



a SW del Portogallo: Alentejo ed Algarve Rota Vicentina **trekking naturalistico sulle scogliere dell'Atlantico**

Os frutos: "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)

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 Naturaliter".

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.

Programma 2024 da sabato 27 aprile a sabato 04 maggio

1°G.sa.27/04: Itinerario Turistico -Lisbona: Monastero dos Jerònimos, Torre di Bèlem, e Monumento dedicato Alle Scoperte. Arrivo a Lisbona alle ore 09:10 (Ryanair FR 789 da Bologna ore 07:05) ed incontro con la Guida Naturaliter e la Guida Turistica Autorizzata. Successivamente, transfer al Monastero dos Jerònimos. Visita Guidata. Seguirà a piedi visita alla Torre di Belèm, e successivamente, visita al Monumento dedicato alle Scoperte. Alle ore 16:00 max, avverrà il transfer di 2h 30' per Vila Nova de Milfontes. Sistemazione in albergo **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

2°G.do.28/04: 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: 4,30' h) 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 a Vila Nova de Milfontes.**

3°G.lu.29/04: 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 Baia Furnas a Vila Nova de Milfontes. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

4°G.ma.30/04: 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 circa 20' da “Entrata do barca” a Vila Nova de Milfontes. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

5°G.me.01/05: Itinerario trekking – traversata: “percorso dei pescatori”: **Odeceixe/ Zambueria do Mar** (SCHEDE TECNICHE: **km 17** – dislivello in salita: **263 m.**- dislivello in discesa: **283 m.** - max/min altitudine: **263/283 m.** - tempi: **6 h 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. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes**

6°G.gi.02/05: Itinerario trekking - anello: “percorso dei pescatori”: **anello di Carrapateira (SCHEDE TECNICHE: km 5** circa- tempi: **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. Vincente (punta estrema sud/ovest del Continente europeo). Sosta per visita turistica. Seguirà transfer di rientro a Vila Nova. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes**

7°G.ve.03/05: Itinerario trekking - anello: “percorso storico” + “percorso dei pescatori” : **anello di Odeceixe- Transfer a Lisbona.** (SCHEDE TECNICHE: **km 10** – dislivello in salita: **104 m.**- dislivello in discesa: **17 m.** - max/min altitudine: **93/2 m.** - tempi: **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. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

8°G.sa.04/05: Preparazione dei bagagli. Breakfast. Alle ore 09:00 avverrà il transfer a Lisbona città, per il proseguimento della visita turistica guidata al centro città, con Guida Turistica Portoghese Autorizzata. Tempi transfer da Vila Nova de Milfontes a Lisbona Centro: 3h circa compresa sosta in Autogrill. La visita in Lisbona durerà (dalle ore 12:00 circa) fino alle ore 18:00 (6 ore), quando avverrà il transfer in aeroporto per il check-in bagagli alle ore 18:30, del volo in **partenza da Lisbona alle ore 20:35** (Ryanair FR 797 con arrivo a Bologna alle ore 00:20 del 05/05).

Abbigliamento consigliato:

- **premessa** 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.

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 alcune escursioni la nostra Guida deciderà se, dove, e quanto sarà opportuno sostare sulle spiagge.

Organizzazione tecnica: Il trekking è proposto dalla Sezione CAI di Malo con la cura dell'Agenzia Viaggi Naturaliter, iscritta all'elenco agenzie viaggi e turismo della Città Metropolitana di Reggio Calabria, con cui abbiamo già collaborato negli anni scorsi per i trekking alle isole Eolie e in Aspromonte.
<https://naturaliterweb.it/>

Quota di partecipazione e modalità di iscrizione

Per queste informazioni vi preghiamo di partecipare alla serata di presentazione che si terrà **mercoledì 24 gennaio 2024 alle 20.30 in sede**, o di telefonare ai referenti.

Si ipotizza un numero massimo di partecipanti di 30 Soci CAI.

Viene data, almeno per un primo periodo, priorità ai Soci della Sezione di Malo.

Referenti per informazioni

Lino Re	3290040490	linore65@libero.it
Matteo Coriele	3284081363	