PORTOGALLO

Trekking sul Sentiero dei Pescatori



Portogallo del sud: l'Algarve e l'Alentejo, la regione affacciata in tutta la sua lunghezza sull'Oceano Atlantico, un'Europa da scoprire, vicina eppure lontana. Un posto incredibile, fatto di silenzi e di mare senza fine, di terre magiche e misteriose, di navi che intrepide vanno verso l'orizzonte dell'oceano, che qui è presente con tutta la sua forza, con le sue onde tra le più ricercate dai surfisti, con le sue enormi maree. Qui, camminiamo immersi nella luce di uno dei paesaggi più spettacolari d'Europa, attraversando villaggi solitari, lungo fiumi verdi o all'ombra di alberi centenari.
La Rota Vicentina, così si chiama questo intreccio di sentieri, si sviluppa con un percorso praticamente sempre sulle scogliere a picco sull'Oceano, ed un altro un po' più interno, che ad un certo punto si uniscono, ma che comunque corrono sempre parallelamente alla costa atlantica. Gran parte di questi sentieri erano noti e frequentati dai pellegrini che partivano dal Cabo de São Vicente per andare sino a Santiago de Compostela.

Programma di 8 giorni / 7 notti

Primo giorno: Lisbona
Arrivo all'aeroporto di Lisbona in autonomia. Trasferimento con mezzi pubblici in hotel. Incontro in hotel con la guida (secondo l'orario di arrivo dei voli). Sistemazione nelle camere. Cena libera e pernottamento.

Secondo giorno: visita di Lisbona - transfer a Vila Nova de Milfontes
Colazione in albergo e ritrovo nella luminosa Praca do Comercio per un trekking urbano alla scoperta delle particolarità della città lusitana, chiese, conventi, elevadores e castelli. Attraverseremo gli affollati quartieri

della Mouraria e dell'Alfama, veri crogiuoli di etnie e simboli di convivenza fino ad arrivare ai vari "miradouros", spettacolari punti panoramici sulla città. Pausa pranzo e, nel primo pomeriggio, recupero dei nostri bagagli in hotel e transfer in bus a Vila nova de Milfontes dove pernotteremo ed inizierà il nostro trekking. Cena libera.

Terzo giorno: Vila Nova de Milfontes - Almograve
Colazione e partenza. Il trekking inizierà costeggiando le frastagliate scogliere a strapiombo sul mare. Dune e spiagge ci accompagnano per tutto il percorso, con paesaggi mozzafiato.
Arrivo ad Almograve, sistemazione, cena libera e pernottamento.
Difficoltà: facile - Durata 6 ore - distanza 15 km - dislivello in salita 88 mt - dislivello in discesa 118 mt - terreno: sentiero.

Quarto giorno: Almograve - Zambujera do Mar
Colazione, altra tappa costiera contraddistinta da lunghe spiagge fino ad arrivare al Faro di Capo Sardao con le scogliere contraddistinte dai numerosi nidi di cicogna. Da qui tantissimi punti panoramici ci accompagnano fino alla Praia di Nossa Senhora meta di oggi. Arrivo a Zambujera do Mar, sistemazione, cena libera e pernottamento.
Difficoltà: medio/facile - Durata 6/7 ore - distanza 18,5 km - dislivello in salita 203 mt - dislivello in discesa 119 mt - terreno: sentiero



Quinto giorno: Zambujera do Mar - Odeceixe
Colazione e proseguimento del nostro trekking, in parte costeggiando l'Oceano Atlantico con attraversamento dei tipici "montes", zone collinari riservate all'agricoltura, con le montagne ad est e l'Oceano Atlantico ad ovest. Arrivo alla spiaggia di Odeceixe e ultimo tratto di strada sino alla struttura che ci accoglierà per la notte. Sistemazione, cena libera e pernottamento.
Difficoltà: facile - Durata 6 ore - distanza 18 km - dislivello in salita 263 mt - dislivello in discesa 283 mt - terreno: sentiero

Sesto giorno: Arrifana - Vila do Bispo
Colazione e transfer in zona Aljezur per la nostra quarta tappa. Altra panoramica escursione sulla scogliera Atlantica: si raggiunge la Praia di Monte Clerigo e in un susseguirsi di spiagge e insenature si arriva alla Ponta de Atalaia, una delle punte più ad Ovest d'Europa nonché luogo di insediamenti megalitici. Di qui si attraversa una ombrosa foresta di conifere fino ad arrivare nel primo pomeriggio ad Arrifana, la cui spiaggia per le sue alte onde è meta preferita dei surfer europei, pomeriggio in spiaggia per un meritato riposo. Transfer in hotel a Vila do Bispo. Cena libera.
Difficoltà: facile - Durata 4/5 ore - distanza 13 km - dislivello in salita 123 mt - dislivello in discesa 108 mt - terreno: sentiero/sterrato



Settimo giorno: Vila do Bispo - Cabo de Sao Vicente - Lisbona
Colazione. Ultima breve giornata di cammino partendo dal paesino di Vila do Bispo diretti a Cabo de Sao Vicente estremo lembo a Sud Ovest d'Europa, patria dei birdwatchers, che nei momenti di migrazione degli uccelli accorrono qui per assistere al transito di circa 300 specie diverse di uccelli migratori.
Difficoltà: facile - Durata 4/ 5 ore - distanza 14 km - dislivello in salita 96 mt - dislivello in discesa 103 mt - terreno: sentiero/sterrato.
Transfer nel pomeriggio da Cabo de Sao Vicente a Lagos da dove prenderemo il Bus che ci riporterà a Lisbona. Cena libera. Pernottamento a Lisbona.

Ottavo giorno: Partenza
Colazione e partenza. A seconda dell'orario del volo di rientro, tempo per una ulteriore visita della capitale lusitana. Trasferimento libero in aeroporto e saluti.

Scheda tecnica

Durata:	8 giorni / 7 notti
Partenze 2027:	10 aprile e 2 ottobre
Partecipanti:	minimo 6 massimo 8
Quota individuale:	base 8 paganti - aprile Euro 1.220,00 / ottobre Euro 1.100,00 base 6 paganti - aprile Euro 1.380,00 / ottobre Euro 1.250,00
Supplemento singola:	Euro 420,00
Sistemazione:	in Hotel, Guesthouse, appartamento in camera doppia con bagno privato o condiviso (in appartamento)

La quota comprende: 7 pernottamenti con prima colazione in Hotel, Guest-house, Appartamento; Guida Ambientale Escursionistica italiana; trasferimenti con mezzi pubblici il secondo e il penultimo giorno da/per Lisbona; trasferimento bagagli durante le tappe del trekking; servizio taxi il sesto e settimo giorno; assicurazione medico-bagaglio.

La quota non comprende: il volo per/da Lisbona; i pranzi e le cene (*); ingressi a musei e chiese; gli alcolici; i trasferimenti da e per Hotel/aeroporto a Lisbona; le mance, gli extra e tutto quanto non incluso nella voce la quota comprende. Polizza annullamento viaggio (richiedere preventivo in agenzia)
*) considerare un costo medio giornaliero di Euro 20/25 a persona



natura da vivere TOUR OPERATOR
dal 1985

Via Montebello 118, 57126 Livorno - Tel. 050 - 8666418
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it

Caratteristiche del viaggio

Due parole sulla Cota Vicentina:
Il Baixo Alentejo è quella parte della Costa Atlantica in cui la scogliera si abbassa in alcuni punti fino al livello del mare, permettendo la formazione di piccole baie in cui si ritrovano piccoli villaggi di pescatori e spiagge affollate di bagnanti nei mesi estivi. Vila Nova de Milfontes è uno di questi, si dice sulle sue spiagge che vi abbia trovato riparo Annibale. Nel nostro cammino è tutto un susseguirsi di dune sabbiose, scogliere su cui nidificano le cicogne e strilli dei gabbiani che fanno da colonna sonora. Ci troviamo inoltre su una delle più importanti rotte migratorie degli uccelli, un vero spettacolo della natura. L'arrivo a Cabo de San Vicente in Algarve, uno dei punti più a ovest d'Europa, lascia il segno e mette un po' di magone il dover abbandonare il sentiero di costa e udire il respiro dell'Oceano.

La difficoltà:
Le escursioni giornaliere sono tutte di difficoltà Medio / Facile (secondo la Scala Escursionistica del CAI). Di 6/7 ore massimo di cammino effettivo ciascuna, vengono affrontate con uno zaino leggero: ognuno porta con sé solo quello di cui necessita per una giornata, la difficoltà della tappa data solo dalla sua lunghezza. Negli spostamenti è fornito il transfert bagagli da una località all'altra.

Dove alloggiamo:
Le strutture che useremo sono piccoli alberghi a conduzione familiare per la gran parte delle tappe, in una o due occasioni in appartamento; in Lisbona invece useremo dei comodi hotel dislocati strategicamente vicino alle fermate della metropolitana in modo da agevolare i transfert da/ per l'aeroporto. Tutte le sistemazioni sono previste in camera doppia con bagno privato (bagno condiviso negli appartamenti(.

I pasti:
Sarà la guida a consigliarvi dove è opportuno mangiare, tenendo conto delle varie diete alimentari, in ristoranti con specialità locali. In Portogallo si può ancora mangiare molto bene spendendo poco. Per il pranzo, da consumare lungo il cammino, generalmente prima di partire ognuno compera quello che vuole, frutta fresca o secca, panini, etc.

La Guida:
La Guida, Domenico, vanta un'esperienza pluridecennale nella conduzione di gruppi, è un buon conoscitore dei luoghi e saprà fornirvi tutte quelle informazioni necessarie a comprendere meglio quanto andrete ad osservare.
Sarà anche il coordinatore del gruppo, pronto ad affrontare e risolvere eventuali problematiche che dovessero sorgere durante il viaggio.
Quando necessario, effettua dei veloci briefing prima o dopo cena per informare i partecipanti delle particolarità della tappa del giorno dopo, sempre a disposizione per ogni eventuale chiarimento in merito.