

INTRODUÇÃO	7
O prazer da caminhada	8
A pé pelo terreno	16
PONTE DA MISARELA	19
Entre águas e mitos	20
PITÕES DAS JÚNIAS	33
No reino encantado	34
MONTESINHO	45
No coração da montanha	46
CALÇADA DE ALPAJARES	57
Fragas Poderosas	58
LAMAS D'OLO	69
Entre Marão e Alvão	70
ALMEIDA	81
Terras de Riba-Côa	82
FOLGOSINHO	95
Mais perto do céu	96
BUÇACO	107
Um banho de mata	108
MONSANTO	123
Pela campina Beirã	124
SERRA DOS CANDEEIROS	135
No mundo do calcário	136
LAGOA DE ÓBIDOS	145
Mares desaparecidos	146
LINHAS DE TORRES	157
Napoleão não passou por aqui	158
SINTRA (PENEDO)	169
Viagem ao Monte da Lua	170
CABO DA ROCA	179
Onde a terra acaba e o mar começa	180
SÃO MAMEDE	191
Um Alentejo diferente	192
PONTE DA AJUDA	203
Fronteira secular	204
ALMOGRAVE	213
Entre arribas e mar	214
FÓIA – MARMELETE	225
Um enclave atlântico	226
VILA DO BISPO	235
Falésias mágicas	236
BOCA DO RIO	245
Longe da multidão	246

Índice