

## エストレーラ山脈 (Serra da Estrela)

### について



写真: ARTP Centro de Portugal

### エストレーラ山脈 (Serra da Estrela)

夏でも冬でも、このポルトガル本土最高峰の山脈では、自然に触れながら数日間ゆったりと過ごすのうってつけの景色が楽しめます。

トーレ (Torre) を最高地点とする1,993メートルのエストレーラ山脈 (Serra da Estrela) は、目を見張るような山塊を持つ、稀に見る美しい景観の地域で、高地の静けさにたっぷり浸ることができます。そのような自然と触れ合い、観察する時間の中では、さまざまな植物や鳥、この山脈に因んで名づけられた血統のエストレーラ犬が守る羊の群れに出会うことでしょう。

ポルトガルの主要河川を、その源流から辿ることもできます。モンデギーニョ (Mondeguinho) のモンデゴ川 (Mondego)、コヴァン・ダ・アメターデ (Covão da Ametade) のゼゼレ川 (Zêzere)、ロッシム谷 (Vale do Rossim) のアルヴァ川 (Alva) は、息を飲むような景勝地です。あるいはロリガ (Loriga)、マンテイガス (Manteigas)、コヴァン・ド・ウルソ (Covão do Urso)、コヴァン・グランデ (Covão Grande) の氷河渓谷も堪能できます。最も暖かい季節には、さわやかな場所へ誘ってくれる25のラグーンツアーが一番のお勧めです。

冬には、エストレーラ山脈はポルトガルでスキー、そり遊び、スノーボード、あるいはスノーモービルを楽しめる唯一の場所になります。いくつかのゲレンデでは支援インフラが備わっており、年間通してスキーを楽しめる人工雪のゲレンデもあります。

この自然公園は、トレッキング、乗馬、あるいはマウンテンバイクに最高の場所です。さまざまな難易度の標識のある375kmのトレイルコースがありますので、身体の状態に合うコースが必ず見つかります。そして、鳥のように空を飛ぶことを夢見たことがない人がいるでしょうか？歴史ある村、リニャレス・ダ・ベイラ (Linhares da Beira) の上空を舞う、評判のパラグライダーにも挑戦しましょう。もちろん、この村は歩いて探検することも忘れてはなりません。

エネルギー補給には、この地方で最も有名な生産品、セーラ・ダ・エストレーラ (Serra da Estrela) チーズが最適です。バターのような食感で、伝統的なパンと食べるのが最高です。このチーズはこの地方のどこでも試食できますが、ソラル・ド・ケージョ (Solar do Queijo、チーズ館)、セロリコ・ダ・ベイラ (Celorico da Beira) では、生産過程に関して説明を受けての試食になります。なお、セイア (Seia) ではパンが、コーヴェイア (Covilhã) ではウールがそれぞれ博物館のようなステータスを誇っています。山脈を横切る最もにぎわう道路がこれら2つの町を結んでおり、その道をたどるとアルヴォコ・ダ・セーラ (Alvoco da Serra)、ロリガ (Loriga) などの山村や、その他必見の場所を訪れることができます。ペーニャス・ドウラデス (Penhas Douradas)、ペーニャス・ダ・ソーデ (Penhas da Saúde)、または山脈の最高峰トーレ (Torre) などがそうです。

この地方を巡るツアーとして、山脈を横断する旅程をご提案します。ただし、見所が非常に多く、ポルトガルで最も広い保護区内のツアーであるため、滞在日数を無駄にしないよう、まず自然公園の情報センター (Centros de Interpretação do Parque Natural) でお尋ねになることをお勧めします。

### 絶対のお勧め

- > エストレーラ山脈 (Serra da Estrela) の最高地点トーレ (Torre) への登山
- > 自然雪または人工雪のゲレンデでスキー
- > セーラ・ダ・エストレーラ (Serra da Estrela) チーズの試食とお買い物
- > プレル (伝統的なポルトガルのウール織物) で作られたウールの靴下や現代的なデザインの作品をお買い物
- > ゼゼレ (Zêzere)、ロリガ (Loriga)、ウニャイス・ダ・セーラ (Unhais da Serra) 氷河渓谷を観光
- > 夏でも冷たい川のビーチに行ってみよう
- > セイア (Seia) でパン博物館 (Museu do Pão) を見学
- > リニャレス ダ ベイラ (Linhares da Beira) でパラグライダーに挑戦
- > 川の源流の水を一杯
- > 長い遊歩道を歩いて自然の素晴らしさを堪能

## お役立ち情報

更に調べる

自然公園

<http://www.icnf.pt>

エストレーラ山脈 (Serra da Estrela)

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

スキーリゾート

<http://www.skiserradaestrela.com>

## 行き方

車：

A25 - ヴィゼウ (Viseu、N231)、マンガアルデ (Mangualde、N232)、セロリコ・ダ・ベイラ (Celorico da Beira)、グアルダ (Guarda) 出口

A23 - コピリャン (Covilhã)、ベルモンテ (Belmonte)、グアルダ (Guarda) 出口

N17 - セイア (Seia)、グアルダ (Guarda)、セロリコ・ダ・ベイラ (Celorico da Beira) 出口

鉄道： ([www.cp.pt](http://www.cp.pt))

ベイラ・アルタ (Beira Alta) 線 - ネラス (Nelas)、マンガアルデ (Mangualde)、セロリコ・ダ・ベイラ (Celorico da Beira)

、およびグアルダ (Guarda) の各駅

ベイラ・バイシャ (Beira Baixa) 線 - コピリャン (Covilhã)、ベルモンテ (Belmonte)、グアルダ (Guarda) の各駅

長距離バス: ([www.rede-expressos.pt](http://www.rede-expressos.pt))

- コピリャン (Covilhã)、グアルダ (Guarda)、セイア (Seia)、ゴウヴェイア (Gouveia)、およびセロリコ・ダ・ベイラ (Celorico da Beira) 方面