

## カラムーロ (Caramulo)、アゾール (Açor)、ロウザン (Lousã) – その他の山岳地帯の観光

について



写真: Paulo Magalhães

### カラムーロ (Caramulo)、アゾール (Açor)、ロウザン (Lousã) – その他の山岳地帯の観光

中部地方の最も一般的なイメージは、その手付かずの状態の自然、壮大な山々、そして深い渓谷を流れる多くの川などです。これらは素晴らしく美しい景観を成しています。

最高峰で最も有名な山はエストレーラ山脈 (Serra da Estrela) ですが、中部地方には訪れる価値のある場所が他にもあります。

これらはゆっくりと観光すべき場所です。新鮮な空気を胸いっぱい満たし、静かな遊歩道沿いに保存された自然に眼を遊ばせてください。アドレナリンを放出させるようなもっと活動的なアクティビティに参加するのも良いでしょう。

これらの山々では自然のままの風景と自然の静寂の中で他の冒険にも挑戦できます。心に効く薬としてこれ以上のものはありません。

北方には、カラムーロ山脈 (Serra do Caramulo) があります。その頂上、カラムリーニョ (Caramulinho) は海拔1075メートルで、この地域全体を見渡す素晴らしい眺望を楽しめます。

保護区に指定されているアゾール山脈 (Serra do Açor) の標高1349メートルからの眺めには息を呑まれることでしょう。山の段々畑や小川となって流れる水、そして印象的なマルガラサの森 (Mata da Margaraça) にはこの地域原産の植物が生息し、手付かずの一帯は生物種自然保護区 (Biogenetic Reserve) に指定されています。

西方にあるロウザン山脈 (Serra da Lousã) には、本物の風景の至宝やモニュメントがあり、活動的なスポーツも楽しめます。

### 絶対のお勧め

- > カラムリーニョ (Caramulinho) の空中スライドに挑戦
- > カラムーロ (Caramulo) 山脈の小川をラフティングやカヌーで下る
- > フラガ・ダ・ペーニャ (Fraga da Pena) の滝に息を呑む
- > マルガラサの森 (Mata da Margaraça) で植物の生命力に見とれる
- > ロウザン山脈 (Lousã) の中腹をマウンテンバイクで下る
- > ペネドス・デ・ゴイス (Penedos de Góis) を登る
- > この地域に数多くある川辺で泳ぐ
- > 「片岩の小道」をトレッキング

## カラムーロ山脈 (SERRA DO CARAMULO)



北方には、カラムーロ山脈 (Serra do Caramulo) があります。その頂上、カラムリーニョ (Caramulinho) は海拔1075メートルで、この地域全体を見渡す素晴らしい眺望を楽しめます。また、この場所は300メートルの距離がある空中スライドのファンにも人気です。ポルトガル最大のもので、ベストイロス溪谷 (Vale de Besteiros) の息を呑むような景観を眺めながら、眼が眩むような空中散歩が楽しめます。その近くには、翼がなくても空を飛べる感覚を味わえる場所がもう一つあります。全長150メートルのヴィヴェイロス (Viveiros) スライドでは、木々の間を抜ける刺激的な空中散歩が楽しめます。

山肌を走る清明な水の流れはラフティングやカヌーに最適です。自然の障害物を迂回したり、「狭い場所」を抜けて急流を下るエキサイティングな体験ができます。春になると山のあちこちに姿を現す野花を楽しみながら散策できる昔ながらの遊歩道もあります。カラムーロ山脈 (Serra do Caramulo) には温泉もあります。古くはローマ時代から利用され、身体と心が浄化できます。

更に調べる

Caramulo

<http://www.visitcaramulo.org>

## アソール山脈 (SERRA DO AÇOR)



保護区に指定されている アソール山脈 (Serra do Açor) の標高1349メートルからの眺めには息を呑まれることでしょう。山の段々畑や小川となって流れる水、そして印象的なマルガラサの森 (Mata da Margaraça) にはこの地域原産の植物が生息し、手付かずの一角は生物種自然保護区 (Biogenetic Reserve) に指定されています。これによりこの山脈は他とは違う場所になっており、春の訪れるとヒースやエニシダが山々を一面のピンク色や薄紫色で染めあげ、はっとするような美しい風景をくり広げます。

川が流れる音があちこちで聞こえ、思わずプールや川辺で泳ぎたくなります。素晴らしいフラガ・ダ・ペーニャ (Fraga da Pena) の滝もぜひ訪れてください。

片岩はこの地域で最も豊富に見られる岩石で、ピオダン (Piódão)、ベンフェイタ (Benfeita)、フェイジョン (Fajão) などの典型的な

村の民家の建築に使用されています。これらは、そこに暮らす人々の習慣や風習、伝統を垣間見ることができる重要な場所でもあります。

更に調べる

Paisagem Protegida da Serra do Açor

<http://www.icnf.pt>

## ロウザン山脈 (SERRA DA LOUSã)



西方にあるロウザン山脈 (Serra da Lousã) には、本物の風景の至宝やモニュメントがあり、活動的なスポーツも楽しめます。まずは軽くハイキングから始めてみましょう。マウンテンバイクに挑戦してもよいでしょう。さまざまな道を探し出したり、ダウンヒルに挑戦したり、1本道を走ったり急降下したり。これらの坂はダウンヒルにはもってこいで、アドレナリンが放出されることでしょう。この山脈にはマウンテンバイクセンターが点在しており、サイクリストに万全のサポートを提供しています。

観光中には数多くの小川に出会うことでしょう。その源泉はこの地にあり、ゼゼレ (Zêzere) 川、セイラ (Ceira) 川に流れ込みます。小さな滝があるのでリフレッシュする場所としては理想的です。多湿の中腹にはヒイラギ、月桂樹、榿、栗などの常緑樹の森が残っています。カッコウの鳴き声が聞こえ、カケスがすぐ傍を飛んでいくのを見ることができます。牡鹿や鹿にも出くわすかもしれません。これらは生物園で静かに観察できます。

その景観も息を呑むほど見事なものです。標高1204メートルのアルト・ド・トレヴィン (Alto do Trevim)

からの眺め、またはジープで通過できるペネドス・デ・ゴイス (Penedos de Góis) からの光景は、素晴らしいの一言です。ロウザン

(Lousã) の城であるアロウス城 (Castelo de Arouce)

からは、この山に点在する小さな礼拝堂が見えます。例えば、セニョーラ・ダ・ピエダーデ礼拝堂 (Capela de Senhora da Piedade)

は断崖にその姿を見せています。本物のスリルを味わいたい方は、標高928メートルのカベソ・ダ・オリティガ (Cabeço da Ortiga)

で忘れられないパラグライダーの体験ができます。

更に調べる:

Visit Centro de Portugal

[www.visitcentro.com](http://www.visitcentro.com)

Parque Biológico da Serra da Lousã

<http://www.quintadapaiva.pt>