



**NATURALITER**  
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

## *Un profumo inatteso*

### **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, rumosoro 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 25 maggio, a lunedì 3 giugno (10 giorni/09 notti)**

**1°G.sa.25/05: itinerario: Arrivo alle ore 09:10 a Lisbona** (Fly Ryanair FR789 da Bologna in partenza alle ore 07:05). Incontro con la Guida Naturaliter in aeroporto. Seguirà con pullman privato, trasferimento al centro città, per Tempo Libero fino alle ore 15:00, quando avverrà il transfer per Vila Nova de Milfontes (tempi transfer 3h circa con sosta compresa in Autogrill- che avverrà dopo 45' dalla partenza dall'aeroporto). Sistemazione all'Hotel *Eira da Pedra* a Vila Nova de Milfontes. **Cena e pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**2°G.do.26/05: 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')

**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](http://www.naturaliterweb.it)  
[info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)





**NATURALITER**  
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

## *Un profumo inatteso*

dalla Baia Furnas a Vila Nova de Milfontes. **Cena in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**3°G.lu.27/05: Itinerario trekking** – traversata: “percorso dei pescatori”: **Praia do Malhao/Porto Covo. (SCHEDE TECNICHE: 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 in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**4°G.ma.28/05: Itinerario trekking** – traversata: “percorso dei pescatori”: **Almograve / Cavaleiro/ Faro Cabo Sardao (SCHEDE TECNICHE: km 10 – dislivello in salita: 103 m.- dislivello in discesa: 147 m. - max/min altitudine: 46/15 m. – tempi di effettivo cammino: 3h). 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 Cabo Sardao. 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 Cavaleiro a Vila Nova de Milfontes. **Cena in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**5°G.me.29/05: Itinerario trekking** – traversata: “percorso dei pescatori”: **Zambujeria do Mar / Azenha do Mar (SCHEDE TECNICHE: km 12.500 – dislivello in salita: 94 m.- dislivello in discesa: 90 m. - tempi: 3h). 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 Zambujeria do Mar. A fine camminata, transfer di 40' per rientro a Vila Nova. **Cena in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**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](http://www.naturaliterweb.it)  
[info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)





**NATURALITER**  
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

*Un profumo inatteso*

**6°G.gi.30/05:** Itinerario trekking - anello: "percorso dei pescatori": **anello di Carrapateira (SCHEDA TECNICA: 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, da Carrapateira transfer di 5' alla Baia di Amado, per sosta balneare. Successivamente, transfer 35' a Cabo de S. Vincente (punta estrema sud/ovest del Continente europeo). Sosta per visita turistica. Seguirà transfer di 1h 45' per rientro a Vila Nova. **Cena in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**7°G.ve.31/05:** Itinerario trekking - anello: "percorso storico" + "percorso dei pescatori" : **anello di Odeceixe. (SCHEDA TECNICA: 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, impendendo alla sabbia di raggiungere i campi coltivati. Notevole è la forza dell'erosione che si potrà osservare dalle forme delle rocce delle scogliere che costituiscono 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 cammino su strada secondaria per circa 1h, poi su sentiero costiero che giunge alla spettacolare Praia di Odeceixe. Sosta balneare. Seguirà transfer di 50' per rientro a Vila Nova. **Cena in ristorante, pernottamento a Vila Nova de Milfontes.**

**8°G.sa.01/06: Tappa di trasferimento a Lisbona. Visite turistiche a Lisbona. Preparazione dei bagagli. Programma del giorno:** breakfast. Alle ore 08:45, transfer di 3h circa a Lisbona (con sosta compresa in Autogrill). Incontro a Lisbona con la Guida Turistica Autorizzata portoghese per visite a: Monastero di San. Jerosimos (visita di circa 1h). Seguirà, a piedi dal Monastero, visita alla Torre di Belèm; poi col pullman, visita al Monumento alle Scoperte. Seguirà transfer al centro città per continuazione visite fino alle ore 17:30, quando avverrà il transfer in Hotel. **Cena e pernottamento in Hotel a Lisbona.**

**9°G.do.02/06: Programma del giorno:** breakfast. Ore 09:00 insieme alla Guida Turistica Autorizzata portoghese dall'Hotel, transfer col pullman privato al centro città, per la continuazione della visita turistica fino alle ore 13:30. Seguirà Tempo libero in città. Seguirà transfer in pullman privato in Hotel. **Cena e pernottamento in Hotel a Lisbona.**

**10°G.lu.03/06: Preparazione dei bagagli.** Breakfast. Alle ore 09:20 circa dall'Hotel, transfer a Lisbona aeroporto (per il check-in bagagli-2h ora prima dalla partenza del volo)-

**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](http://www.naturaliterweb.it)  
[info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)





## *Un profumo inatteso*

**Partenza ore 11:45 da Lisbona** (Fly Ryanair FR790 in arrivo a Bologna alle ore 15:30). **Fine dei nostri servizi.**

**Quota individuale di partecipazione 2024: 1150€** per minimo 25 paganti (nr. Max consigliato 35, con non più di 4 camere singole)

**La Quota individuale di partecipazione comprende:** tutti i transfer con mezzo privato, quanto previsto nel programma (dall'arrivo a Lisbona, alla partenza da Lisbona); Alloggio nr 07 notti a Vila Nova de Milfontes + nr.02 notti a Lisbona (in camere doppie presso Hotel). Vitto: nr. 09 breakfast; nr. 09 cene con menu fissi (solo acqua e vino) **Note:** *si prega di comunicarci eventuali diete alimentari e/o intolleranze, almeno una settimana prima dell'inizio del viaggio.* Guida Escursionista Naturaliter sempre al seguito del gruppo. Guida Turistica portoghese autorizzata a Lisbona, come previsto nel programma. Ingresso al Monastero, audioguide tutto il giorno a Lisbona. Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi.

**La Quota individuale di partecipazione NON comprende:** viaggio per e dal Portogallo. Transfer personalizzati. Tasse di Soggiorno a Lisbona. Eventuali altri tiket d'ingresso per visite turistiche, musei, etc. Tutti i pranzi. Bibite extra. Camere singole (supplemento singola è di 25€ a notte a persona a Vila Nova de Milfontes; il supplemento singola a Lisbona è di 45€ a notte a persona). Qualsiasi altro servizio non espressamente citato alla voce: " **La Quota individuale di partecipazione comprende** " .

### **Modalità di pagamento quota:**

da ed entro gennaio 2024 **100€** a persona quale I° acconto / quota d'iscrizione.

II° acconto di **900€** a persona entro febbraio.

Saldo di **150€** a persona contante alla nostra Guida (insieme alla tassa di Soggiorno a Lisbona, e i supplementi di eventuali camere singole, e le eventuali bibite extra durante le cene).

### **Numero conto**

Nome Banca: BPER Banca

Nome Filiale: BOVA MARINA

**IBAN IT 61 E053 8781 3100 0004 3047 951**

**Intestato a** Naturaliter Soc.Coop.

Nella causale indicare la seguente dicitura: " *viaggio in Portogallo dal 25 maggio al 03 giugno 2024* "

### **Fornire:**

- i dati anagrafici e fiscali di colui/lei che effettua i bonifici (validi per la fatturazione)
- un elenco degli iscritti, comprensivo di dati: Carta d'Identità, indirizzo di residenza completo. Saranno utilizzati per velocizzare il check in 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](http://www.naturaliterweb.it)  
[info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)





**NATURALITER**  
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

## *Un profumo inatteso*

### **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.

Sconsigliamo vivamente di utilizzare qualsiasi tipologia di sandali durante i cammini.

La Naturaliter Soc. Coop. e la nostra Guida, non risponderanno di eventuali danni fisici derivanti da un uso d'abbigliamento inadeguato.

**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 caso contrario la Guida Naturaliter si riserva il diritto di escludere dalla/e camminata/e uno o più partecipanti per le escursioni che riterrà più impegnative. (\*)In alcune camminate la nostra Guida deciderà se, dove, e quanto sarà opportuno sostare sulle spiagge.

**Assicurazione Medico Bagaglio Globy Gruppi:** coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. E' destinata a gruppi composti da un minimo di 8 persone. La polizza offre una copertura medica h24, rientro anticipato in caso di infortunio grave o lutto in famiglia, prolungamento soggiorno in struttura ricettiva, rimborso spese di trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo smarrimento bagaglio, ecc..

**Condizioni annullamento** (informativa completa delle condizioni generali di contratto su <http://naturaliterweb.it/condizioni-viaggio/>): prima dell'inizio dei servizi di viaggio. In tal caso il corrispettivo del recesso dovuto all'operatore è fissato come segue sul programma (escluso la quota volo che essendo emessa con nominativo del partecipante non è rimborsabile):

- fino a 90 giorni prima dell'inizio del viaggio 10%
- da 89 a 30 gg prima della partenza si rimborsa il 25%
- da 29 a 15 gg prima della partenza il 50%
- negli ultimi 15 gg prima dell'inizio del viaggio 100% dell'importo totale.

**Assicurazione Opzionale:** Polizza Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz – Globy Giallo "all risk" Plus con costo pari al 6,2% del totale del prezzo pagato per il pacchetto di viaggio, 7,9% per i viaggi da aprile ad ottobre. La polizza copre qualsiasi motivo oggettivamente documentabile (in caso di rinuncia al viaggio per malattia, sono comprese anche epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, e quarantena dell'Assicurato o di un compagno di viaggio). Chi fosse interessato alla copertura può segnalarcelo al momento dell'iscrizione versando la quota contestualmente all'acconto.

**Per informazioni:** [agenzia@naturaliterweb.it](mailto:agenzia@naturaliterweb.it)

**Organizzazione tecnica:** a cura dell'Agenzia Viaggi Naturaliter, iscritta all'elenco agenzie viaggi e turismo della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Rea: RC 138848 - Lic. Ag. Viaggi n. 07/2019. Assicurazione RCT/RCO: ALLIANZ polizza 753330562 - Polizza insolvenza: Fondo di Garanzia IL SALVAGENTE.

**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

Programma proposto il 31/10/2023

[www.naturaliterweb.it](http://www.naturaliterweb.it)  
[info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)

