



NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

a SW del Portogallo: **Alentejo ed Algarve** Ruta Vicentina

Trekking naturalistico sulle scogliere dell'Atlantico

Os fruttos: " *Assim eu queria o poema: fremente de luz, áspero de terra, ramosoro 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)

Arrivo e partenza: Lisbona

Introduzione: non ci troviamo di certo nel Mediterraneo (meta da sempre preferita da noi Naturaliter), ma si cammina lungo la costa con "vista mare", un aspetto per noi importante che ha catturato da subito il nostro interesse. La biodiversità è la peculiarità di quest'Area Protetta, per la presenza di numerose piante endemiche (p.es. lo *Stauracanthus spectabilis vicentinus*), nonché numerose specie faunistiche (p.es. la Cicogna Bianca). Si percorrono sentieri che si affacciano su alte e spettacolari scogliere, che giungono su immense spiagge dorate solcate da ampi fiumi, che lambiscono campi coltivati e villaggi tipici rurali. Le camminate non presentano particolari difficoltà se non nella lunghezza dei percorsi (dai 15 ai 20 km al giorno), e in alcuni tratti il dover camminare sulla sabbia che il vento atlantico spazza sulle alte scogliere. Si soggiorna in gradevoli e accoglienti villaggi dalle case basse e colorate (qui non esiste la speculazione edilizia!). Ci troviamo in un territorio che 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. Questi, e non soltanto questi, hanno rappresentato per noi il mix ideale a far sì che la Ruta Vicentina divenisse a pieno titolo una meta Naturaliter.

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" (punta estrema del Continente Europeo). A Nord, nella punta settentrionale 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; i terreni sono attraversati da un diffuso ed efficiente sistema composto da numerosi canali d'irrigazione. E' presente una nutrita e varia rete sentieristica, distinta tra: " *il percorso dei pescatori* " che scorre lungo la costa con affacci mozzafiato sulle scogliere dell'Atlantico e giunge nei piccoli porti; e " *il percorso storico* " che attraversa i campi coltivati dell'interno e i piccoli villaggi, per essere a contatto con l'attività rurale alentejana. Ambedue i percorsi a volte si incrociano e sono modulabili, in totale 350 km di sentieri.

Il Bagaglio: a carico dell'organizzazione il transfer delle valigie da una struttura all'altra, consentendo di camminare tutti i giorni senza zaino pesante in spalla.

Il Soggiorno: semi-itinerante, 2 notti presso Hotel a Vila Nova de Milfontes; 5 notti appartamenti in "Albergo Diffuso" ad Odeceixe in camere doppie (simili a quelle degli Hotel).

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





Un profumo inatteso

Il Vitto: le cene saranno consumate con menu fissi. Non è previsto un servizio di pranzi al sacco e bottiglie d'acqua durante le camminate (ci si potrà servire c/o i market dei villaggi).

Programma 2018 da sabato 05 a sabato 12 MAGGIO

1°G.sab.05/05 itinerario: Arrivo a Lisbona alle Ore 08:20. Dall'aeroporto, con la Guida Turistica, transfer di 45' circa alla città di Sintra (Patrimonio UNESCO), per visita guidata alla fino alle ore 15:00. Seguirà trasferimento di circa 2h 30' (188km) a Vila Nova de Milfontes (Alentjio). Sistemazione in Hotel al centro città. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

2°G. dom.06/05 Itinerario trekking – traversata: "percorso dei pescatori": **Almograve/ Vila Nova de Milfontes – (SCHEDE TECNICHE: km 11 – dislivello in salita: 88 m.- dislivello in discesa: 116 m. - max/min altitudine: 53/0 m. – tempi di effettivo cammino: 3h 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 Bai Furnas a Vila Nova de Milfontes. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

3°G.lun.07/05 Itinerario trekking – traversata: "percorso dei pescatori": **Almograve/ "Entrata do barca (Zambueria do Mar) (SCHEDE TECNICHE: km 18,700 – dislivello in salita: 203 m.- dislivello in discesa: 193 m. - max/min altitudine: 203/193 m. – tempi di effettivo cammino: 5h 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 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. Seguirà transfer di 14 km da Vila Nova de Milfontes ad Almograve. A fine camminata, transfer di 20 km da Almograve ad Odeceixe. **Cena e pernottamento ad Odeceixe.**

4°G.mar.08/05 Itinerario trekking – traversata: "percorso dei pescatori": **Odeceixe/ Zambueria do Mar (SCHEDE TECNICHE: km 19 – dislivello in salita: 263 m.- dislivello in discesa: 283 m. - max/min altitudine: 263/283 m. – tempi di effettivo cammino: 5h 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,

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





Un profumo inatteso

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. Partenza a piedi da Odeceixe. Da Zambujeria do Mar transfer di 20 km a Odeceixe. **Cena e pernottamento ad Odeceixe.**

5°G.mer.09/05 Itinerario trekking - anello: "percorso dei pescatori": **anello di Carrapateira (SCHEDA TECNICA: km 5 circa- tempi: 3 h 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 60 km da Odeceixe a Carrapateira. Dopo la camminata ad anello, sosta breve al Villaggio. Seguirà il transfer di 30 km a Cabo de S. Vincente (punta estrema sud/ovest del Continente europeo). Sosta per visita turistica. Seguirà transfer di 66 km per rientro ad Odeceixe. **Cena e pernottamento ad Odeceixe.**

6°G.gio.10/05 Itinerario trekking - traversata: "percorso storico" + "percorso dei pescatori": **Odeceixe / Praia Amoreira (SCHEDA TECNICA: km 15 - dislivello in salita: 123 m.- dislivello in discesa: 108 m. - max/min altitudine: 112/0 m. - tempi di effettivo cammino: 5h)**. **Peculiarità del percorso:** il tratto di costa di questo itinerario è certamente il più interessante dal punto di vista botanico per la presenza dei profumi che emanano le numerose piante aromatiche che si incontrano lungo il breve percorso costiero, dal timo al rosmarino, dal mirto alle varie piante di lavanda, e poi asparagi, cisto e genista; un vero itinerario di aromaterapia. Questi luoghi sono stati abitati fin dai tempi preistorici dai popoli invasori come Fenici, Cartaginesi, Romani e Arabi. **Programma del giorno:** Breakfast. Seguirà partenza a piedi da Odeceixe per percorso storico fino a Rogil (tempi fino a Rogil: 3h)- sosta pranzo. Sentiero in prevalenza accanto ad un canale d'irrigazione. Da Rogil si prosegue lungo il "percorso storico" per circa 40' e poi verso il "percorso dei pescatori" per circa 45' fino alla Praia da Amoreira. Sosta mare. Seguirà transfer di 20' ad Aljezur per visita al Museo archeologico ed al castello del X sec. Seguirà transfer di 16 km ad Odeceixe. **Cena e pernottamento ad Odeceixe.**

7°G.ven.11/05 Itinerario trekking - anello: "percorso storico" + "percorso dei pescatori": **anello di Odeceixe (SCHEDA TECNICA: km 16 - dislivello in salita: 104 m.- dislivello in discesa: 17 m. - max/min altitudine: 93/2 m. - tempi di effettivo cammino: 4h)**. **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

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





Un profumo inatteso

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. Seguirà partenza a piedi da Odeceixe lungo il canale d'irrigazione (sentiero storico) per 4 km; dopo si prosegue su strada asfaltata per altri 4 km fino alla costa ove il sentiero dei pescatori inizia snodandosi lungo la scogliera dell'Oceano, fino alla Baia di Odeceixe- sosta mare. Successivamente, per raggiungere il paese di Odeceixe si cammina su 3 km di strada asfaltata. **Cena e pernottamento a Odeceixe.**

8°G.sa.12/05 Breakfast. Alle ore 08:45 transfer coi bagagli da Odeceixe a Lisbona (arrivo a Lisbona previsto alle ore 11:00 circa). Visita guidata alla città fino alle ore 17:30 circa. Seguirà transfer in aeroporto. (**partenza del volo Easy Jet alle ore 20:25**).

Quota individuale di partecipazione: 720€ per min. 15 paganti/ max 22 iscritti.
Totale camere disponibili: 11 doppie.

La Quota individuale di partecipazione comprende: tutti i transfer previsti nel programma; alloggio in camere doppie presso Hotel e in Alloggi tipo alberghi per nr. 07 notti come da programma; vitto: breakfast, e cene con menu fissi (solo acqua e vino della casa); guida escursionista; Guida Turistica a Sintra e Lisbona; transfer valigie da una struttura all'altra.

La Quota individuale di partecipazione NON comprende: viaggio per e dal Portogallo; Pranzi, anche al sacco durante le camminate (anche bottiglie d'acqua); camere singole (supplemento di 20€ a notte a persona- **camere singole disponibili: max 3 su 20 iscritti- max 2 su 22 iscritti-nessuna per più di 22 iscritti**). Biglietti d'ingresso a siti d'interesse turistico-archeologico. Qualsiasi altra voce non descritta nella quota individuale di partecipazione.

Note Programma definitivo ed alberghi: la definitiva location degli hotel sarà resa nota soltanto dopo aver acquisito la lista camere definitiva; quindi potrebbe variare rispetto a quella indicata nel presente programma. Questo perché dipenderà dalla disponibilità delle camere da parte degli hotel al momento in cui sarà comunicata loro la lista. In tal caso, pur garantendo lo svolgimento di tutte le camminate, potrebbe verificarsi l'eventualità di una loro modifica di svolgimento logistico.

La stesura di questo programma ha per data 30/10/17

NATURALITER Soc. Coop.
via Amendolea
89030 Condofuri (RC)
P.IVA 01555100807
capitale sociale i.v. Euro 6.000,00
Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria
n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





NATURALITER

TREKKING ED OSPITALITA' MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it

