

## 卡拉暮路山 (Caramulo)、阿索拉 (Açor) 和洛萨 (Lousã) 其他有待您去探寻的山脉

关于



照片: Paulo Magalhães

卡拉暮路山 (Caramulo)、阿索拉 (Açor) 和洛萨 (Lousã) 其他有待您去探寻的山脉  
中部地区最常见的景象是纯美的大自然、高耸的山脉和深谷中的众多河流，打造出唯美的风景。

最高、最著名的山脉是埃斯特雷拉山 (Serra da Estrela)，但中部地区的其他一些山脉同样值得您去一探究竟。

这些地方值得您从容地去探寻一番，呼吸一下新鲜空气，在保护良好的大自然中静静地散步，或从事一些更为刺激的活动。

在这些山脉中、在质朴的风景中以及在静寂的大自然中，还有更多的冒险。

这里是最好的心灵净化之地。

向北是卡拉暮路山 (serra do Caramulo)，其最高点是卡拉暮利纽 (Caramulinho)，海拔高度为 1075 米，可以俯瞰整个地区。

阿索拉山 (Serra do Açor) 已被列为保护区，站在 1349 米的最高处，风景令人赞叹。马塔达尔佳拉萨 (Mata da Margaraça) 山上有梯田，沟渠中水流欢畅，森林茂密壮观，展现出这一地区的原始植被，现已被列入生物基因保护区。

向西，洛萨山 (Serra da Lousã) 拥有一些真正秀丽的景观和纪念地，想要寻求刺激的运动，这里也是很好的选择。

### 请勿错过

- > 在卡拉暮利纽 (Caramulinho) 尝试空中滑索
- > 乘筏或独木舟从卡拉暮路山 (Caramulo) 的溪流漂流而下
- > 体验一下弗拉佳德拜那 (Fraga da Pena) 带给您的惊喜
- > 观赏生长在马塔达尔佳拉萨 (Mata da Margaraça) 的植物
- > 骑山地自行车沿洛萨山 (Lousã) 的山坡下山
- > 爬上高易斯岩壁 (Penedos de Góis)
- > 在这一地区众多的河滩中选择一处游泳
- > 沿着“片岩小径”散步

### 卡拉暮路山 (SERRA DO CARAMULO)



向北是卡拉暮路山 (serra do Caramulo)，其最高点是卡拉暮利纽 (Caramulinho)，海拔高度为 1075 米，可以俯瞰整个地区。这里也深受空中滑索爱好者的喜爱，滑索长达 300 米，是葡萄牙最长的滑索之一，在此您可以掠过斯特茹斯河谷 (Vale de Besteiros) 的壮观景致，感受令人晕眩的滑行体验。附近，还有一处可以体验没有翅膀却可以飞翔的感觉，那就是维韦罗斯 (Viveiros) 滑索，长约 150 米，滑行如同在树间飞过一样。

水晶般清澈的溪水从山间奔流而下，很适合进行漂流及皮划艇运动，在急流中高速漂流足够刺激，可以越过河中的自然障碍，在“狭窄险滩”中穿过。当然也有古老的小径可以散步，并观赏春天山林间悄然绽放的各种野花。卡拉暮路山 (Serra do Caramulo) 的温泉在罗马时代就已经存在，欢迎您驻足小憩，这些温泉是净化身心的好地方。

另见

Caramulo

<http://www.visitcaramulo.org>

### 阿索拉山 (SERRA DO AÇOR)



阿索拉山 (Serra do Açor) 已被列为保护区，站在 1349 米的最高处，风景令人赞叹。马塔达尔马尔佳拉萨 ([Mata da Margaraça) 山上有梯田，沟渠中水流欢畅，森林茂密壮观，展现出这一地区的原始植被，现已被列入生物基因保护区。与众不同的是，春天到时，这里遍地开满粉红色和淡紫色的石南花和金雀花，全景美不胜收。

这里处处溪水叮咚，到泳池和河滩去游一游泳，想来是难以抗拒的诱惑。一个不可错过的地方是壮观的弗拉佳德拜那 (Fraga da Pena) 瀑布。

片岩在这片土地上随处可见，传统村落的房屋多是用这种片岩建成，如皮欧道 [Piódão]、本菲塔 (Benfeita) 和法让 (Fajão)，都是应该一游的地方，领略一下这里居民的风俗、习惯和传统。

另见

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

### 洛萨山 (SERRA DA LOUSÃ)



向西，洛萨山 (Serra da Lousã) 拥有一些真正秀丽的景观和纪念地，想要寻求刺激的运动，这里也是很好的选择。可以选择不太费力的徒步旅行，但也可以冒一下险，选择地自行车，挑选一些不同的路线，下坡道、单行道或下落……这些山坡很适合滑降，保证带给您激动刺激的一刻。在山区分布有多家山地自行车中心，为骑自行车的人提供全套服务。

旅行途中会遇到众多溪流，均从此地发源，最后流入泽泽雷河 (Zêzere) 和塞拉河 (Ceira)，而途经的小瀑布将是您短暂休憩的好地方。在潮湿的山坡上，留有一些常绿的冬青、月桂、橡树和板栗林的痕迹。可以听到布谷鸟的歌声，看到松鸦不时飞过，也许还能遇上一两只鹿，不过，在要想更静心地观察，您可以去生物园。

这里的风景同样令人赞叹，从海拔 1204 米的高特雷文 (Alto do Trevim)，或高易斯岩壁 (Penedos de Góis) 都有路可供 4x4 越野车进出，从片岩山顶俯瞰，满眼的景致更加美不胜收。从阿罗卡城堡 (Castelo de Arouce)、洛萨 (Lousã) 城堡，您可看到山上小教堂星罗棋布，如忠诚圣母教堂 (Capela de Senhora da Piedade)，就在峭壁之巅，而对于喜欢刺激的人来说，从海拔 928 米的奥尔迪加顶 (Cabeço da Ortiga) 来一次滑翔伞飞行绝对难忘。

另见

Visit Centro de Portugal  
[www.visitcentro.com](http://www.visitcentro.com)

Parque Biológico da Serra da Lousã  
<http://www.quintadapaiva.pt>