



dal 18 al 25 Maggio 2024



Portogallo: **La Rota Vicentina – Alentejo ed Algrave**

**“uno sguardo a ovest, dalle scogliere dell’Atlantico”**



**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”.

**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.

#### **Le tappe:**

**1° giorno: viaggio/volo:** Arrivo a Lisbona ed incontro con la Guida Naturaliter. Successivamente, transfer di 2h e 30’ a Vila Nova de Milfontes. Sistemazione in albergo, cena e pernottamento.

**2° giorno: 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 di effettivo cammino: 4h e 30’).** **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

**3° giorno: itinerario trekking** – traversata: “percorso dei pescatori”: **Almograve/Vila Nova de Milfontes**

**(Scheda tecnica: km 11 – dislivello in salita: 88 m. – dislivello in discesa: 116 m. – max/min altitudine: 53/0 m. – tempi di effettivo cammino: 3h e 45’).** **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 i 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.

**Programma del giorno:** Breakfast. Transfer di 14 km da Vila Nova de Milfontes ad Almograve. Trekking da Almograve alla baia Furnas. Transfer in barca (tempi 8’) dalla Baia Furnas a Vila Nova de Milfontes. Cena e pernottamento

**4° giorno: itinerario trekking** – traversata: “percorso dei pescatori”: **Almogrove/“Entrata do barca”** (Zambueria do Mar).  
(Scheda tecnica: km 18,700 – dislivello in salita: 203 m. – dislivello in discesa: 193 m. – max/min altitudine: 203/193 m. – tempi di effettivo cammino: 5h e 20’). **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 Sarda. 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. Seguirà transfer di 14 km da Vila Nova de Milfontes ad Almogrove. A fine camminata, transfer di circa 20’ da “Entrata do barca” a Vila Nova de Milfontes. Cena e pernottamento.

**5° giorno: itinerario trekking** – traversata: “percorso dei pescatori”: **Odeceixe/Zambueria do Mar**  
(Scheda tecnica: km 17 – dislivello in salita: 263 m. – dislivello in discesa: 283 m. – max/min altitudine: 263/283 m. – tempi di effettivo cammino: 6h e 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:** Breakfast. Transfer di 30’ a Odeceixe, per inizio camminata sulla sponda nord del fiume Seixe. A fine camminata, transfer di rientro a Vila Nova de Milfontes. Cena e pernottamento.

**6° giorno: itinerario trekking** – anello: “percorso dei pescatori”: **anello di Carrapateira**  
(Scheda tecnica: km 5 circa – tempi di effettivo cammino: 3h circa soste comprese). **Peculiarità del percorso:** questo percorso circolare parte dal villaggio di Carrapateira e, dopo 1km circa di asfalto, si imbecca 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 1h40’ circa a Carrapateira. Visita al Museo del mare e della terra. Dopo la camminata ad anello, sosta breve al Villaggio. Seguirà il transfer di 30’ a Cabo de S. Vicente (punta estrema sud/ovest del Continente europeo). Sosta per visita turistica. Seguirà transfer di rientro a Vila Nova de Milfontes. Cena e pernottamento.

**7° giorno: itinerario trekking** - anello: “percorso storico” + “percorso dei pescatori”: **anello di Odeceixe**  
(Scheda tecnica: km 10 – dislivello in salita: 104 m. – dislivello in discesa: 17 m. – max/min altitudine: 93/2 m. – tempi di effettivo cammino: 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, impedendo alla sabbia di raggiungere i campi coltivati. Notevole 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:** Breakfast. Transfer di 30’ a Odeceixe. Per sentiero che giunge sulla scogliera, prima di giungere alla spettacolare Praia di Odeceixe. Sosta mare. Seguirà transfer di rientro a Vila Nova de Milfontes. Cena e pernottamento.

**8° giorno: viaggio/volo:** Preparazione dei bagagli e Breakfast. Alle ore 09:45 avverrà il transfer a Lisbona aeroporto (tempi transfer: 3h circa compresa sosta in Autogrill).

---

**Iscrizione: Precedenza ai soci della nostra sezione e per i non soci assicurazione obbligatoria 12,95 €/giorno.**

**Quota individuale di partecipazione:** 900,00 € per min. 25 persone + VOLO e BUS ancora da definire.

**La Quota individuale di partecipazione comprende:** tutti i transfer previsti nel programma (dall’arrivo a Lisbona, alla partenza da Lisbona); Alloggio: nr 7 notti in camere doppie presso Hotel. Vitto: nr. 7 breakfast; nr. 7 cene con menu fissi (solo acqua e vino della casa). Guida Escursionista Naturaliter sempre al seguito del gruppo. Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi.

**La Quota individuale di partecipazione NON comprende:** viaggio per e dal Portogallo. Transfer personalizzati. Eventuali ticket d’ingresso per visite turistiche. Tutti i pranzi. Bibite extra. Camere singole (supplemento di 23,00 € a notte/persona). Qualsiasi altro servizio non espressamente citato alla voce: “La Quota individuale di partecipazione comprende”.

**Abbigliamento consigliato:**

- **premess**a 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.**

**Note:** i tempi delle camminate indicati nel programma si riferiscono ai tempi medi impiegati dai gruppi precedenti. È richiesto ad ogni partecipante uno stato di forma psicofisica atto a poter svolgere il programma del trekking; in caso contrario la Guida Naturaliter si riserva il diritto di escludere dalla/e camminata/e uno o più partecipanti per le escursioni che riterrà più impegnative.

(\*) In alcune camminate la nostra Guida deciderà se, dove, e quanto sarà opportuno sostare sulle spiagge.

**Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi:** coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. È 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 3 trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo smarrimento bagaglio, ecc...

**Condizioni annullamento:** (informativa completa delle condizioni generali di contratto su <http://naturaliterweb.it/condizioni-viaggio/>): prima dell'inizio dei servizi di viaggio. In tal caso il corrispettivo del recesso dovuto all'operatore è fissato come segue sul programma (escluso la quota volo che essendo emessa con nominativo del partecipante non è rimborsabile):

- fino a 90 giorni prima dell'inizio del viaggio 10%
- da 89 a 30 gg prima della partenza si rimborsa il 25%
- da 29 a 15 gg prima della partenza il 50%
- negli ultimi 15 gg prima dell'inizio del viaggio 100% dell'importo totale.

**Assicurazione Opzionale:** Polizza Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz – Globy Giallo “all risk” Plus con costo pari al 6,2% del totale del prezzo pagato per il pacchetto di viaggio, 7,9% per i viaggi da aprile ad ottobre. 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.

**Note sui voli:** viaggeremo con la compagnia aerea **TAP AIR PORTUGAL**, partenza dall'aeroporto di Nizza.

(seguiranno aggiornamenti)

Barbara & Manuela

Per info:

BARBARA – cellulare +39 349 189 0162 (solo sms)

MANUELA – cellulare +39 340 158 4105

***Club Alpino Italiano - Sezione di Altare***

Vico Astigiano, 5 - 17041 ALTARE (SV)

Tel. 019/2214874

E-mail: [info@caialtare.it](mailto:info@caialtare.it)

Sito web: [www.caialtare.it](http://www.caialtare.it)