

TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

TREKKILANDSIA



22 - 29 SETT 2024

TREKKING IN PORTOGALLO

ALENTEJO VERSO SUD SULLA ROTA VICENTINA

8 GIORNI / 7 NOTTI

IL VIAGGIO IN BREVE

QUOTA A PERSONA	985€
N. DI PARTECIPANTI	da 6 a 15 pax
TIPOLOGIA DI VIAGGIO	Itinerante
DURATA	8 giorni / 7 notti
TRASPORTO BAGAGLIO	si
TIPO DI ZAINO	Giornaliero
DIFFICOLTA'	2 ditone* * Consulta la SCALA DI DIFFICOLTA' sul sito TREKKILANDIA
GIORNI DI CAMMINO	6
ORE DI CAMMINO AL GIORNO	5-8
ADATTO COME PRIMA ESPERIENZA	si - se si hanno esperienze di escursioni giornalieri.
SISTEMAZIONI	Piccoli hotel, Guest house, due Ostelli moderni. Camere doppie con bagni. Due notti possibilità di camere multiple anche da 6-8 con letti a castello e bagni in condivisione.
PASTI E SAPORI TIPICI	Colazioni in struttura o al Bar in caso di mal tempo o caldo. Pranzi al sacco e cene in Ristorante. I Sapori tipici sono: Il Porco all'Alentejana, le Pastel de Nata, il pesce alla griglia, Il baccalà
PUNTI FORTI	Le infinite scogliere e le immense spiagge. Le fioriture delle dune e tutta la bellezza dell'Alentejo.
DOVE SI CAMMINA	Su sentieri di sabbia morbida, su spiagge, sentieri compatte strade bianche e tratti asfaltati.



LA GUIDA: GIULIO CUCCIOLI

Email: info@azimut-treks.com

Cell: +39 339 5675637



LA GUIDA: CARLA PAU

Email: info@carlagae.com

Cell: +39 340 693 3470

PRAIA DA BORDEIRA



IL VIAGGIO

Questo è un viaggio per gli amanti del mare, per chi ama la sabbia e mangerebbe solo pesce alla griglia. Oppure è un viaggio per chi il mare lo vuole scoprire e saggiarne a pieno la bellezza.

Il mare, o meglio l'oceano Atlantico è infatti la costante di questo cammino, che consiste in 6 tappe che partono da Porto Covo, la porta dell'Alentejo e finiscono a Cabo de San Vicente, il punto più a ovest d'Europa. Cammineremo da Nord verso Sud, su piccoli sentieri che i pescatori utilizzano per raggiungere gli scogli migliori per la pesca. Percorreremo quella che la gente del posto conosce come La Rota Vicentina.

La Rota ci porterà sopra scogliere altissime e che si trasformano in spiagge infinite o in dune ricche di vegetazione. Le combinazioni degli elementi naturali che compongono questa parte di mondo, insieme al costante rombare delle onde, darà vita a degli scenari di indescrivibile bellezza che riempiono gli occhi e scaldano il cuore. Ovviamente, alla sera, anche il palato avrà la sua parte quando non ci faremo mancare niente negli ottimi ristoranti alentejani



LA REGIONE

L'Alentejo è una regione del Portogallo posta al sud di Lisbona e a nord dell'Algarve. Ad est si estende fino ai confini con la Spagna, mentre ad ovest, termina, dove inizia l'oceano Atlantico. Il nostro viaggio si muove nella parte costiera della regione: **L'Alentejo litorale, con i suoi 150km di coste immerse nel parco naturale del Sud-Ovest dell'Alentejo e della Costa Vicentina.** Questa è la regione meno popolosa del Portogallo, e la prima sensazione che si ha è quella di un'area in cui la vita si basa ancora sui ritmi e sulle abitudini del passato e della natura. La pesca e l'agricoltura sono le attività che coinvolgono la popolazione locale e anche se è famosa come destinazione di mare ed il turismo sta in crescita, si ha comunque la totale percezione del carattere rurale del luogo e delle persone, che ancora si stupiscono della presenza di visitatori esteri.



MANGIARE E DORMIRE

Le cittadine che visitiamo sono spesso molto piccole, di conseguenza l'offerta di strutture è spesso limitata e, più che una scelta, sono una necessità. Detto questo le strutture di questo viaggio sono sempre accoglienti, comode e pulite. Dormiamo in piccoli alberghi, B&B e **2 ostelli dal design innovativo** e totalmente a nostra disposizione.

Le camere sono quasi sempre doppie con letti matrimoniali o due letti singoli, ma capiterà di **poter dividere letti matrimoniali alla francese con il propria compagno/a di stanza.**

Negli ostelli, a seconda della composizione del gruppo, qualcuno dormirà in camere da 4-6 con letti a castello. Le docce ed i bagni sono sempre en suite e da condividere con i compagni di camera. Nelle notti negli ostelli i bagni sono in condivisione con un rapporto indicativo di un bagno ogni 4 pax.

Per quanto riguarda i pasti, tutte le cene, incluse nel viaggio, saranno presso ristoranti tipici delle cittadine che visitiamo, dove potremo mangiare l'ottima cucina di pesce dell'Alentejo. **I menù delle cene sono decisi dalla guida**, questo per avere delle cene senza attesa ma soprattutto perché la guida creerà dei menù sempre differenti ed orientati a far assaggiare tutti i piatti tipici dell'Alentejo.

Le colazioni sono per lo più incluse **ma una sarà in autonomia** e sarà colazione al bar più vicino alla struttura. In caso di mal tempo o caldo le colazioni potrebbero essere tutte al bar. Sempre negli stessi bar potremmo acquistare dei panini e l'acqua per la tappa della giornata.

IL CAMMINO

Il cammino è composto da 6 tappe con lunghezza che varia da 15 ai 23 km. Nonostante i dislivelli siano limitati e non superino mai i 300mt totali nella giornata, i sali e scendi sono abbastanza continui ed **il terreno su cui si cammina è spesso sabbioso** con tutte le conseguenze che ne comportano.

Infatti, camminare per una giornata intera su un sentiero di sabbia è molto stancante e la sabbia troverà la maniera di entrare più o meno ovunque. Per questo motivo cammineremo sempre con zaino giornaliero mentre i nostri bagagli verranno trasferiti nelle strutture successive. Quindi, questo viaggio è poco tecnico e privo di difficoltà ma **abbastanza stancante nel suo insieme.**

Saltare una singola tappa per necessità è possibile, con un supplemento di 15-45 euro a seconda della tappa, organizzando un transfer la sera prima. Questa eventualità è da considerarsi un piano B quanto i pochi taxi posso essere impegnati in altri servizi, pertanto accorciare le tappe può non essere una certezza.



PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° GIORNO - LISOBONA - PORTOCOVO

Ci troviamo alle ore 16:00 alla stazione dei bus di Sete Rios di Lisbona per conoscerci ed aspettare il nostro transfer privato che ci porterà a Porto Covo, porta del parco della costa del sud ovest alentejano e luogo di partenza del trekking. Una volta arrivati ed aver preso possesso delle nostre camere, andremo a mangiare nel delizioso ristorante Ze Inacio. Dopo cena rientriamo in struttura per dormire.

2° GIORNO - PORTOCOVO - MILFONTES

Ci concediamo qualche minuto di sonno in più e, dopo una bella colazione, iniziamo il nostro cammino verso sud. Questa è la tappa che ha i tratti più lunghi su sabbia di tutto il cammino. Infatti 2/3 di essa saranno **sentieri di sabbia morbida**. La tappa è comunque una tra le più straordinarie. Il paesaggio è un continuo alternarsi di alte scogliere di arenaria, dune ricchissime di vegetazione e spiagge lunghe e variegate. Le spiagge, infatti, sono proprio uno degli elementi più consistenti di oggi e, marea permettendo, potremo visitare e camminare su alcune di queste. Il Cammino ci porta fino a Vila Nova de Milfontes, adorabile paesino di mare con l'impressionante foce del fiume Mira e la sua architettura armonica. Dormiremo presso Milreis, un bellissimo alberghetto dal design adorevole. A cena avremo il primo vero pasto alentejano nell'fantastico "Patio Alentejano". .

20km - Dislivello: 200m - Ore di cammino: 7 - Tipo di terreno: sabbia.

Difficoltà: Impegnativa

3° GIORNO - MILFONTES - ALMOGRAVE

La tappa di oggi è abbastanza breve, e ci permette di allontanarci qualche metro dalla costa per affiancarci a dei bellissimi paesaggi agricoli, che si trasformano in ricchissima vegetazione pre dunale che attraversiamo in dei tunnel tagliati proprio nella stessa. Oggi avremo l'opportunità di iniziare a vedere numerose specie avicole ed una spettacolare spiaggia inaspettata. Arriviamo ad Almogrove relativamente presto e ne approfittiamo per avere una buona notte di riposo. Dormiamo in una guesthouse e mangiamo in una tipica churrasqueria: un ristorante di carni alla griglia .

15km - Dislivello: 80m - Ore di cammino: 5 - Tipo di terreno: compatto.

Difficoltà: Facile

4° GIORNO ALMOGRAVE - ZAMBUJEIRO

Le dune di oggi si coloreranno di mille tonalità, dal verde intenso al rosso ed essendo i primi viaggiatori sul sentiero avremo la possibilità di vedere le migliaia di impronte degli animali che popolano questo ambiente durante la notte. Il paesaggio di oggi varierà di metro in metro. Passando da basse brughiere di macchia mediterranea ad alte scogliere di calcare. Passando per splendide pinete marittime. Finiremo il nostro percorso a Zambujeiro, una splendida cittadina a picco sul mare con la sua spiaggia che ci donerà dei tramonti fantastici! Mangiamo in ristorante e dormiamo in Albergo.

22km - Dislivello: 80m - Ore di cammino: 7 - Tipo di terreno: compatto/sabbioso.

Difficoltà: Media

5 ° GIORNO - ZAMBUJEIRO - ODECEIXE

Oggi più, di ogni altra tappa, vedremo il risultato delle forze della natura in azione nei millenni. Le scogliere, infatti, assumono le forme, i colori e le consistenze più varie rendendo il paesaggio ancora più spettacolare. Non mancheranno i nidi di cicogna ed i pescatori, sugli scogli più aguzzi. L'arrivo ad Odeceixe un paesino colorato e delizioso, è semplicemente spettacolare: giriamo un angolo per scoprire il fiume Seixe che si butta nell'oceano in tutto il suo splendore.

18km - Dislivello: 200m - Ore di cammino: 7 - Tipo di terreno: compatto.

Difficoltà: Media/impegnativa

Ultima tappa del cammino dei pescatori della Rota Vicentina.

6 ° GIORNO - ODECEIXE CARRAPATEIRA

Oggi iniziamo la giornata con un breve transfer che ci permette di saltare una parte poco interessante ed iniziare il nostro cammino ad Arrifana. Da lì camminiamo nell'interno tra colline di brughiera e pineta che ci portano ad uno dei paesaggi più belli di tutta la costa, la lunghissima spiaggia di Canal. Da lì, se siamo fortunati con le maree cammineremo un lunghissimo tratto di spiaggia per poi risalire sulle scogliere adiacenti. La tappa di oggi è fuori dai circuiti normali e saremo quindi totalmente isolati. Da sopra le scogliere continueremo a camminare verso sud tra piccoli sentieri di pescatori fino ad arrivare ad un'altro lungo e spettacolare tratto di spiaggia che ci porterà fino a Carrapateira. Percorriamo un breve tratto di asfalto che ci porta al piccolissimo abitato ed al suo carinissimo ostello. Ceniamo in ristorante e dormiamo in ostello.

22km - Dislivello: 300m - Ore di cammino: 8 - Tipo di terreno: compatto/spiaggia/sabbia.

Difficoltà: Media/Impegnativa

7 ° GIORNO - CARRAPATEIRA - CABO DE SAN VINCENTE - LAGOS

Da Carrapateira, prendiamo un'ulteriore brevissimo transfer che ci conduce ad intraprendere l'ultimo breve tratto di sentiero che ci porta sulla costa e a mirare le nostre amate scogliere per l'ultima volta. Infatti la nostra meta, Il Cabo de San Vincente è ormai in vista. Arriveremo, lo ammireremo e ci sposteremo qualche centinaio di metri più a sud per godere un po di silenzio al quale eravamo abituati; infatti, è molto probabile che il cabo ed il faro siano molto affollati di turisti "ordinari" che arrivano con i loro mezzi fino al faro. Tutto ciò non farà che aumentare il livello di apprezzamento per i precedenti 7 giorni in cui il nostro unico compagno era l'oceano. Dal cabo prendiamo un pulman che in un ora ci porta fino a Lagos. Prendiamo possesso delle nostre stanze nel carinissimo B&B e utilizziamo il tempo che abbiamo a disposizione per visitare la bellissima Lagos. Ceniamo in un ottimo ristorante.

14km - Dislivello: 50m - Ore di cammino: 4 - Tipo di terreno: compatto.

Difficoltà: Facile

8 ° GIORNO - LAGOS - LISBONA

A seconda degli orari degli aerei dei vari partecipanti ci imbarchiamo su i numerosi e comodi bus di linea che da Lagos ci riporteranno fino a Lisbona. Chi avrà delle partenze tardive potrà decidere di rimanere più a lungo a letto o utilizzare il proprio tempo per visitare la spiaggia di Lagos. I bus partono dalle 5 di mattino con arrivo a Lisbona per le 9 più o meno ogni ora fino a tarda notte.

QUOTA 985€

COMPRENDE

- Servizio di Guida Escursionistica,
 - Servizio di Segreteria ed iscrizione al viaggio
 - Tutti i pernottamenti (sistemazioni come descritto in "Dove mangiamo e dove dormiamo")
 - Tutte le cene comprensive di una bevanda, ma non di dolce.
- 6 Colazioni.
- I trasferimenti in transfer da Lisbona
 - I trasferimenti interni
 - Il trasporto bagagli
 - Assicurazione medico-bagagli.
 - I.V.A.

NON COMPRENDE

- Il volo da e per Lisbona
- Tutti i pranzi e 1 colazione
- Gli extra a durante le cene.
- Tutto quanto non espressamente indicato in "cosa è compreso nel prezzo
- Assicurazione per annullamento viaggio. Può essere stipulata al momento dell'iscrizione.
- il bus di rientro a lisbona
- Eventuale notte extra a Lagos
- contributo trasporto bagagli

NOTA BENE

Il programma potrà subire delle variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche, della disponibilità delle strutture ricettive e di altre ragioni che la guida reputi necessarie al fine di garantire la sicurezza del gruppo o comunque la buona riuscita del viaggio nell'interesse di tutti i partecipanti

Consiglio e **chiedo gentilmente di accendere il telefonino ed utilizzarlo solo alla sera**, alla fine del cammino, e/o al mattino prima di partire. Questo per rispetto di chi vuole ricercare un cammino lontano dalle abitudini quotidiane. Per esigenze particolari rivolgersi pure a me. Se vuoi puoi anche lasciarlo a casa e per eventuali emergenze puoi essere contattato tramite il mio cellulare che per motivi di sicurezza sarà sempre acceso. La sera avremo sempre il wifi.

ASSICURAZIONI

I partecipanti sono **sempre** assicurati con **polizza medico bagaglio e infortuni**.

Al momento della iscrizione, o successivamente, potrà anche essere stipulata una assicurazione di "**annullamento viaggio**". Il costo di questa assicurazione sarà indicato nella mail che la guida vi manderà al momento della richiesta iscrizione.

COPERTURA TECNICA

- **MALDAVVENTURA VIAGGI di Giuseppe Gaimari: Agenzia di Viaggi e Tour Operator**

Scala Manzoni, 10 57128, Livorno ITALY

Licenza 1227

P.I.V.A 01912530498

Rc Professionale Allianz

Polizza n: 500598394

Fondo di Garanzia n.A/36.2286/6/2019



TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

TREKKILANDIA

TREKKILANDIA
trekking e tour naturalistici nel mondo

CONSULTA IL CATALOGO COMPLETO DEI NOSTRI VIAGGI SU

WWW.TREKKILANDIA.IT

VIAGGIATORI PER PASSIONE

GUIDE PER PROFESSIONE

ALLEGRI PER NATURA

TREKKILANDIA