

viagem
portugal eco

10

ROTEIROS ecológicos

Verde de corpo e alma

A chuva deixou de ser desculpa para se fechar em casa (ou em centros comerciais). A primavera empurra-nos para fora da porta e não há dinheiro que pague respirar ar puro e passear pela Natureza. 10 destinos cá dentro para saltar fora!

Por Mónica Franco*

PASSEIO 1

Pico, Açores

ONDE: No meio do Oceano Atlântico, no grupo central do arquipélago dos Açores, na ilha com o ponto mais alto de Portugal, com 2351 metros de altitude. O Pico, com certeza.

O QUÊ: Subida ao vulcão. A duração da subida é variável e depende da forma física dos caminhantes, mas conte, em média, com três horas e meia, quatro horas. Aconselha-se a ir bem cedo (por volta das 7h da manhã), para regressar por volta das 17h. Mas um *recuerdo* inesquecível é fazer o percurso de madrugada para ver o nascer do sol lá de cima. A paisagem começa com a floresta de incenso e faia. Muitas árvores que parecem bonsais, rocha por todo o lado e,

no topo, uma grande caldeira e o piquinho. A subida ao piquinho é relativamente rápida e compensadora: deixamos de ver o que nos rodeia para passarmos a ver o horizonte - nuvens, mar e restantes ilhas do grupo central.

COMO: Acompanhado de um guia, com roupa quente, sapatos confortáveis, uma barra energética, água para aguentar a subida e saco-cama se for de madrugada.

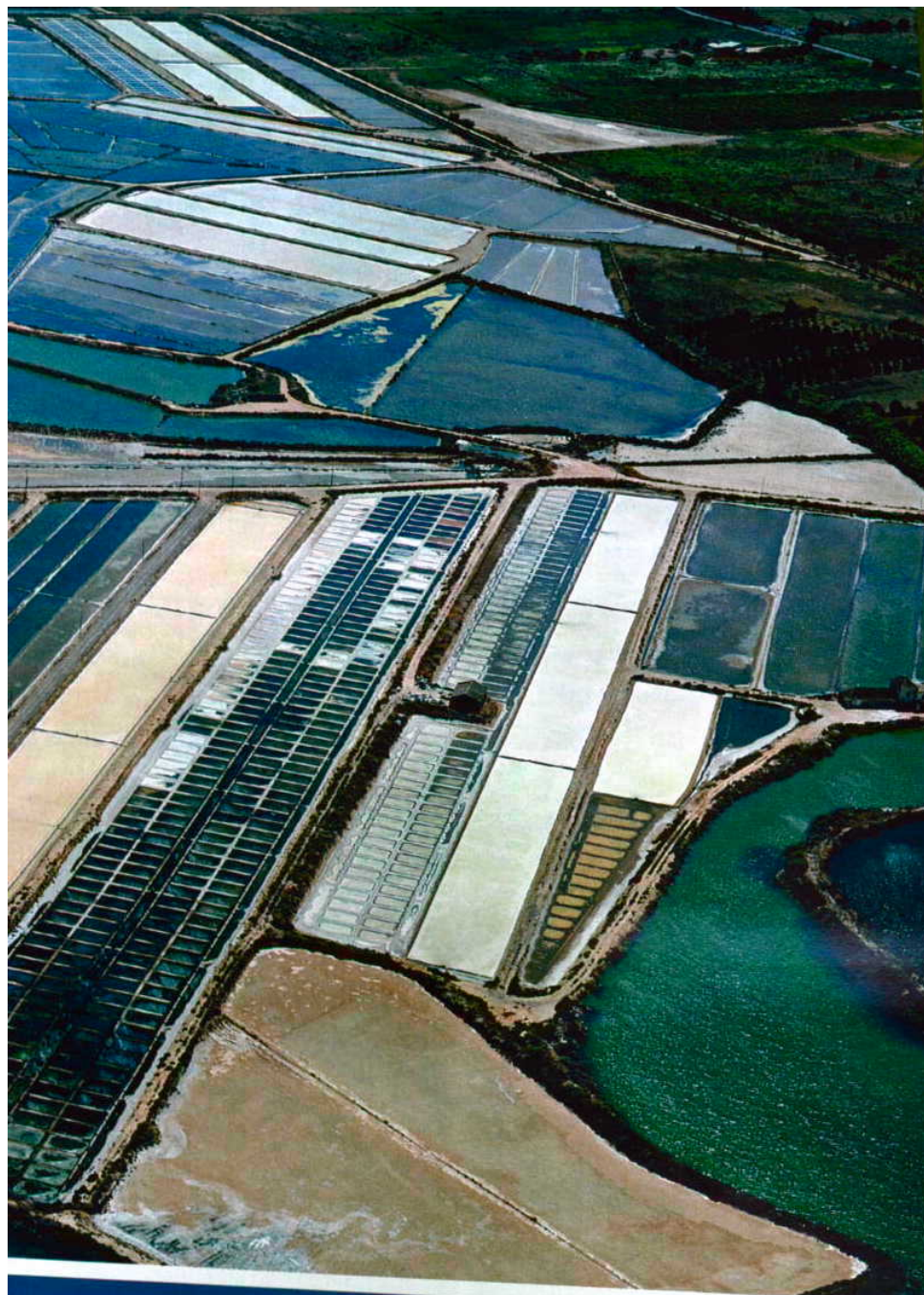
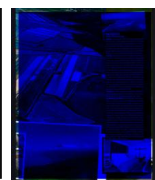
DORMIR E COMER: Pocinho Bay (época alta, €170/quarto duplo; www.pocinhobay.com) e A Casa do Ouvidor (a partir de €100/casa; www.acasadoouvidor.com) para estadas com *design* no meio da Natureza. Para comer com vista para o mar, escolha O Ancoradouro (tel. 292 623 490).



Ria Formosa.

Pocinho Bay.





Ria Formosa.



PASSEIO 2 Ria Formosa

ONDE: Criada, em 1987, numa extensão de 60 km da costa algarvia, entre o Ancão (concelho de Loulé) e Manta Rota (concelho de Vila Real de Santo António), ocupa uma superfície de cerca de 18.400 hectares, abrangendo partes dos concelhos de Loulé, Faro, Olhão, Tavira e Vila Real de Santo António.

O QUÊ: Passeios de barco de todos os géneros e feitos - de barcos e de passeios. De umas horas, de um dia, combinados, mais ecológicos, mais turísticos, com paragem para comer as delícias do mar e da ria, como ostras e conquilhas... Mas sempre pela ria Formosa e suas ilhas-barreira, para descobrir um paraíso natural que não se resume à praia (e que boa que ela é!). Não se pode morrer sem conhecer as ilhas da Culatra, do Farol, a Barreta, as aldeias de pescadores que sobrevivem aos tempos, as espécies de aves únicas no mundo, como o caimão-comum ou o camaleão, quase em extinção. Outra sugestão é um passeio de bicicleta na ciclovia junto à ria.

COMO: De fato de banho, máquina de filmar ou fotográfica, binóculos, chinelos, roupa leve, óculos de sol e lenço para soprar ao vento.

DORMIR E COMER: O Hotel Real Marina & Spa, em Olhão (a partir de €94/quarto duplo), é uma das novidades da região e, apesar das suas estrelas, do spa, da piscina, é a localização o seu motivo de exceção. Encostado à ria, tem programas diversos dedicados à observação de aves, passeios de barco e pedestres, mergulho, observação de golfinhos e cavalos-marinhos, visitas guiadas a salinas ou à zona histórica da cidade, observação de estrelas e constelações, um passeio ao pôr-do-sol com espumante e ostras ou um menu de piqueniques *gourmet*. Não faltam boas hipóteses para comer bem na região, mas não há como escapar à vista, ao característico, à ostra e a outros petiscos da Casa da Igreja, em Cacela Velha (tel. 289 952 126). Nesta época só abre ao fim de semana.



Pico.



Hotek Real Marina & Spa



viagem



PASSEIO 3
Serra da Estrela

ONDE: No alto mais alto de Portugal continental, no lugar que fica ainda mais belo sem neve, a meio do País, ali na serra da Estrela.

O QUÊ: Passear até faltar. A pé, de bicicleta ou de jipe. Pode também fazer canoagem, tiro com arco, escalada, *rappel*, *slide*, *paintball*, *karting*. A altitude, que atinge os 1993 metros na Torre, a posição geográfica e os efeitos das glaciações tornam este destino singular em termos paisagísticos, biológicos e geológicos. É possível observar vales glaciários, com a sua característica forma de U, lagoas e charcos temporários de origem glaciária, afloramentos graníticos. Ainda se pode avistar espécies raras como a lontra, a cegonha-negra, a lagartixa-de-montanha, o zimbro, o teixo e os narcisos. Além disso, pode fazer-se percursos nas aldeias históricas (a não perder Belmonte e Linhares da Beira, o paraíso do parapente).

COMO: Com energia para subir e descer, calçado para caminhar ou escalar, roupa confortável e quente e, se possível, um pau para ajudar na tração.

DORMIR E COMER: As Casas da Ribeira (a partir de €60/estúdio duas pessoas; www.casasdaribeira.com) são um excelente ponto de partida para todo o tipo de atividades. Casinhas de pedra tipo de bonecas, equipadas para uma estada confortável mas sem luxos. A Casa das Penhas Douradas é uma opção mais confortável e moderna (a partir de €90/quarto duplo; www.casadaspenhasdouradas.pt). Pode retirar do *site* algumas opções de percursos pela serra, realizados com minúcia pelo proprietário-caminhante. O restaurante Vallécua, em Valhelhas (tel. 275 487 123), é ponto de paragem obrigatório.



PASSEIO 4
Serra de Monchique

ONDE: Na 'Sintra do Algarve'. Assim chamam à serra de Monchique, no extremo sudoeste de Portugal e noroeste do Algarve, protegida entre a água que desce da montanha e a vegetação que cresce, exuberante.

O QUÊ: Passeios a pé entre pinheiros, medronheiros e castanheiros. Um piquenique em família. Um ponto de paragem na Fóia,

miradouro natural a 902 m de altitude com vista para o Algarve e o Alentejo num horizonte de mar e serra. Um percurso para apreciar a flora rica, um 'jardim botânico' com mais de mil espécies de plantas. Para os mais 'radicais', sugere-se também escalada, BTT, arborismo... Trilhos existem de todos os géneros e feitos - de 4 a 20 km - e são exemplos os percursos Bica Boa-Fonte Santa, Semedeiro-Picota-Caldas e Monchique-Fóia.

COMO: Com o nariz atento, os olhos à espreita, bom calçado e vestuário confortável e gigas no cartão da máquina fotográfica.

DORMIR E COMER: A novidade na zona dá pelo nome de Longevity Wellness Resort (a partir de €89/quarto duplo), um hotel virado para a saúde e com possibilidade de caminhadas, hipismo, ciclismo de montanha, golfe e observação de aves. Para comer, experimente o Vá de Charrette. Tel. 282 912 142.



Hotel Jardim Atlântico.



PASSEIO 5 Levadas da Madeira

ONDE: As levadas são canais de irrigação primitivos, que percorrem 1500 km entre vales e montanhas, e permitem aceder ao coração da ilha da Madeira. Integram-se num conjunto de áreas protegidas, das quais se destacam o Parque Natural da Madeira e o Parque Ecológico do Funchal.

O QUÊ: Ao longo destes cursos de água encontram-se espécies de fauna e flora raras no mundo, pertencentes à Floresta Laurissilva da Madeira, floresta relíquia, distinguida como Património Natural Mundial. Podemos observar aves, como o pombo trocaz e o fentilhão, e árvores, como o loureiro ou o vinhático, além de muitos outros arbustos, plantas e musgos únicos no mundo. Não são os cursos de água que são únicos na Madeira, únicas são as suas acessibilidade e extensão. O sistema de irrigação da ilha é atualmente composto por 2150 km de canais, incluindo 40 km de túneis. Por isso, é começar a explorar, uma a uma, levada a levada, para redescobrir a Natureza, ao som da água das cascatas. Os passeios mais conhecidos são o do Rabaçal em direção às 25 Fontes, o das Queimadas até ao Caldeirão Verde, o que parte do Pico do Areeiro até ao Pico Ruivo e o que vai do Ribeiro Frio à Portela. E não há desculpas para não fazer estas caminhadas: até as pessoas com mobilidade reduzida têm um passeio preparado. Os aventureiros devem experimentar o *canyoning*, o *slide* ou o *rappel*.

COMO: Com fôlego, pernas para caminhar, água e alguns mantimentos, sapatos e roupa confortáveis e abertura de espírito para percorrer os meandros do paraíso.

DORMIR E COMER: Hotel Jardim do Atlântico (a partir de €104/TO; www.jardim-atlantico.com) é a resposta certa para este tipo de férias. Ecológico, privilegia o silêncio, a meditação, oferece comida saudável e tem levadas à porta. Além disso, tem uma outra coisa que mais nenhum tem: o caminho dos pés descalços. Com cerca de 800 m, este caminho é feito de 17 elementos madeirenses: calhaus, pinha, baga de eucalipto, folha de louro, areia preta e dourada de Porto Santo, areão, lamas... E com isto tudo pretende fazer uma reflexologia natural aos pés. Para manter a coerência ecológica, experimente as refeições vegetarianas do hotel.



Carpe Vita.



PASSEIO 6 Costa Vicentina

ONDE: É a costa oeste do Algarve e estende-se por mais de 60 km do Cabo de São Vicente, o ponto mais a sudoeste do continente Europeu, até Odeceixe na fronteira com o Alentejo. Tem 70.000 hectares e é uma das maiores reservas naturais de Portugal e uma das mais preservadas linhas costeiras da Europa. São quilómetros de praias bombardeadas por ondulações vindas de diferentes direções. Com falésias cinematográficas. A Reserva Biogenética de Sagres, entre o Cabo de São Vicente e a Ponta de Sagres, tem um sistema ecológico único que atrai ornitólogos de todo o mundo.

O QUÊ: Burricadas. Já ouviu falar? Pois então, Costa Vicentina consigo, para a conhecer caminhando ao lado de um burro. Passeio por paisagens bravias, à descoberta da Natureza, das vidas rurais na costa ou no interior do concelho de Aljezur ou pela Grande Rota 13, a Via Algarviana, com a ajuda do

burro de carga. Pode (e deve) levar as crianças, os mantimentos, que o burro carrega. Além destas caminhadas especiais, pode fazer percursos a cavalo pela costa, de bicicleta, e escaladas com vista para o mar selvagem da região. Se a ideia for sentir o oceano mais de perto, então saiba que aqui isto aqui é paraíso do *surf*.

COMO: Depende das atividades, mas sempre são imprescindíveis botas ou sapatilhas e roupa confortável, um fato de banho para o que der e vier, um chapéu e uns óculos de sol para o estilo e não só...

DORMIR E COMER: Carpe Vita, aproveite a vida nestas casas típicas recuperadas, situadas num alto de Aljezur, vocacionadas para atividades na Natureza (a partir de €65/TI; www.carpe-vita.com). Para comer percebes, cascas de batata, peixe fresco e isto tudo acompanhado de sangria e com vista para uma das praias mais bonitas do País (agrada, não agrada?!), a sugestão é o Bar da Praia na Arrifana. Temos dito.

Costa Vicentina.



viagem

PASSEIO 7
Rio Minho

ONDE: Na fronteira natural com a Galiza, o rio Minho, esse curso de água cheio de personalidade, junto a Melgaço, no outro lado do Parque Natural Peneda-Gerês.

O QUÊ: Rafting e paintball, rafting e BTT, rafting e caminhada, rafting e rappel, rafting e kartcross ou simplesmente rafting. Molhar é a palavra de ordem, adrenalina é o substantivo de comando e inesquecível é o adjetivo mais apropriado. Não precisa de ter medo, porque vai tê-lo de certeza, mas vai ultrapassá-lo também. No rafting da Melgaço Radical (www.melgacoradical.com; €30/p.p., com descontos para grupos), estão incluídos seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, fato isotérmico, corta-vento, botinas, colete de flutuação, capacete, pagaia, reportagem fotográfica, transporte, certificado de participação, suplemento alimentar e duche quente, visita ao Solar ou Adega do Alvarinho com provas (sob marcação).

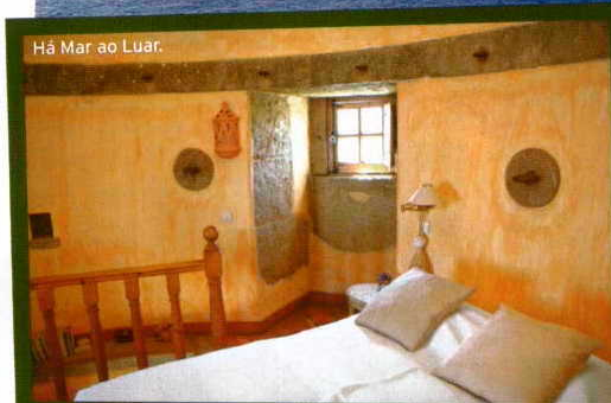
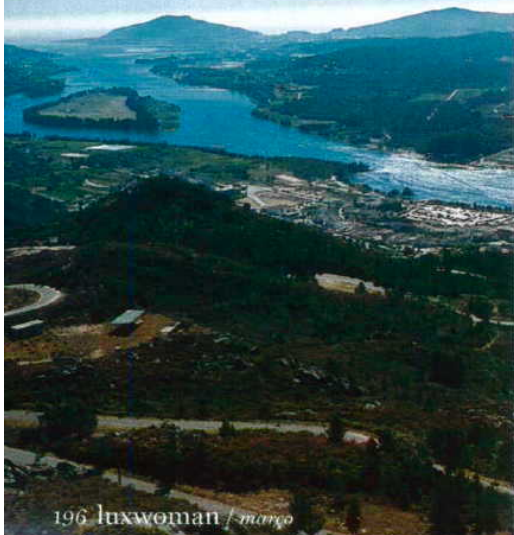
COMO: Sem pensar que vai morrer, porque morrer só se for de alegria! Parece 'duro', mas está tudo controlado pelos instrutores. Não se esqueça de fato de banho, protetor solar (caso continue a brilhar o sol), toalha, chinelos e gel de banho.

DORMIR E COMER: O Hotel Monte Prado, à entrada de Melgaço, tem um argumento incontestável: está em cima do rio Minho (www.hotelmonteprado.pt). Ao fim de semana pode tornar-se demasiado turístico, mas o serviço é simpático, o espaço é confortável e moderno e a localização não tem paga... Para comer e nunca mais esquecer, é não hesitar em seguir até Paderne, a localidade junto a Melgaço, onde fica a Adega do Sossogo (tel. 251 404 308).



Rafting no rio Minho.

Rio Minho.



Há Mar ao Luar.

PASSEIO 8
Serra da Arrábida

ONDE: O Parque Natural da Serra da Arrábida tem mais de 10.000 hectares, no litoral desde Setúbal a Sesimbra. Serra e mar à vista.

O QUÊ: Passeios a pé, de bicicleta, a cavalo. Piqueniques num dos parques de merendas com grelhador, mesas e sombra. Pode também voltar para fazer um passeio de barco pelo rio Sado. O Parque Natural da Arrábida é especial porque conserva valores naturais (fauna e flora raras e únicas); históricos, como o Convento da Arrábida; e económicos, ligados, por exemplo, ao fabrico do queijo de Azeitão e de vinhos de mesa. Um dos passeios entre a serra e o mar faz-se na Serra do Risco. É a falésia mais alta da parte continental da Europa.

Este e outros percursos são explicados em www.azeitao.net/arrabida/percursos.

www.azeitao.net/arrabida/percursos.

COMO: Binóculos - não se esqueça! As vistas aqui são imperdíveis. Onde a terra acaba em verde e o mar começa em azul. Além do tal calçado e de roupa confortável, um chapéu se fizer sol, água, uns petiscos... Ou uma cesta de verga com um piquenique, que vai saber à melhor refeição do ano.

DORMIR E COMER: Há Mar ao Luar e Poço das Fontainhas. O primeiro (a partir de €65/moinho; www.hamaraoluar.com) é um alojamento de turismo rural no meio da serra, com um moinho que é casa e uma série de atividades ligadas à Natureza, como observação de golfinhos e golfe; o segundo, um dos melhores restaurantes de Setúbal (tel. 265 534 807 www.pocodasfontainhas.com). Com sorte, ainda consegue comer aqui ostras e vieiras do Sado.

PASSEIO 9
Parque Natural de Montesinho

ONDE: Quando falamos de Montesinho, não são raras as vezes em que nos perguntam: "Onde é isso?" 'Isso' é um dos recantos mais bonitos do nosso país, a norte, do lado direito. Cidade mais próxima: Bragança. Ou seja, Trás-os-Montes, quase a chegar ao lado de lá (Espanha, diga-se). Montesinho é parque natural, serra e aldeia.

O QUÊ: Por ser parque natural, com 75.000 hectares!, o verbo de conjugação perfeita aqui é caminhar. Eu caminho, tu caminhas, nós caminhamos, para todo o lado, com ou sem destino. Mas também é local ideal para BTT, montanhismo e escalada. Os rebanhos de ovelhas ainda são vigiados pelo cão pastor, chamado 'cão de gado' transmontano. E, nas zonas mais altas, íngremes e selvagens, ainda sobrevive o lobo ibérico, uma das poucas raças de lobos existentes na Europa.

COMO: Com muito amor pela Natureza e curiosidade por tudo o que ela nos oferece, mas também com umas botas (ou sapatilhas) para caminhar, de preferência um casaco ou uma camisola polar e roupa confortável. Não se esqueça de que está a norte, no meio da serra: faz frio. Não se esqueça também de jogos, docking station e iPod e de um ou mais livros para os serões junto à lareira.

DORMIR E COMER: A Lagosta Perdida é nome de casa de turismo rural preocupada com o ambiente, na aldeia de Montesinho (a partir de €95/quarto duplo; www.lagostaperdida.com).



Ninho do Melro.



Uma inglesa e um holandês são os responsáveis por esta casa que respeita o ambiente: o aquecimento é feito com painéis solares, o combustível da caldeira é bagaço de uvas ou casca de amêndoas, as refeições são confeccionadas com produtos biológicos. Outro alojamento a recomendar chama-se Ninho do Melro (a partir de €110/casa; www.ninhomeiro.com). Mãe e filha desenvolvem atividades relacionadas com turismo de Natureza, como caminhadas, todo-o-terreno, passeios de bicicleta ou guiados a cavalo. Para 'comezainas' à altura do gasto calórico das caminhadas, incontornável a 'instituição' Dom Roberto, junto a Bragança (Gimonde, tel. 273 302 510).



Portinho da Arrábida.



Quinta do Agrinho.

Cascata na Serra do Gerês.

PASSEIO 10 Serra do Gerês

ONDE: Um lado do Minho. O lado da serra do Gerês, do Parque Peneda-Gerês, junto a Vieira do Minho e a uma das chamadas portas do Gerês (Campo do Gerês, em Terras de Bouro: durante a semana, das 10h às 12h30 e das 14h às 17h; fins de semana e feriados, das 10h às 17h30).

O QUÊ: Andar, passear, caminhar. Pelo meio do verde-mais-verde-não-há, com mil percursos possíveis, entre Natureza, vestígios arqueológicos ou etnográficos, pelo intrincado da serra ou junto à água das barragens e cascatas. Recomendação: vá à Porta de Campo do Gerês, informe-se de todo o tipo de trilhos e escolha os mais indicados para a sua condição física. Os trilhos da Águia do Sarilhão, do Castelo e das Barragens são três das possibilidades com sinalização. Mas como a tecnologia está

por toda a parte, existem também percursos assistidos por PDA ou GPS, para total independência e fiabilidade.

COMO: Com muito respeito pela Natureza (leve o seu lixo para casa) e, claro, com botas ou sapatilhas e roupa confortável e quente.

DORMIR E COMER: Num vale onde a albufeira da Caniçada se estende como um manto azul no meio do verde, está a Quinta do Agrinho (a partir de €70/quarto duplo; €100/casa; www.agrinho.com). Com quartos, casas de campo, *bungalows* e adegas, são casas rurais centenárias, recuperadas utilizando os materiais originais (granito e madeira) e envolvidas pela vegetação exuberante. Tem piscinas, campo de ténis, alugam-se caiaques para desportos na barragem e bicicletas para passeios na região. Para comer e ver, é ficar Abocanhado, abismado com a arquitetura moderna com vista para a serra deste restaurante em Brufe (tel. 253 352 944).





PORTUGAL
DESTINO ECOLÓGICO