
Caramulo, Açor e Lousã - altre montagne da scoprire

RIGUARDO A



Photo: Paulo Magalhães

Caramulo, Açor e Lousã - altre montagne da scoprire

L'immagine più comune del Centro de Portugal è quella di una natura allo stato puro, con massicci montuosi e numerosi fiumi in valli profonde, che formano paesaggi di grande bellezza.

La montagna più alta e famosa è la Serra da Estrela, ma in questa regione ce ne sono altre che vale la pena di conoscere.

Sono luoghi da scoprire con calma, respirando **l'aria pura** e godendosi la **natura incontaminata**, facendo passeggiate tranquille o **attività sportive** con più adrenalina.

In questa regione montuosa ci aspettano molte altre avventure fra paesaggi incontaminati di straordinaria bellezza e nel mezzo del silenzio della natura. Non c'è nulla di meglio per ritemperare lo spirito.

Nel nord, la **Serra do Caramulo**, ha la vetta nel Caramulinho a 1075 metri di altitudine, che offre belle vedute panoramiche su tutta la regione.

Classificata come paesaggio protetto, la **Serra do Açor** ci riempie di meraviglia dall'alto dei suoi 1.349 metri. I terrazzamenti coltivati, l'acqua che scorre nei canali d'irrigazione e l'impressionante Bosco di Margarça ne fanno un luogo particolare.

A ovest, la **Serra da Lousã** conserva veri tesori paesaggistici e monumentali ed è un luogo propizio per gli sport di avventura.

Da non perdere

- > provare lo slide di Caramulinho
- > praticare rafting o canoa nei torrenti della Serra do Caramulo
- > contemplare le cascate di Fraga da Pena
- > apprezzare la vegetazione del Bosco di Margarça
- > scendere i pendii della Serra da Lousã in mountain-bike
- > arrampicarsi sulle rocce dei Penedos de Góis
- > fare un bagno nelle spiagge fluviali della regione
- > percorrere a piedi i "Sentieri di scisto"

SERRA DO CARAMULO



Nel nord, la Serra do Caramulo, ha la vetta nel Caramulinho a 1075 metri di altitudine, che offre belle vedute panoramiche su tutta la regione. Il posto è molto apprezzato dagli appassionati di slide, per il dislivello di 300 metri, uno dei maggiori del Portogallo, che permette un volo vertiginoso sopra lo splendido paesaggio di Vale de Besteiros. Nei pressi, un altro posto, dove si può provare la sensazione di volare senza ali – lo slide di Viveiros che, con circa 150 metri, offre la particolarità di un volo emozionante in mezzo al verde.

I torrenti di acqua cristallina che scorrono nelle montagne sono indicati per il rafting e le discese in canoa con emozionanti rapide, in cui si aggirano ostacoli naturali e si attraversano stretti passaggi fra le rocce. Ci sono anche sentieri antichi da percorrere a piedi, osservando i fiori silvestri che, in primavera, spuntano sui pendii.

Con le sue terme, che già i romani usavano, la Serra do Caramulo invita al riposo ed è un luogo per purificare il corpo e la mente.

Per saperne di più:

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

SERRA DO AÇOR



Classificata come paesaggio protetto, la Serra do Açor ci riempie di meraviglia dall'alto dei suoi 1.349 metri. I terrazzamenti coltivati, l'acqua che scorre nei canali d'irrigazione e l'impressionante Bosco di Margarça, testimonianza della vegetazione originale del luogo e classificato come Riserva Biogenetica, ne fanno un luogo

particolare, che, all'arrivo della primavera, si ricopre del colore rosa e lilla delle eriche e delle ginestre, offrendo uno splendido panorama.

Il suono dell'acqua che scorre ci segue dappertutto e ci invita irresistibilmente a fare un tuffo nei laghi e nelle spiagge fluviali. Da non perdere le splendide cascate di Fraga da Pena.

La roccia più diffusa nel paesaggio è lo scisto che si usa nella costruzione delle case di villaggi caratteristici come Piódão, Benfitea e Fajão, luoghi da visitare per conoscere usi, costumi e tradizioni della gente del posto.

Per saperne di più:

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

SERRA DA LOUSÃ



A ovest, la Serra da Lousã conserva veri tesori paesaggistici e monumentali ed è un luogo propizio per gli sport di avventura. Si può cominciare, con calma, facendo delle passeggiate a piedi, e poi andare all'avventura in mountain-bike cercando percorsi diversi, discese, singletracks o drops... i pendii sono perfetti per il downhill e garantiscono momenti di adrenalina pura. Sparsi nella zona ci sono vari centri di mountain-bike che offrono tutto il sostegno ai praticanti.

Durante l'escursione si vedono vari corsi d'acqua che nascono in questa zona e s'immettono nei fiumi Zêzere e Ceira, con piccole cascate ideali per rinfrescarsi. Nei versanti umidi appaiono tracce della foresta sempreverde, l'agrifoglio, l'alloro, le querce e i castagni. Accompagnati dal canto dei cuculi o dal volo delle ghiandaie, forse ci imbattemmo in un capriolo o in un cervo, animali che possiamo osservare con più calma nel Parco Biologico.

I paesaggi sono mozzafiato - da Alto do Trevim a 1204 metri, o dai Penedos de Góis che si possono raggiungere in jeep, le vette delle montagne di scisto fanno vedere scenari maestosi. Dal Castello di Arouce si avvistano le cappelle sparse fra i monti, come la Cappella da Senhora da Piedade in cima a una rupe, e per chi apprezza le emozioni forti, il Cabeço da Ortiga, a 928 m di altitudine, assicura un volo di parapendio indimenticabile.

Per saperne di più:

Visit Centro de Portugal
www.visitcentro.com
Parque Biológico da Serra da Lousã
<https://parquebiologicoserralousa.pt/>