

## ポルトガルの散歩とサイクリング

### について

#### ポルトガルの散歩とサイクリング

年中快適な気候のなか、ポルトガルを散歩やサイクリングで周遊することは、他の方法なら出会うことのなかった場所に出会う最も良い方法の一つです。

都市や町の通りを抜け、田園を横切り、海のそばを通り、散歩コースは、開始点と目的地がしっかり決まったものもありますし、自由に作ることもできます。どちらも道すがら見つけたものを観察する楽しみがありますよね。

#### サイクリングコース

ポルトガルを自転車で発見するのは得難い体験です。各人のペースで、他の方法なら気づくことのなかった香りや音を感じることができます。海を横目に見ながら、山々を登り下りしたり、村や街を通り抜けたり、選択肢は無限大です。

コースの多様さにより、ロードからマウンテンまであらゆる体験が可能です。ツーリングやマウンテンバイクを漕いで、すいすい旅をしたり、アドレナリンレベルを最高に上げる困難なルートをたどることもできます。コースの多くは地図上に重ねて表示され、ポッドキャストやスマートフォンアプリを通じて確認可能です。ロードマップを利用できない場合でも、道を案内してくれる親切な人々がいますよ。

詳細情報は、<https://www.visitportugal.com/ja/node/73859>から。



#### ウォーキングツアー

ウォーキングは、リラックスする楽しいアクティビティで、道すがら風景や動植物から地質まで自然の細部を観察できます。各地域の遺産、典型的な建物、そして伝統行事を鑑賞することもできます。

多くの場合、経路自体もそのいくつかはローマの道に続くことから、遺産になっています。道程には一里塚がまだ保存状態よく残っています。その他の道は、キリスト教のレコンキスタの際最初の王によって使用された中世の道であったり、サンチアゴ・ドゥ・コンポステラ（Santiago de Compostela）に続く途上で巡礼者がたどった経路であったりします。これらの道は、今日もポルトガルと内なる自分をあらたに発見するため、多くの人がたどる道となっています。あなたの目的がどうであれ、メインロードを逸れて、そ

ここに住み、地域や土地を歩いて良く知っている人々が使う小路をたどるのは最高です。

詳細情報は、<https://www.visitportugal.com/ja/content/walking>から。

詳細情報は、[www.portuguesetrails.com](http://www.portuguesetrails.com)から。