

Percorsi Lisbona

Da Sintra al mare

Approfittate di una vacanza a Lisbona per rilassarvi nelle vicinanze della capitale.

Iniziate da Sintra, luogo magico in Portogallo e in Europa, per respirare a pieni polmoni l'aria della Serra e godere dell'immensa ombra dei Parchi di Monserrate e di Pena, che ospitano romantici palazzi. E per gustare tutti i sapori della bella vita, non dimenticate di assaggiare i dolci regionali, come le "queijadas", tortine di formaggio, e i "travesseiros", fagottini di pasta sfoglia dai diversi ripieni.

Scoprite vie ricche di case e palazzetti antichi, sparsi lungo la montagna, e il Palácio da Vila, con i suoi grandi comignoli conici che si innalzano al di sopra del centro storico. Percorrendo le sale di questo meraviglioso edificio farete un viaggio nella Storia e potrete ammirare una magnifica e importante testimonianza di "azulejos" mudéjar.

Salite fino al Palácio da Pena percorrendo stradine tortuose, dove il sole penetra timidamente tra la vegetazione. La mescolanza di stili di gusto romantico che lo caratterizzano ne fa una perla in cima alla Serra. Pranzate qui o a Seteais - un altro palazzo, ora trasformato in un albergo - con una vista che sovrasta la vegetazione fino a giungere al mare.

Dopo pranzo, visitate Cabo da Roca, il punto più occidentale del continente europeo, con una vista superba sul mare e sulla località di Guincho, dove potrete riposare seduti a una terrazza ammirando l'abilità dei surfisti.

Se desiderate rimanere a Cascais, l'offerta di ristoranti e alberghi è eccellente e vi consente di sfruttare il giorno successivo per visitare la città, a piedi o in bicicletta. Di rientro a Lisbona, percorrete la strada litoranea, per visitare, a Belém, due opere mitiche delle scoperte portoghesi e del Patrimonio Mondiale: il Mosteiro dos Jerónimos e la Torre de Belém.

A fine pomeriggio, addolcitevi la bocca con i famosi "pastéis de Belém" o rilassatevi nella terrazza del Centro Cultural de Belém, assistendo a un concerto gratuito.

Cenate nella zona lungo il fiume e liberate il vostro spirito ludico in uno dei numerosi bar o discoteche della zona.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Palácio e Parque de Monserrate
- Palácio e Quinta da Regaleira
- Castelo dos Mouros - Sintra
- Praia Grande do Guincho
- Cascais
- Cabo da Roca

Dal Castello al Bairro Alto

In visita a Lisbona, regalatevi una giornata per vagare senza meta nel centro storico.

Iniziate con una vista meravigliosa sulla città e sul fiume dal Castelo di São Jorge. Ammirate l'intricato patchwork dei tetti e la luce azzurrognola del fiume, con la sponda meridionale come sfondo, sotto un sole e un cielo infiniti. Per giungere a questo belvedere privilegiato, prendete il più caratteristico dei mezzi di trasporto della città: il tram (linee 12 e 28).

Scendete quindi per le strette viuzze del quartiere dell'Alfama, che nel mese di giugno si veste a festa per Sant'Antonio, dando l'immagine più fedele della Lisbona popolare. A Largo do Chafariz de Dentro visitate il Museu do Fado e da Guitarra Portuguesa e ascoltate la colonna sonora della città.

Proseguite per Terreiro do Paço e apprezzate l'imponenza di questa piazza che si apre sul fiume Tago. Tra aprile e ottobre, non dimenticate di fare un'escursione in barca per scoprire un nuovo volto di Lisbona, questa volta dal fiume.

Oltrepassando la folla che tutti i giorni anima la Baixa Pombalina, salite al quartiere di Chado con l'Elevador de Santa Justa, progettato da un discepolo di Eiffel.

Passeggiate in questa storica zona della Lisbona bohémienne ed elegante e prendete un appuntamento con l'arte moderna al Museu de Arte Contemporânea. Approfittate per fare un po' di shopping o semplicemente per non fare nulla e sedervi a una terrazza ad ascoltare il cuore pulsante della città.

Al Bairro Alto, zona per eccellenza della cultura urbana, abbondano i negozi di stilisti e design e i bar, dove divertirsi fino a tardi. Nel vicino Largo Trindade Coelho, non lasciatevi impressionare dalla facciata austera ed entrate nell'Igreja de São Roque per ammirarne l'interno. Al Miradouro de São Pedro de Alcântara, lasciate

risposare lo sguardo sul castello, punto di inizio della vostra passeggiata. Cenare in tutta tranquillità al Bairro Alto e partite alla conquista della Lisbona by night.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Castelo de São Jorge
- Casa-Museu do Fado e da Guitarra Portuguesa
- Praça do Comércio
- La Baixa Pombalina
- Elevador de Santa Justa
- Il fascino del Chiado

Cavalli sulle sponde del Tago

Se i vostri figli amano i cavalli, fate un salto negli acquitrini del Ribatejo per mostrare loro destrieri di razza lusitana, tori e pastori e persino un castello molto speciale.

A Benavente, visitate la Companhia das Lezírias, la maggiore azienda del paese dedita all'attività agricola e all'allevamento. Qui, potrete ammirare magnifici esemplari di razza lusitana e lasciare che i più piccoli giochino nella Quinta Pedagógica (fattoria pedagogica), dove potranno imparare tutto sugli animali e persino fare il pane! Per chi ha energie in abbondanza, vi è inoltre la possibilità di praticare sport estremi.

A Santarém, fare riposare lo sguardo sulla golena dal Miradouro das Portas do Sol e salite alla Torre das Cabaças, per visitare il Museo dell'Orologio, dove tutta la famiglia potrà saperne di più sulla storia del calcolo del Tempo nel corso dei secoli. Al momento della partenza, se lo stomaco dovesse farsi sentire, passate da Almeirim per assaggiare una rinvigorente "sopa da pedra", preparata con tutto ciò che può stare nello stomaco e nella pentola. Concludete la giornata in una bella casa-museo: la Casa-Museu dos Patudos, ad Alpiarça.

Il secondo giorno fate una sosta a Golegã, città di tradizione equestre dove, nel mese di novembre, si organizza una rinomata Fiera del Cavallo. Approfittatene per visitare l'Igreja Matriz, dal bel portale manuelino, e proseguite con tutta la famiglia fino alla Reserva Natural do Paul do Boquilobo, molto frequentata dagli uccelli migratori che qui si possono ammirare.

Dopo i cavalli e i pastori, portate i figli a visitare uno dei più singolari castelli del Portogallo. Situato su un'isola in mezzo al fiume Tago, il Castelo de Almourol racchiude miti e leggende che si rifanno alle avventure dei Cavalieri Templari e che certamente risveglieranno l'immaginazione dei più piccoli. Concludete la giornata a Tomar, visitando un altro Castello Templare e il Convento de Cristo, sede dell'ordine di questi monaci cavalieri.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Núcleo Museológico do Tempo - Torre das Cabaças
- Portas do Sol
- Casa-Museu dos Patudos
- Igreja Matriz ou de Nossa Senhora da Conceição
- Golegã
- Convento de Cristo e Castelo Templário

Cinque belvedere sulla sponda meridionale

Non molto lontano dal centro di Lisbona, la sponda meridionale del Tago possiede angoli in incomparabile bellezza e romanticismo, ideali per i cuori innamorati.

Seguite il nostro itinerario e date libero sfogo alla passione.

In un giorno di sole, attraversate il Ponte 25 de Abril diretti a Sesimbra. Dal ponte, ammirare il Tago dall'alto e l'orizzonte luminoso che fa capolino alla foce del fiume. Prima di giungere a Sesimbra, prendete la strada per Cabo Espichel. Il promontorio isolato ha come fedele guardiano il Santuário da Nossa Senhora do Cabo. È un luogo di pace che invita a momenti di coppia, contemplando il mare e l'Arriba Fóssil da Costa da Caparica da un osservatorio improvvisato nella cappella della Memória. Questa passeggiata da innamorati offre diverse inquadrature dell'Atlantico che rimarranno per sempre nei vostri ricordi di viaggio. Salendo al Castello di Sesimbra avrete l'occasione di ammirare un nuovo panorama sull'intera baia, con le variopinte barche da pesca a colorare ancora di più l'orizzonte.

Avvicinatevi al mare scendendo fino a Portinho de Arrábida. Fate una lunga passeggiata sulla spiaggia, in pieno Parque Natural da Arrábida. Di qui, potrete proseguire per Galapos e Figueirinha: vi assicuriamo che ne vale la pena. Dirigetevi

quindi a Vila Nogueira de Azeitão, località nota per la sua produzione vinicola, per assaggiarne i vini in una delle sue famose cantine, e bridate a questa giornata di passione.

Non tornate a Lisbona senza passare per Setúbal. Dalla Pousada de São Filipe avrete una magnifica vista sulla Reserva Natural do Estuário do Sado e a Palmela potrete ammirare un meraviglioso tramonto dalla torre del castello.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Santuário de Nossa Senhora do Cabo Espichel
- Sesimbra
- Praia do Portinho da Arrábida
- Parque Natural da Arrábida
- Azeitão
- Castelo de Palmela

Giocattoli e cinghiali

Fate la gioia di tutta la famiglia con un'escursione nei dintorni di Lisbona per ammirare giocattoli e cinghiali.

La visita al Museu do Brinquedo, a Sintra, dove insieme ai vostri figli potrete ammirare oltre 40.000 giocattoli provenienti da tutto il mondo, riuniti in un arco di tempo di cinquant'anni, vi permetterà di fare tornare al tempo dell'infanzia.

Castelli di cartone guardati a vista da soldatini di piombo si innalzano vicino a un palazzo assolutamente reale, il Palácio da Vila. I suoi giganteschi comignoli conici che si stagliano nel cuore del centro storico non devono trarre in inganno. Entrate nell'edificio e ammirate le sale i cui nomi ricordano gli affreschi che ne decorano i soffitti: Sala dei Blasoni, Sala dei Cigni...

Dopo avere pranzato in città, dirigetevi a Mafra. Sapevate che il carrillon del Convento è composto da 106 campane? Ammirate da vicino questa magnifica opera d'arte e approfittate dell'occasione per visitare una delle più belle biblioteche d'Europa.

Entrate nella Tapada Nacional - antica riserva di caccia della famiglia reale - dal villaggio di Codeçal. A cavallo o in trenino, visitate gli oltre mille ettari di quest'area naturale, dove cervi saltellanti e timidi cinghiali spiano curiosi i visitatori. Sfidate i

piccoli a individuarli tra il verde. Per avere maggiori informazioni sulle specie locali, visitate il Museu da Tapada. E non partite senza avere ammirato la collezione di carrozze antiche.

Poiché questo itinerario è pensato soprattutto per i più piccoli, a Sobreiro mostrate loro un villaggio in miniatura, creato dal vasaio José Franco. Le figure di argilla uscite dalle mani dell'autore sembrano estranee agli spettatori, occupate come sono nelle loro mansioni e a rappresentare gli usi e i costumi della zona. Dopo qualche spiegazione su questo curioso spettacolo, lasciate che i bambini giochino nel parco vicino, prima di proseguire fino al villaggio di pescatori di Ericeira, per concludere la giornata ammirando il magnifico panorama sul mare.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Museu do Brinquedo de Sintra
- Palácio Nacional de Sintra
- Tapada Nacional de Mafra
- Palácio Nacional e Convento de Mafra
- Ericeira
- Aldeia de Franco

Grotte e dinosauri a occidente

Se trascorrete le vostre vacanze a Lisbona, perché non visitare con la vostra famiglia alcuni dei luoghi più curiosi della regione?

Mentre percorrete la A8, fino a Torres Vedras, potrete parlare ai vostri figli delle fortificazioni che resistettero alle invasioni napoleoniche, e giunti in questa località mostrare loro un forte che si fa ancora ammirare.

E poiché né i grandi né i piccini resistono a una bella storia di dinosauri, la prima grande tappa di questo itinerario non può che essere Lourinhã. Al museo del GEAL potrete osservare da vicino le ossa e i reperti appartenenti a questi temibili giganti che abitarono la terra prima dell'Uomo. Dirigetevi quindi a Peniche, da dove partono le imbarcazioni che portano alla Riserva Naturale delle Berlengas.

Per pranzo, assaggiate il pesce della costa in un ristorante in riva al mare e godetevi lo spettacolo dei surfisti sulle spiagge di Supertubos (o Medão) e di Baleal.

Concedetevi una passeggiata digestiva a Óbidos, città di incantevoli case bianche racchiuse tra possenti mura.

A Caldas da Rainha, visitate il Parque das Termas e il Museu Rafael Bordalo Pinheiro, ricco di divertenti caricature di ceramica, o ancora il museo dedicato al pittore portoghese José Malhoa.

Il secondo giorno, raccontate ai vostri figli una tragica storia di passione al Mosteiro de Alcobaça, dove si ergono, l'uno di fronte all'altro, i sepolcri di Pedro e Inês, protagonisti della più grande storia d'amore portoghese. Mostrate loro anche il chiostro, il grandioso comignolo della cucina e un deposito di acqua alimentato da un braccio del fiume. Una volta giunti a Porto de Mós, conduceteli al castello per ammirare la magnifica vista sul paesaggio circostante.

Partendo da Alvados, riservate l'ultimo pomeriggio a una divertente passeggiata a dorso di mulo nel Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros. I bambini si divertiranno moltissimo. Approfittate dell'occasione per visitare le grotte e mostrare loro alcune curiose forme che la natura assume sotto terra. Concludete il viaggio a Rio Maior, con una passeggiata tra le saline di salgemma, passando per Olhos de Água, una località di rinomate sorgenti vicina ad Alcanena.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- GEAL - Museu da Lourinhã
- Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
- Praia de Medão - Supertubos
- Caldas da Rainha
- Museu de José Malhoa
- Mosteiro de Alcobaça

I 4 elementi

Questo itinerario di tre giorni, che si snoda lungo paesaggi immutati da migliaia di anni, vi farà percepire la forza dei 4 elementi della natura. L'acqua dei grandi orizzonti marini e dei fiumi, l'aria dalla limpidezza disarmante, il fuoco il cui potere si è manifestato nella formazione del pianeta e la terra che, ora dura pietra ora fertile humus, dà all'uomo di che nutrirsi.

Il punto di partenza è la penisola di Peniche, un'antica isola che nel corso del tempo si è unita al continente. A poca distanza, Baleal, borgo pittoresco abbarbicato su uno sperone roccioso, si trasforma anch'esso in un'isola durante l'alta marea che sommerge il cordone sabbioso, unico punto di collegamento con la terraferma. Visitate Cabo Carvoeiro per meravigliarvi di fronte alla forza del mare e alla costa rocciosa, che lunghi processi di erosione hanno modellato in modo singolare. In lontananza, si scorgono le Isole Berlengas. Fermatevi un giorno in più per raggiungere in barca questo piccolo arcipelago oggi riserva naturale, dove potrete osservare un ecosistema unico al mondo. Percorrete i sentieri che conducono alle grotte o alla spiaggia lambita da acque cristalline e lasciatevi sedurre dai meravigliosi paesaggi che vi circondano.

Proseguite verso l'interno verso il Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros, dove rimarrete sorpresi dalle saline situate tra le montagne, rifornite dalle miniere di salgemma che si snodano nelle profondità della terra. Le Saline di Fonte da Bica, a soli 3 km da Rio Maior, ricoprono il suolo con un candido manto di cristalli geometrici. In prossimità di Alcanede, visitate la Gruta do Algar do Pena, la più grande grotta sotterranea del Portogallo e il Centro de Interpretação, dove potrete scoprire in che modo l'acqua è riuscita a creare le complesse formazioni di stalattiti e stalagmiti che la caratterizzano.

Il giorno successivo, dirigetevi ad Alcobertas dove un dolmen è stato trasformato in cappella, uno dei più importanti monumenti megalitici del genere in Europa. Passate da Vestiaria per ammirare il notevole portale manuelino dell'Igreja de Nossa Senhora da Ajuda. Una volta giunti a Valado dos Frades, visitate la Villa Romana di Parreitas, edificata nell'Età del Ferro. Precedente a quest'epoca, il belvedere giurassico di Alqueidão da Serra, è un eccellente punto di osservazione sulla zona; aguzzando la vista, forse riuscirete persino a distinguere le sagome del castello di Porto de Mós o del Monastero di Batalha!

Mira de Aire, Santo António e Alvados sono i nomi delle grotte che si possono visitare nel Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros. Se riuscite, visitatele tutte, oppure sceglietene solo una; non tralasciate tuttavia di ammirare la bellezza di questo grande massiccio calcareo. Nelle vicinanze di Fátima, a Pedreira do Galinha, divertitevi a individuare le orme dei dinosauri che vissero in questi luoghi circa 175 milioni di anni fa, sul più lungo sentiero di sauropodi del mondo.

L'ultimo giorno prevede la visita di luoghi freschi e immersi nel verde. Lungo i sentieri della Riserva Naturale di Paul do Boquilobo, tra laghi, torrenti e ruscelli, potrete osservare la più grande colonia di garze bianche della Penisola Iberica, una delle circa 200 specie di uccelli che la popolano. Proseguite fino alla diga di Castelo de Bode, uno dei più grandi laghi artificiali d'Europa. Una breve crociera vi

permetterà di scoprire la bellezza della laguna, respirando a pieni polmoni l'aria pura delle pinete. Chi preferisce qualcosa di più attivo, potrà praticare uno sport nautico per poi concludere l'itinerario con uno spirito del tutto nuovo, grazie al contatto con la natura.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Cabo Carvoeiro
- Reserva Natural das Berlengas
- Salinas da Fonte da Bica
- Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
- Miradouro Jurássico
- Grutas de Santo António - Alvados
- Grutas de Mira de Aire
- Igreja de Nossa Senhora da Ajuda
- Villa Romana de Parreitas
- Reserva Natural do Paul do Boquilobo
- Barragem do Castelo de Bode

I Cammini della Fede

Per tre giorni, condividete fede e credenze percorrendo cammini che vi guideranno attraverso segni di manifestazioni divine.

Iniziate da Peniche, borgo di pescatori, visitando la chiesa consacrata a Nossa Senhora dos Remédios, la cui fama miracolosa attrae grandi pellegrinaggi. Ad Atouguia da Baleia, offerta dal primo re del Portogallo ai Crociati che lo aiutarono a conquistare Lisbona, visitate invece l'Igreja de São Leonardo, il santo venerato da questi devoti guerrieri. Proseguite in direzione di Óbidos, le cui mura racchiudono stradine medievali. Passeggiate tra le case candide, visitate il castello ed entrate nelle sue chiese alla scoperta dei loro preziosi tesori. Sicuramente lasciare questa splendida città vi costerà fatica; passate allora la notte in una Pousada o in un palazzo signorile per concludere questa giornata alla grande.

Il 2° giorno, partite da Caldas da Rainha, dove nel XV secolo D. Leonor fece edificare il primo complesso termale del mondo. Dirigetevi a Nazaré e una volta giunti al Sítio, sulla cima di un altissimo sperone roccioso, osservate il segno lasciato dal ferro del cavallo di D. Fuas Roupinho. Narra la leggenda che il cavaliere,

a caccia di cervi, si salvò da una caduta mortale chiedendo aiuto alla Vergine. Visitate quindi l'Ermida da Memória (eremo della memoria) e la Chiesa del XVII secolo e scendete in spiaggia con uno dei più antichi ascensori del paese, per avere una prospettiva diversa di questo promontorio bagnato dall'Atlantico.

Proseguite per il Monastero di Alcobaça che D. Afonso Henriques promise di edificare se fosse riuscito a conquistare Santarém. Costruito dall'Ordine cistercense nel 1178, il monastero fu il centro spirituale di queste terre dedicate alla Vergine Maria. Entrate in chiesa e lasciatevi pervadere dall'intensa atmosfera mistica, che le sue dimensioni e la sua sobrietà le conferiscono. Nel transetto, ammirate i magnifici tumuli di D. Pedro I e D. Inês che, collocati l'uno di fronte all'altro, attendono di ricongiungersi nel Giorno del Giudizio. Dirigetevi a Cós, un altro monastero cistercense la cui austera facciata esterna non fa in alcun modo sospettare le ricchezze che la chiesa custodisce al suo interno. Nei dintorni, le cappelle della Senhora da Luz a Póvoa de Cós e della Senhora das Areias ad Aljubarrota ricordano l'intervento della Vergine nel recupero delle chiavi perdute. Continuate fino al Monastero di Batalha dedicato a Santa Maria, alla quale D. João I chiese aiuto per sconfiggere i castigliani ad Aljubarrota. Lasciatevi sedurre dai ricami di pietra di questo capolavoro gotico al quale il sole del crepuscolo dona una bellezza sublime. L'ultimo giorno, iniziate con la visita dal Santuario di Fátima, Altare del Mondo. Non potrete non avvertire l'atmosfera densa di religiosità che aleggia a Cova da Iria, visitata ogni anno da milioni di pellegrini. L'enorme recinto è racchiuso dall'imponente Basilica di Nossa Senhora del Rosário e dalla chiesa della Santissima Trinità, ma è la Cappella delle Apparizioni ad attirare i fedeli. Edificata per volere della Vergine, si trova accanto al leccio dove ebbe luogo la maggior parte delle apparizioni. Visitate inoltre le Casas dos Pastorinhos (case dei pastorelli) nel piccolo villaggio di Aljustrel e gli altri scenari delle apparizioni, come Loca do Cabeço o Valinhos.

Proseguite per Ourém il cui nome è legato alla storia tragica di Fátima, giovane donzella mora, che per amore di un cavaliere cristiano si convertì al cristianesimo e cambiò il nome in Oureana. Visitate il castello, una delle opere più innovative dell'architettura militare del XV secolo, oggi scenario di banchetti medievali. Prenotate e concludete questo itinerario con un viaggio nel tempo cenando tra dame e cavalieri!

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Capela de Nossa Senhora dos Remédios - Peniche
- Igreja de São Leonardo, matriz de Atougua da Baleia
- Igreja de Santa Maria, matriz de Óbidos
- Ermida da Memória
- Igreja de Nossa Senhora da Nazaré
- Mosteiro de Alcobça
- Mosteiro de Santa Maria de Cós
- Capela da Senhora das Areias
- Mosteiro de Santa Maria da Vitória - Batalha
- Santuário de Nossa Senhora de Fátima
- Casas dos Pastorinhos
- Castelo de Ourém

La Ricerca del Graal

Immaginate un cavaliere alla corte di Re Artù che partecipi alla ricerca del Sacro Calice. Ma la ricerca non ha luogo nel Regno di Loegria, bensì nel cuore del Portogallo, in questi paesaggi dell'Europa Occidentale, un tempo popolati da cavalieri templari e monaci cistercensi. È questo il nome di un itinerario di due giorni che vi porterà a ripercorrere una geografia mitica e a partire per una ricerca immaginaria che si concluderà a Tomar, meta degli eroi di questa ricerca.

Il percorso ha inizio ad Alcobça, dal Monastero eretto dall'ordine cistercense che adattò i racconti pagani della Ricerca del Graal ai precetti delle virtù cristiane. Si tratta inoltre del primo tempio gotico del Portogallo e ricorda l'abbazia di Uter Pendragon, dove Galahad trascorse la veglia e venne a conoscenza della sua missione. Proseguite quindi per il campo militare di Aljubarrota, scenario della battaglia in cui D. João I sconfisse i castigliani garantendo l'indipendenza del Portogallo, proprio come a Ginzestre Lancillotto sconfisse Re Lionel. Il Monastero di Santa Maria da Vitória celebra quello straordinario evento con un'architettura sublime, che raggiunge il suo punto culminante nelle Capelas Imperfeitas (Cappelle Incompiute).

Proseguite attraversando paesaggi che potrebbero essere scenari perfetti per racconti cavallereschi. Il Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros ricorda così la Terra Foraia, con i suoi laghi che appaiono e scompaiono come il Polje de Minde, e antri profondi nelle splendide grotte. Un tempo il Castello di Almourol, che si erge inaccessibile al centro di un isolotto in mezzo al Tago, fu un importante bastione difensivo dell'Ordine Templare e scenario immaginario di leggende popolate da giganti e donzelle indifese.

Dedicate il secondo giorno alla visita di Tomar, città ricca di simboli esoterici. Nel Convento de Santa Iria soffermatevi sull'immagine che la evoca sul luogo del suo martirio. Sulla base, cercate una figura connotata come Re Artù, un toro che guarda verso nord, in direzione della costellazione del Boötes (il cacciatore), dove brilla la stella Arturo. Nella chiesa di Santa Maria do Olival, pantheon templare, non vi sarà difficile identificare i segni di Salomone e le stelle di David. Si tratterebbe dell'Ermida da Oliveira Vermelha, scenario delle visioni profetiche di Gawain ed Estor.

A circa 30 km, si erge la Torre di guardia di Dormes, lo "strano castello" dell'amata del cavaliere Dalides. Più vicino a Tomar, si apre una piscina naturale a forma di coppa detta "Agroal", le cui lettere riordinate formano la parola "O Graal" (il Graal). Al centro della città vecchia, la ruota sul fiume Nabão ricorda il sigillo del primo re del Portogallo, D. Afonso Henriques, su cui si legge la parola "Portugral". Indicherà forse il "Porto del Graal"?

Visitate infine la Mata dos Sete Montes, il "Jardim de Urganda" e ammirate la piccola cappella rotonda che si erge tra la vegetazione lussureggiante. Salite fino al Castello e al Convento di Cristo. Il complesso riproduce il tracciato delle mura di Gerusalemme che racchiude il Santo Sepolcro, mentre la chiesa manuelina ricorda nelle proporzioni il Tempio di Salomone. La Charola, la splendida cappella circolare dove i cavalieri templari assistevano alla messa, si apre dietro l'altare, anch'esso circolare. Potrebbe trattarsi del Palazzo Spirituale dove apparve il calice sacro, punto culminante del nostro itinerario, una ricerca in cui il "Graal" non ha la forma di un calice, bensì assume i contorni della scoperta di paesaggi e monumenti meravigliosi.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Mosteiro de Alcobaca
 - Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota - CIBA
 - Mosteiro de Santa Maria da Vitória - Batalha
 - Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros
 - Castelo de Almourol
 - Tomar
- Convento de Santa Iria
 - Igreja de Santa Maria do Olival - Tomar
 - Torre de Dornes
 - Roda do Nabão
 - Mata Nacional dos Sete Montes
 - Convento de Cristo e Castelo Templário

Mulini e delfini

Se siete a Lisbona, fuggite dalla città e trascorrete una giornata speciale sulla sponda meridionale del Tago.

Percorrete il Ponte 25 de Abril fino all'uscita per Seixal e proseguite per Corroios, dove si estende una bella zona costiera. Da lì, dirigetevi verso i mulini a marea. Questi marchingegni, costruiti dai frati Carmelitani, che un tempo, molto prima della scoperta dell'elettricità, servivano per sfruttare l'energia nata dalle acque del fiume, ora permettono ai vostri figli di venire a conoscenza di tecniche antiche. Dirigetevi quindi a Palmela, un po' più a sud. Salite al castello, per ammirare il favoloso panorama che si estende dall'estuario del Sado fino ai confini nord di Lisbona. L'ufficio del turismo si trova all'interno delle mura, e propone itinerari per visite nei dintorni e negozi in cui acquistare i prodotti dell'artigianato locale.

Ma la maggiore sorpresa per i più piccoli è certamente a Setúbal. Prima di salire su una delle imbarcazioni che vi attendono al molo della città, riunite la famiglia e annunciate ad alta voce: "E ora andiamo a vedere i delfini!". Godetevi l'espressione incantata dei più piccini quando si renderanno conto che, nel fiume che hanno ammirato dall'alto del castello, nuotano simpatici delfini i quali, estranei a tutto, hanno scelto una favolosa piscina azzurra della Reserva Natural do Estuário do

Sado come palco per le loro gare di salto. Un incontro che i vostri figli non dimenticheranno mai.

Mentre i più piccoli continuano a imitare gli intelligenti mammiferi acquatici, concedetevi una passeggiata nella natura mediterranea che fa capolino a ogni angolo della Serra da Arrábida e visitate il Portinho da Arrábida, una delle più incantevoli spiagge della zona. Non dimenticatevi di portarli a Sesimbra, per ammirare un'altra incantevole baia e i colori vivaci delle barche da pesca. Fermatevi infine a Cabo Espichel, con una vista eccellente sull'Arriba Fóssil da Costa da Caparica (la falesia fossile) - area paesaggistica protetta a picco sull'Oceano Atlantico - e fate ritorno a Lisbona insieme ai ricordi di una giornata in famiglia davvero unica.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Ecomuseu Municipal do Seixal
- Castelo de Palmela
- Reserva Natural do Estuário do Sado
- Sesimbra
- Praia dos Lagosteiros
- Parque Natural da Arrábida

Occidente romantico

Un itinerario di due giorni lungo il litorale e nelle terre dei cavalieri templari.

A Mafra, visitate il convento che ispirò l'opera "Memoriale del convento" del premio Nobel portoghese José Saramago, e visitate una delle più belle biblioteche d'Europa.

Poiché la poesia risiede nelle cose semplici, dirigetevi al borgo di pescatori di Ericeira per un pranzo a base di pesce alla griglia. Dopo, concedetevi una passeggiata mano nella mano per le strade medievali di Óbidos, tra case bianche decorate da fiori. A Caldas da Rainha, tuffatevi nell'atmosfera di pace e romanticismo che regna nel Parque das Termas e approfittate del sommesso mormorio della natura per sussurrare dolci parole al vostro amore.

Visitate ora due monasteri appartenenti al Patrimonio Mondiale. Ad Alcobaça scoprite la storia di un amore perfetto, interrotto dall'imperfezione degli Uomini: all'interno del monastero omonimo si ergono i sepolcri di D. Pedro e D. Inês, due amanti separati dalla sventura, che ora riposano l'uno di fronte all'altro per l'eternità. Proseguite quindi per il Mosteiro da Batalha. Trattenetevi ad ammirare le vetrate di luce e colore e i merletti di pietra delle "Capelas Imperfeitas", così chiamate per essere rimaste incompiute, come l'amore di Pedro e Inês. Proseguite per il castello di Ourém e, se ne avete la possibilità, partecipate a un banchetto medievale. Approfittate della visita per saperne di più sui Cavalieri Templari, guardiani del segreto del Santo Graal, visitando il Convento de Cristo, a Tomar - sede dell'Ordine in Portogallo - e il Castelo de Almourol, che si erge su un'improbabile isoletta in pieno Tago e si può raggiungere in barca da Tancos. Concludete la giornata nella cittadina di Constância, dove visse Camões, l'autore dei "Lusiadi" - del quale avrete sicuramente visto un prezioso esemplare a Mafra - e di bellissimi sonetti d'amore.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Ericeira
- Mosteiro de Santa Maria da Vitória - Batalha
- Tomar
- Convento de Cristo e Castelo Templário
- Castelo de Almourol
- Constância

Relax a sud del Tago

Rubate un giorno alla città e concedetevi un itinerario di piacere lungo la Sponda meridionale del Tago.

Subito dopo avere attraversato il Ponte Vasco da Gama, approfittatene per ammirarne l'audacia architettonica e la vista rinfrescante dello specchio d'acqua della Reserva Natural do Estuário do Tejo.

Se desiderate fare una deviazione per conoscere meglio questa immensa area naturale, uscite in direzione di Alcochete. Dirigetevi all'Ufficio del Turismo e

prenotate un'escursione in barca a bordo della fregata "Alcatejo" - un'imbarcazione tipica - per visitare la colonia di fenicotteri che vi abitano.

Dopo questa rilassante passeggiata, riprendete l'autostrada fino a Palmela, apprezzando i vigneti che delineano il paesaggio. Pranzate nella Pousada del castello, accompagnando il pasto con l'eccellente vino della regione. Approfittatene per una visita alle Caves de Azeitão, dove potrete assaggiare diversi vini da tavola e il famoso Moscatel de Setúbal. Non dimenticare di ammirare la produzione artigianale di azulejos e di assaporare le specialità culinarie della zona, come le torte o il formaggio di Azeitão.

Concludete la giornata con una visita al castello di Sesimbra, da dove si gode di un'incomparabile vista sul mare e su questa antica cittadina dedita alla pesca. Sul finire del pomeriggio, passeggiate nella baia e concedetevi una cena a base di pesce fresco o di divini frutti di mare in uno dei ristorantini lungo la spiaggia. Se non desiderate rientrare a Lisbona, rimanete a Sesimbra o fate ritorno a Palmela per dormire nella sua Pousada.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Alcochete
- Palmela
- Castelo de Palmela
- Azeitão
- Sesimbra
- Castelo de Sesimbra

Romanticismo a Cascais e Sintra

Se trascorrete una vacanza a Lisbona, dedicate due giorni alla visita dei luoghi più romantici dei dintorni.

Prendete la strada litorale fino a Cascais, con il Tago a farvi compagnia. Passeggiate per il centro della città e visitate il Museu dos Condes de Castro Guimarães, in un palazzo in riva al mare.

A Boca do Inferno contemplate la forza della natura e i mille riflessi argentati del mare. Un po' più in là, a Praia do Guincho, un altro scenario marino vi attende per un buon pasto a base di pesce fresco o di frutti di mare.

Seguendo la strada che sale serpeggiando alla Serra de Sintra, portate tutto il vostro amore nel punto più alto del continente europeo, Cabo da Roca. A ricordo di questa singolare esperienza, richiedete sul luogo un certificato di presenza. A Colares, parcheggiate la macchina e salite a Sintra in tram, un mezzo di trasporto decisamente più romantico.

La regione di Sintra è un paesaggio culturale dichiarato Patrimonio Mondiale. Giunti in città, apprezzate l'arte contemporanea visitando il Museu de Arte Moderna e assaggiate i dolci locali, le "queijadas", tortine di formaggio, e i "travesseiros", fagottini di pasta sfoglia. Visitate anche il Palácio Nacional de Sintra: i grandi comignoli conici vi serviranno da bussola per la vostra passeggiata di fine pomeriggio nel centro storico, dove potrete cercare un regalino in un negozio di artigianato e un buon ristorante per cenare.

Dedicate il secondo giorno esclusivamente alla Serra. Iniziate dal Parque da Pena. Tra la rigogliosa vegetazione esotica, i numerosi angoli circondati da laghi e cascate invitano al romanticismo. Salite al palazzo, un capriccio arabesco in cima alla Serra e pranzate nel ristorante, posando lo sguardo sull'orizzonte.

Come tutto ciò che è bello, anche Sintra è circondata da un'aura di mistero. Tuffatevi nelle sue profondità nella Quinta da Regaleira, circondata da leggende ed enigmi massoni. Dopo questo inatteso incontro, tornate dolcemente sulla terra nei giardini del Palácio de Seteais e cenate nell'Hotel che si trova al suo interno. Nelle vicinanze si trova Monserrate, un'altra prospettiva della vostra nuova passione: Sintra.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Museu Condes de Castro Guimaraes
- Praia Grande do Guincho
- Parque Natural de Sintra-Cascais
- Palácio Nacional de Sintra
- Palácio Nacional da Pena
- Cabo da Roca

Sogno di un giorno a Sintra

Trascorrete un giorno di passione senza allontanarvi troppo da Lisbona.

Prendete la IC19 fino a Queluz, per visitare uno dei più sontuosi palazzi portoghesi. Al Palácio Nacional, la decorazione "rocaille", gli specchi e gli intagli dorati sorprenderanno anche i cuori più tiepidi. Visitate la Sala del Trono e il museo di arti decorative, con collezioni appartenenti alla famiglia reale.

Nei giardini, se lascerete volare l'immaginazione, riuscirete a vedere l'antica nobiltà che passeggia senza fretta in barca, lungo un canale rivestito di "azulejos". Prima di ripartire, entrate nella cappella e ammirate la pala d'altare dell'Immacolata Concezione, patrona del Portogallo.

Proseguite sulla strada che conduce a Sintra. Nel centro storico, sorprendete chi amate con una passeggiata in carrozza, uno dei modi migliori per scoprire questa città così bella e romantica. Scegliete uno dei diversi percorsi, con differenti viste della città e dei dintorni. Lasciatevi guidare dal passo ritmato degli zoccoli dei cavalli in stradine dove le case sembrano rimanere in equilibrio lungo un pendio e viuzze che corrono intorno alla montagna. Vivete questo momento idilliaco e lasciate che il vostro pensiero voli da qualche parte tra l'azzurro celestiale e la magica aura verde della Serra.

Entrate nel rifugio botanico del frondoso Parque da Pena e salite al Palazzo che Richard Strauss soprannominò il "Castello del Santo Graal". Dalle feritoie lasciate vagare lo sguardo sull'orizzonte. Una sinfonia di verdi si estende di fronte a voi e vi invita ad assaporare la cucina tradizionale portoghese nel ristorante del palazzo. Dopo un brindisi all'amore, dirigetevi ancora una volta verso il centro storico per visitare il Palácio da Vila, con i suoi inconfondibili comignoli conici che si innalzano su un paesaggio di palazzetti e dimore antiche. Mangiate qualcosa nella sala della fabbrica di Queijadas di Sapa, specialità e scenario ideali per una serata in una terra di sogno.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario /



- Palácio Nacional de Sintra
- Palácio Nacional da Pena
- Parque da Pena
- Palácio e Parque de Monserrate
- Sintra Museu de Arte Moderna - Colecção Berardo

- Palácio e Quinta da Regaleira

Tra fiumi e misteri

Approfittate di un soggiorno a Lisbona per concedervi un viaggio alla scoperta delle leggende e dei segreti dei Templari.

Iniziate la vostra ricerca del Graal a Tomar, una città che deve molto del suo carisma alla storia e all'opera di questi coraggiosi cavalieri cristiani. Visitate il Castello e l'impressionante Convento de Cristo, sede dell'Ordine in Portogallo. Entrate nel deambulatorio, costruito a immagine e somiglianza del Santo Sepolcro di Gerusalemme. Sarà qui che è nascosto il loro segreto?

Con il pensiero a questi cavalieri medievali, dirigetevi alla diga di Castelo do Bode, per una rilassante passeggiata in barca nella laguna e una visita all'isola di Lombo e al borgo costiero di Dornes, dove si trova una Torre anch'essa appartenuta ai Templari.

Attraversate la pittoresca cittadina di Sardoal e, ad Abrantes, assaggiate le "tigeladas" o la "palha de Abrantes", le specialità locali, passeggiando per il centro storico. Salite al castello, per godere di un panorama privilegiato che abbraccia terre di ben tre regioni portoghesi: Ribatejo, Beiras e Alentejo, con paesaggi e tradizioni molto diversi.

A Constância, nel punto di incontro tra i fiumi Tago e Zêzere, vagate senza meta per le strette viuzze ispirate in cui visse Luís de Camões, il più grande poeta portoghese del Rinascimento, autore de "I Lusíadi".

Troverete il vero Graal in un crepuscolo perfetto, dopo un brevissimo tragitto in barca - partendo da Tancos - che vi condurrà al castello templare di Almourol, nuova fortificazione che si erge su un isolotto in mezzo al Tago, in un luogo di commovente bellezza.

Luoghi di interesse lungo l'itinerario



- Convento de Cristo e Castelo Templário
- Igreja de São João Baptista, Matriz de Tomar
- Museu Luso-Hebraico de Abraham Zacuto - Sinagoga
- Abrantes
- Castelo de Almourol

UN ITINERARIO DI FEDE E LEGGENDE

Iniziate una giornata dedicata al riposo con una visita a Fátima, luogo di devozione della Madonna.

L'atmosfera mistica del Santuario si deve alla credenza relativa all'apparizione della Vergine Maria a tre bambini, nel 1917. Da allora, numerosi sono i pellegrini che si recano a Fátima, in particolare il 13 maggio, data dell'apparizione. Che siate o meno credenti, questo luogo di grande spiritualità non vi lascerà indifferenti.

A Leiria, salite al castello per ammirare uno dei migliori scorci sulla città, avvolta da un'estesa pineta che fornì il legno per le caravelle dei viaggi di scoperta portoghesi del XV secolo. Prendetevi il tempo necessario per apprezzare il panorama, prima di dirigervi a Marinha Grande, terra di lunga tradizione nella produzione del vetro, per visitarne le fabbriche o il Museu do Vidro e acquistare pezzi di cristallina bellezza. Fate una passeggiata lungo la spiaggia di São Pedro de Moel, località balneare che mantiene il fascino d'altri tempo, e proseguite, tra mare e pineta, sino a raggiungere Nazaré. Per pranzo scegliete specialità di pesce e frutti di mare e per digerire niente di meglio che salire al Sítio, da dove si ammira un panorama di incredibile bellezza.

Ad Alcobça, non dimenticate di visitare il monastero, dove sono conservati i famosi sepolcri di Pedro e Inês, un monumento inserito nel Patrimonio Mondiale dell'UNESCO. Poiché vi trovate in una zona di produzione di ceramica e cristallo, apprezzerete sicuramente le porcellane e i cristalli che brillano nelle vetrine dei negozi.

E, dato che questo non è certo il giorno più indicato per mettersi a dieta, passate da Alfeizerão per assaggiare il pan di Spagna. Rilassatevi in una terrazza della baia di São Martinho do Porto, dove, se lo desiderate, potrete approfittare della gentile brezza pomeridiana per praticare il windsurf.

Prima di concludere la giornata con una rilassante passeggiata per le stradine medievali di Óbidos e provare la famosa Ginginha, passate da Caldas da Rainha, un altro centro di produzione di ceramica con vasellame tipico.



Luoghi di interesse lungo l'itinerario

- Castelo de Leiria
- Marinha Grande
- Praia de São Pedro de Moel

- Nazaré
- Mosteiro de Alcobaça
- Praia de São Martinho do Porto