



Slow Travel y otras 4 cosas que hacer al menos una vez en la vida. En el Algarve

Apúntate a la tendencia Slow Travel y vive una experiencia Digital Detox en el Puente de Diciembre o en tus vacaciones navideñas. Comprobarás los beneficios de estar out para ponerse muy on

Ni ascender el Everest ni nadar entre tiburones o lanzarse en caída libre. Nuestro reto viajero es disfrutar de la felicidad de las pequeñas cosas. Te proponemos cinco grandes experiencias viajeras para las que no hace falta tener una gran preparación o forma física, sólo muchas ganas de disfrutar de la vida. Cinco pequeños-grandes momentos que vivir al menos una vez en la vida y para lo que no tendrás que ir muy lejos para hacerlos realidad. Cúmpelos aquí, en el Algarve.

Practicar el slow travel. Está de moda pero, ¿sabes bien lo que es y lo bien que sienta? La slow life es un nuevo estilo de vida que tiene en la deceleración la clave de la felicidad. Si bien desacelerarse en el día a día es un proceso amplio y gradual, como punto de partida te proponemos venir a disfrutar de una escapada slow... en el fin del mundo. Qué mejor lugar para desconectar, olvidar el móvil y la presión del tiempo y entregarse al disfrute del yo, en contacto con la naturaleza y tu mejor compañía.

El Algarve, con su carácter calmado por naturaleza, sus paisajes despejados, verdi azules, y su tiempo benévolo, con esa luz que aviva las ganas de disfrutar y de vivir, es especialmente propicio para la desaceleración.

En Aldeia da Pedralva - [www.aldeiadapedralva.com](http://www.aldeiadapedralva.com) -, en Sagres, son especialistas en ello:

un viejo pueblo abandonado y reconstruido para convertirse en una aldea de turismo rural donde disfrutar del paisaje, el mar, y del contacto con la naturaleza a través de múltiples actividades. También en OfflinePortugal - [www.offlineportugal.com](http://www.offlineportugal.com) - en Aljezur, cuyo lema “desconectar para conectar” ya lo dice todo: su experiencia Digital Detox es un canto a los beneficios de estar “out” para ponerse “on”, con un menú base de yoga, surf, música y otros ingredientes slow muy apetecibles.

Cruzar de España a Portugal en tirolina. Quizá hayas probado esta actividad más o menos trepidante pero: ¿a cuánta altura? ¿a cuánta velocidad? ¿en qué entorno? Y lo no menos importante: ¿quién se ha deslizado de país a país, saltándose la frontera en el sentido más literal de la palabra?

En el Algarve es posible deslizarse por la primera tirolina transfronteriza del mundo, entre España y Portugal, sobre uno de los ríos más importantes de la Península Ibérica, el Guadiana, y su espectacular entorno. La tirolina de Alcoutim ofrece un viaje fascinante de 720 metros de longitud a una velocidad que supera los 70 kilómetros por hora a 25 metros sobre el río. Una experiencia altamente recomendable: [www.limitezzero.com](http://www.limitezzero.com)

Ver delfines y orcas en distancias cortas. Las aguas algarvías son especialmente propicias para avistar cetáceos, sobre todo delfines, pero también ballenas orcas, así como ballenas enanas o la ballena gigante común. Acompañar a estos animales en su propio medio resulta muy especial: un espectáculo digno de ver y del cual, además, aprender, gracias a las enseñanzas de personal experto acompañante. Atrévete a ir un paso más allá de los zoológicos, los museos y los documentales de naturaleza y disfruta de su presencia en las distancias cortas. Sí, sí, en el Algarve. Con Mar Ilimitado – [www.marilimitado.com](http://www.marilimitado.com) -, Dream Wave – [www.dreamwavealgarve.com](http://www.dreamwavealgarve.com) -, SeaXplorer Sagres – [www.seaxplorersagres.com](http://www.seaxplorersagres.com) – y Ocean4You - [www.ocean4you.net](http://www.ocean4you.net) -, entre otros.

Disfrutar de uno de los atardeceres más bonitos del mundo. Atardeceres bonitos hay muchos pero disfrutar de uno de los más espectaculares del planeta según todos los rankings ya no es tan fácil. Y el ocaso en el Cabo de San Vicente figura en el top de los atardeceres más hermosos del mundo.

El punto más occidental de la Europa continental, ése que en la Antigüedad fue considerado fin del mundo, atrae a miles de visitantes llamados a descubrir un precioso paisaje de acantilados y mar bravo que, de día, embelesa, y, de noche, teñido de los tonos anaranjados de la puesta de sol, ofrece uno de los espectáculos naturales más deseados de la región.

**Comer una cataplana. Recetas de pescado hay muchas en la Península Ibérica y excelentes. Pero cataplana sólo hay una. La del Algarve.**

La palabra cataplana designa tanto al plato en sí como al recipiente en el que se elabora, y que sí te podrás llevar de souvenir. Se trata de una especie de vasija de cobre en forma de concha, de origen árabe. En su autenticidad y funcionalidad (permite hacer varias recetas) reside el gran secreto de preparación del plato, así como la riqueza natural de la región, que permite gran variedad de ingredientes, como la “sal verde”, una planta que crece en los humedales y

que se usa como sustituto de la sal. Los ingredientes más habituales son el pescado y el marisco, acompañados de cilantro, perejil y verduras de temporada, si bien esta delicia gastronómica se reinventa constantemente con recetas que incorporan carne, arroz e incluso pasta.

Tavira y Olhão cuentan con la mayor tradición 'cataplanera' en el Algarve pero el plato es una delicia para degustar en toda la región. Más información: [www.cataplanaalgarvia.pt](http://www.cataplanaalgarvia.pt)

□

**Más información en [www.visitalgarve.pt](http://www.visitalgarve.pt)**