



## PORTOGALLO

### Trekking “sulla Rota Vicentina”

8 – 15 settembre 2022

(8 giorni/7notti tra Alentejo ed Algarve)

partecipanti **max 25**)



La Rota Vicentina è un itinerario pedestre di circa 400 km, lungo una delle più belle e intatte costiere d'Europa, è composto da due percorsi principali e otto circolari che colpiscono per la diversità dei paesaggi. Il “cammino Storico”, di 230 km è il percorso più lungo e va da Santiago do Cacém al Cabo de São Vicente. Il “cammino dei pescatori”, invece, segue l'oceano attraverso sentieri che portano a spiagge o piccoli porti di pescatori, per 125 km, fra Porto Covo e Cabo de São Vicente. Lungo il percorso si apprezza il paesaggio e le sorprese che la natura offre, come fiori di campo, il profumo dell'erba al mattino o i colori delle farfalle. Un'osservazione più minuziosa della natura richiede del tempo, ma dà l'opportunità di assistere a spettacoli poco comuni, come avvistare le lontre, che raramente si

trovano in ambienti marini, oppure le cicogne che nidificano sugli scogli, caso unico al mondo. Gran parte dei sentieri erano noti ai pellegrini che partivano dal Cabo de São Vicente per andare a Santiago de Compostela. Come i pellegrini del passato, anche noi faremo bene ad equipaggiarci con scarpe e vestiti comodi e partire all'avventura senza lasciare traccia del nostro passaggio perché il paesaggio naturale di mantenga intatto

#### Programma di massima

#### **1° giorno – Giovedì 8 settembre: BOLZANO/LISBONA/SANTIAGO DO CACEM (HOTEL)**

Ritrovo dei partecipanti in orari e luoghi da confermare e partenza in pullman per l'aeroporto di Bergamo, con arrivo in tempo utile per l'imbarco sul volo diretto Ryanair delle ore 07:15 (orario da riconfermare) per Lisbona. Giunti nella capitale portoghese, trasferimento con bus privato a Santiago do Cacem in Alentejo. Sistemazione nelle camere riservate in Hotel 3\*. Pranzo libero. Cena e pernottamento in Hotel.

#### **2° giorno – Venerdì 9 settembre: SPIAGGE E DUNE TRA PORTO COVO E PRAIA DO MALHAO**

Dopo la colazione partenza per la prima escursione trekking.

Trasferimento in bus privato a Porto Covo, minuscolo paesino di pescatori, da dove partiremo a piedi verso spiagge e ampie dune. Iniziamo oggi l'esplorazione del Parco Naturale Sud Est Alentejano e Costa Vicentina: una delle più selvagge, incontaminate e preservate zone costiere di tutta l'Europa meridionale. Passeremo il Forte da Ilha (con piccolo chiosco) posto di fronte all'Isola do Pessegueiro, frequentata già dai Romani, e continueremo lungo la costa, a tratti risalendo la faticosa sabbia delle dune, a tratti camminando sulla spiaggia, fino a raggiungere la grande Praia do Malhao. Da qui rientro in Hotel in bus privato.

Percorso: per lo più sentieri sabbiosi sulle dune o camminata libera sulla spiaggia, qualche tratto di sentiero in terra battuta, rare piste sterrate.

Vegetazione: gariga, macchia, piante psammofile e alofite.

Caratteristiche percorso : Lunghezza: circa 10 km - Dislivello in salita: circa 150 m - Durata: 5 ore circa

Alcuni tratti di camminata sulla sabbia sciolta delle dune possono rivelarsi stancanti e faticosi.

Pranzo con cestino. Rientro in Hotel per la cena ed il pernottamento.

#### **3° giorno – Sabato 10 settembre: I COLORI TRA ALMOGRAVE E CABO SARDAO**

Dopo la colazione partenza per l'escursione trekking del giorno.

Trasferimento ad Almogrove da dove comincia il nostro percorso. Seguiremo la strada sterrata fino all'insenatura di un piccolo porticciolo. Da qui seguiremo un sentiero che su alte scogliere porta fino a Ponta da Carraça, in un paesaggio cangiante e spettacolare: rocce scure, visibilmente stratificate, piegate e ritorte, si alternano a arenarie e argille colorate, dal giallo al rosso, dal bianco al verde, modellate dall'erosione e coperte dai lembi di grandi campi di dune. Qui la più antica storia geologica della Terra si intreccia con la più antica storia dell'Uomo. Ci troveremo infatti a camminare su superfici frequentate sin dalla Preistoria. Da qui raggiungeremo il paesino di Cavaleiro (con un piccolo bar), attraversandolo e ritornando sulla scogliera fino al Faro di Cabo Sardao, dove su caratteristiche lastre di roccia che si inabissano vertiginosamente troviamo i nidi delle cicogne: in quest'area è presente l'unica popolazione conosciuta di questa specie a nidificare sul mare. Da qui rientro in Hotel in bus privato.

Percorso: per lo più sentiero sabbioso su dune (più facile del precedente) con alcuni tratti rocciosi carsificati, alcuni tratti su piste sterrate semi-carrabili e su sentiero in terra battuta.

Vegetazione: macchia, gariga, piante psammofile e alofite, campi coltivati, boschi di pino ed eucalipto.

Caratteristiche percorso : Lunghezza: circa 9 km - Dislivello in salita: circa 120 m - Durata: 4/5 ore circa

Pranzo con cestino sulla scogliera. Rientro in Hotel per la cena ed il pernottamento.

#### **4° giorno – Domenica 11 settembre: LA COSTA SELVAGGIA DA VILA NOVA A ALMOGRAVE**

Dopo la colazione partenza per l'escursione giornaliera.

Dopo il trasferimento a Vila Nova de Milfontes, attraverseremo su delle imbarcazioni il fiume Mira, un tempo importante via di commercio tra il mare aperto e i territori interni. Dall'altra sponda ammireremo il centro storico di Vila Nova con la sua fortezza, costruita proprio per difendersi dalle continue incursioni dei pirati. Partendo dalla Praia das Furnas, considerata una delle più belle spiagge

portoghesi con la particolarità di affacciarsi sia sull'oceano che sul fiume, percorreremo un tratto di costa movimentato: insenature, risalite sulla scogliera, ripide discese, spiagge, paesaggi rurali e grandi campi coltivati, passaggi nascosti tra la fitta vegetazione. Ci fermeremo ad ammirare la Praia do Brejo Largo e poi, con un ultimo tratto di sabbia fine e sciolta, raggiungeremo Almogrove. Da qui rientro in Hotel in bus privato.

Percorso: per lo più sentiero in terra battuta e sentiero sabbioso, alcuni tratti rocciosi, alcuni tratti su pista sterrata.

Vegetazione: gariga, macchia, vegetazione psammofila e alofita, campi coltivati, bosco.

**Caratteristiche percorso : Lunghezza: circa 11 km - Dislivello in salita: circa 90 m - Durata: 5 ore circa**

Pranzo con cestino sulla scogliera. Rientro in Hotel per la cena ed il pernottamento.

#### **5° giorno – Lunedì 12 settembre: LE SPIAGGE DI CARRAPATEIRA**

Dopo la prima colazione check-out in Hotel e partenza l'escursione trekking giornaliera.

Lasciato definitivamente l'Hotel di Santiago do Cacem, trasferimento con bus privato in Algarve, oltre il fiume Seixe. Dal villaggio rurale di Bordeira (piccolo bar), posto in una zona collinare dove incontreremo il tipico ambiente del *montado* (sugherete con pascoli), attraverseremo pinete battute dal vento e grandi campi di dune fino alla grandiosa Praia da Bordeira, in cui sostaremo. Da qui risaliremo la scogliera lungo la pista sterrata del Pontal da Carrapateira con le sue passerelle panoramiche fino alla Praia do Amado.

Percorso: prevalentemente piste sterrate e sentiero sabbioso su dune o spiagge.

Vegetazione: montados, verde agricolo, pinete, vegetazione psammofila e alofita, gariga.

**Caratteristiche percorso : Lunghezza: circa 14 km - Dislivello in salita: circa 150 m - Durata: 6 ore circa**

Pranzo con cestino. Sistemazione in villaggio in modalità ospitalità diffusa nella zona di Sagres/Vila do Bispo. Cena e pernottamento.

#### **6° giorno – Mercoledì 13 settembre: CABO SAO VICENTE**

Dopo la colazione partenza con la guida per l'escursione giornaliera.

Trasferimento a Vila do Bispo, piccola cittadina definita "granaio dell'Algarve" per la produttività dei suoi campi. Da lontano ci occhieggiano la cittadina di Sagres con la sua fortezza e il faro di Cabo Sao Vicente. Attraversando paesaggi rurali ci porteremo nuovamente sulla costa che qui è caratterizzata da scogliere alte fino a un centinaio di metri e da profondissimi fondali. Dopo una sosta alla Praia do Telhero, molto amata dagli appassionati di surf, ci incammineremo per raggiungere il promontorio di Sao Vicente, estremità più a sud-ovest dell'intero Algarve, nonché ultimo scorcio di terra portoghese visibile ai marinai prima di lanciarsi in acque aperte. Da qui rientro con bus privato.

Percorso: asfalto; pista sterrata, sentiero in terra battuta, sentiero roccioso carsificato.

Vegetazione: verde agricolo, macchia, gariga.

**Caratteristiche percorso : Lunghezza: circa 14 km - Dislivello in salita: circa 100 m - Durata: 6 ore circa**

Pranzo con cestino. Rientro per la cena ed il pernottamento.

#### **7° giorno – Giovedì 14 settembre: ALGARVE DEL SUD**

Dopo la colazione incontro con la guida per l'escursione giornaliera.

Trasferimento alla Praia do Zavial, da cui partiremo per scoprire la costa meridionale dell'Algarve: rivolta verso l'Africa, si presenta più riparata e mite, più turistica e meno selvaggia. Un saliscendi tra spiagge, insenature, lagune, promontori erosi. Ci fermeremo ad ammirare la Praia da Baleeira, prima di arrivare a Sagres, conosciuta dagli antichi romani come Promontorium Sacrum, città dell'Infante Dom Henrique, meglio conosciuto come Enrico il Navigatore, che fondò qui la sua famosa Scuola di Sagres, cenacolo di scienziati, astronomi, cartografi, navigatori, matematici, tecnici navali. Da qui rientro con bus privato.

Percorso: sentiero in terra battuta, sentiero roccioso, pista sterrata.

Vegetazione: macchia mediterranea, verde agricolo, boschi.

**Caratteristiche percorso : Lunghezza: 11 km - Dislivello in salita: circa 200 m - Durata: 6 ore circa**

Pranzo con cestino. Rientro per la cena ed il pernottamento.

#### **8° giorno – Venerdì 15 settembre: RIENTRO**

Compatibilmente con gli orari del volo, prima colazione e tempo libero. Trasferimento all'aeroporto di Faro per l'imbarco sul volo diretto Ryanair delle ore 14:10 (orario da riconfermare) per l'Italia. Rientro alla località di partenza con pullman privato. Fine dei nostri servizi.

**Cosa portare :** indicazioni più precise saranno comunicate successivamente.

**Assicurazione facoltativa di annullamento da stipularsi al momento della prenotazione**

**comunicare eventuali intolleranze alimentari**

**Quota di partecipazione € 1316,00**

Supplemento singola € 360,00

In pullman saranno raccolti € 10,00 a persona per le mance

**Intesa San Paolo, sede BZ – IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439**

**acconto € 500,00 entro 15.5.2022 - saldo entro il 31.7.2022**

**La quota comprende :** transfer da/per aeroporti; biglietto volo A/R per il Portogallo, bagaglio da stiva 20Kg; trasferimenti in bus in Portogallo, sistemazione in hotel 3\* a Santiago do Cacem ed in villaggio tipico in zona Sagres/Vila da Bispo con sistemazione in modalità "ospitalità diffusa" (non sarà possibile garantire a tutti i partecipanti la stessa tipologia di sistemazione); trattamento di ½ pensione con bevande incluse a cena – sei cestini per i pranzi al sacco da consumarsi nel corso delle escursioni; passaggio in barca per attraversare il fiume Mira nel corso dell'escursione a Vila Nova de Milfontes; assicurazione medico bagaglio

**La quota non comprende** eventuali ingressi a siti o monumenti; i pranzi del primo e ultimo giorno; tassa di soggiorno se prevista; assicurazione facoltativa di annullamento viaggio pari a € 65,80 in stanza doppia ed € 67,04 in singola da richiedere al momento della prenotazione; mance, spese individuali e tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende"

BZ – Tel. 3477597250 (solo mattina); e-mail: [info@freeland.bz.it](mailto:info@freeland.bz.it); [verein@freeland.bz.it](mailto:verein@freeland.bz.it); [www.freeland.bz.it](http://www.freeland.bz.it)

il programma potrà subire variazioni.

ORGANIZZAZIONE TECNICA: INSOMMA DI MP SRL – SOMMACAMPAGNA VR