** tem uma história especial: inicialmente, tratava-se de uma fórmula de brandy, anis e rum inventada num bar do porto, para temperar o café dos marinheiros antes de partirem para o mar ou depois de voltarem da pesca e, portanto, tinha de ser forte e regenerante. Das tradições campestres do interior, por outro lado, derivam o **vincotto**, a **sapa**, o **vin santo**, e o **visner** (espécie de ginginha).

Doces. O carácter autêntico da cozinha das Marche encontra uma feliz expressão também nos **doces**, que se distinguem pela utilização de produtos locais e pela simplicidade da preparação. Normalmente contêm pouco açúcar, porque este era um bem precioso, para usar com parcimónia e o mel servia para adoçar os ingredientes. São quase todos de origem camponesa e confeccionados por ocasião do Carnaval, de celebrações religiosas ou acontecimentos ligados às várias Estações. *Castagnole, Biscoitos de vinho, Marocchini, Sciughetti ou polenta de mosto, Bostrengo, Salame de figos, Frustingo, Ciambellone, Pizza sbattuta, Cicerchiata, Ravioli de castanhas, Funghetti de Offida, Calcioni ou Piconi, Frappe, crocante com amêndoas ou nozes, cavallucci de Cingoli, Cicerchiata, etc...*

Peixe. O prato regional mais célebre, à base de peixe, é o *brodetto*, cuja receita pode variar de uma localidade para outra: à **Anconetana**, à **Fanese**, à **San Benedettese** e o de **Porto Recanati**. São igualmente famosos: o rabo de tamboril *in potacchio*, isto é, com azeite, alho e alecrim; chocos com ervilhas; stockfish à Anconetana; beringelas com anchovas; anchovas marinadas; *frittata* de anchovas; cavala com tomate.

Nas Marche, são também afamados: o mel, a fruta, os vegetais e os produtos biológicos.

Itinerários

As **Rotas do Vinho**. Os sabores do vinho, o fascínio das colinas e dos tesouros da região, na pegada dos vinhos mais representativos da região: a *Via del Rosso Conero*, a *Via del Verdicchio di Matelica*, a *Via del Rosso Piceno* (www.turismo.marche.it)

As **Cidades do azeite**. A cultura, a história da azeitona e do azeite de qualidade (www.cittadellolio.it)

As **Cidades do mel**. Uma antiga tradição de grande qualidade para descobrir mais de 30 tipos diferentes de mel (www.cittadelmiele.it)

As **Cidades do vinho**. História, cultura, paisagens, produções típicas e artesanais das principais localidades ligadas ao vinho (www.cittadelvino.it)

As **Enotecas regionais**. Paragem obrigatória para o conhecimento do património enológico.

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel. +39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it

A natureza: um mundo sem poluição

2 parques nacionais, 4 parques regionais e 6 reservas naturais

A Região das Marche começa por estender-se em planície, vai ondulando suavemente e termina, aos pés do Monte Conero, em falésias a pique sobre o mar, serpenteando por entre ordenados vinhedos, colinas verdejantes, montes recobertos de densos bosques e planaltos rochosos. Aos amantes da água e do sol, oferece extensas praias de areia mas também românticas calhetas rochosas. No interior, uma extraordinária paisagem, de colinas verdes e douradas, cobertas por bosques e prados que alternam em doce harmonia com ordenados campos de trigo e olivais. A oeste, vigiam seguros os Apeninos e a sul, os cumes altivos dos Montes Sibilinos, que ultrapassam os 2 mil metros. Estes últimos fazem bater o coração dos apaixonados pela botânica e dos amantes das excursões e do trekking.

Na Região existe um extraordinário complexo subterrâneo de cavernas naturais, de proporções tão importantes e impacto tão fascinante que, por si só, justificam a viagem. Trata-se das **Grutas de Frasassi**, nos arredores de Genga, um dos mais extensos e interessantes monumentos naturais de Itália, constituído por uma sequência de grutas e cavernas subterrâneas de tipo cársico, descobertas pelo Grupo espeleológico do CAI de Ancona.

Por outro lado, as Marche também são famosas pela extensão das zonas protegidas, que chegam quase a cobrir uma superfície de quase 90.000 hectares. Com efeito, a Região orgulha-se de um número excepcional de parques nacionais e regionais e reservas naturais, instituídos nos anos '80 e '90 do século XX. Há **2 parques nacionais** (*Montes Sibilinos e Gran Sasso e Montes da Laga*), **4 parques regionais** (*Sasso Simone e Simoncello, Garganta da Rossa e de Frasassi, Monte San Bartolo e Monte Conero*) e **6 reservas naturais** (*Abadia de Fiastra, Montanha do Torrichio, Garganta do Furlo, Ripa Bianca, Sentina, Monte San Vicino e Monte Canfai*). As áreas protegidas distinguem-se por uma boa gestão e uma excelente manutenção dos bosques e veredas mas também das estruturas de acolhimento e de informação. Na Primavera, os Parques revestem-se de exuberante flora apenina, como o lírio martagão, a estrela alpina, as orquídeas, a uva ursina e o salgueiro anão, considerado a árvore mais pequena do mundo. Os bosques povoam-se de várias espécies animais, como o lobo, o gato selvagem, o porco-espinho, o veado, a camurça dos Apeninos, a águia real, o gavião, o bufo-real, o falcão peregrino, a trepadeira-dos-muros e, em algumas zonas, o urso. As zonas protegidas, contudo, apresentam características específicas profundamente diferentes e também no seu interior convivem espécies de flora e fauna bastante diferenciadas. O elevado número de espécies de aves torna estes locais zonas predilectas para os amantes do *bird watching*.

As Marche oferecem ao visitante a possibilidade de usufruir de extraordinárias belezas naturais, além de serem o local ideal para a prática de vários desportos. Com efeito, as montanhas dos Apeninos oferecem aos apaixonados da neve, pistas ideais para praticar **esqui alpino** e **esqui de fundo**, ao longo de percursos de extensão e dificuldade diferentes. Nos montes Sibilinos, por outro lado, existem ambientes adequados para disciplinas mais técnicas como o **esqui-excursionismo** e o **esqui-alpinismo**. Nas outras estações, estas esplêndidas localidades de montanha transformam-se, sendo possível fazer excursões a pé, a cavalo ou em **bicicleta de montanha**, seguindo os itinerários organizados por numerosos centros de educação ambiental; ou podem-se praticar outras actividades desportivas divertidas, como o voo livre ou desportos aquáticos mais radicais como o rafting, a canoagem, o kayak, a escalada e o *canyoning*.

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it

Desporto e tempos livres

Em forma, entre a natureza e a diversão

A Região das Marche é o território ideal para os amantes do desporto ou para quem gosta, simplesmente, de actividades ao ar livre. Para manter a forma, para recuperar o bem-estar ou apenas para se divertir. A configuração especial do território, muito acidentado e variado, permite passar, em poucas horas, do mar para a serra até às encostas das montanhas, proporcionando, portanto, inúmeras oportunidades para praticar a modalidade preferida. Ao longo de um dia, é possível alternar **excursões subaquáticas**, belos percursos a **cavalo** ou em **bicicleta de montanha** ou participar num torneio de **vôlei de praia** para enfrentar depois a **escalada livre**, trepando as brancas falésias a pique sobre o mar. E não só: a oferta inclui ainda **canoagem, boccia, patinagem, voo, bowling, golfe, espeleologia e tiro com arco**. Em suma, nas Marche não faltam seguramente oportunidades para mergulhar na natureza e passar o tempo livre de forma divertida, conhecendo outras pessoas e melhorando a forma física.

As Marche têm uma relação muito próxima com o desporto: em algumas modalidades, como o **motociclismo**, a **esgrima**, a **natação**, o **basquete**, a **ginástica rítmica**, o **voleibol** e o **ténis de mesa**, a Região ascende ao nível internacional, com **campeões dignos do ouro olímpico**, sinal do empenho desportivo e competitivo de uma população tenaz, habituada a confiar nas suas capacidades. *Pense-se em Valentina Vezzali, a atleta italiana que ganhou o maior número de medalhas de ouro de todos os tempos, em Olimpíadas; Valentino Rossi, primeiro motociclista italiano a vencer o Mundial em três categorias diferentes; Roberto Mancini e Massimo Ambrosini, campeões de futebol e Filippo Magnini na natação. E quanto às equipas regionais, a Lube, no volei ou a Sutor Premiata Montegranaro, no basquete, elevam bem alto o nome das Marche, em Itália e no mundo.*

Mas nas Marche o desporto representa, sobretudo, uma oportunidade de crescimento e um fantástico instrumento de conhecimento e solidariedade, porque todos, mesmo os que têm **capacidades diferentes**, podem praticar qualquer tipo de modalidade desportiva.

Desportos de Inverno. Os cumes cobertos de neve da cadeia dos Apeninos oferecem aos apaixonados da neve pistas de sonho, onde podem divertir-se praticando todos os desportos de inverno. A maioria das estâncias de esqui da região pertencem às províncias de Macerata e Ascoli Piceno mas a província de Pesaro e Urbino também oferece instalações e pistas de grande nível. Durante o inverno, é possível praticar **esqui alpino** (ou nórdico) e **esqui de fundo** ao longo de pitorescos percursos de diferentes comprimentos e dificuldade. Nos Montes Sibilinos existem ambientes mais selvagens e montanhosos, indicados para disciplinas mais técnicas como o **esqui-excursionismo** e o **esqui-alpinismo**.

Trekking. As montanhas e serras da Região das Marche oferecem a possibilidade de viver experiências únicas, no meio da natureza, descobrindo odores, sons e cores autênticas mas também em estreito contacto com um património rico em história, tradições, arte e cultura. Durante um passeio ou entre uma encosta e outra, é absolutamente imperdível a oportunidade de visitar os encantadores burgos espalhados pelo território, descobrir a sua beleza autêntica e conhecer o grande valor histórico e artístico do interior, saboreando os pratos típicos de uma tradição local, consolidada e genuína. Com efeito, quando termina o inverno, abre-se uma densa rede de caminhos para os apaixonados do excursionismo: há inúmeros itinerários para percorrer a **pé**, a **cavalo** ou **bicicleta de montanha**, à descoberta do maravilhoso território que conta com dois parques nacionais, quatro parques regionais e três reservas naturais. Os amantes do **trekking** não podem absolutamente perder a oportunidade de percorrer, mesmo que apenas num curto troço, a *Grande Escursione Appenninica* que acompanha a espinha dorsal da península, traçando um fascinante percurso nas Marche.

Todos os caminhos estão assinalados e têm diferentes graus de dificuldade, para satisfazer as exigências dos mais experientes ou dos simples amadores. É possível ir acompanhado por profissionais, com profundo conhecimento do território ou com toda a autonomia, graças à rede de refúgios de montanha, completamente equipados e rigorosamente autênticos, que proporcionam abrigo e descanso aos alpinistas durante as suas excursões.

Desportos radicais. Para quem quer satisfazer a sua necessidade de movimento e sede de aventura, praticando actividades com muita adrenalina, estão disponíveis desportos mais exigentes, quer ao longo da costa quer no interior, como o **voo livre**, o **voo em asa delta** e as **descidas de parapente**. Os adeptos mais corajosos e temerários dos desportos aquáticos deverão, seguramente, experimentar os rios, que reservam divertidas surpresas: as águas do Metauro, por exemplo, são ideais para os apaixonados da **canoagem** e do **kayak** se lançarem em emocionantes descidas, imersos numa natureza de cortar a respiração. Em particular, o troço entre a *Garganta de Frasassi* e a *Garganta de Rossa*, nos arredores de Genga, constitui um dos percursos mais belos do ponto de vista paisagístico.

Bicicleta. Uma das formas mais agradáveis de visitar a região é a bicicleta, porque permite apreciar, ao mesmo tempo, as belezas naturais, históricas e artísticas e saborear as especialidades enogastronómicas típicas, praticando a actividade preferida.

Sem ser demasiado exigente do ponto de vista técnico, a Região das Marche oferece aos ciclistas magníficas paisagens, onde o verde dos prados se confunde com as mil cores dos campos cultivados, com o azul do céu e do mar no horizonte, para se perder depois à sombra das montanhas que se erguem mais ao longe. Mais difíceis são os percursos para mountain bike, sobretudo em volta de *Acqualagna*, no alto vale do *Esino* e no *Conero*.

Golfe. Destino exemplar para os amantes do golfe, que encontram no cuidado manto relvado, com pequenos espelhos de água, o *green* perfeito para se exercitarem. Não é por acaso que surgiram, recentemente, vários clubes de golfe nas Marche, cuja elevada qualidade é certificada e verificada periodicamente pelas Comissões desportivas designadas. Por outro lado, a paisagem transmite uma tranquilidade e uma serenidade que favorecem a concentração, elemento fundamental para a prática desta modalidade.

Equitação. Os verdes e densos bosques que cobrem as colinas são o cenário perfeito para quem quer experimentar a emoção de descobrir o território na sela de um cavalo, a melhor forma de entrar em contacto com a natureza, desvendando os seus segredos em plena liberdade. Há inúmeras possibilidades para organizar divertidos passeios, de forma autónoma ou na companhia de um guia experiente, desde os pequenos picadeiros existentes no agroturismo, para os frequentadores ocasionais, às escolas de equitação – disponíveis em toda a Região, em Pesaro, Fano, Senigallia ou Ancona - que permitem participar até em cursos qualificados. As Marche distinguem-se por uma grande tradição hípica, comprovada pelos três hipódromos existentes na região (*San Marone*, em Civitanova Marche, *Martini*, em Corridonia e *San Paolo*, em Montegiorgio), pelo documentado *Museu dos Coches*, de Macerata e pelo *Museu Histórico do Trote* de Civitanova Marche que, nascido ao lado das cavalariaças do hipódromo, conserva relíquias, documentos e troféus hípicos.

Desportos aquáticos marinhos. Os 180 quilómetros de costa, onde flutuam várias bandeiras azuis, comprovando a boa qualidade da água e das condições balneares, proporcionam também a oportunidade de praticar todos os desportos aquáticos. As margens rochosas aos pés do Monte Conero, por exemplo, são consideradas as melhores para os apaixonados do **mergulho**; nos vários portos ao longo da costa é possível alugar **barcos à vela** e **a motor** bem como serviços para a tripulação, como água, corrente eléctrica, toilette e duche. É possível frequentar **cursos de surf** e **natação subaquática**, **esqui aquático** e **windsurf**.

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318



Termas e bem-estar

Para regenerar o espírito e o corpo

A terra das Marche é, por definição e pela sua natural configuração, uma terra autêntica, que transmite calma e tranquilidade. É, portanto, o lugar ideal para se recuperar e reencontrar o equilíbrio físico e espiritual. As novas fronteiras do bem-estar, à base de lamas e águas com reconhecidas propriedades curativas, encontram nas Marche a sua natural expressão. *Beauty farms*, termas, centros altamente qualificados com solário, ginásio, hidromassagem, piscina, sauna e centros especializados em nutrição e problemas de intolerância alimentar, permitem satisfazer todo o tipo de necessidades e encontrar nas Marche aquele saudável bem-estar, precioso resultado de um estado de perfeita harmonia psíquica e física.

A escolha é muito vasta, pois há inúmeros **centros termais** por todo o território. A água pura e límpida, ou lamacenta, fervente, rica em preciosas substâncias minerais, é a protagonista indiscutível de todos os tratamentos.

O poder das águas medicinais das **Termas de Acquasanta**, instalação pré-romana situado ao longo da via Salaria, a poucos quilómetros de Ascoli Piceno, já era conhecido dos antigos romanos. As benéficas águas sulfurosas salgadas bromo-iódicas criam e alimentam uma piscina situada numa gruta natural, criando um ambiente de grande beleza e transformando cada momento numa experiência única e regeneradora. Existem equipamentos e tratamentos de vanguarda para banhos de lama e vapor e para o tratamento de várias patologias.

No interior do Parque Regional do Cònero estão situadas as **Termas dell'Aspio**, à base de águas frias salgadas bromo-iódicas, alimentadas por quatro nascentes diferentes: a Forte, a Nuovo, a Santa Maria e a Regina. A importância e as virtudes terapêuticas destas águas devem-se à presença de vários sais minerais e do conjunto de todas as suas características.

Ainda na província de Ancona, encontram-se as **Termas de San Vittore delle Chiuse**, situadas na base da bonita *Garganta de Frasassi*, atravessada pelo rio Sentino, muito próximo das *Grutas* com o mesmo nome e da românica *Abadia de S. Vittore*. Nestas instalações podem ser feitos vários tratamentos, com lamas e banhos, *humages* e nebulizações, massagens e tratamentos estéticos.

Em Fano, na província de Pesaro Urbino, encontramos as **Termas de Carignano** num maravilhoso parque natural com árvores seculares e resinosas, que tornam o ar balsâmico e salutar, nas exuberantes colinas entre Pesaro e Fano. Ainda na província de Pesaro Urbino, situam-se também as **Pitinum Thermae**, em Macerata Feltria, um moderno complexo de curas termais ideais para fins preventivos, terapêuticos e de reabilitação. Vale a pena experimentar as massagens drenantes, antistress e orientais realizadas por qualificados profissionais com mãos habilidosas e sábias. Para completar o percurso de bem-estar, também se pode pedir a médicos especialistas consultas específicas e programas de ginástica para recuperar, em pouco tempo, a forma física perdida.

As **Termas de Montegrimano**, remontam a tempos muito antigos, como testemunha a presença de tanques de recolha e de outras estruturas de construção da época romana, descobertas nas proximidades da zona termal. Entre as várias curas existentes neste estabelecimento, conta-se também

a vinoterapia, que inclui uma vasta gama de tratamentos e curas baseados no emprego de derivados da videira, como a uva, as folhas e vinho.

Em Petranio, as águas sulfurosas salgadas com bicarbonato, alcalinas, terrosas das **Termas de Raffaello**, únicas no mundo pela elevada concentração de minerais, são miraculosas e eficazes; a presença de piscinas termais, com temperaturas diferenciadas, hidromassagens e jogos de água completam o percurso, garantindo uma pausa sob o signo do relax e do bem-estar.

Na província de Macerata, ficam as **Termas de Sarnano**, famosas pela qualidade e pelas aplicações das águas, entre as quais a bicarbonato-cálcica oligomineral de *San Giacomo*, a sulfurosa salgada de Terro e a bicarbonato-cálcica *Tre Santi*; e as **Termas Santa Lucia**, a 3 km de **Tolentino**, inseridas numa paisagem de cortar a respiração, sobre uma colina, a coberto de um denso bosque secular, num amplo parque dotado de uma área equipada para crianças. Finalmente, em Fermo, encontram-se as **Termas de Torre di Palme**, conhecidas pela água mediomineral bicarbonato-alcalina, de fácil digestão, graças à sua leveza.

O sucesso dos dez estabelecimentos termais das Marche, além da propriedade certificada, da qualidade das águas e da rica selecção de tratamentos e curas, deve-se também à capacidade de reaproximar as pessoas da natureza, favorecendo um estilo de vida saudável que representa, actualmente, uma necessidade cada vez mais sentida e partilhada.

Uma viagem pelas Marche é também, portanto, uma **viagem pelo bem-estar**, que aqui significa *estar bem*, viver bem e prestar atenção à qualidade da vida. Não é por acaso que há no território vários centros e serviços de reabilitação, de terapia física e Medicina do Desporto, além de uma vasta gama de actividades desportivas e culturais e espaços especificamente equipados para as crianças.

Turismo Marche

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it



Informações úteis

As **Marche** são uma região da Itália central, cuja capital é Ancona. Tem limites com a Emilia-Romagna, a República de San Marino, a Toscana, a Umbria, Abruzzo, Lazio e o Mar Adriático.

Superfície 9.366 km²

Habitantes 1.559.542

Distribuição dos habitantes por província:

Ancona	478,319
Pesaro Urbino	365,788
Macerata	324,369
Fermo	177,480
Ascoli Piceno	213,586

Capitais de província:

Ancona

Pesaro Urbino

Macerata

Fermo

Ascoli Piceno

Estruturas de alojamento

Hotéis		847
Agroturismo		713
Turismo rural		273
B&B		1182
Pousadas da Juventude		33
Aldeias turísticas		14
Campismo		93
Residências hoteleiras		46
Abrigos		13
Aluguer de quartos	223	
Casas e apartamentos para férias	172	
Parques de caravanismo (dos quais 17 de excelência)	71	
Estabelecimentos balneares		830
Outros alojamentos		110

Dados de 17 de maio de 2012

Clima

O clima é ameno durante todo o ano. As temperaturas variam de acordo com o território, sendo mais rigorosas no interior, nas colinas e serras e mais suaves na costa. Há chuvas frequentes na Primavera e no Outono.

Turismo Marche



Via Gentile da Fabriano , 9
60125 Ancona
Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318
e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it
www.turismo.marche.it

DESCUBRA AS MARCHE COM OS SISTEMAS INOVADORES

APLICAÇÃO PARA TELEMÓVEL

Marche Mobile

É possível descobrir as Marche tanto no portal dedicado, www.turismo.marche.it, como através das novas tecnologias e redes sociais.



A aplicação para telemóvel "*Marche Mobile*", é um instrumento útil e prático para orientar os turistas à descoberta do território, das tradições, da cultura, em suma, de todas as excelências da região, além de ser um válido guia informativo.

Descarregue a **Aplicação da Apple Store** procurando Regione Marche ou aceda à aplicação web no endereço <http://m.turismo.marche.it> ou utilize o qrcode.

Há inúmeros conteúdos facilmente utilizáveis através da aplicação, disponíveis em italiano e em inglês.

Com um simples click poderá consultar os pontos de interesse mais próximos com a pesquisa de texto e detalhes de referência facilmente acessíveis: alojamentos, com indicação dos mais próximos, inúmeros itinerários para a descoberta das belezas artísticas, históricas e culturais da Região das Marche, programas de eventos nas várias Comunas, multimedia, previsões meteorológicas para três dias, informações e utilidades (centros IAT, números de emergência, wi-fi, pontos internet, portos, táxis, transportes públicos, ...).



ACOMPANHE AS MARCHE NO TWITTER

A Região tem uma conta no Twitter: **@MarcheTourism**, um canal de discussão e uma oportunidade de colaboração que permite o interface directo com operadores.

Via Gentile da Fabriano , 9

60125 Ancona

Tel.+39 071 8062710- Fax +39 0718062318

e-mail: comunicazione.turismo@regione.marche.it

www.turismo.marche.it