



IN COLLABORAZIONE CON



TREKKING IN Portogallo:
Alentejo ed Algarve Rota Vicentina
trekking naturalistico sulle scogliere dell'Atlantico

Os frutos: "Assim eu queria o poema: fremente de luz, áspero de terra, rumosoro de águas e de vento" –
I Frutti: "Così io vorrei la poesia: fremente di luce, aspra di terra, rumoreggiante di acque e di vento".
(Eugénio de Andrade, poeta -1923 Póvoa da Atalaia - 13 giugno 2005 Oporto)

DAL 1 AL 8 OTTOBRE 2022

Presentazione: " Alentejo " vuol dire: " al di là del fiume Tago ", infatti il Tago è il fiume che attraversa Lisbona, e l'Alentejo si trova a sud della capitale portoghese. La costa è quella denominata costa alentejana (120 km) o "Vicentina" da "Cabo de São Vicente". Nella punta settentrionale il paesaggio si presenta come un'interminabile spiaggia di sabbia fine e dorata; proseguendo verso sud è tutto uno spettacolo di dune e scogliere, di mare aperto che durante le alte e basse maree crea insenature simili a vaste piscine, incastonate tra gli scogli verdeggianti. Vigneti, sughereti, vaste coltivazioni di patata dolce, arachidi, su terreni attraversati da un diffuso ed efficiente sistema d'irrigazione composto da numerosi canali. La biodiversità di quest'Area Protetta è caratterizzata dalla presenza di numerose piante endemiche come lo *Stauracanthus spectabilis vicentinus*, e da numerose specie faunistiche nidificanti, come la Cicogna Bianca, il Falco Pellegrino. Il territorio presenta una densità residenziale tra le più basse d'Europa: 24 abitanti per kmq (la media in Italia è di 200 per kmq), tra una Comunità cordiale e disponibile. Un mix d'ingredienti più che sufficienti per noi, affinché la Rota Vicentina divenisse a pieno titolo una "meta Naturaliter".

I cammini: è presente una nutrita e mantenuta rete sentieristica di complessivi 350 km, distinguibile tra: "**il percorso dei pescatori**" che scorre lungo la costa con affacci mozzafiato sulle scogliere dell'Atlantico, e che giunge nei piccoli porti; - "**il percorso storico**" che attraversa i campi coltivati e i piccoli villaggi dell'interno, caratterizzato dal paesaggio rurale; - e "**i percorsi circolari**". Percorsi che a volte s'incrociano, e diventano modulabili. Le camminate non presentano particolari difficoltà se non, nella lunghezza (dai 15 ai 20 km al giorno), e dal dover camminare in alcuni tratti sulla sabbia che il vento atlantico spazza sulle alte scogliere.

I



1°G.sa01/10: itinerario: Arrivo ore 13:40 a Lisbona (FlyTap TP0827 da MXP) ed incontro con la Guida Naturaliter. Transfer di 2h20' circa, a Vila Nova de Milfontes. Sistemazione in Hotel. Cena in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.

2°G.do.02/10: Itinerario trekking – traversata: "percorso dei pescatori": Praia do Malhao/Porto Covo(SCHEDA TECNICA: km 12,500 – dislivello in salita: 150 m.- dislivello in discesa: 110 m. - max/min altitudine: 51/01 m. - tempi: 4,30' h) Peculiarità del percorso: la diversità delle spiagge si trova proprio su questa sezione della Rota Vicentina. Spiagge come Aivados, coi suoi ciottoli modellati dalle costanti e mutevoli onde atlantiche; o come le spiagge di sabbia di Malhão, delicate e in continua evoluzione. Tutte baie attraversate sia da fiumi, che da piccoli corsi d'acqua, alimentati dall'interno collinare da una rete di canali sotterranei. Queste spiagge sono intervallate da antiche rocce resistenti all'erosione, scure, che compongono le scogliere e le piccole isole (chiamato localmente "palheirões") che si incontra di tanto in tanto. Le dune di sabbia raggiungono il loro picco cromatico tra marzo e giugno, con una vasta gamma di colori sorprendenti, profumi e forme. Pini, rosmarino e Cisto sono piegati quasi orizzontale, e quindi più adatte a queste condizioni difficili. Alcune di queste specie vegetali sono endemiche, e non si trovano in nessuna altra parte del mondo. **Programma del giorno:** Breakfast. Transfer di 20' da Vila Nova de Milfontes a Praia do Malhão. Trekking da Praia do Malhão a Porto Covo. Visita di Porto Covo, grazioso villaggio sulla costa. Transfer di 30' da Porto Covo a Vila Nova de Milfontes. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes .**

3°G.lu.03/10: Itinerario trekking – traversata: "percorso dei pescatori": Almogrove / Baia Furnas – (SCHEDA TECNICA: km 11 – dislivello in salita: 88 m.- dislivello in discesa: 116 m. - max/min altitudine: 53/0 m. - tempi: 5 h) Peculiarità del percorso: Punta das Furnas è separata da Vila Nova de Milfontes dal fiume Mira che proprio qui finisce sul mare creando un'ampia insenatura di sabbia fine, meta balneare rinomata. Numerose specie di uccelli limicoli durante la Bassa marea vengono qui a cibarsi della vegetazione che si deposita sulla spiaggia. Si percorre una strada sterrata che è Riserva Protetta, dove si potrà ammirare la Plantago Alomravensis e il vasti campi agricoli che si estendono fino a quasi il mare. Successivamente subentra una foresta di alberi di Acacia che crea sul sentiero delle vere e proprie gallerie naturali, offrendo un gradito riparo dal sole nelle giornate calde; si attraversano due ponticelli in legno e, superata una casa disabitata dopo un altro ponticello, si prosegue lungo la spiaggia di Brejo Largo con un susseguirsi di piccole insenature fino a Foz dos Ouricos, quando il percorso si dirige verso l'interno fino al villaggio di Almogrove. **Programma del giorno:** Breakfast. Transfer di 14 km da Vila Nova de Milfontes ad Almogrove. A fine camminata, transfer in barca da Baia Furnas a Vila Nova de Milfontes (tempi 10'). **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes .**

4°G.ma.04/10: Itinerario trekking – traversata: "percorso dei pescatori": Almogrove / "Entrata do Barca" (SCHEDA TECNICA: km 18 – dislivello in salita: 203 m.- dislivello in discesa: 193 m. - max/min altitudine: 203/193 m. - tempi: 7 h). Peculiarità del percorso: si vedranno delle alte scogliere esposte alle onde oceaniche, che rappresentano il sito di nidificazione di numerose specie di uccelli, soprattutto intorno a Capo Sardo. Sarà interessante notare sulle rocce d'arenaria i cambiamenti climatici succedutesi nel tempo, quando il mare si trovava ritirato di almeno 100 mt dall'attuale posizione. Qui sono stati rinvenuti anche resti di animali preistorici, soprattutto crostacei, segni di un clima più freddo e più secco; ma ci sono anche i segni di quando questo clima è stato tropicale, come testimoniano i toni rossastri della sabbia e arenaria, derivante dall'accumulo d'ossido di ferro. **Programma del giorno:** Breakfast. Transfer di 14 km da Vila Nova de Milfontes ad Almogrove. A fine camminata, transfer di 30' da "Entrata do barca" a Vila Nova de Milfontes. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes .**



5°G.me.05/10: Itinerario trekking - traversata: "*percorso dei pescatori*": **Odeceixe/Zambujeria do Mar / (SCHEDA TECNICA: km 18 - dislivello in salita: 263 m.- dislivello in discesa: 283 m. - max/min altitudine: 263/283 m. - tempi: 6 h 30')**. **Peculiarità del percorso:** lungo questo tratto di costa sarà interessante notare le suggestive scogliere di rocce sedimentarie che si sono posizionate orizzontalmente, ripiegate su se stesse, in modo che ciò che prima era orizzontale è divenuto verticale, a causa della tettonica delle placche. Lungo il percorso è possibile anche notare tane nelle dune, quali segni della presenza di numerosi mammiferi (coniglio, donnola, faina, tasso, etc..). **Programma del giorno:** Preparazione dei bagagli. Breakfast. Transfer di 45' alla Baia di Odeceixe. A fine camminata, transfer di 30' da Zambujeria do Mar ad Odeceixe. **Cena e pernottamento a Odeceixe.**

6°G.gi.06/10: Itinerario trekking - "*percorso storico-semi-circolare-e dei pescatori*": **anello di Carrapateira (SCHEDA TECNICA: km 5 circa- tempi: 3h circa soste comprese)**. **Peculiarità del percorso:** questo percorso circolare parte dal villaggio di Carrapateira e, dopo 1km circa di asfalto, si imbuca un sentiero che conduce alla spiaggia di Bordeira, ove il mare ha scavato la sabbia in forme armoniose che cambiano a seconda della stagione. Si cammina su passerelle in legno per raggiungere vari punti panoramici a picco sul mare, dalle suggestive scogliere frequentate da intraprendenti e spericolati pescatori "*perceveiros*" che si arrampicano sulle falesie come dei veri scalatori. Lungo il circuito ci si imbatte in diversi punti di vista sulle strapiombanti scarpate, sia sulle sabbie di Bordeira che su quella di Amado. Carrapateira è un delizioso villaggio frequentato soprattutto da turisti surfisti ed escursionisti. **Programma del giorno:** Breakfast. Transfer di 30' circa da Odeceixe a Carrapateira. Dopo la camminata ad anello, sosta breve al Villaggio. Seguirà il transfer di 30' a Cabo de S. Vincente (punta estrema sud/ovest del Continente europeo). Sosta per visita turistica. Seguirà transfer di 1h 10' di rientro a Odeceixe. **Cena e pernottamento a Odeceixe.**

7°G.ve07/10: **Itinerario trekking - anello: " percorso storico" + "percorso dei pescatori" : anello di Odeceixe (SCHEDA TECNICA: km 09 - dislivello in salita: 104 m.- dislivello in discesa: 17 m. - max/min altitudine: 93/2 m. - tempi: 3h)**. **Peculiarità del percorso:** la foce del fiume Seixe è ammirevole osservarla, mentre l'acqua del fiume scorre dolcemente tra le sponde verdeggianti di prati e giardini, fino a riversarsi nell'Oceano; e sul suo scorrere rilascia sedimenti che danno origine a un labirinto di zone umide, fonte di cibo per la fauna selvatica (aironi bianchi e grigi, piovanelli, etc ..). La vegetazione protegge le dune dall'assalto del vento, impendendo alla sabbia di raggiungere i campi coltivati. Noto è la forza dell'erosione che si potrà osservare dalle forme delle rocce delle scogliere che costituivano un tempo le catene montuose locali. Ora sono modellate dai venti e dalla forza delle correnti marine dell'Oceano. **Programma del giorno: Preparazione dei bagagli.** Breakfast. Seguirà partenza a piedi da Odeceixe fino alla omonima Baia; e sosta. Alle ore 15:30 dalla Baia, trasferimento di retto a Lisbona Hotel (tempi transfer 3 ore ca, compresa sosta in autogrill). Sistemazione in Hotel a Lisbona. **Cena e pernottamento a Lisbona.**

8°G.sa08/10: **Preparazione dei bagagli.** Breakfast. Alle ore 09:00 transfer in città con la Guida Turistica Autorizzata, in lingua italiana. Visite in Lisbona fino alle ore 18:30; quando avverrà il transfer in aeroporto per il check-in bagagli (2 ore prima della **partenza del volo FlyTap TP0828** da Lisbona **delle ore 20:55** con arrivo a Milano Malpensa alle ore 00.35 domenica 9 Ottobre)

Quota individuale di partecipazione: 850 € + volo aereo A/R* (costo stimato 250 €)

•* *La prenotazione dei voli avverrà senza comunicare il nome del passeggero. La lista dei passeggeri verrà inviata alla compagnia aerea entro 1 mese prima della partenza.*

MASSIMO 25 PARTECIPANTI



Note sui voli: volo con Compagnia TAP AIR PORTUGAL volo andata TAP TP0827 del 01 Ottobre ore 11:50 da Malpensa e arrivo alle 13:40 a Lisbona volo ritorno TAP TP0828 - 08 Ottobre ore 20:55 da Lisbona e arrivo a Malpensa alle 00:35 (del 9/10). Biglietto aereo incluso tasse e fee agenzia, posto pre assegnato, un collo da 23 kg e portarne uno, in cabina, da 8 kg (115 cm somma delle tre dimensioni)

Quota individuale di partecipazione comprende: Transfer da/verso Aeroporto di Malpensa con Pullman Granturismo. Tutti i transfer previsti nel programma; alloggio in camere doppie presso Albergo ad Vila Nova de Milfontes e ad Odeceixe; ed una notte in Hotel a Lisbona. Vitto: nr. 07 breakfast, e nr. 07 cene con menu fissi (solo acqua e vino della casa); transfer valigie da una struttura all'altra. Guida Escursionistica Naturaliter sempre al seguito del gruppo. Guida Turistica portoghese soltanto giorno 08/10 dalle ore 09:00 alle ore 18:00. **Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi**

Quota individuale di partecipazione NON comprende: Tasse di Soggiorno. Tutti i pranzi. Bibite extra ai pasti. Camere singole (supplemento di 20€ a notte a persona a Odeceixe - € 40,00 in Hotel a Lisbona). Eventuali biglietti d'ingresso a siti d'interesse turistico-archeologico (prevedere un costo di circa 13€ a persona per visita al Chostro del Monastero di San Jeronimos, con audioguide obbligatorie comprese-il Monumento più importante della città). Qualsiasi altra voce non descritta alle voce: "**Quota individuale di partecipazione comprende.**"

Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi (inclusa): coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. E' destinata a gruppi composti da un minimo di 8 persone. La polizza offre una copertura medica h24, rientro anticipato, prolungamento soggiorno in struttura ricettiva, rimborso spese di trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo smarrimento bagaglio, ecc..

Assicurazione Opzionale: Polizza Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz - Globy Giallo "all risk" Plus con costo pari al 5,9% del totale del viaggio, . La polizza copre qualsiasi motivo oggettivamente documentabile (in caso di rinuncia al viaggio per malattia, sono comprese anche epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, e quarantena dell'Assicurato o di un compagno di viaggio). Chi fosse interessato alla copertura può segnalarcelo al momento dell'iscrizione versando la quota contestualmente all'acconto.

Abbigliamento consigliato:

- **premessa** l'eco-sistema composto dal mix tra fiumi e mare Atlantico crea un clima molto umido, anche nebbioso nelle prime e ultime ore del giorno. Così come anche il vento atlantico fresco o freddo, a volte soffia in modo sostenuto.

-Pertanto, consigliamo giacca a vento e pile durante le camminate, ma anche per la sera a fine camminata.

-Durante il giorno il sole invece alza le temperature, quindi cappellino e creme solari. (*)Costume e asciugamano per il mare.

-Poiché in svariati tratti di sentieri è presente cospicua sabbia, consigliamo adeguati: pedule da trekking (o ghette per scarponcini bassi), pantaloncini lunghi, bastoncini da trek.

Sconsigliamo vivamente di utilizzare qualsiasi tipologia di sandali durante i cammini.

La Naturaliter Soc. Coop. e la nostra Guida, non risponderanno di eventuali danni fisici derivanti da un uso d'abbigliamento inadeguato.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI IN SEDE IL MERCOLEDI' O IL VENERDI' DALLE ORE 21 ALLE 22.30 (Flavio) CON IL VERSAMENTO DELLA QUOTA PER IL VOLO AEREO (ENTRO IL 31/03/2022).