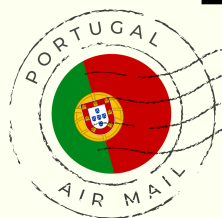


Mini guida Explora Portogallo



TREK CAMMINO DEI PESCATORI E LISBONA

TREKKING PORTOGALLO

LE MIGLIORI ESPERIENZE



ESPERIENZE
COSA FAREMO

DA SAPERE
COSA PORTARE

EXPLORA
IL NOSTRO VIAGGIO

WWW.EXPLORANELMONDO.COM

TAPPE DEI NOSTRI TREKKING

CAMMINO DEI PESCATORI ALMOGRAVE – ZAMBUJEIRA DO MAR

Il nostro trekking si sviluppa lungo alcuni tratti della celebre **Rota Vicentina**, uno dei percorsi costieri più spettacolari d'Europa.

Questa tappa a è una delle più suggestive del cammino, che passa a tratti sulla scogliera e a tratti su scogliere rosse “marziane”, passeremo tra dune, pinete, e piccoli porti di pescatori.

ZAMBUJEIRA DO MAR – ODECEIXE

In questa tappa si passa per **Azenha do Mar**, con le sue piscine naturali scavate nelle rocce, e costeggia scogliere altissime, offrendo viste mozzafiato per arrivare infine a **Odeceixe**, grazioso paesino noto per le sue casette bianche e tetti rossi. Si cammina prevalentemente su tratti **sterrati**, **rocce**, frequenti saliscendi, **boschi**, tratti su scogliere.





PASSADIÇOS DO PAIVA

Nel cuore del **Arouca Geopark** si sviluppano i suggestivi **Passadiços do Paiva**, uno dei percorsi naturalistici più spettacolari del Portogallo. Si tratta di una **lunga passerella** in legno che segue il corso del fiume Paiva per diversi chilometri, attraversando una valle selvaggia fatta di gole rocciose, foreste rigogliose e spiagge fluviali nascoste.

Il sentiero si snoda lungo le pareti della valle e permette di osservare da vicino la straordinaria biodiversità della zona, tra acque cristalline, rapide e vegetazione mediterranea. Lungo il percorso si alternano **tratti sospesi sul fiume**, punti panoramici e aree dove fermarsi per godere del silenzio e della natura.

Uno dei momenti più spettacolari è l'attraversamento del vicino **Ponte 516** Arouca, uno dei ponti pedonali sospesi più lunghi al mondo, che regala una vista mozzafiato sulla valle del Paiva.



SERRAS DE AIRE E CANDEEIROS

Nel cuore del Portogallo centrale si estende il **Serras de Aire e Candeeiros Natural Park**, una delle aree naturali più affascinanti e meno conosciute del paese. Questo parco naturale è caratterizzato da un **paesaggio carsico unico**, modellato nel corso di milioni di anni dall'azione dell'acqua sulla **roccia calcarea**, che ha creato un intricato sistema di grotte, doline e vallate.

Il parco è anche famoso per le sue spettacolari grotte sotterranee, tra cui le **Grutas de Mira de Aire**, considerate tra le più grandi e impressionanti del paese, con sale sotterranee ricche di stalattiti e stalagmiti.

Scoperte nel 1947 e formatesi ben 150 milioni di anni fa. Un percorso di scale e passerelle ci consente di arrivare a 180 m sottoterra circondati da formazioni calcaree, con un ascensore per risalire una volta arrivati alla fine.



CITTÀ E VILLAGGI DEL PORTOGALLO

PORTO

Celebre per il **vino** e il ferro del ponte Dom Luís I, la vera chicca è la stazione di **São Bento**: le sue pareti raccontano la storia del Portogallo attraverso **20.000 piastrelle** di ceramica dipinte a mano.

LISBONA

Non solo la **città del Fado** e capitale più occidentale d'Europa, ma la capitale costruita su sette colline. Sapevi che **l'Alfama**, il quartiere più antico, è l'unico sopravvissuto al devastante terremoto del 1755? Camminare qui tra gli **azulejos** significa calpestare la storia autentica, tra panni stesi e il profumo di sardine grigliate.

SINTRA

Un microcosmo magico immerso nei **boschi**. Oltre al fiabesco **Palácio da Pena**, il mistero risiede nella **Quinta da Regaleira**: un parco costellato di grotte e tunnel che culmina nel "Pozzo Iniziatico", una torre sotterranea invertita di 27 metri dove si dice avvenissero rituali segreti di massoneria e alchimia.

NAZARÉ E TOMAR

Un viaggio tra la forza dell'Oceano, famoso per le sue **onde giganti** e le donne dalle "sette gonne", e il mistero dei **Templari** nel Convento dell'Ordine di Cristo, dove i simboli esoterici della Finestra Manuelina celebrano l'epoca delle grandi scoperte.



COSA PORTARE

ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA

- **Scarpe da trekking con suola scolpita obbligatorie**
- Zaino da trekking 20 o 30l
- Bastoncini telescopici (obbligatori se si hanno problemi a ginocchia/caviglie, consigliati per tutti)
- Abbigliamento tecnico traspirante (il cotone non è consigliato)
- Borraccia
- Giacca antivento e antipioggia
- Costume
- Cappellino o bandana

Difficoltà Camminate: FACILI-MEDIE (T/E)

Le escursioni richiedono un certo impegno fisico, abitudine a camminare su sentieri e saliscendi, in alcuni casi scalini, il Cammino dei Pescatori presenta tappe di circa 20 km

LA NOSTRA FILOSOFIA

La filosofia del viaggio: slow-travel

Un itinerario alla scoperta delle città del Portogallo, villaggi di pescatori, percorsi costieri e castelli, per viaggiare in maniera lenta a contatto con la natura.

Sostenibilità

- Non lasciare rifiuti di alcun genere nell'ambiente, compresi i mozziconi di sigaretta. Gli avanzi di cibo contribuiscono alla proliferazione di roditori e gatti selvatici che rappresentano una grave minaccia per la fauna.
- Rispetta gli animali, non disturbarli e non dar loro da mangiare. Se vedi un esemplare ferito, puoi telefonare al numero di emergenza. Non strappare fiori o piante.
- Non raccogliere, né portare via pietre o qualsiasi altro elemento dal mezzo naturale. Non modificare quest'ultimo neanche impilandole per realizzare le tristemente famose "torri".
- Non attraversare spazi non consentiti e rispettare la segnaletica dei sentieri. Uscire dai percorsi autorizzati provoca danni all'ambiente e può essere pericoloso anche per te e per chi ti accompagna



PROGETTO TREE NATION

Abbiamo aderito al progetto Tree Nation perché pensiamo che piantare alberi sia una delle migliori soluzioni possibili per combattere il cambiamento climatico.

Piantiamo un albero per ogni nostro viaggiatore perché vogliamo contribuire alla compensazione di anidride carbonica e a tutti i progetti di riforestazione e conservazione, ripristino delle foreste, creazione di posti di lavoro, supporto alle comunità locali e protezione di biodiversità.



tree-nation