A
B
C
1
2
3
4
5
6
Valença do Minho
Vila Nova de Cerveira
Viana do Castelo
Barcelos
Ofir
Vila do Conde
Porto
Vila Nova de Gaia
Ovar
Aveiro
Figueira da Foz
Marinha Grande
Nazaré
Aljubarrota
Alcobaça
Caldas da Rainha
Obidos
Torres Vedras
Ericeira
Sintra
Cascais
Cabo da Roca
Lisbonne
Estoril
Palmela
Setúbal
Cabo Espichel
Sesimbra
Tróia
Melides
Sines
Vila Nova de Milfontes
Aljezur
Cabo de São Vicente
Sagres
Lagos
Albufeira
Faro
Luz
Silves
Olhão
Loulé
Tavira
Vila Real de Santo António
Alcoutim
Castro Marim
Mértola
Montalva
Serpa
Beja
Moura
Vila Verde de Ficalho
Alvito
Santiago do Cacém
Alcácer do Sal
Grândola
Setúbal
Arraiolos
Evora
Monsaraz
Marateca
Coruche
Mora
Estremoz
Vila Viçosa
Elvas
Alter do Chão
Portalegre
Marvão
Crato
Castelo de Vide
Flor da Rosa
Abrantes
Chamusca
Almeirim
Santarém
Cartaxo
Vila Franca
Fátima
Tomar
Batalha
Leiria
Pombal
Lousã
Figueira da Foz
Coimbra
Seia
Pióndão
Fundão
Covilhã
Castelo Branco
Segura
Gouveia
Guarda
Vilar Formoso
Mangualde
Pinhel
Viseu
Caramulo
Tondela
Buçaco
Aveiro
Ovar
Vila Nova de Foz Côa
Lamego
Pinhão
Penafiel
Amarante
Vila Nova de Gaia
Porto
Vila do Conde
Guimarães
Barcelos
Braga
Ofir
Viana do Castelo
Montalegre
Chaves
Vinhais
Bragança
Mirandela
Vimioso
Miranda do Douro
P.N. da Peneda-Gerês
P.N. de Montezinho
P.N. das Serras de Aire e Candeeiros
Costa Verde
Costa de Prata
Cabo Espichel
Cabo da Roca
OCÉAN ATLANTIQUE
MINHO
DOURO
BEIRA LITORAL
BEIRA ALTA
BEIRA BAIXA
TRÁS-OS-MONTES
ESTREMADURA
RIBATEJO
ALTO ALENTEJO
BAIXO ALENTEJO
ALGARVE
SERRA DA BOA VIAGEM
SERRA DE MONCHIQUE
SA. DA ESTRELA
ESPAGNE
Minho
Lima
Tâmega
Douro
Mondego
Zêzere
Erges
Tejo
Sorraia
Sado
Guadiana
Mira
B. do Maranhão
B. do Caia
B. do Alvito
B. de Sta Clara
0 à 200 mètres
200 à 900 mètres
900 à 1000 mètres
1000 à 1500 mètres
Supérieur à 1500 mètres
0 25 50 km
PORTUGAL