

アルガルヴェでのサイクリングとウォーキング

について

アルガルヴェでのサイクリングとウォーキング

サイクリングとウォーキングを楽しんでいらっしゃる方でしたら、アルガルヴェを訪れてその地域が提供する膨大なルートとトレイルのネットワークを発見してください。

忘れられない体験をできるだけでなく、アルガルヴェにはほとんど1年中日光が降り注いでいるため、いつでも太陽をお供にすることができます。そのため気候はとてもさわやかですが、特に9月から6月にかけては、サイクリングとウォーキングに最適の季節です。また、さらに付け加えるなら、内陸部の丘や谷を通る曲がりくねったトレイル、急勾配のまったくといっていいほど手つかずの西部海岸、南と東に目を向けると、海岸沿いのより平坦なルート、またはリア・フォルモーザとグアディアナ川の穏やかな背景など、景色もきわめて変化に富んでいます。



チャレンジするのに最高の選択肢としては、それぞれが相互に交わり、その地域全体を探検できる4つの主要なルート(ロタ・ヴィンセンティーナ、アルガルヴェの道、ロタ・ド・グアディアナ、エコヴィア・ド・リトラル)がお勧めです。難度はそのレベルを柔軟に変えることができるため、これらのルートのいずれかを取るサイクリストやウォーカーは、そのフィットネスレベルに相応しいチャレンジが見つかります。

西へ目を向けると、ヨーロッパでもっとも美しく良く保存された沿岸地域に沿ったロタ・ヴィンセンティーナは、アレンテージョのサンティアゴ・ド・カセムからアルガルヴェのサン・ヴィンセンテ岬まで全長340kmの道が続きます。アルガルヴェのこのルートの出発点はアルジェズルです。このルートは、互いに補完する2つの部分に分けられます: 1つは、241kmの長さ及び、さまざまな地域を通るカミンホ・ヒストリコ(歴史的ルート)で、ウォーカーやマウンテンバイカーに適しています。もう1つは、トリルホ・ドス・ペスカドレス(フィッシャーマンズトレイル)で、オデセイシェからサグレスまで南西のアレンテージョとヴィンセンティーナ海岸自然公園の海岸線を通るコースです。この部分は難度が高いため、ウォーカー専用となっています。



サン・ヴィンセンテ岬とアルガルヴェのもっとも東に位置するアルコルチンを結ぶアルカルヴェの道は300kmあまり伸びています。この道は地域を縦に縦断し、ほとんどの部分がアルガルヴェ高地の中心を通過しています。ウォーカーとマウンテンバイカーに適したこのルートは、田園地方の香りに満ちあふれており、農業と田園生活が規範となっている、ほとんど未知の世界といってもいいアルガルヴェを探検することができます。誰もが心地よさと利便性を心に抱くアルガルヴェの道は14の部分に分かれており、必ず宿泊施設と飲食の場所を提供する町や村で始まりそして終わります。



アルコルチンは、ロケ・ド・アルガルヴェの地域です。このルートは、約65kmの距離をカバーし、アルコルチンで始まり、アルコルチンで終わります。ここでの主な見所はグアディアナ川で、パノラマのような美しい景色を楽しむことができます。ウォーカーにもサイクリスト

にも適したこのルートは、高地の景観に囲まれた道を通って南海岸の傍で終わります。途中、アルガルヴェのこの小さな片隅の動物相、植物相、歴史的遺跡を発見できます。



コースの終わりはエコヴィア・ド・リトラルで、ユーロヴェロ欧州アトランティック・コースト・ルートの一部です。ヴィラ・レアル・デ・アントニオとサグレスを結び、アルガルヴェの南岸に沿って214km伸びています。途中、町や市、そしてリーア・フォルモーザ自然公園などの手つかずの自然のある地域を通ります。モーターの付いていない車専用の地域、および交通量の少ない道路や小道がすべての車によって共有されるその他の地域を含め、途切れることなく次から次に続く独特な広がりから成るこのルートは、ウォーカーやサイクリストに向いています。



このようにバラエティに富むため、どこから出発すべきかを決断するのは困難ですが、どのルートを選ぼうと、景色、気候、料理、地元の人々のもてなしのどれをとっても、アルガルヴェが提供する最高のものの良さが分かるのは間違いありません。

お役立ち情報

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。