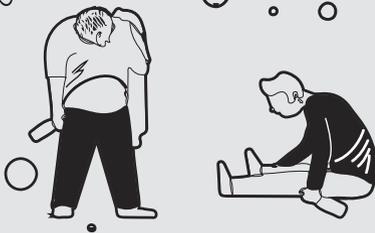
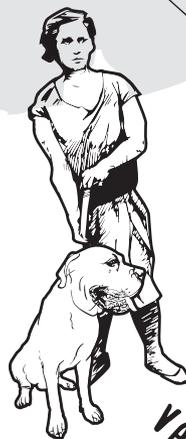


Pinhago surreal com 2 bêbedos



Aqui andei perdido

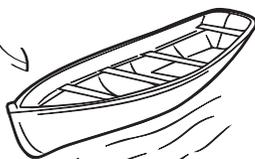
**ALVISQUER**  
Cagadores frustrados:  
perigo de morte para  
caminhantes!



É possível boleia em  
barcaça pelo rio  
acima!



Selva  
de contentores,  
a evitar!



VALE DE FIGUEIRA

**SANTARÉM**

VALA DO  
CARREGADO

VALADA DO RIBATEJO

Rio Tejo

BOBADELA

**LISBOA**





a minha vida a andar para trás

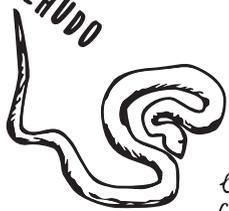
Regressar um dia com calma para visitar o sítio!



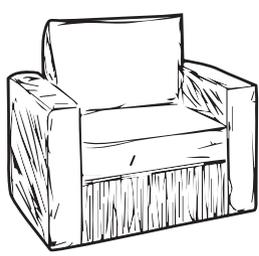
**COIMBRA**



Aqui vive uma matilha de cães perigosos. Avisar a protecção civil!



Cobra na estrada... felizmente já morta!



Sofá à porta do cemitério: a morte pode esperar por mim sentada 😊

Rio Nabão  
Próxima vez tomo banho

Bolhas nos pés: já foste... 😞



calor insuportável!!!

AZINHAGA

**TOMAR**

GROU

VILA NOVA DA BARQUINHA

GOLEGÃ

Rio Alviela

## NOTA INTRODUTÓRIA

Quando em 2016 percorri os passos de Santo António para escrever o livro homónimo, numa viagem que me levou a alguns países do Magrebe, a Espanha, a Itália e ao Sul da França, pernoitei um par de noites no Mosteiro de La Verna. A 1100 metros nos Apeninos, ainda hoje habitado por monges franciscanos mas preparado para acolher peregrinos, grupos de reflexão religiosa ou simples turistas, como era o meu caso, o mosteiro é um dos lugares mais extraordinários e inspiradores que conheci nos últimos anos. Foi aí que «descobri» que existia um Caminho de São Francisco: um percurso de *trekking* de cerca de dez dias através de alguns dos lugares mais significativos da vida de São Francisco, passando precisamente por La Verna, e pela cidade natal do santo, Assis. Estava explicada a presença, na hospedaria do mosteiro, de caminhantes que, com as suas mochilas ligeiras, os seus bastões e cantis, as botas técnicas e as suas roupas pagãs, apresentavam uma atitude muito pouco devocional.

Fiquei a pensar na dimensão contida do percurso, dez dias, nada que se comparasse com os tradicionais itinerários de *trekking* religioso que eu conhecia, nomeadamente o Caminho

de Santiago, a peregrinação por antonomásia, e a Via Francigena. Nos meses seguintes fui reparando em inúmeros outros percursos de «média duração» com temáticas ligadas a figuras religiosas, literárias ou, ainda, a eventos históricos, que estavam a proliferar pela Europa, no seguimento da grande tendência moderna do turismo de *outdoors*. Entre outros, deparei-me com os seguintes Caminho de São Bento, em Itália; o Caminho de Santo Ignácio, em Espanha; o Caminho de Robert Louis Stevenson, no Sul da França; o Trilho dos Deuses (estes, romanos) entre Bolonha e Florença, e tantos outros.

Pensei: quero um caminho só para mim. Não, estou a brincar. Na realidade, olhei para o nosso país e tentei encontrar uma ideia, um tema, que pudesse ter a notoriedade internacional que têm os percursos que mencionei. A figura de Santo António pareceu-me óbvia, afinal, é o santo mais popular do panteão católico e provavelmente o português mais conhecido no mundo. Mas que itinerário? Na realidade não havia muito por onde escolher. O santo português de Pádua operou e conheceu a notoriedade fora de Portugal, nomeadamente em Itália e França, e apenas dois factos são conhecidos sobre os seus anos em Portugal: que nasceu em Lisboa; e que estudou em Coimbra. Ótimo. É esse o caminho: a pé desde Lisboa até Coimbra, mais concretamente, desde a casa natal de Santo António, ao lado da Sé de Lisboa, até ao Mosteiro de Santa Cruz, no centro histórico de Coimbra. O caminho de um rapazito nesse Portugal acabado de se proclamar reino e ainda em constantes batalhas com o inimigo mouro a sul. A viagem do futuro santo, o *caminho do pequeno António*. E, de facto, podia ter sido este o título do livro. Não foi.

A minha caminhada demorou oito dias e foi uma peregrinação no sentido mais lato do termo: não religiosa, mas certamente espiritual. Foi também um reencontro com as paisagens, a História e os ambientes culturais da minha pátria. E foi um longo, preguiçoso devaneio por memórias e momentos formativos da minha vida. Foi, portanto, uma experiência pessoal e bastante introspectiva, mas tão luminosa e inspiradora que quis que fosse partilhada contigo.

Ao longo das minhas viagens tenho praticado *trekking* com regularidade. A lista é longa e nobre: o Caminho Inca no Peru; o trilho de sobrevivência do Fish River Canyon na Namíbia; o percurso dos Sete Lagos nas montanhas de Rila, na Bulgária; a caminhada às Torres del Paine na Patagónia; ou o *sentiero* das Cinque Terre em Itália, são apenas alguns dos meus «galhardetes». É natural que neste livro a minha faceta de caminhante seja matéria literária, tal como em outros livros a minha condição de surfista «vitalício» serviu de fio condutor à obra. Para lá das constantes reflexões sobre o prazer, o cansaço, a gratificação anímica de caminhar longas distâncias, também me permiti esporadicamente deixar-te alguns conselhos, dicas e técnicas sobre *trekking*. Esperando com isto incentivar-te a seguir os meus passos, aliás, os do *pequeno António*.

E por falar em questões práticas do percurso. No meu livro descrevo basicamente um itinerário que decalca três vias institucionais bem celebrizadas entre os praticantes de *trekking* e ainda mais populares entre os peregrinos de matriz religiosa: o Caminho Central Português de Santiago; os Caminhos de Fátima; e a Rota das Carmelitas. Geralmente bem sinalizados, com características climatéricas excelentes ao longo do ano, paisagens variadas, relativamente bem preparados

a nível de infra-estruturas para servir a tribo internacional do turismo *trekking*. Creio, no entanto, que lhes falta aquilo que no livro identifico como o *sex-appeal* dos percursos de *trekking*. Falta-lhes carisma. O Caminho Central Português de Santiago nunca poderá competir, em termos de popularidade e mito, com o *caminho* espanhol. Os caminhos de Fátima estão e continuarão a estar associados durante muitos anos a uma visão teológica da caminhada, a uma mentalidade arcaica de contrato e pagamento de uma promessa – o turismo global de *trekking* dissocia-se naturalmente destes ambientes. E por fim, a Rota das Carmelitas, baseada na suposta viagem de uma das três pastorinhas de Fátima para a sua nova morada num anónimo convento de Coimbra, propõe uma temática e uma razão de existência demasiado rebuscadas para sair do pequeno nicho de devotos da irmã Lúcia.

Assim, espero que esta proposta de seguir o Caminho do pequeno Santo António, desde a Sé de Lisboa até ao Mosteiro de Santa Cruz de Coimbra, venha a ser adoptada por amantes do *trekking* espiritual, caminhantes peregrinos, membros da tribo global do turismo de *trekking*. Mas, acima de tudo, espero que seja adoptada por ti. Foi para isso que escrevi este livro!