LAS ROTAS VICENTINAS: un trekking ventoso ed assolato

Come arrivare? Aereo per Lisbona e poi bus dalla stazione di Sete Rios per **Porto Covo** con Rede-expressos: partenza alle 16 o alle 17, prezzo 15,60€ durata 2 o 3 ore.
https://www.rede-expressos.pt/tickets?destination=898&ida=2018.04.09&source=1 **oppure** per **Santiago do Cacem** con moltissimi collegamenti giornalieri, durata 2 ore, prezzo 13,30€
https://www.rede-expressos.pt/tickets?destination=831&ida=2018.04.09&source=1
Come tornare? Bus rede-expressos da Sagres a Lisboa alle 15,45h da 19€ durata 5 ore
https://www.rede-expressos.pt/tickets?destination=1&source=905
La rota è segnalata in bianco/rosso e con la dicitura GR11-E9 sull'Historico; sul Trilho in azzurro/verde e nell'ultimo tratto con bolli rossi.
NB: se volete andare a Santiago e fare belle foto è meglio percorrere l'itinerario da sud a nord, anche se avrete il vento in faccia; da nord a sud avrete il sole in faccia…
Attenzione all'acqua ed al cibo, perché spesso non c'è nulla per rifocillarsi nella tappa tra un paese e l'altro!!!

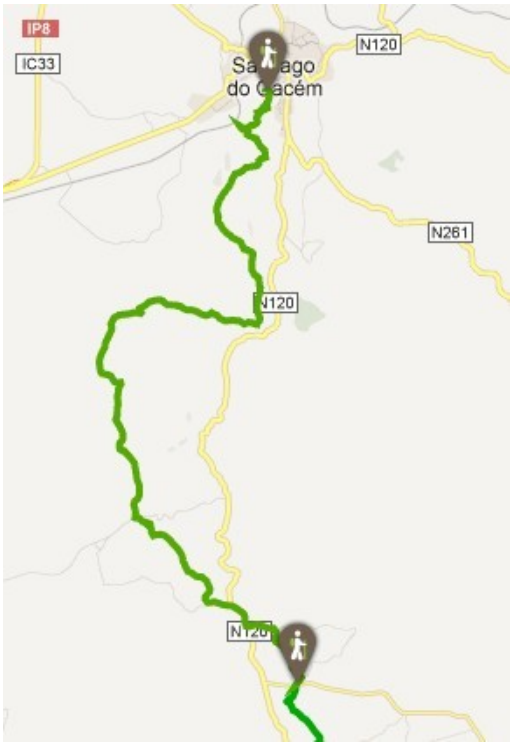
IPOTESI DI TAPPE

Caminho historico 230 km (12 tappe) : all'interno del territorio dell'Alentejo, molto caldo e coltivato a latifondo, si riunisce a Odeceixe al Trilho dei pescatori (o viceversa).

Normalmente prevede la partenza dal Cabo san Vicente verso Santiago do Cacem, sito jacobeo, per continuare verso Santiago di Compostela. Ne descrivo solo tre tappe a scendere per unirsi al Trilho da Porto Covo sull'oceano perché il percorso interno non mi piace, anche se è pianeggiante e non presenta particolari difficoltà.

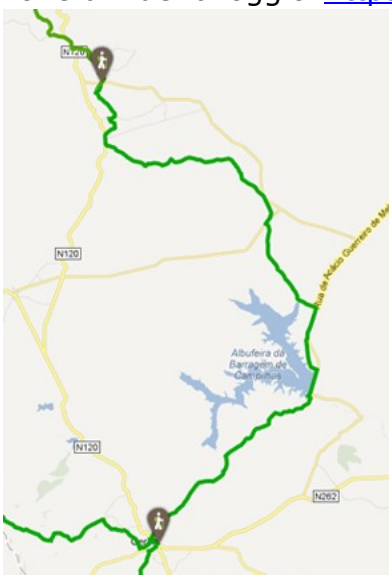
Inizio : Santiago do Cacém - Vale Seco - 17.3 km

Le querce da sughero sono il simbolo della regione dell'Alentejo e rappresentano la ricchezza per questo territorio, che gode di un ecosistema ricco di biodiversità. Oltre al sughero, l'apicoltura, i funghi, i maialotti neri, i bovini di razza sono presenti in mezzo ad una avifauna numerosa e diversificata. Questo sarà il paesaggio tema di questa tappa.



Vale Seco-Cercal do Alentejo 23km

Tappa molto arida dell'interno; caldo atroce nei mesi estivi e niente acqua. Approfittate della diga di Campilhas per rinfrescarvi. Anche le querce da sughero soffrono, per l'attacco di parassiti e funghi. Pare sia dovuto all'influenza del clima mediterraneo che fa scarseggiare la pioggia e quindi penalizza questa terra. Solo nella seconda parte della giornata troveremo qualche corso d'acqua, dei giardini e orti, dei pascoli e colture cerealicole, qualche uliveto e zone umide. alloggio https://www.hindelodges.com/ da 22,50€ a persona



Cercal do Alentejo- Porto Covo 20 km

Tappa di transizione tra il cammino tradizionale della Rota Vicentina e l'Oceano Atlantico.

Il TRILHO dos PESCADORES inizia qui e prosegue lungo la costa oceanica fino a Sagres e cabo san Vicente (74km) più vari anelli locali:

- Anello della spiaggia di Odeceixe, 9km
- Anello della spiaggia di Amoreira, 6km
- Anello di Ponta da Atalaia, 14km
- Anello di Portal da Carrapateira, 10km
- Anello della spiaggia di Telheiro, 6km

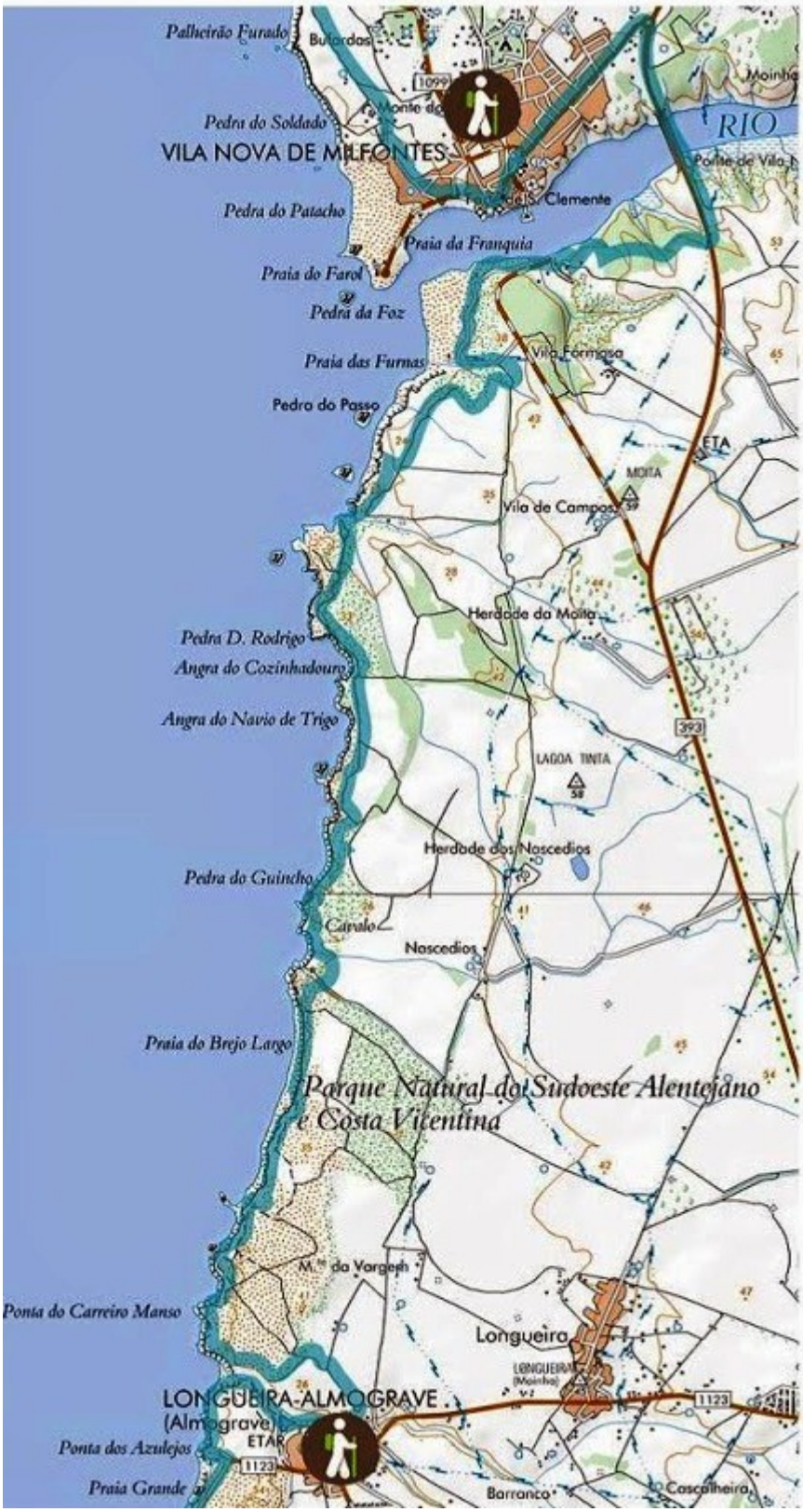
Questo itinerario passa su dune di sabbia, alte scogliere e rocce levigate da vento e mare, tra calette irraggiungibili e piante grasse, il tutto con un vento molto forte, caldo e siccità. Duro e stancante camminare sulla sabbia, anche se non ci sono forti dislivelli. Prezzi più alti rispetto ai tradizionali cammini portoghesi a Santiago, qualche buona sorpresa e delusioni per l'approccio « spenna il turista » di alcuni esercenti. Ma in gran parte é dovuto al fatto che la clientela viene dal Nord-Europa ed alla fine della tappa non ci sono molte scelte …
Segnato in verde-azzurro e con paletti di legno.
Per alloggiare, i campeggi sono la soluzione più economica. Ce ne sono a Odeceixe (a un paio di chilometri dal paese), Aljezur (un paio di chilometri prima), Sagres (vicino a Cabo de São Vicente), Porto Covo, Vila Nova de Milfontes, Zambujeira do Mar. Senno' alcuni hostels e pousadas de juventude

PORTO COVO - VILA NOVA DE MILFONTES km 19.2 : tappa delle spiagge, da Ilha do Pessegueiro, Aivados e Malhão ed insenature deserte tutte da scoprire. Un poco stancante per via della sabbia. É bella la diversità di forme che le spiagge possono assumere: protette da rocce che resistono all'erosione, formando falésie e isolotti (palheirões) oppure come dos Aivados, con ciottoli arrotondati dal rullio del mare o di dune come do Faquir o do Farol o ancora di sabbia come Malhão, forse la più bella (servizi). Con fonti di acqua dolce emersa per vie sotterranee che giustificano il nome di Milfontes. Le dune si mostrano in tutto il loro splendore da marzo a giugno, con le fioriture di colori e profumi. In seguito le piante e gli arbusti devono adattarsi all'assenza di pioggia per sei mesi l'anno ed ai venti forti e salati.
Inizio: Porto Covo, largo do Mercado: borgo di pescatori, dalle basse case bianche, ricostruito dal Marchese di Pombal dopo il terremoto del 1755. Le spiagge, scoscese e nascoste lungo la costa, meritano una visita. In estate, molti villeggianti frequentano la zona. A circa 250 metri al largo di Porto Côvo, si trova l'isola del Pessegueiro con le vestigia dell'occupazione cartaginese del III secolo a.C. e di quella romana, in particolare i contenitori per la salatura del pesce, ma la tradizione e l'immaginario parlano di un rifugio di pirati.
Alloggio: Ahoy portocovo hostel, 20€/Hôtel Walker 30€/ Parque de Campismo da Ilha do Pessegueiro, Tel +351 269 905 178/ Parque de Campismo de Porto Covo, Tel +351 269 905 136/ Parque de campismo Monte Branco, Tel +351 269 959 100/ Pensão Restaurante Zé Inácio, Rua Vasco da Gama, 38 (+351) 269959136/ Pensão Boa Esperança, Rua Conde Bandeira 4, tel 269 905 109
Fine: Vila Nova de Milfontes, Posto de Turismo- Lunghezza: 20 km
Alloggi: Milfontes Backpackers Hostel Tel 00351 283996517 geral@hsmilfontesbeach.com
Susana Cascalheira hike & surf lodge, da 15€ in su, Rua de S. Sebastião 24
M: (+351) 961 419 563 M: (+351) 965 839 839 T: (+351) 300 505 996

VILA NOVA DE MILFONTES – ALMOGRAVE km 15.7: Giornata corta per apprezzare i panorami di Vila Nova de Milfontes e del rio Mira che si getta nell'Atlântico. Passiamo il ponte della foce e tra canneti e boschi di acacia, tra campi coltivati e dune, camminiamo fino alla fine. Un piccolo passaggio difficile a mezza costa, senza spazio per camminare decentemente, scivolata in acqua assicurata e « risate » delle cicogne… Bella spiaggia !

Inizio: Vila Nova de Milfontes: Posto de Turismo

Fine: Almograve Alloggio: Pousada da Juventude de Almograve, Tel 00351 283640000 email: almograve@movijovem.pt all'inizio del villaggio con alimentari di fianco



ALMOGRAVE - ZAMBUJEIRA DO MAR km 22.2 Porticcioli di pesca artigianale, dune vermiglie per l'ossido di ferro, profumo delle pinete e cicogne che nidificano nelle falesie. Il Cabo Sardão (bar a Cavaleiro lì vicino). Attenti alle falesie che cadono ! Poco prima di arrivare c'é una discesa ad un porticciolo di pescatori un po' difficile. Bel posticino.

Inizio: Almograve **Fine:** Zambujeira do Mar

Alloggi: Casa da Praia, 30€ senza colazione Tel 283961353

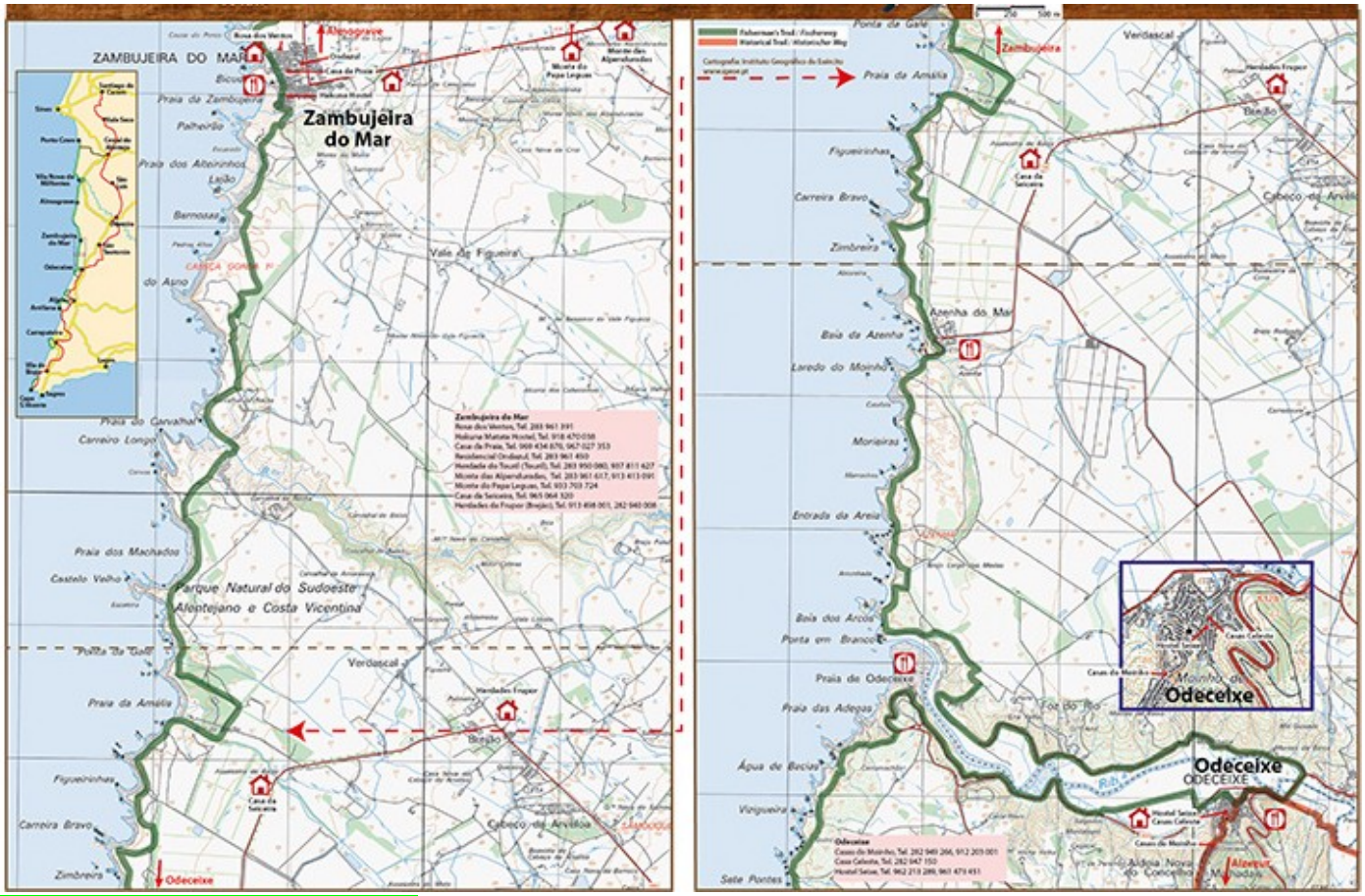
Camping zambujeira http://www.campingzambujeira.com da 17€ in su a 600m dal villaggio

ZAMBUJEIRA DO MAR – ODECEIXE km 18,7 Alla partenza, non seguire la segnaletica, ma andare dritti verso la spiaggia! Si risparmiano un paio di km! Le spiagge di Alteirinhos, Carvalhal, Machados e Amália aprono il cammino fino a Azenha do Mar (bar), porto di pesca naturale, e per finire, una delle viste più impressionanti della zona, la spiaggia di Odeceixe vista dalla Ponta em Branco. Rocce multiformi e tubi di sabbia consolidata. Animali selvatici come la lontra, la donnola, la faina, vista la presenza di conigli nelle dune. Ultimi km su asfalto. Qualche passaggio da vertigini sulla scogliera… !!! Si entra in Algarve ed i due sentieri si uniscono, quindi segnaletica biancorossa!!! Ci si può fermare a Praia de Odeceixe (molto bella) sia passando per il ponte che facendo il guado del fiume; siamo 3km prima del paese che è all'interno

Inizio: Zambujeira do Mar **Fine:** Odeceixe lunghezza: 19 km ma sembrano di più

Alloggi: Résidencial do Parque, 25€ senza colazione/ Hospedaria Firmino Bernardino 282947362 geral@hospedariafirminobernardino.net

Situata alla foce del Fiume Seixe, sul quale è possibile fare escursioni in barca o in canoa, la Praia de Odeceixe permette di scegliere tra bagni di mare o di fiume. E di fermarsi due giorni, anche per fare l'anello d'escursione locale.



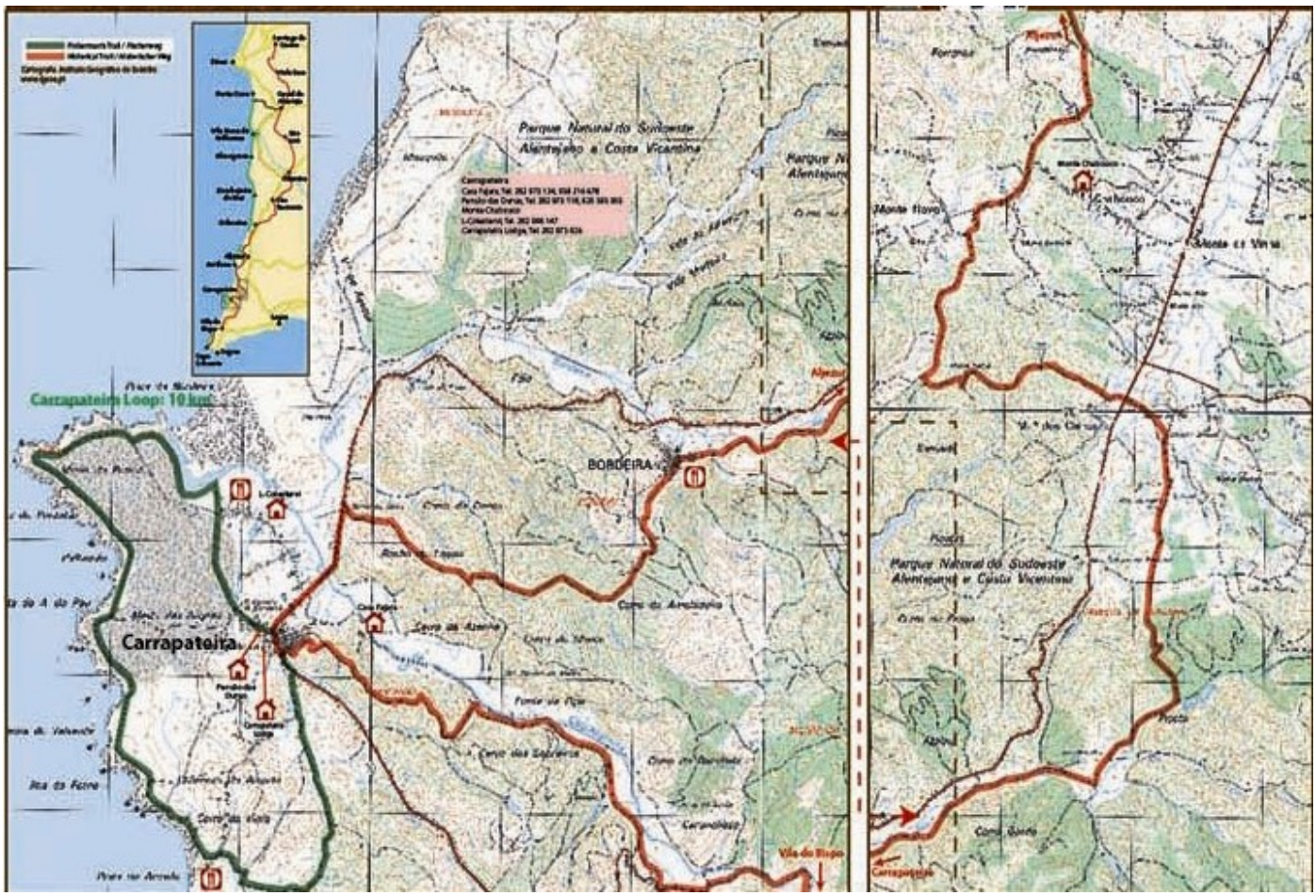
ODECEIXE –ALJEZUR km 18 Bella salita al mulino. Si va lungo il canale de rega do Mira con la scelta tra due percorsi che permettono di conoscere la costa superiore e le spiagge di Odeceixe e di Amoreira (5km in più). Si cammina tra campi coltivati e orti, tra pinete ed eucalipti. Canali di irrigazione della diga del rio Mira, da Vila Nova de Milfontes a Rogil (bar). Stabbi per pecore e mucche e pastori con i loro cani, tranquilli e silenziosi. Nel finale della tappa si arriva alla valle da Ribeira di Aljezur, villaggio che si protegge dal vento marino, con il leggendario castello di Aljezur, uno dei sette rappresentati nella bandiera del Portogallo. Villaggio della patata dolce, in mezzo a campi coltivati e canali. Si può andare alla spiaggia di Amoreira. Alloggio: João Carvalho, Rua da Ladeira 5, Aljezur T: (+351) 282 997 502 M: (+351) 917 998 182 www.amazighostel.com da 15-30€ con colazione, cucina, supermarket a 300m. oppure ristoranti in paese.

ALJEZUR-ARRIFANA 12-18 km

Fate attenzione alla segnaletica ! risalire alla chiesa vecchia e si raggiunge una porzione di costa segnata in verdeblu, molto vallonata. Due possibilità : dritti per Arrifana o per la costa. Dovrete decidere all'incrocio in alto dove c'é un parchetto privato con poneys e alpagas (lama pelosi). Alloggio : hôtel Hiarrifana 28€ camera doppia con colazione e cena a 10€/ Pousada da Juventude de Arrifana, Tel 282997455 arrifana@movijovem.pt

ARRIFANA – CARRAPATEIRA km 23.5 : tappa sintesi della Rota Vicentina: mare, falesie, spiagge, boschi , campi coltivati e cinghiali. Vale la pena di soffermarsi nella spiaggia do Canal e nella frazione di Bordeira (18km - rifornimenti). Poi belle salite e discesa! Nei boschi la produzione di resina, intagliando i tronchi da cui scorre il lattice. Da Carrapateira un anello costiero finale o un giorno in più… Alloggio non consigliato: Hotel Colesterol, prima del paese, fuori cammino, da 48€ la stanza doppia e da 15€ la cena senza bevande !!tel 282998147

Inizio: Arrifana **Fine:** Carrapateira



CARRAPATEIRA – VILA DO BISPO km 23 o CABO S. VICENTE km 36 : tra sierra e mare, rocce e pianori che compongono un panorama di habitats differenti, come quello umido ed irrigato lungo i ruscelli, oppure in quello secco delle coste o cosparso di pozze temporanee , come nelle vicinanze del parco eolico, dopo Pedralva, che scompaiono in estate, lasciando posto alla siccità desolante. Un guado al paesello dopo 4km dalla partenza, ma si può passare all'interno. **Per un giro di Km 6, all'incrocio che segue per la praia da Ponta Ruiva, seguiamo il trilho dos pescadores, per realizzare il Circuito da Praia do Telheiro** (geosito di particolare interesse) con la sua sabbia vermiglia sopra le rocce scure. Alloggio: Casa Mestre, Praça da Républica da 28€ senza colazione. Piscina. Cucina possibile e supermercato un po' lontano, ma ristorante di fianco

VILA DO BISPO- CABO SAN VICENTE 14km o SAGRES 20km

Nell'ultima parte del cammino verso il cabo di S. Vicente la falésia, molto alta, propone prospettive uniche e la vegetazione continua ad essere protagonista fino alla strada asfaltata del Farol de S. Vicente (piccolo) dove terminiamo il nostro cammino. Al Cabo non c'è nulla, solo boutiques di souvenirs e bar, quindi per alloggiare dovete andare a Sagres, con il bus prima delle 15 h oppure a piedi, noioso! Partendo da Vila do Bispo, occhio a non prendere la via Algarviana! Alloggi a Sagres : hôtel Natura, 50€ la doppia con colazione abbondante/ Don Tenório Village Aparthotel, Tel 282642364 dontenorioaparthotel@hotmail.com

TRACCE GPS DELLE VARIE TAPPE:

Totale: https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-2017-21263572
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vincentina-21598477
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21612245
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/cercal-do-alentejo-porto-covo-caminho-historico-historical-way-rota-vicentina-r-2967706

https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21645690
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21645592
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21753191
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-porrugal-21753007
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21753129
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21753194
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/6-7-rota-vicentina-6odia-arrifana-carrapateira-9666331
https://fr.wikiloc.com/itineraires-randonnee/rota-vicentina-portugal-21753115

ROTA VICENTINA (CAMINO HISTORICO + TRILHO DOS PESCADORES)

Note di Lorella Miorini

Da Santiago do Cacem risalita fino a Porto Covo e poi discendendo lunga la costa Alentajana, la costa Vicentina fino al faro di Cabo Sao Vincente. Attraverso due regioni, l'Alentejo e l'Algarve. Una viandanza nella natura dove ho avuto l'opportunità di assistere a spettacoli

poco comuni quali ad esempio le cicogne che nidificano sugli scogli, caso unico al mondo. Ho camminato su spiagge deserte. Tra fiumi e ruscelli, su dune sferzate dal vento e su scogliere a picco sul mare, su sentieri noti ai pellegrini che partivano dal sud del Portogallo per andare a Santiago de Compostela. La rota è segnalata in bianco/rosso e con la dicitura GR11-E9 sull'Historico; sul Trilho in azzurro/verde e nell'ultimo tratto con bolli rossi. E' stata una viandanza fantastica e indimenticabile, inseguendo sogni, guardando le nuvole e meravigliandomi del mondo

Maggio 2017. Appunti sulla Rota Vicentina, pro e contro di questo cammino, tappe eseguite, luoghi e prezzi.

Sono arrivata a Lisboa il 14 maggio in mattinata partendo dall'aeroporto di Milano Malpensa, ho cercato di visitarla il più possibile fino al giorno successivo quando alle 17 dalla stazione di Siete Rios ho preso il **pullman per Santiago do Cacem**, dove da domani inizierà il mio cammino. Nel pomeriggio dello stesso giorno sono arrivati i miei due companeros con i quali camminerò. Paolo romano incontrato l'anno scorso sul San Salvador e Marco di Lecce incontrato sul cammino Primitivo. Fino adesso ho sempre camminato in solitaria, ovviamente incontrando persone con cui dividere esperienze e tappe ma è la prima volta che parto dall'inizio con qualcuno e con cui dividerò tutto…

Compagnia bella ed esperienza gratificante e soddisfacente e con il senno di poi anche a livello economico devo dire che viaggiare in compagnia su questa rota è stata un'ottima scelta. I prezzi, soprattutto per gli alloggi, non sono economici per cui il risparmio, dividendo la spesa in tre è stato notevole. Sulla costa i prezzi dei bar sono equiparati a quelli italiani (spremuta 4,00 £ e bottiglietta acqua 1,50 e caffè 1,10) all'interno del Portogallo prezzi decisamente più contenuti. Nei ristoranti invece si mangia dell'ottimo pesce fresco a prezzi decisamente bassi.

A Santiago do Cacem se ne avete occasione visitate il castello, la rota inizia ai suoi piedi. Ben segnata, noi non abbiamo necessitato ne' di guide ne' di GPS.

Dormito all'hotel Al Gabriel, camera a tre letti con bagno, 19 euro a testa. Cenato O Retiro do Escova primo e secondo piatto, birra e acqua 13 euro.

16 maggio: Santiago do Cacem – Vale Seco - Moinhos do Paneiro km 23,5

Tappa non difficile ma camminato con un caldo folle e senza un alito di vento. Tappa quasi tutta su sterrato in mezzo ad alberi di corcho ed eucalipti, frutteti e prati. Fermati ad alloggiare all'albergo Moinhos do Paneiro, molto bello e caratteristico. Appartamentino con tre letti, bagno e cucina (ma non negozi nelle vicinanze) uso piscina, di cui fatto largo uso, cena e colazione abbondanti 42 euro a persona.

17 maggio: Vale Seco – Cercal do Alentejo km 25,5

Tappa su tratturi e sentieri tra boschi e prati in fiore. A metà percorso si trova il lago artificiale Barrange do Campillos ideale per una sosta rinfrescante sulle sue rive. Il paese è carino con una parte vecchia, la rota prosegue dietro la chiesa, e una parte nuova con negozi e lavanderia. Albergo Casa Azul, camere a tre letti con bagno, 15 euro a persona. Cenato al ristorante Passarinho, ve lo consiglio vivamente, si mangia benissimo e la cuoca è molto simpatica anche se vi fa' mangiare ciò che vuole, ma ascoltatela …..pasto completo 15 euro.

18 maggio: Cercal do Alentajo – Porto Covo km 31

Tappa che lega il cammino Historico al Trilho dos Pescadores.

La tappa inizia nella parte vecchia del paese e passa dietro la chiesa, al termine della discesa si trovano i segnali: a sinistra si continua per il cammino Historico a destra ci si incammina sul Trilho per raggiungere la costa, e man mano che ci si avvicinava la brezza del vento oceanico si faceva sentire e il caldo diminuiva.

Noi abbiamo fatto una scelta sul luogo in cui dormire un po' diversa dal fermarsi a Porto Covo. Circa tre km prima del paese, sempre però sul cammino, abbiamo svoltato a sinistra raggiungendo un ostello simile agli albergues municipali che si trovano sui cammini spagnoli ma con prezzo un pochino diverso. Dopo la doccia abbiamo raggiunto Porto Covo facendo il cammino del Trilho ma camminando senza zaino, visto il forte vento, è stato tutto molto più semplice. Al ritorno si è fatto il cammino Historico, per cui abbiamo camminato su entrambi. I km fatti oggi li abbiamo risparmiati domani perché dall'ostello abbiamo preso una scorciatoia. Porto Covo è un piccolo borgo di pescatori dalle case bianche e basse situato sulla costa Vicentina. Tante piccole spiaggette, una più bella dell'altra e alcune davvero microscopiche. Il paese è decisamente turistico, supermercato con prezzi come in Italia e ristoranti turistici con cibo dozzinale e non curato (quello che ci avevano consigliato era chiuso). Ostello De Casa No Campo 20 euro

19 maggio: Porto Covo – Vilanova de Milfontes km 25

Tappa magnifica con paesaggi che riempiono gli occhi e la mente. La prima parte è un'alternarsi di lunghe spiagge, la più famosa è la Praia de Ilha situata di fronte all'isola do Passequieiro dove si possono visitare sia resti romani che ruderi di un avamposto costruito nel 1600 e funzionante fino alla fine del 1700. Dopo il percorso diventa più vario e alterna spiagge e piste interne fino ad arrivare alle scogliere dell'Altures del Norte che s' innalzano decise sopra le spiagge. Iniziato a vedere i nidi di cicogna (periodo giusto perché sono appena nati i piccoli) abbarbicati sulle rocce che escono alte dal mare.

Vilanova de Milfontes si trova sulle foci del fiume, ha una piccola spiaggia dove ho passato un paio di ore in tranquillità. Visitato il Forte Sao Clemente edificato alla fine del 1500 per difesa del porto contro i corsari che infestavano il mare. Case colorate bianche e azzurre, bianche e verdi, bianche e ocra una più fantastica dell'altra. Due chiesette con i soliti colori, un porticciolo e da ambo i lati della foce del fiume la spiaggia, tanti negozi, supermercati, ristoranti, bar e ottime pasticcerie.

Walkers room stanza a tre letti con bagno e uso cucina 15 euro a testa. Fatto la spesa e cucinato un'ottima pasta

20 maggio: Vilanova de Milfontes – Almograve km 23,500

Da Vilanova abbiamo attraversato il ponte sul fiume Mira e poi tornati verso la costa attraverso campi e sugherate. In seguito sentiero a filo delle scogliere alternati a sentieri in zone coltivate. Almograve è un piccolo borgo di case dai colori tipici, una minuscola chiesetta, alcuni locali e una bella spiaggia dove, anche oggi, mi sono riposata un paio di ore prendendo il sole, anche se la mia abbronzatura da viandante ha fatto ridere anche i gabbiani.

Ostello al termine del cammino e inizio paese. Camera a tre letti con bagno 17 euro a testa.

Ristorante Churrasqueirìa Isa euro 10, un ottimo pollo alla brace con insalata, riso e patate fritte.

21 maggio: Almograve – Zambujeira do Mar km 26

Iniziato a camminare su strada sterrata poi nuovamente su scogliere caratterizzate da fenomeni di forte erosione e arenaria rossa. Vento molto forte ma scogliere altissime, piccole insenature e spiaggette fantastiche. Attraversato il paese di Cavaleiro e arrivati al faro di Cabo Sardao. In questa tappa prima di arrivare al porticciolo di Entrada do Bara si fa anche una mini ferrata. Zambujeira è un paesello bellissimo, posto su una scogliera a picco sul mare e dove con una lunga scalinata si raggiunge la spiaggia sottostante circondata da queste scogliere altissime dove sulla cima fa capolino la chiesetta e i tetti delle case.

Albergo San Dourado, camera a tre letti con bagno 18 euro a testa

Cena al ristorante Nel Mar 15 euro, mangiato benino

22 maggio: Zambujeira do Mar – Azenha do Mar – Odeceixe km 24,500
Tappa con diversi saliscendi, alcuni anche di centinaia di metri soprattutto su roccia. Scogliere sempre spettacolari e numerosi nidi di cicogna con i piccoli. Belle salite e belle discese fino a giungere al belvedere a picco sopra la praia de Odeceixe situata alla foce del fiume dall'alto per tanto tempo. Dopo circa 4 km (asfalto) si arriva al paese che è anche il primo dell'Algarve ed è anche il punto dove il Trilho dos Pescadores si immette nell'Historico. E' un paesino piccolo con case bianche e colorate, vicoli stretti, scalinate, una chiesetta e dall'alto che domina tutto un vecchio mulino ristrutturato e visitabile.
Dormito alla residencea Do Parque, edificio vecchio ma pulito, camere tre letti con bagno 12 euro a testa
Cenato in un ristorante tipico portoghese rinomato, dove si è mangiato benissimo a base di pesce spendendo 26 euro a testa
23 maggio: Odeceixe – Rogil – Praia da Amoreira – Aljezur km 29
All'inizio si cammina sull'Historico che per buona parte segue un canale irriguo, sentiero pianeggiante che attraversa campi coltivati e boschetti di pini e eucalipto. Il canale ha acqua limpidissima per cui è colmo di girini, pesci, serpentelli e gamberetti di acqua dolce. Tappa alquanto noiosa fino all'immissione sul cammino del Trilho, dove costeggiando l'oceano si arriva alla Praia da Amorrira, spiaggia popolare per il surf e il bodyboard, situata alla foce del fiume Aljezur. 6 km dopo una ripidissima discesa si arriva alla parte vecchia del paese con stradine strette e tortuose, dove si trova il castello, la chiesa, piccoli musei interessanti, ristoranti e l'ostello (che noi abbiamo trovato chiuso). Abbiamo dormito nella parte nuova al di là del ponte in un albergo che sconsiglio vivamente per la grande ineducazione dei proprietari; Quest Lareira 20 euro a persona camera a tre letti con il bagno. Cenato in un bar tavola calda sulla piazzetta della chiesa sempre nella parte nuova con un piatto di sopa e un super hamburgher fatto sul momento e una birra tutto per 8 euro.

24 maggio: Aljezur – Ponte Atalaia – Vale de Telha – Praia de Monte Clerigo – Arrifana km 23
Prima parte della tappa in mezzo alla campagna con numerosi saliscendi in un paesaggio agricolo ricco e diversificato, tanti tantissimi campi di patate dolci conosciute e apprezzate. Si devia, facendo alcuni km su asfalto, per la praia de Monte Clerigo con ristoranti e bar decisamente cari, da qui nuovamente su sterrato fino alla Ponta de Atalaia , uno sperone roccioso che fuoriesce dall'oceano.In seguito per 8 km nuovamente in mezzo alla campagna, senza un minimo di ombra fino ad arrivare ad Arrifana con la sua spiaggia nella quale si arriva con una lunga scalinata frequentata da surfisti. Ostello Pousadas de Juventude, pulito e confortevole camere miste con 3 letti a castello a 15 euro. Non conviene cenare nell'ostello per il cattivo rapporto prezzo/quantità. Noi abbiamo cenato in un ristorantino alla fine delle case dalla parte opposta spendendo circa 16 euro a testa.
25 maggio: Arrifana – Praia do Canal – Bordeira – Carrapateira km 24 (+ 10 perché senza zaino ho fatto il circuito ad anello del Trilho).
Si esce da Arrifana con una ripida salita si costeggia l'oceano, poi il sentiero si allontana e con un lunghissimo rettilineo si attraversa la campagna, caratterizzata da bassi arbusti e cascinali abbandonati, in seguito un continuo saliscendi fino a Bordeira dove si trova l'unico bar di tutta la tappa, altri 5 km di saliscendi e si arriva a Carrapateira, piccolo paesello dove intorno alla piazzetta si trovano due ristorantini, due baretti, un piccolo supermercato e 2 negozietti oltre un ostello privato con stanze o appartamentini.
Tappa duretta in mezzo alla natura ed è una sintesi di quello che è la rota Vicentina e di quello che offre: l'oceano con le sue falesie altissime che si innalzano su piccolissime spiagge

di sabbia dorata e sentieri in mezzo ai boschi e prati e coltivazioni con odori e colori sempre diversi.Arrivata a Arrifana dopo aver lasciato lo zaino in camera ho intrapreso il circuito ad anello del Trilho, vedendo e camminando su spiagge tra dune di sabbia bianca.
Ostello do Mar camera a tre letti con bagno euro 23 a testa. Usato la cucina dell'ostello per un risottino al formaggio di capra.
26 maggio: Carrapateira – Predalva – Vila do Bispo km 26 Tappa tutta all'interno, prima parte camminato attraversando villaggi piccolissimi formati da due o tre case, ognuno però con il proprio nome, Vilarinha, Beicudo, case in mezzo al nulla, se non campi coltivati per la maggior parte a grano. Dopo circa 9 km si arriva al borgo di Predalva, dove è presente l'unico bar ristorante della tappa, con prezzi decisamente elevati visto che arriva anche il sentiero della GR 011. Poi salite fino ad arrivare ad un parco eolico dove, anziché fartelo costeggiare ti fanno allungare di circa 2 km con una bella discesa e altrettanto salita per circumnavigarlo. 5 km ed ecco Vila do Bispo, paesino raccolto, circondato da muri bianchi e con tre mulini non più funzionanti; due inglobati in villette abitate e uno a parte, inoltre svetta su tutto una vecchia cisterna dell'acqua. A circa 10 minuti dal paese, nella parte nuova che si sviluppa sotto la strada si trova il supermercato LlDL ben fornito, dove abbiamo fatto la spesa.
Abbiamo avuto la fortuna di trovare la chiesa aperta, conosciuta per i suoi lampadari di cristallo e il suo retablo. Dormito sulla piazzetta di fronte alla chiesa al Guesthouse Casa Mestre oltre la solita camera a tre letti con bagno, uso cucina che abbiamo utilizzato così come la piscina. 12 euro a testa
27 maggio: Vila do Bispo – Cabo Sao Vincente km 26,500
Ultima tappa. Primo tratto su asfalto, si continua poi su tratturo in mezzo a campi coltivati, cascine e allevamenti. Dopo circa 5 km con una deviazione di circa tre km tra andata e ritorno siamo andati a vedere il Miradoro di Torre d'Aspa. Al ritorno dopo alcuni km si ha la scelta di continuare sul cammino Historico o il Trilho (noi abbiamo optato per quest'ultima scelta).
L'Historico attraverso la Vale Santa, un antico luogo di pellegrinaggio per chi si recava a Fatima o a Santiago. Con il Trilho si ritorna sulla costa che rapidamente riporta sulle altissime scogliere rossastre che caratterizzano questo ultimo tratto. Giunti a Ponta dos Arquizes, sul lato opposto è apparsa l'isola di Pedra das Grivolas e poco distante il faro. A Sagres abbiamo alloggiato all'Hostal Funky Monkey che sconsiglio per due motivi: il primo che è decisamente lontano dal centro e secondariamente si dorme in roulotte a 20 euro a testa.
Consiglio vivamente invece il ristorante Adego dos Arcos dove si sceglie il pescato del giorno o carne tutta cucinata alla griglia. Percebes, crostacei super buoni continuato con spigola e cernia accompagnati da insalata e patate bollite con origano, vino bianco spendendo 14 euro.

LISBONA: alle 15.45 abbiamo preso l'autobus per Lisbona arrivando alle 20.30.
Alloggiato in un ostello al Barrio Alto in un palazzo ottocentesco con una vista fantastica sulla città. Camere molto pulita con 2 letti a castello a tre posti e colazione, ho speso per tre giorni 67 euro. Ostello The Indipendente.
Lisboa segue il corso del fiume Tago e si sviluppa su sette colli, una città tutta in salita. La Baixa è uno dei pochi quartieri in piano, è il cuore del centro storico in cui si concentrano le attività diurne e ai suoi lati si trovano i quartieri più pittoreschi. Ad est i rioni popolari del Castelo, ad ovest il Barrio Alto, Chiado, Mangragoa quartieri animati. A nord lungo la costa si trova Belen, antico borgo di pescatori, ricco di monumenti storici e artistici.
Baixa: quartiere a pianta regolare con strade ad angolo retto, ricostruita così nel 1755 quando fu distrutta da un tremendo terremoto con un devastante maremoto. Da Praia Rossio, una delle piazze più vivaci della città, dove nel medioevo si svolgevano le feste popolari e

durante l'inquisizione avevano luogo le esecuzioni degli eretici e peccatori. Oggi è una piazza con fontane, alberi e palazzi antichi circondata da caffè e ristoranti. Una delle vie principali ci porta a Praia do Comercio, una bellissima piazza collegata alla Baixa da un monumentale arco del trionfo e dotata di una piattaforma galleggiante sul fiume Tago. L' Arco Triunfal che all'inizio, nel suo progetto originale (1860) doveva avere una torre campanara sulla sommità, è un omaggio ai grandi valori della patria portoghese, infatti il gruppo scultorio rappresenta la Gloria che premia il Valore e il Genio. La Gloria è alta 7 metri e le statue che adornano quattro delle sei colonne ritraggono personaggi illustri portoghesi, inoltre sono raffigurati il Tago e il Douro. Visitato la Cattedrale Se Patriacal chiesa fortezza romanica con al suo interno decori ed elementi romanici e gotici, costruita al posto di una grande moschea per simboleggiare il trionfo della cristianità sulla dominazione araba. La chiesa che mi ha fatto rimanere senza fiato è la chiesa di Sao Domingo. Quando sono entrata mi sono sentita catapultata improvvisamente in pieno medioevo, alte colonne in pietra scura sia sulla navata di destra che di sinistra, una sensazione strana e opprimente come di chiusura e di schiacciamento, in quel momento mi sono resa conto di tutto il potere che la chiesa nell'arco dei secoli, nei suoi anni peggiori ha esercitato sulle persone. Ho pensato che se quella chiesa riusciva a far provare a me certe sensazioni chissà che timore avranno provato chi la temeva poi camminando nella navata il mio sguardo è caduto su un ragazzo seduto tranquillamente in un banco, in mezzo a numerose persone che pregavano, che leggeva un quotidiano e quindi quell'effetto funesto sicuramente lo aveva fatto solo a me.
Castelo di Sao Jorge: che domina il centro città, il fiume Tago e il pittoresco quartiere dell'Alfama. Costruito su siti romani, visigoti e arabi fu scelto dai sovrani portoghesi come residenza reale dal 14° al 16° secolo.
Miradoro de Santa Luzia e il Barrio Alto: vecchio quartiere popolare con le sue case dalle facciate colorate delle azulejos che rispecchiano l'animo più profondo della città. Vicoli stretti e vertiginosi, un brulicare di negozietti di artigiano bizzarro e di ristoranrti.
Mercato di Lisboa: merita una visita, aperto in mattinata, e volendo pausa pranzo in uno dei suoi bar- ristorantini all'interno. Parco di Enrique: dove passeggiare ammirando le opere esposte, tra cui il monumento 25 aprile. Elevador di Santa Justa: aperto fino alle 23 e vedere la città dall'alto di notte è uno spettacolo. Mitico giro sul bus 28: un tuffo nel passato e un itinerario nei meandri più nascosti della città. Sono carrozze gialle e bianche e il percorso si snoda come un serpente sinuoso tra le vie passando nei quartieri storici come Baixa, Alfama, Barrio Alto e Gracia. Consiglio di farlo la mattina presto perché durante la giornata è sempre pieno come un uovo. Con il tram n°15 si va a Belem… e che dire se non quanta bellezza: Monastero di Jeronimos, un edificio immenso del 1500, con volte, colonne e decorazioni che sembrano fatte di sabbia. Una chiese e un coro spettacolari, uno dei chiostri più belli che io abbia mai visto, circondato da una parte da cellette che comunicavano con l'interno della chiesa con grate così che i frati potessero confessare i penitenti, dall'altro lato un refettorio immenso con dipinti suggestivi. Il Museo Gulbenkiam, poco famoso nel resto d'Europa, che ospita una collezione di arte internazionale antica e moderna: mummie, gioielli egiziani e romani, tappeti persiani, Degas, Rembrandt .. circondato da un parco in cui rilassarsi. Torre di Belem: simbolo di Lisboa. Costruita intorno al 1500 sulle sponde del Tiago come struttura difensiva ma soprattutto come porta d'entrata della città per i viaggiatori che tornavano dalle esplorazioni intorno al mondo. Monumento delle Scoperte o Padrao dos Descobrimientos realizzato nel 1960 a 500 anni dalla morte di Enrico il Navigatore per celebrare l'era delle scoperte realizzate dai navigatori portoghesi, in cui con scale o ascensore si può salire a metà altezza e proseguire solo con scale fino in cima.

Non poteva mancare pasticceria per assaggiare il Pastéis de Nata. Un consiglio: è riconoscibilissima per l'enorme fila di persone davanti alla porta, non mettetevi in coda, entrate nell'enorme locale e sedetevi ad un tavolino, verrete serviti nel giro di pochi minuti da un solerte cameriere e il prezzo dei pastéis è lo stesso che al bancone.
Sintra raggiungibile in treno, il viaggio dura circa 45 minuti e parte dalla stazione Rossio che si trova a pochi passi dalla piazza. Dalla stazione di Sintra per arrivare al centro storico che dista poco più di un km si può andare a piedi o prendere il bus 434, che porta sulla collina dove si trovano il Castello dei Mori e il Palazzo Pena. Sintra dista circa 30 km da Lisboa ed è una piccola cittadina con un ricco patrimonio artistico e culturale. Secondo alcuni è il posto più bello del Portogallo; eleganza e stravaganza, sfarzo e modestia convivono nelle viuzze, palazzi castelli e ville della cittadina. Inoltre natura di straordinaria bellezza, panorami mozzafiato sull'oceano e cielo di colori sorprendenti.
(ufficio del turismo in piazza do Comercio) la LISBOA CARD valida per 24 – 48 o 72 ore con la quale avete accesso illimitato dei trasporti pubblici compreso le linee dei tram e dei treni per Belem e Sintra. Gratis gli elevador e entrate a numerosi musei tra cui quelli a Belem. Io avevo acquistato la carta delle 48 ore pagandola 31,50, l'ho sfruttata tanto risparmiando parecchio. **Note di Lorella Miorini**