

PORTUGAL: El Sendero de las Villas Históricas

GRANDES ESPACIOS

AÑO VI
nº 59 Septiembre 2001
575 Pta. 3,45 €

NATURALEZA ACTIVA

ESPECIAL

Senderos de Gran Recorrido



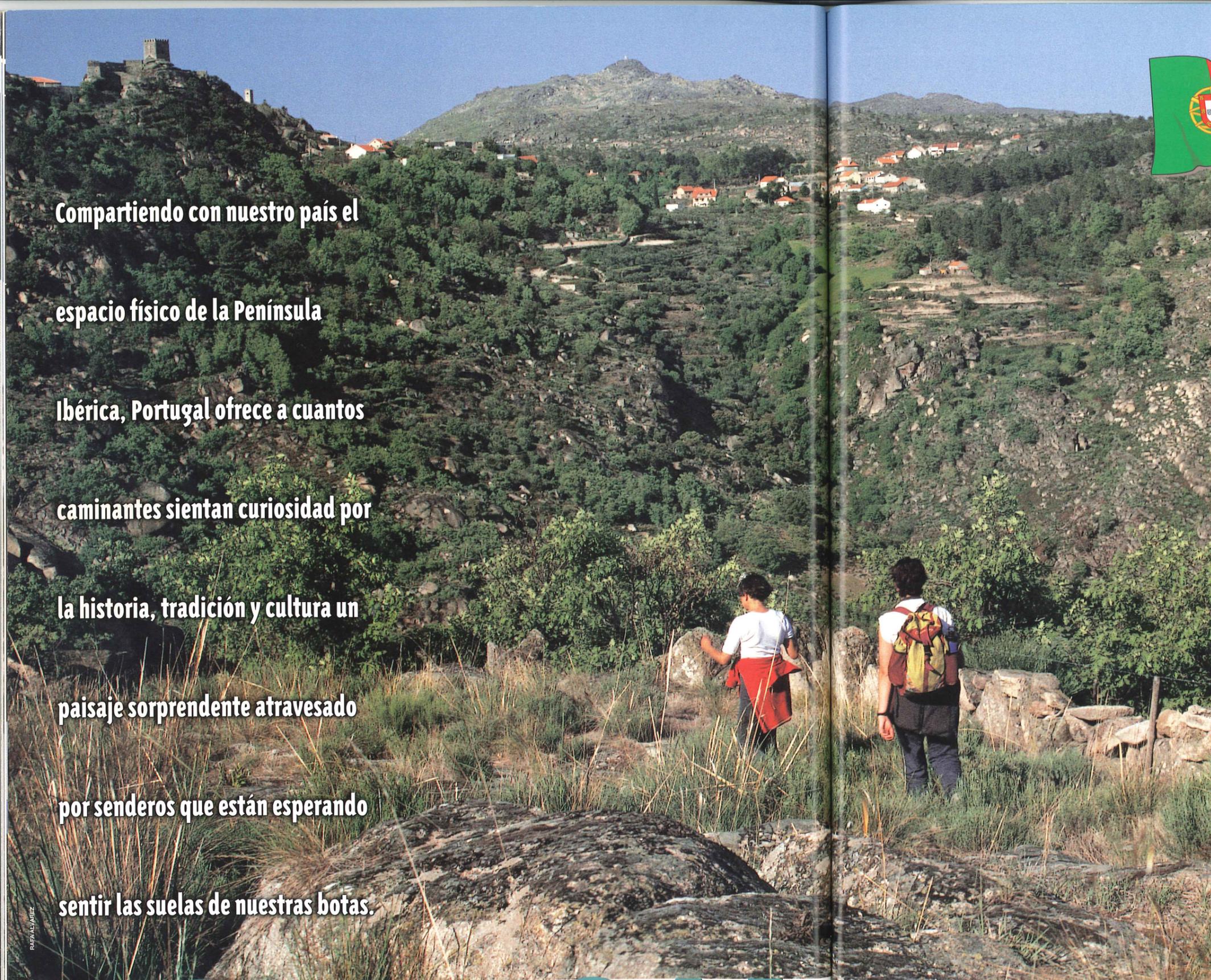
EURO RANDO 2001: la fiesta del senderismo europeo llega a su fin en Estrasburgo

www.desnivel.com



8 413042 014546

59



Compartiendo con nuestro país el

espacio físico de la Península

Ibérica, Portugal ofrece a cuantos

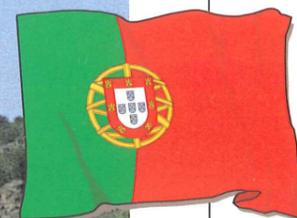
caminantes sientan curiosidad por

la historia, tradición y cultura un

paisaje sorprendente atravesado

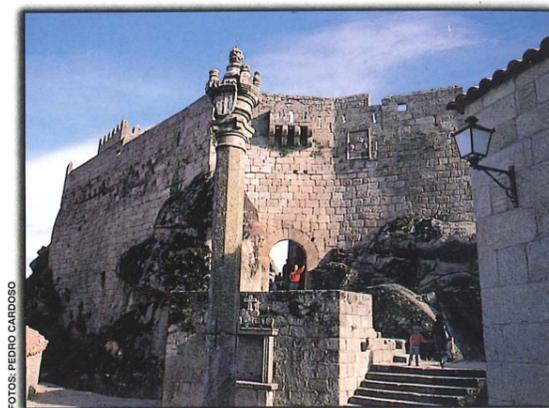
por senderos que están esperando

sentir las suelas de nuestras botas.



GR 22

Sendero de Villas Históricas



FOTOS: PEDRO CARDOSO

LA forma, latitud, orientación y exposición al Atlántico confieren a Portugal una enorme variedad climática, morfológica, paisajística y ambiental. Los principales ríos ibéricos, Tajo y Duero, y los portugueses Vouga, Mondego y Sago, entre otros, cortan el país transversalmente y, con la ayuda de la morfología, forman fronteras naturales: verde y húmedo, al norte del Tajo, y seco y amarillo al sur del mismo.

Atravesando Portugal de norte a sur o de este a oeste, podrá comprobarse que, en pocos kilómetros, la diversidad es grande, curiosa y apasionante. El clima es suave, el paisaje ondulado y las gentes simpáticas y diferentes. Además de espaciosos, los cambios son también estacionales y la fisonomía varía a lo largo de las estaciones.

Caminos variados en el interior, natural y conservado, en el litoral, más humanizado, en paisajes casi vírgenes esperan ser recorridos.

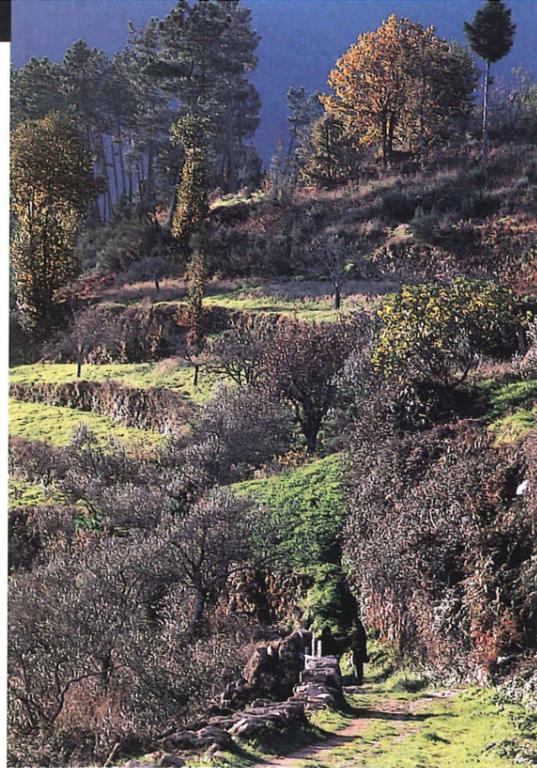
Un país de mar

PARA mirar de vez en cuando al océano, admirar una inolvidable puesta de sol, recordar a los navegantes portugueses o descubrir los cortados, acantilados, estuarios, ríos y lagunas de la costa portuguesa, puede elegirse el GR 11 (E9) que desde el cabo de

Arriba, castillo de Sortelha, una de las ciudades históricas del GR 22. En la foto grande, el sendero sube sorteando berruecos graníticos.



PORTUGAL A PIE



La variedad de paisajes es constante. A la izq., sendero en Folgoso, enclavado en la sierra de Estrela.

San Vicente, en el sur, se dirige hasta Valença en la frontera luso-galega. El sendero sigue hasta Santiago de Compostela y continúa después hasta San Petersburgo. Además de este GR, existen otras rutas que llevan a Santiago. Sobre todo a partir de Oporto, es posible guiarse por la

PORTUGAL A PIE



FOTOS: PEDRO CARDOSO

flecha amarilla y en algunas localidades ya se empieza a hablar de la necesidad de construir albergues para peregrinos.

Quedarse por La Arrábida, un parque natural a 20 minutos de Lisboa, entre las reservas naturales de los estuarios de los ríos Tajo y Sado atravesados por varios senderos de pequeño recorrido (PR) brinda la posibilidad de descubrir durante algunos días verdaderos tesoros naturales.

Aunque si se prefieren las sierras del interior, más salvajes, no queda más remedio que recorrer el GR 22 que une diez ciudades fortificadas con un interesante patrimonio histórico. Al lado de Cáceres, el Parque Natural de la Sierra de San Mamede también posee una red de senderos bien marcados que muestran vestigios de la ocupación celta y épocas posteriores.

La Federação Portuguesa de Campismo (FPC) es la entidad que

homologa los senderos en el país Lusitano. El primero en ser señalizado, en 1997, fue uno de pequeño recorrido, la Rota da Serra, al sur de Setúbal en la sierra de Grândola y corrió a cargo de los dinámicos miembros del Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação.

Además de la FPC, entidad reguladora de GR y PR, la Rede Nacional de Áreas Protegidas, perteneciente al Ministerio de Medio Ambiente, tiene también una considerable oferta para caminantes. Ayuntamientos y mancomunidades promueven en sus áreas respectivas la señalización y el mantenimiento de senderos, algunos de inusitada belleza. El único inconveniente de tantas iniciativas es la adopción conjunta de las mismas normas de señalización.

Mirando al sur

PARA conocer el país desde el norte, sería imposible prescindir del PR-3N, conocido como Trilho Castrejo, que se encuentra, junto a Galicia, en el Parque Nacio-



• La señalización de senderos comenzó en 1997 con el PR Rota da Serra y corrió a cargo del dinámico CIMO, Clube Ibérico de Montanhismo de Orientação.

• El mismo club marca, en 1998, la Rota do Cabo, entre Almada y Sesimbra por el Cabo

EL SENDERISMO EN PORTUGAL: UNA HISTORIA RECIENTE

Epichel, en la punta suroeste de Portugal. Actualmente, forma parte del GR 11-E 9, Caminho de Santiago.

• En 1998 fue inaugurado un tramo del E 7, conocido en Portugal como GR 12. Se denomina Rota da Idanha y une Portugal con Extremadura.

• Cuando Euro Rando salió de Oporto el 1 de enero de 2001 fueron inaugurados dos tramos del GR 11-E 9, «Caminho de Santiago» en Barcelos.

• La gran ruta circular, el GR 22 Grande Rota das Aldeias

Históricas, de 540 km de longitud, es inaugurada en el año 2000 y su señalización corrió a cargo de Inatel.

• El Centro de Estudios e Forma Esportiva, dependiente del Ministerio de la Juventud y del Deporte edita, en 2001, el primer manual de señalización portugués: Percursos Pedestres. Normas para implantação e marcado.

• En 2001 se abre al público una gran ruta de 45 kilómetros que une tres aldeas de la Serra do Caldeiro en la región de El Algarve.

nal de Peneda-Geres. Se trata de un recorrido circular de 17 kilómetros que va uniendo pequeñas aldeas y sorteando un caos de bloques de granito.

Más abajo, en el Parque Natural de la Serra da Estrela, en el corazón del país, los paisajes continúan siendo graníticos pero los horizontes son más amplios. Existen en este espacio natural una decena de recorridos para todos los gustos. El más

largo, de 90 kilómetros es el T1, que une la ciudad de Guarda con Vide. Algunos de los tramos del GR 22, Grande Rota das Aldeias Históricas transcurren por esta sierra.

Más al sur, y aproximándonos al litoral, el paisaje cambia y predominan las formas kársticas. Allí se encuentra, no lejos de Fátima, el Parque Natural das Serras d'Aire e Candeeiros, donde existe una veintena de recorridos señalizados que

Arriba, producciones «literarias» del senderismo portugués: manual de señalización y topoguías.

La Gran Ruta de Portugal

GR 22

ETAPA 1

Linhares-Marialva (66,7 km)

ESTE largo sendero señalizado comienza junto a la iglesia de la Misericordia de Linhares, localidad que se encuentra a 800 metros de altitud dentro de los límites del Parque Natural de la sierra de Estrela y vive de la agricultura y el pastoreo. El sendero desciende para cruzar el río Mondego, una vega provista de numerosos cultivos. A partir del río, la ruta asciende de manera constante hasta alcanzar casi 1.000 metros entre Castaide y Moreirinhas.

En la primera aldea del término de Trancoso, el camino nos acerca a Ribeira da Muxagata donde se lo-

calizan las termas de Quinta do Pisão. En este tramo se encuentra el terreno más fértil de esta etapa y permite el cultivo de árboles frutales.

Después de la subida hasta el puerto de la sierra de Pisco, punto más elevado del municipio, se pasa a la zona de Rio de Moinhos, una meseta salpicada de amontonamientos graníticos y campos delimitados por muros de piedras.

En este paisaje típicamente rural se inicia el des-



censo hacia Moreirinhas, donde el camino está salpicado de cruceros de piedra. Entre bloques graníticos y terrenos de cultivo llegamos a la calma reconfortante de Marialva.

ETAPA 2

Marialva-Castelo Rodrigo (36 km)

DE las murallas del antiguo castillo que representaba una de las plazas fuertes más grandes del reino, todavía quedan en Marialva las ruinas de la ciudadela. La abundancia de ríos que se atraviesan en esta etapa obliga a bajar al fondo de los valles para volver a subir por la otra vertiente en un auténtico rompepiernas. La llanura del tramo que comienza en Marialva es rota por el tajo que supone el río Massueime.

En Juízo se cogen los caminos utilizados por los re-



baños y con la sierra de Marofa por horizonte, pasaremos junto a las coloridas fincas donde se cultivan los almendros que dan fama a la región. Para cruzar el puente sobre el río Coa será necesario utilizar la carretera.

Las piedras rosadas de la orilla se reflejan en el agua. A partir de este punto, el itinerario inicia una subida constante hasta Castelo Rodrigo, pero antes pasa por la Freixeda do Torrão, tierra de agriculto-

res y de pastores donde predominan olivos, aunque también existen viñedos y almendros.

ETAPA 3

Castelo Rodrigo-Almeida (38,1 km)

CASTELO Rodrigo, próximo a la fértil vega del Duero, se asienta en lo que probablemente fue un castro romano y sobre estos restos se levantaron las murallas de un recinto que se convertiría en la sede de

un rico territorio. La posición elevada de este mirador excepcional nos permite adivinar por dónde discurrirá el recorrido: descender por los pinares junto a la carretera, pasar junto al convento de Santa María de Aguilar, internarse en las tierras de pastoreo, de cereales, de olivos, de almendros y de viñedos.

Después de pasar la Ribeira de Aguiar, el sendero serpentea entre fincas hasta pasar por la capilla de São Sebastião en Almofala, donde el sendero se confunde con la antigua ruta de los peregrinos portugueses que se dirigen a Santiago.

Se entra en el Parque Natural do Douro Internacional y se atravesarán varias barreras que cerraremos después de cruzarlas.

Llegaremos así a Vale de Coelha que en otros tiempos era una atalaya de vigilancia de la frontera es-

pañola y hoy alberga una colonia considerable de cigüeñas blancas.

ETAPA 4

Almeida-Castelo Mendo (19,4 km)

EL fuerte de Almeida, uno de los mayores exponentes de la arquitectura militar de Portugal, se sitúa sobre una pequeña meseta conocida como el Planalto das Mesas. Desde este punto, se baja paralelos a la carretera en dirección al río Coa. A partir de aquí, el sendero asciende suavemente hasta el final. Cruzaremos el río por el puente romano próximo a la central que hizo de Almeida una de las primeras centrales hidroeléctricas del país.

Extensos trigales nos acompañarán hasta Ánsul donde, por caminos que discurren entre vallas de piedra acompañando el curso del Leomil, se sigue

hasta coger el camino de Mido. Llegamos cruzando una amplia meseta a Castelo Mendo por los senderos que utilizan cotidianamente los agricultores.

ETAPA 5

Castelo Mendo-Sortelha (73,2 km)

CASTELO Mendo poseía un recinto amurallado medieval que, junto a una situación geográfica privilegiada, le colocaba en una situación defensiva excepcional en las guerras contra Castilla y contra Napoleón. La etapa se caracteriza por una gran variedad de suelos: piedras sueltas, tierras húmedas y calzadas antiguas. Después de cruzar el río Cõa, el sendero nos acerca a los vértices geodésicos de Lomba, Cabeço Madeira y Castanheiros.

El camino, que pasa por la Quinta das Colesmas gira a la izquierda para ir

El GR 22 puede recorrerse a pie o en bici. Abajo, antiguo puente romano cerca de Almeida.



FOTOS: PEDRO CARDOSO

nos acercan a las singularidades de la roca, de la vegetación y de las particularidades culturales.

Prácticamente a la misma latitud, pero muy cerca de Cáceres, en el Alto Alentejo, se encuentra una de las joyas de la corona: la Reserva Natural de la Serra de San Mamede, donde parece imposible que tantas mutaciones del paisaje puedan producirse en tan corta superficie.

En los alrededores de Évora, declarada Patrimonio Mundial de la Humanidad por la Unesco, la propuesta es diferente. La Rota dos Menhires es un sendero PR que señaló el Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação de 15 kilómetros de longitud que recorre varios monumentos megalíticos y, entre ellos, el cromlech de Almen-dres: un impresionante conjunto

de 92 menhires repartidos en un frondoso y mágico bosque de alcornoques y robles.

Al aproximarse a Lisboa, comprobaremos, en el Parque Natural de La Arrábida, que el ser humano encontró cierta forma de armonía con la naturaleza. La vista alcanza muy lejos cuando se mira hacia el Tajo y, si las condiciones son favorables, hasta se distingue Lisboa. El parque natural editó una guía de recorridos, Caminhos, entre los que se encuentra una serie de PR, y el GR 11 que atraviesa este espacio protegido a lo largo de 25 kilómetros.

El ambiente cambia radicalmente cuando en el extremo sur nos acercamos a la costa de El Algarve, donde se encuentra el Parque Natural de Ria Formosa. Las dunas, el agua dulce y el agua salada se entremezclan en las zonas pantanosas, ocupando una extensión de 18.000 hectáreas y cerca de 60 kilómetros de costa de una gran riqueza biológica pero donde no hay caminos señalizados. Sin embargo este año, gracias a la iniciativa de la asociación In Loco, fue inaugurado en el

interior de El Algarve un GR que une tres aldeas de la deprimida y auténtica Serra do Caldeirão. Gracias al GR, ha surgido una red de senderos de pequeño recorrido que permiten acercarse a las aldeas desde puntos diferentes.

Al mismo tiempo que se celebraron en Portugal las Segundas Jornadas Nacionales de Senderismo, fue inaugurado un tramo del sendero europeo GR 13-E4 que en Portugal se conoce como la Via Algarviana, señalado por la asociación ecologista Almargem.

En pleno océano Atlántico, Azores y Madeira ofrecen itinerarios de pequeño recorrido que permiten conocer las islas, como el continente, palmo a palmo.

Carlos Alberto CUPETO

La Gran Ruta de Portugal
GR 22



cuyas casas solarias evocan un pasado de esplendor, es esencialmente pedregoso, con subidas y bajadas importantes y varios ríos que cruzar.

São Vicente da Beira nos sorprenderá por su patrimonio cultural. El sendero, convertido ahora en pista forestal, cruza frondosos pinares y bosques de eucalipto hasta Pereiros. Seguiremos hasta Partida, donde el sendero inicia una subida de 600 metros de desnivel hasta coronar el Candal, la Maunca, el alto de São Domingos y el Cabeço Alto en la sierra de Cebola. Tras un descenso abrupto se entra en Pampilhosa da Serra.

El camino sigue paralelo a la carretera que pasa por los valles de Abutrra, Car-

valhos y Freias hasta la carretera local 1374 desde donde el camino continúa hacia Meãs. Se cruza el río y por una pista a media ladera que pasa sobre el muro de la presa de Alto Ceira se sigue para Fórnea. Todavía será necesario subir a Cabeço de Covão, para acabar bajando a Piódão.

ETAPA 10
Piódão-Linhares
(78,2 km)

EL paisaje que rodea Piódão, entre las sierras

de Açor, Lousã y Estrela, obliga a superar en esta etapa desniveles bastante importantes. Debemos tener en cuenta que el punto más bajo está a unos 300 metros y el más alto supera los 1.600.

La ruta desciende desde el pizarroso pueblo de Piódão, cruza el río y, junto a él se encuentra Vide, el punto más bajo del recorrido y da un rodeo alrededor de una reserva integral de

la sierra de Estrela donde hay especies de fauna y flora representativas del Portugal continental.

Antes de cerrar este recorrido histórico en Pinhares, pasaremos por las minas de Azibrais de las que en otros tiempos se extraía mineral de estaño y wolframio y hoy añaden su recuerdo a la historia de este sendero.

GUÍA PRÁCTICA

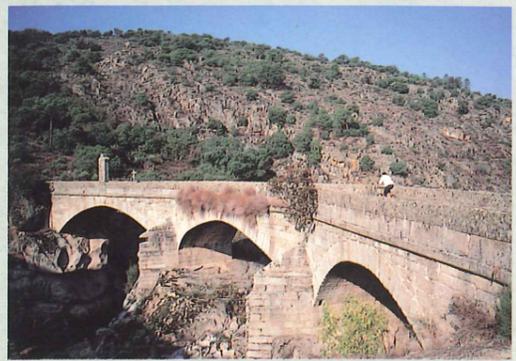
La longitud de cada etapa ha sido calculada utilizando la bicicleta de montaña como medio de transporte. **Accesos:** las principales carreteras que enlazan con alguno de los tramos son: IP 5, EN 17, Ip 2, EN 18. **Bibliografía:** GR 22, Grande Rota das Aldeias Históricas. Teresa Bento. Edita: INATEL. **Teléfonos:** Ayuntamiento de Pinhel, tel: 00 351 271 410 004; Ayuntamiento de Almeida, tel: 00 351 271 574 204/574 753; Ayuntamiento de Idanha-a-Nova, tel: 00 351 277 202 130/202 147; Oficina de turismo de Idanha-a-Nova, tel: 00 351 277 202900; Ayuntamiento de Castelo Branco, tel: 00 351 272 330 330; Oficina de turismo de la sierra de Estrela, tel: 00 351 275 221 70. Oficina de Turismo de Pampilhosa da sierra de, tel: 00 351 235 594 628. Parque Natural da Serra de San Mamede, tel: 00 351 245 203 631. Oficina de Turismo de Portugal en Madrid, tel: 91 761 72 30.

a Teixó. En Sabugal, se cruza el puente hacia Guarda. El resto del camino es ancho hasta Urgueira y el terreno, hasta el final de la etapa en Sortelha está salpicado de curiosas formas graníticas.

ETAPA 6
Sortelha-Monsanto
(71,3 km)

Sortelha, localidad próxima a España, tenía como función principal la de alertar de los posibles

ataques enemigos y por eso desde sus murallas se alcanza a ver hasta muchos kilómetros a la redonda. El camino es el mismo que traíamos desde Sabugal en la etapa anterior. Llegados a Urgueira se baja hacia Aldeia de San Antonio, que marca la transición hacia un terreno granítico. Desde aquí se sigue hacia Alagoas por Tapada Nova. Atravesando la Reserva Natural de la sierra de Malcata no tardaremos en situarnos en Meimão, donde deben se-



guirse los carteles de «reserva» para después rodear el embalse por la izquierda y continuar hasta Borradas. Será necesario subir un poco hasta Mina do Pinheiro, donde hay un pequeño embalse. Comienzan a proliferar los árboles frutales y, un poco antes de llegar, podremos observar algunas secuoyas. Hace falta todavía atravesar una carretera nacional y pasar por Relva antes de llegar a Monsanto.

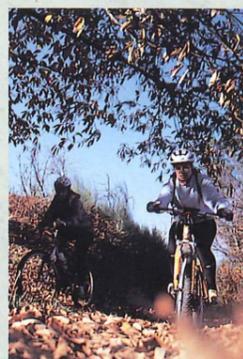
ETAPA 7
Monsanto-Idanha-a-Velha
(21,5 km)

Rodeado de amontonamientos de rocas graníticas dispersos por la campiña de Idanha, Monsanto se caracteriza por sus calles sinuosas y estrechas, tan arraigadas en la historia que la localidad recibió el galardón de «Pueblo más portugués de Portugal». El recorrido, en descenso cons-

tante, sale de Monsanto por el lugar conocido como La Devesa hacia Senhora de Azenha. Entre terrenos de caza y de pastos puede verificarse la transición del granito que predomina en Monsanto a un paisaje más árido hasta el final del recorrido. Antes de entrar en Idanha-a-Velha se cruza un puente romano recuerdo de la época en que esta localidad era la capital de Egitania.

ETAPA 8
Idanha-a-Velha-Castelo Novo
(4,8 km)

La unión entre estas dos aldeas se realiza a través de un terreno llano, pero variado. Se sale de Idanha-a-Velha por el camino paralelo al río Pessegueiro, hasta el vértice geodésico de Sebastião José. A lo largo del paisaje abunda el terreno granítico sobre el que crecen varias especies de roble.



Antes de cruzar el río Taveiro, el sendero pasa por Proença-a-Velha y Aldeia de Santa Margarida y no será difícil encontrar campesinos que se dirigen a los campos de cultivo. Una vez atravesada la carretera EN 18 se sube a Castelo Novo por la calzada que pasa por Escaldado.

ETAPA 9
Castelo Novo-Piódão
(94,4 km)

Este trayecto, que comienza en una localidad