

## 2つの保護区、セーラ・ダ・アラビダ (Serra da Arrábida) とサド川河口 (Estuário do Sado) 発見の旅

について



写真: José Manuel

**2つの保護区、セーラ・ダ・アラビダ (Serra da Arrábida) とサド川河口 (Estuário do Sado) 発見の旅**  
海の深い青と丘の緑の間にあるセーラ・ダ・アラビダ自然公園 (Parque Natural da Serra da Arrábida) は、健康状態を確かめるのにもってこいの場所です。

海辺にあるこの公園からは、リスボン地区でも最も素晴らしい海岸の風景が楽しめます。最も高い場所はリスコ山脈 (Serra do Risco) にあります。高さ380mの壮大な断崖です。純粋な地中海の植物が主を務めるこの自然のままの場所について知るよい方法として、道標のある歩道のハイキングまたはサイクリングをお勧めします。難易度にあわせて最も適切なレベルを選ぶことができ、夜間のツアーもあります。

大西洋を臨みながら広がる緑の壁のように、この丘は白い砂の小さな入り江の隠れ家になっています。海の端にあるのにもかかわらず、この海にはまったく波がありません。

ポルティニーニョ・ダ・アラビダ (Portinho da Arrábida) は最も美しいビーチの1つで、スキューバダイビングに絶好のスポットです。また、ビーチのすぐ傍の小さな島、ペドラ・ダ・アニーシャ (Pedra da Anixa) の澄んだ海では独特な植生を見ることができます。サンタ・マリア・ダ・アラビダ (Fortaleza de Santa Maria da Arrábida) の要塞の中にある海洋博物館でこれらをすべて見ることができます。この保護区には、ガラポス (Galapos)、ガラピニョス (Galapinhos)、そしてひっそりとしたプライア・ドス・コエーリョ (Praia dos Coelho) などのビーチもあり、探検する価値は十分にあります。フィゲイリーニャ (Figueirinha) は最もにぎわうビーチの1つです。



エスチュアリオ・ド・サド自然保護区 (Reserva Natural do Estuário do Sado) には他にも魅力があります。ボートツアーでイルカが見られることや、非常に特別な鳥の観測所であるため、250種以上の鳥が観察できることなどです。ムーア式の潮力利用水車場 (Moinha de Maré da Mourisca) は、バードウォッチングに最高の場所の1つです。

サド川河口の秘密についてさらに詳しく知りたい場合は、アラビダまで川を下る伝統的な船、ガレオネス・ド・サル (galeões do sal) でのツアーに出かけましょう。またはトロール船に乗るのもいいでしょう。塩原の白、川の青さ、松林の緑、そして黄金色の砂が織り成すコントラストは、ゆったり過ごせる時間を約束してくれます。

秋と冬にはフラミンゴが河口にやってきて、一面ピンクで埋め尽くします。春と夏は、トロイア (Troia) 半島の数マイル続くビーチが日常を忘れさせてくれます。教会の尖塔や最も高い煙突に巣を作る白いコウノトリは、現地の人々にとっては見慣れたいつもの光景です。

この地域では、男性は自然からの贈り物を生かして漁業や塩の抽出、稲作などの活動を行うために必ずサド川沿いを通っていました。ポルトガルでは珍しく、サド川は南から北へと流れています。

運がよければ、あなたのツアーはこの河口のシンボルのおかげでより豊かなものになるでしょう。イルカが見事にジャンプしながらあなたについてくるのです。別の視点から楽しむには、バルーン飛行を是非お勧めします。忘れられない体験となるでしょう。

#### **絶対のお勧め**

- > 河口でボートツアーに参加
- > アラビダのビーチを見つける
- > セーラ・ダ・アラビダの歩道を歩く
- > 獲れたての魚のグリルに舌鼓

#### **お役立ち情報**

ウェブサイトの検索機能を使い、旅行会社が提供する多彩な自然のアクティビティをご覧ください。ボートツアーは通常セトゥーバル (Setúbal) から出発します。

保護区に関する情報は [www.icnf.pt](http://www.icnf.pt) でご覧ください。

#### 出発地

リスボンから4月25日橋経由、またはヴァスコ・ダ・ガマ橋経由で50km

定期運行の電車 ([www.fertagus.pt](http://www.fertagus.pt)) とバス ([www.tsuldotejo.pt](http://www.tsuldotejo.pt)) もあります。

双胴船とフェリーがセトゥーバル (Setúbal) とトロイア (Troia) 間を定期運行しています。詳細は [www.atlanticferries.pt](http://www.atlanticferries.pt) をご覧ください。