

## Serra da Estrela

### RIGUARDO A



Photo: ARTP Centro de Portugal

### Serra da Estrela

**D'estate o d'inverno, la montagna più alta del Portogallo continentale è lo scenario ideale per delle giornate tranquille in contatto con la natura.**

Con un'altitudine massima di 1993 metri, nella località Torre, la **Serra da Estrela** è una zona di rara bellezza paesaggistica, con impressionanti pendii, dove possiamo vivere intensamente il silenzio delle vette e approfittare di questi momenti di comunione con la natura per osservarla, notando la varietà della vegetazione e degli uccelli o le greggi di pecore condotte da cani della razza che prende nome dal luogo.

È possibile anche seguire il corso dei **grandi fiumi portoghesi** sin dalle sorgenti – il Mondego a Mondeguinho, lo Zêzere nel Covão da Ametade e l'Alva nel Vale do Rossim, tutti luoghi affascinanti – oppure contemplare le **valli glaciali** di Loriga, Manteigas, o il Covão do Urso e il Covão Grande. Durante i mesi più caldi si consiglia la **Rota das 25 lagoas**, un itinerario che ci porta per luoghi ombrosi.

D'inverno, invece, la Serra da Estrela è l'unico posto in Portogallo dove si può **sciare**, andare in slitta o snowboard, o in moto da neve. Ci sono varie piste con impianti di risalita, ed anche piste di neve sintetica che permettono di sciare durante tutto l'anno.

Il parco naturale è eccellente per escursioni a piedi, a cavallo o in bicicletta. Ci sono circa **375 chilometri d'itinerari segnalati**, di vari gradi di difficoltà, e dunque ne troveremo facilmente un adeguato alle nostre capacità. Chi non ha mai sognato di volare nel cielo come un uccello? Si può provare questa sensazione straordinaria con un parapendio a Linhares da Beira e sorvolare questo villaggio storico, che vale la pena poi di visitare anche a piedi.

Per ritemperare le forze bisogna provare il prodotto più famoso della zona, il **queijo da Serra**, ossia il formaggio locale, a pasta molle, che si abbina perfettamente con il pane tradizionale. Lo si può assaggiare in tutta la regione, ma a **Celorico da Beira**, nel Solar do Queijo, vengono date tutte le informazioni sulla sua produzione. A **Seia** è il pane che ha diritto a un museo, e a **Covilhã** i lanifici. Le strade più frequentate per attraversare la Serra da Estrela uniscono proprio queste due città e ci portano a villaggi come Sabugueiro, Alvoco da Serra o Loriga, e a molti altre località da non perdere - Penhas Douradas, Penhas da Saúde o Torre, il punto più alto della Serra da Estrela.

Per un'escursione, consigliamo un **itinerario** fra montagne e boschi, ma dato che ci sono molte cose da vedere e da fare nella maggiore area protetta del Portogallo, sarà meglio recarsi prima a uno dei Centros de Interpretação del Parco Naturale per ottenere informazioni, così da sfruttare al massimo il soggiorno.

### Da non perdere

> salire a Torre, il punto più alto della Serra da Estrela

- 
- > sciare sulle piste di neve naturale o sintetica
  - > assaggiare e comprare il Queijo da Serra (formaggio)
  - > comprare calze di lana o oggetti di design contemporaneo in panno
  - > ammirare le valli glaciali di Zêzere, Loriga e Unhais da Serra
  - > scoprire la frescura delle spiagge fluviali in estate
  - > visitare il Museu do Pão (museo del pane) a Seia
  - > volare con il parapendio a Linhares da Beira
  - > bere acqua di sorgente
  - > seguire un lungo percorso pedestre e scoprire lo splendore della natura
- 

### **INFORMAZIONI UTILI**

Per saperne di più:

Parco Naturale

<http://www.icnf.pt>

Serra da Estrela

<http://www.turismoserradaestrela.pt/index.php/en/>

Piste di sci

<http://www.skiserradaestrela.com>

---

### **COME ARRIVARE**

In auto:

A25 – uscite a Viseu (N231), Mangualde (N232), Celorico da Beira e Guarda

A23 – uscite a Covilhã, Belmonte e Guarda

N17 – uscite a Seia, Guarda e Celorico da Beira

In treno: ([www.cp.pt](http://www.cp.pt))

Linea della Beira Alta – stazioni di Nelas, Mangualde, Celorico da Beira e Guarda

Linea della Beira Baixa – stazioni di Covilhã, Belmonte e Guarda

In pullman: ([www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt))

per Covilhã, Guarda, Seia, Gouveia e Celorico da Beira