

---

# Caramulo, Açor y Lousã, otras sierras para descubrir

---

## SOBRE



Foto: Paulo Magalhães

### **Caramulo, Açor y Lousã, otras sierras para descubrir**

**La imagen más habitual del centro de Portugal es la naturaleza en estado puro, macizos de sierras y muchos ríos en valles profundos que dibujan paisajes de gran belleza.**

La montaña más alta y más famosa es la sierra de Estrela pero, en el centro de Portugal, existen otras que merece la pena conocer.

Son lugares para descubrir sin prisa, respirando el **aire puro** y disfrutando de la **naturaleza** virgen durante paseos tranquilos o **actividades** con más adrenalina.

En estas serranías también nos esperan otras aventuras entre paisajes vírgenes de una belleza indescriptible, rodeados por el silencio de la naturaleza. Nada mejor para el alma.

Al norte, el punto más alto de la **sierra de Caramulo**, el Caramulinho, a 1.075 metros de altitud, ofrece bellas panorámicas de toda la región.

Catalogada como paisaje protegido, la **sierra de Açor** nos deslumbra desde sus 1.349 metros de altitud. Las terrazas, el agua corriendo por los canales y la impresionante Mata da Margaraça la convierten en un lugar diferente.

Al oeste, la **sierra de Lousã** guarda auténticos tesoros paisajísticos y monumentales, además de ser un lugar elegido para la práctica de los deportes de aventura.

#### **Para no perderse**

- > probar la tirolina de Caramulinho
- > hacer rafting o piragüismo en los ríos de la sierra de Caramulo
- > contemplar las cascadas de Fraga da Pena
- > observar la vegetación de Mata da Margaraça
- > descender las laderas de la sierra de Lousã en bicicleta de montaña
- > escalar Penedos de Góis
- > bañarse en las numerosas playas fluviales de la región
- > recorrer a pie los Caminhos do xisto (Caminos de esquisto)

---

## SIERRA DE CARAMULO



Al norte, el punto más alto de la sierra de Caramulo, el Caramulinho, a 1.075 metros de altitud, ofrece bellas panorámicas de toda la región. Este lugar es muy apreciado por los aficionados a la tirolina por su desnivel de 300 metros, uno de los mayores de Portugal, que proporciona un vertiginoso vuelo sobre el deslumbrante paisaje del Vale de Besteiros. Muy cerca se encuentra otro lugar donde podemos sentir esa sensación de volar sin alas, la tirolina de Viveiros que, con unos 150 metros, tiene la peculiaridad de ofrecer un emocionante vuelo entre los árboles.

Los ríos de agua cristalina que fluyen por la sierra son excelentes para el rafting y el piragüismo, con emocionantes descensos de rápidos en los que se salvan obstáculos naturales y se pasa por "estrechos". Y también hay senderos antiguos para recorrer andando, mientras se disfruta de las flores silvestres que en primavera florecen por toda la sierra.

Entre fuentes termales que ya utilizaban los romanos, la sierra de Caramulo invita al reposo y es un lugar para la purificación del cuerpo y del espíritu.

Sepa más:

Caramulo  
<http://www.visitcaramulo.org>

---

## SIERRA DE AçOR



Catalogada como paisaje protegido, la sierra de Açor nos deslumbra desde sus 1.349 metros de altitud. Las terrazas, el agua corriendo por los canales y la impresionante Mata da Margaraça, testimonio de la vegetación original de la región y catalogada como Reserva Biogenética, la convierten en un lugar diferente que, cuando llega la primavera, se cubre de rosas y lilas, de brezo y genistas, dando lugar a un panorama espléndido.

El sonido del agua fluyendo nos sigue a todas partes y es una invitación irresistible para hacer unos largos en los lagos y playas fluviales. No se pierda el fabuloso conjunto de cascadas de Fraga da Pena.

El esquisto es la piedra más abundante en el paisaje y se utiliza en la construcción de las casas de aldeas típicas como Piódão, Benfeita y Fajão, cuya visita también resulta imprescindible para conocer usos, costumbres y tradiciones de las gentes que aquí viven.

Sepa más:

Paisagem Protegida da Serra do Açor  
<http://www.icnf.pt>

## SIERRA DE LOUSÃ



Al oeste, la sierra de Lousã guarda auténticos tesoros paisajísticos y monumentales, además de ser un lugar elegido para la práctica de los deportes de aventura. Podemos empezar con suavidad, por las rutas de senderismo, pero también nos podemos aventurar en bicicleta de montaña, buscando caminos diferentes, bajadas, singletracks o drops... estas pendientes son perfectas para el downhill y garantizan momentos de pura adrenalina. Repartidos por la sierra existen diversos centros de btt que prestan asistencia a los ciclistas.

Durante el paseo encontramos varios cursos de agua que aquí nacen y van a dar a los ríos Zêzere y Ceira, con pequeñas cascadas ideales para refrescarnos. En las laderas húmedas aparecen vestigios del bosque siempre verde, el acebo o el laurel, los robles y los castaños. Acompañados por el canto de los cucos y por el vuelo de los gayos, tal vez nos crucemos con un corzo o un venado, que podemos observar con más calma en el Parque Biológico.

Los paisajes son impresionantes, desde Alto do Trevim, a 1.204 metros, o desde Penedos de Góis, a donde también se puede llegar a través de rutas para jeep, las cumbres de las montañas de esquisto nos ofrecen escenarios majestuosos. Desde el Castillo de Arouce se vislumbran las ermitas diseminadas por la sierra, como la Capilla de la Señora de la Piedad en lo alto del peñasco. Para los amantes de las emociones fuertes, Cabeço da Ortiga, a 928 m de altitud, garantiza un vuelo en parapente inolvidable.

Sepa más:

Visit Centro de Portugal  
[www.visitcentro.com](http://www.visitcentro.com)  
Parque Biológico da Serra da Lousã  
<http://www.quintadapaiva.pt>