

## ウォーキングツアー

について



写真: Shutterstock

### ウォーキングツアー

年間を通じて温暖な気候に恵まれたポルトガルでは、徒歩での散策が最良の観光手段のひとつ。他の方法では決して知ることのなかった発見ができるでしょう。

街を歩き回ったり、野原を横切ったり、海岸沿いを散歩したりするウォーキングツアーには、起点と終点が決まっているものもあれば、気の向くままに歩いて散策自体を楽しみ、出くわすものを観察することに喜びを見出すものもあります。ルートの案内役としては、地図を参考にすることも、前に歩いた人が地面に残した足跡を辿ることもできます。



Photo: Ilha do Pico (Açores) ©Veraçor

### しかし、案内標識のある遊歩道

もあります。道順がきちんと決められていて認可を受けているルートで、標識に沿って歩けば安全です。この種の遊歩道は、こうした事柄を管轄する団体であるキャンプ山岳連盟 (Federação de Campismo e Montanhismo) の承認を得ており、距離に応じて、グレート (Grandes Rotas)、スモール (Pequenas Rotas)、ローカル (Percurso Locais) の各ルートに分類されています。グレート・ルート (GR) は全長30キロ以上の全ルートを指し、中には国境を越えるルートもあります。例えば、ロシアのサンクトペテルブルク (São Petersburgo) を起点にヨーロッパ全体を横切るアトランティック・ウェイ (GR-E9) などのヨーロッパ横断ルートです。スモール・ルートは30キロに満たないもので、1自治体の区域内に収まるものが大半を占めます。ローカル・ルートはごく短い距離のルートです。現地の標識に従えば迷わずに済みますし、ウォーキングは誰もが楽しめるアクティビティと言えるでしょう。



Photo: ©Turismo Centro de Portugal

安全を期するなら、別の種類のガイドを持参しましょう。ポルトガル地理院 (Instituto Geográfico Português) が発行している各地域の詳しい大縮尺地図がその一例です。あるいは、昔ながらの方位磁石、携帯電話で利用できるその他のアプリ、目にするものをより良く理解するための情報を含むガイドブックや旅行計画書などです。また、なくてはならないGPS (全地球測位システム) の助けを借りればジオキャッシングができ、散策にちょっとした「宝探し」の要素をプラスできます。しかし、何より大切なのは、快適で、気候や地形に適した服装や靴を選ぶことです。さらに、食料や飲料を出す施設を必ずしも利用できるとは限りませんので、水や軽食を必ず携帯してください。



Photo: Pico do Areeiro (Madeira) ©DRT Madeira

#### 該当するアクティビティ企画

があれば、この地形を知り尽くした経験豊かなガイドと一緒に遊歩道をたどることもできるかもしれません。ガイドは、歩くスピードを調整しながら先導役を務め、道すがら隠れた名所を教えてください。推奨ルートにはさまざまなコースがありますので、実地での経験についての心配は無用です。散策を満喫し、旅を充実させる活動に力を注ぐことができます。従って、1日の終わりには、それぞれの地域の美味しい料理や、素晴らしい宿泊施設の心地良さを存分に楽しむ気分になっていることでしょう。

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

#### 景観と名所

ウォーキングは、気持ちをリラックスさせる楽しいアクティビティです。見晴らしの良い景色を眺めたり、動植物や地形・地質などの自然を間近に観察したりする喜びも同時に得られます。あるいは、各地域の名所、地域独特の建築物、伝統行事を楽しむこともできます。

多くの場合、歩く道自体にも遺産的価値があります。一部は古代ローマの道を辿っているためです。こうした道では、道標の多くが良好な状態で維持されており、今なお目にすることができます。他に、キリスト教徒によるレコンキスタ（国土回復運動）で諸国の王が使用中世の道や、サンティアゴ・デ・コンポステーラ (Santiago de Compostela) へ向かう巡礼者の歩いた道があります。後者は、行く先々の土地だけでなく自分を発見する旅のために、今なお大勢の人がたどっています。

Photo: Monsanto ©ARPT Centro de Portugal

どの選択肢を選ぶとしても、大通りを外れて、小道や舗装されていない道に入り、その地域や地形に詳しい地元の人たちが踏んだ足跡をたどる - この醍醐味に勝るものはありません。こうした道は実用的な用途のある道です。例えば、牛を牧草地へと連れていく道、渓谷を渡るための道、低木地やごつごつした丘の斜面を迂回する道。時にこうした道は、私たちがこの上なく美しい場所へと導いてくれます。また、スポーツに最適な場所を提供するエコトラック (ecopistas) に生まれ変わった鉄道の廃止路線を辿ることもできます。

Photo: ©Rota Vicentina

北部地方では保護区での散策がおすすめです。例えば、ペネダ・ジェレス国立公園 (Parque Nacional da Peneda-Gerês)、モンテシーニョ (Montesinho) やアルヴァオン (Alvão) の自然公園、またはアロウカ・ジオパーク (Geoparque de Arouca) など、村落のコミュニティと伝統的な知識の発見につながる場所です。あるいは、ロマネスク・ルート (Rota do Românico) やサンティアゴの道 (Caminhos de Santiago) を歩き、文化的遺産への理解を深めましょう。

中部地方で景観を特徴づけるのが山並みの雄大さです。エストレーラ (Estrela)、ロウザン (Lousã)、カラムロ (Caramulo) の各山脈は、自然と一体化できるルートの可能性を多く秘めています。また、ここに暮らす人々と村落、例えば歴史的集落群、石の村、ナチュルテジョ・ジオパルケ (Naturtejo) 保護区も、この地域を特徴づけています。一部の遊歩道は、川や小川を辿るルートになっており、時にはアイレ・イ・カンデイロス山脈 (Naturtejo) のように、地下深くにある洞窟の水源へとつながっています。

Photo: Fraga de São Simão (Aldeias do Xisto) ©Centro de Portugal

さらに南のアレンテージョ (Alentejo) に行くと、誰でも散策を楽しめる道が丘や平野にあり、とうもろこし畑や花のじゅうたんを通っています。また、ここには見ておくべき重要な名跡があります。城をはじめ、ポツンとたたずむ礼拝堂、ドンメルやメンヒルといった巨石遺跡など、はるか昔の歴史を伝える考古学的証拠などです。

アルガルヴェ内陸部には、この地域を東から西へと横断するアルガルヴェの道 (Via Algarviana) があります。この道では、あまり有名ではないものの、今なお田舎の生活とかなり密着している地形を見ることができます。

マデイラ (Madeira) 島には、灌漑用に作られた用水路レヴァダ (levadas) を辿る遊歩道が網のように張り巡らされています。アソーレス (Azores) には、島内部のラグーン (潟湖) や洞窟の周辺を通り、手付かずの自然の中を突っ切るトレイルが数多くあります。

## 大西洋岸沿い

長い海岸線を有するポルトガルには、海を見渡せる遊歩道が数多くあります。こうした道から見える眺めは素晴らしく、時にはクラクラするほど美しく、堂々としていて、思わず息を呑みます。また、海の潮の香りと爽やかさも魅力です。

Photo: ©Rota Vicentina

一部の遊歩道には案内標識があります。アレンテージョ (Alentejo) とアルガルヴェ (Algarve) 間を何キロにもわたって結ぶロータ・ヴィセンティーナ (Rota Vicentina) がその一例です。ポルト・コーヴォ (Porto Covo) とオデセイシェ (Odeceixe) の間には、浜辺や海辺の漁場への経路を辿るトレイルがあります。また、少し内陸に入ったところには、それより少し長いトレイルがあり、サンティアゴ・ド・カセーン (Santiago do Cacém) とサグレス (Sagres) のサン・ヴィサンテ岬 (Cabo de São Vicente) 間を結んでいます。

さらに北にあるアラピダ国立公園 (Parque Natural da Arrábida) では、網状に広がる道を辿ると、丘の緑の色合いと海の真っ青な色が調和する景観を楽しむことができ、いつまでも美しいイメージが記憶に残ります。ここには文字通り自然の聖域があり、一部は非公開の完全保護区となっています。他に、専門ガイドが随行する場合のみ入ることが許される区域もあります。

Photo: Serra da Arrábida ©Arquivo Turismo de Portugal

テージョ川 (River Tagus) の向こうにあるシントラ山 (Serra de Sintra) も見逃してはならないエリアです。その保全された自然環境は、ユネスコ (UNESCO) によって文化的景観に指定されています。豊かな緑のほかにも、宮殿や大邸宅が数え切れないほどあり必見です。丘の上から海を見下ろす景色はとて魅力的ですが、山側から下りて、ギンショ (Guincho) とシントラ (Sintra) の浜辺を経由する海岸沿いのルートに挑戦してみましょう。打ち寄せる波を近くから楽しめます。

中部地方には潮風を吸い込むことのできる遊歩道が数多くあります。西海岸ではその可能性は限りなくあります。サン・ペドロ・デ・モエル (São Pedro de Moel) とペドロガン (Pedrogão) の浜辺近く、フィゲイラ・ダ・フォス (Figueira da Foz) あるいはイリャヴォ (Ílhavo) の広大な砂浜沿い、リア (アヴェイロの潟) と海の間などです。

Photo: Ecovia de Miramar (Vila Nova de Gaia) ©Paulo Magalhães

さらに北に行くと、長距離の遊歩道がエスピーニョ (Espinho)、ヴィラ・ノヴァ・デ・ガイア (Vila Nova de Gaia)、マトジーニョス (Matosinhos)、エスポゼンテ (Esposende)、カミーニャ (Caminha) の海岸沿いにあり、海を眺めながら散策したい人にとって素晴らしい選択肢となっています。

マデイラ (Madeira) にも万人向けのトレイルがありますが、特に注目してほしいのは、ポルト・サント島 (Porto Santo) の全長9キロの砂浜沿いにあるものと、島の一番高い地点へと続き、絶好の眺めを満喫できるものです。アソーレス (Açores) では、どこからでも海が見えますが、海に近づきたい人は、ファジャンス (fajãs) へと続く道をたどるべきです。ファジャンスとは、大西洋に向かって伸びている小さな土地で、島の火山性の起源を今に伝えています。

## お役立ち情報



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

ウォーキングまたはサイクリングにお出かけの方は、「Portugal is calling. For you. For everyone.」（ポルトガルが皆さまをお待ちしています）の文書でポルトガル当局が公表した安全および防火に関する勧告を確認することを推奨します。

経路:

キャンプ山岳連盟 (Federação de Campismo e Montanhismo)

<http://www.fcportugal.com/Percursos.aspx>

地図:

ポルトガル地理院 (Instituto Geográfico Português)

<http://www.igeo.pt>

遊歩道:

アルガルヴェの道 (Via Algarviana)

<http://www.viaalgarviana.org>

ロータ・ヴィセンティーナ (Rota Vicentina)

<http://www.rotavicentina.com>

ロマネスク・ルート (Rota do Românico)

<http://www.rotadoromano.com>

マデイラのレヴァダ (Levadas da Madeira)

<http://www.visitmadeira.pt/?s=menu&e=/madeira/passeios-a-pe&i=por>

アソーレス諸島の小道 (Trilhos dos Açores)

<http://trilhos.visitazores.com>

ペネダ・ジェレス国立公園 (Parque Nacional da Peneda-Gerês)

<http://www.icnf.pt/portal/naturaclas/ap/pnpg>

アロウカ・ジオパーク (Geoparque de Arouca)

---

<http://www.geoparquearouca.com/?p=geoparque&sp=redesgeoparques>

アラビダ国立公園 (Parque Natural da Arrábida)

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnarr/inf-ger>

シントラ・カスカイス自然公園 (Parque Natural Sintra-Cascais)

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsc>

セーラス・デ・アイレ・イ・カンデエイロス自然公園 (Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros)

<http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pnsac>