



## Trekking

# In cammino sulla ROTA VICENTINA (Portogallo)

## 5-13 maggio 2024

(9 giorni/8 notti - partecipanti max 15)

accompagnati da **Elisa Leger**



*Trekking nel parco del sud ovest antelejano seguendo il Sentiero dei Pescatori e il cammino storico della Grande Rota che attraversano la Costa Vicentina da Santiago do Cacem fino a Sagres. Da Porto Covo, borgo di pescatori dalle basse case bianche, cominceremo il nostro viaggio verso Sud, lasciandoci alle spalle fortezze e poetiche isole abbandonate. Il paesaggio si rivela poco a poco, dapprima innalzandosi con cautela in scogliere altissime con fari a picco sull'oceano, poi presentandoci spiagge preziose e incontaminate. Ci sorprende, ogni tanto, il nido di una cicogna bianca, resistente ai forti venti, in stabile equilibrio sui picchi rocciosi. Qui l'estuario di un fiume, là un porto naturale per barche coraggiose, rifugio nei giorni di tempesta. Un territorio rurale, dove le campagne*

*si gettano tra le onde e dove la gente ha il viso profondamente solcato da una vita passata tra vento e sale, un po' contadini un po' pescatori. Si arrischiano con i loro mocassini e la gerla, si arrampicano e si calano con vecchie funi di canapa, proprio là dove sanno esserci un punto pescoso: ti dicono che è quello, ciò che sanno fare.*

*Attraverseremo campagne verdi incise da canali di irrigazione, pascoli e piccoli villaggi radunati sotto ai mulini a vento. Passata Carrapateira ci coglierà la dolcezza rilassante del Sud: morbide dune, spiagge interminabili su cui riversano le grandi onde che i minuscoli surfisti cercano di cavalcare. La macchia mediterranea qui fiorisce e le sabbie sono gialle, poi rosse, poi verdi e dorate.*

*Infine arriveremo in Algarve a Cabo de S.Vicente, punto più a sud del Portogallo, vero e proprio finis terrae conosciuto già dai romani come Promontorio Sacro.*

*Dormiremo in piccole pensioni a contatto con le realtà più locali e genuine. Conosceremo la cucina portoghese più casalinga, con le sue mescolanze tra terra e mare e i suoi dolci a base di tuorlo d'uovo, mandorle e cannella, che ci rimandano alle monache che inamidavano gli abiti con l'albume e rivaleggiano tra conventi a suon di pasticcini d'un colore giallo intenso.*

*Per conoscere quel Portogallo autentico e forse un po' rude, in cui convivono la forza impetuosa dell'oceano e la luminosità di una terra dove il tempo segue l'orologio del sole.*

### PROGRAMMA DI MASSIMA 9 GIORNI/ 8 NOTTI

#### **Giorno 1 – Domenica 5 Maggio 2024 Bolzano/aeroporto di partenza/Lisbona/Porto Covo**

Ritrovo dei partecipanti in luoghi ed orari da concordare e trasferimento in pullman riservato per l'aeroporto di partenza. Imbarco sul volo diretto per Lisbona. Arrivo nella capitale lusitana e transfer privato per la cittadina di Porto Covo. Sistemazione in pensione/albergo nelle camere riservate (pernottamento e prima colazione).

#### **Giorno 2 – Lunedì 6 Maggio 2024 Porto Covo/Malhao/Vilanova de Milfontes**

Prima colazione e prima tappa del percorso trekking (10 km, 4 ore di cammino, 100 m. in salita, 100 m. in discesa (la tappa termina a Praia do Malhao con transfer in pullmini privati fino a Vilanova de Milfontes). Sistemazione in pensione/albergo con trattamento di solo pernottamento.

#### **Giorno 3 – Martedì 7 Maggio 2024 Vilanova de Milfontes/Almograve**

Seconda tappa da Vilanova de Milfontes ad Almograve (13 km, 6 ore di cammino, 75 m. in salita, 80 m. in discesa, con passaggio sul fiume Mira in barca. Arrivo e sistemazione in pensione/albergo nelle camere riservate (pernottamento e prima colazione).

#### **Giorno 4 – Mercoledì 8 Maggio 2024 Almograve/Zambujeira do Mar**

Dopo la prima colazione partenza per la terza tappa sulla Rota Vicentina da Almograve a Zambujeira do Mar (22 km, 7 ore di cammino, 200 m. in salita, 200 m. in discesa). Arrivo e sistemazione in ostello (solo pernottamento, in camerate con letti multipli). Trattamento di solo pernottamento.

### **Giorno 5 – Giovedì 9 Maggio 2024 Zambujeira do Mar/Odeceixe**

Quarta tappa del trekking con partenza da Zambujeira ed arrivo ad Odeceixe (18 km, 7 ore di cammino, 250 m. in salita, 300 m. in discesa). Sistemazione nelle camere riservate in pensione/albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione.

### **Giorno 6 – Venerdì 10 Maggio 2024 Odeceixe/Aljezur/Carrapateira**

Dopo la prima colazione trasferimento da Odeceixe ad Aljezur con pullmino riservato e quinta tappa del trekking da Aljezur a Carrapateira (18 km, 6 ore di cammino, 200 m. in salita, 250 m. in discesa). Sistemazione nelle camere riservate in pensione/albergo con trattamento di pernottamento e prima colazione.

### **Giorno 7 – Sabato 11 Maggio 2024 Carrapateira/Vila do Bispo**

Prima colazione e sesta tappa lungo la Rota Vicentina, da Carrapateira a Vila do Bispo (18 km, 6 ore di cammino, 200 m. in salita, 200 m. in discesa). Sistemazione in Hotel con trattamento di pernottamento e prima colazione.

### **Giorno 8 – Domenica 12 Maggio 2024 Vila do Bispo/Cabo S. Vicente/Lagos**

Prima colazione ed ultima tappa del trekking, da Vila do Bispo a Cabo S. Vicente (14 km, 5 ore di cammino, 150 m. in salita, 200 m. in discesa). Trasferimento a Lagos con bus privato. Sistemazione nelle camere riservate in Hotel con trattamento di pernottamento e prima colazione.

### **Giorno 9 – Lunedì 13 Maggio 2024 Lagos/volo di rientro per l'Italia/Bolzano**

Prima colazione e trasferimento con pullmino privato verso l'aeroporto di partenza per l'imbarco sul volo diretto per l'Italia. Rientro a Bolzano e fine dei nostri servizi.

PER MOTIVI ORGANIZZATIVI L'ORDINE DELLE VISITE POTREBBE ESSERE MODIFICATO

**Cosa portare:** scarponi da trekking, zainetto per le tappe giornaliere, costume da bagno e il necessario per eventuali bagni al mare, borraccia, mantella (oppure pantaloni antiacqua e guscio) per la pioggia.

**comunicare eventuali intolleranze alimentari ALLA PRENOTAZIONE**



**Quota di partecipazione € 1420,00**  
In pullman saranno raccolti € 10,00 a persona per le mance  
**Intesa San Paolo**  
**IBAN IT41 C030 6911 6191 0000 0004 439**  
acconto € 420,00 entro il 10 di febbraio.  
**saldo entro il 30.3.2024**

**Le quote comprendono:** Guida trekking che rimarrà con il gruppo nel corso di tutto il viaggio dal primo all'ultimo giorno – Trasferimento in pullman da Bolzano all'aeroporto di partenza. Biglietto aereo andata e ritorno per il Portogallo, incluso bagaglio da stiva da 20 kg e tasse aeroportuali – Trasferimenti in pullmino privato in Portogallo dall'aeroporto di arrivo e verso quello di partenza – Trasporto bagagli nel corso delle varie tappe del trekking – Trasferimento partecipanti ove necessario verso inizio percorso trekking o dal termine trekking alla località di pernottamento, come specificato nel programma – Sistemazione in pensioni, piccoli alberghi, affittacamere, ostelli con camere di diversa tipologia in base al tipo ed alla disponibilità della struttura (con e senza servizi privati) – 8 pernottamenti di 6 comprensivi di colazione – Passaggio in barca sul fiume Mira – Assicurazione medico bagaglio

#### **Le quote non comprendono:**

Tutti i pranzi, le cene e due colazioni come indicato nel programma – Eventuali ingressi a siti o monumenti – Tassa di soggiorno se prevista – Assicurazione annullamento con costo di € 71,00 **da stipulare tassativamente al momento dell'iscrizione** – Mance, spese individuali e tutto quanto non indicato alla voce "le quote comprendono".

Le penali di annullamento sono le seguenti:

30% dell'intero importo per annullamenti da 90 fino a 30 giorni prima della partenza

60% dell'intero importo per annullamenti da 30 fino a 15 giorni prima della partenza

100% dell'intero importo per annullamenti da 14 giorni fino alla data di partenza

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)

ORGANIZZAZIONE TECNICA: INSOMMA DI MP SRL – SOMMACAMPAGNA VR