



GIOVANE MONTAGNA VICENZA

TREKKING dal 17 al 24 maggio 2025 a Sud-Ovest del Portogallo Alentejo ed Algarve Rota Vicentina: trekking naturalistico sulle scogliere dell'Atlantico

CAPOGITA: Lucia Savio e Valeria Scambi



SABATO 17 MAGGIO – VIAGGIO: VICENZA - LISBONA - VILA NOVA DEL MILFONTES

È finalmente arrivato il momento tanto atteso: si parte per il trekking in Portogallo organizzato dalla Giovane Montagna. Partenza in bus da Vicenza alle 7.30 con direzione aeroporto di Bologna.



Arrivo a Bologna puntuali alle 9,15 nonostante un piccolo incidente lungo la strada con rottura di un vetro del bus da parte un sasso. In attesa di imbarcarci e di volare alle 12.30, con TAP Portugal, ci concediamo un caffè ristoratore.

Dopo quasi 2 ore e 30 di volo arriviamo a Lisbona, aeroporto H. Delgado, dove incontriamo la nostra guida Angelo e l'autista Gonzalo che ci accompagneranno nella nostra avventura in terra portoghese.

La prima tappa è dedicata alla visita al museo dell'Azulejo, uno dei più importanti musei nazionali che racchiude una collezione fuori del comune di "mattonelle portoghesi", gli azulejos, espressione artistica del paese, dal XV secolo ai giorni nostri. È collocato in un edificio all'interno dell'antico Convento della Madre di Deus fondato nel 1509 dalla Regina Dona Leonor.

Terminata la visita si riparte, passando attraverso la Lisbona più moderna, rappresentata dal quartiere creato negli anni '90 per l'Expo', e una volta superato il ponte Vasco de Gama che attraversa il fiume Tago ci avviamo



a raggiungere la zona prevista per il nostro trekking, Vila Nova del Milfontes nella regione dell'Alentejo, che in portoghese significa "al di là del fiume Tago.



Lungo la strada, circa 190 km a sud di Lisbona passiamo attraverso zone di coltivazione di quercete da sughero e "condomini di Cicogne" che nidificano ovunque ci sia un traliccio dell'alta tensione o un qualunque altro sostegno.

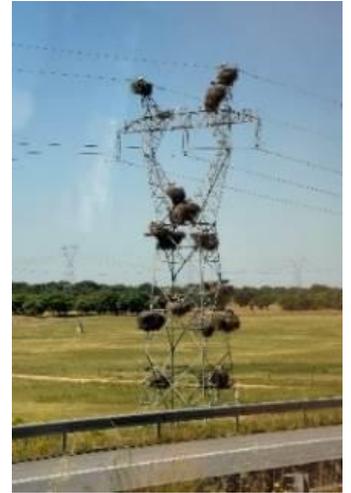


Arrivati a Vila Nova de Milfontes, un incantevole villaggio situato lungo la costa atlantica a sud di Lisbona, posizionato esattamente alla foce del fiume Mira dove questo si getta nell'oceano Atlantico, si percepisce subito tutta la sua autenticità, con il carattere e le tradizioni tipiche dell'Alentejo. Qui, il ritmo della vita si fa più lento e rilassato.

Dopo una giornata di viaggio, la stanchezza comincia a farsi sentire e finalmente il nostro hotel appare davanti a noi. Tuttavia, per la cena dovremo attendere ancora un po' e raggiungere a piedi

Il Patio Alentejano, uno dei tre ristoranti selezionati dall'organizzazione per le serate della settimana. La cucina portoghese è caratterizzata dalla presenza di piatti "misti" che combinano carne e pesce. Questa pratica ha radici nella storia del popolo portoghese, originariamente dedito all'agricoltura e solo in seguito alla pesca, un'eredità che spiega questa particolare mescolanza di sapori. Sebbene per noi italiani questa combinazione possa risultare insolita, l'ho trovata personalmente piacevole. Tra i protagonisti della cucina di mare portoghese spiccano il baccalà, il polpo, le sardine, veri simboli della tradizione gastronomica locale.

Finita la cena, due passi a piedi per "toccare" l'oceano e cominciare a provare l'ebbrezza di camminare nella sabbia, la nostra nuova compagna di viaggio che non ci abbandonerà mai per tutta la settimana, ma il buio della sera ci riserva una "sorpresa" che scopriremo solo l'indomani mattina. Buona notte! **(Paola & Giordano)**



DOMENICA 18 MAGGIO – TREKKING: DA PRAIA DO MALHAO A PORTO COVO

Svegliarsi e scoprire che quello che hai toccato la sera prima non era l'oceano ma bensì il fiume Mira, non ha prezzo! E così dopo una colazione abbondante, partiamo alla scoperta della Rota Vicentina, che di vicentino non ha nulla ma si riferisce al passaggio di san Vincenzo.

Il **Cammino Storico** inizia da **Santiago do Cacém** per terminare, molto più a sud, a **Cabo de São Vicente**. Il **Cammino dei Pescatori** originale, che parte invece da **Porto Covo** e arriva a **Odeceixe**, è sicuramente più corto del precedente (75 km in totale), ma anche più impegnativo, poiché parte del percorso si svolge tra dune di sabbia. È diviso in quattro tappe e, a differenza del Cammino Storico che si sviluppa nell'entroterra, si dirama al fianco dell'Oceano Atlantico. Il blu del mare si incrocia coi colori della terra, creando set ideali per delle fotografie fantastiche.

Questo è il programma completo del trekking che ci è dato da percorrere negli otto giorni.

1° tappa: arrivo a Lisbona e visita al museo dell'Azulejo

2° tappa: da Praia do Malhao a Porto Covo, 12,5 km

3° tappa: da Almogrove a Vila Nova De Milfontes, 11km



4° tappa: da Almogrove a "Entrada do barca" Zambujeira do Mar, 18,700km

5° tappa: da Zambujeira do Mar a Odeceixe, 17 km

6° tappa: anello di Carrapatera, 5 km + transfert fino a Cabo de S.Vincente (punta estrema su/ovest del continente europeo)

7° tappa: anello di Odeceixe, con sosta finale a Praia di Odeceixe 10 km

8° tappa: transfert a Lisbona con breve vista al Monastero di san Geronimo e Torre di Belem

A queste tappe, nel programma del trekking, si aggiungono **5 anelli**, che si discostano dal cammino classico e che permettono d'esplorare altri territori (**45 km** aggiuntivi): l'**anello della spiaggia di Odeceixe** (9 km), l'**anello della spiaggia di Amoreira** (6 km), l'**anello di Ponta da Atalaia** (14 km), l'**anello di Portal da Carrapateira** (10 km) e l'**anello della spiaggia di Telheiro** (6 km).



Con il pullman, Gonzalo ci porta fino a Praia do Malhao e da qui il nostro primo giorno di cammino ci porterà fino a Porto Covo. Gran parte della diversità delle spiagge si trova proprio in questo tratto di percorso. Dopo una piccola (si fa per dire) deviazione, alla ricerca di uno dei nidi di cicogna bianca più emblematici della zona, riprendiamo il percorso stabilito a "bocca asciutta" perché purtroppo il nido è stato abbandonato e non



se ne conosce il motivo.

Molti sono i corsi d'acqua che incontriamo e in molti punti attraversano le spiagge, in zona infatti ci sono varie sorgenti e canali sotterranei. Vila Nova de Milfontes significa infatti Villa Nova delle mille fonti.

Camminiamo su alte scogliere, dune di sabbia che cambiano colore a seconda del tipo di erosione delle rocce, colori e profumi di piante e fiori nel bel mezzo del profumo dell'oceano portato del vento che a tratti si fa insistente ma pur sempre gradevole. Pini, rosmarino e cisto ci fanno compagnia lungo quasi tutto il cammino, quasi stessimo camminando in un giardino.

Camminare nella sabbia è piuttosto faticoso, ma i paesaggi che ci circondano ce lo fanno dimenticare e siamo incantati da quello che si presenta ai nostri occhi. La bellezza delle alte scogliere, della sabbia colorata e dell'acqua dell'oceano che bagna scogli e battigia sono di un fascino da togliere il fiato. La nostra guida Angelo, ci intrattiene lungo il cammino con spiegazioni naturalistiche e geologiche con competenza e professionalità,



sempre disponibile ai nostri bisogni e curiosità; basta che non chiediamo "di fiori" che, ammette, non sono la sua specialità. Ma per questi per fortuna abbiamo la "nostra Nellina" che raramente sbaglia il colpo!



Arrivati a Praia do Sissal tentiamo di capire cosa siano questi sissal e dopo molti tentativi ci arrendiamo alla difficoltà della lingua portoghese, però scopriamo che si tratta dei "salici". Questo ci fa capire la quantità d'acqua dolce che scorre nel sottosuolo, anche se oramai di salici non ne sono rimasti.



Intravediamo una fortezza di difesa della costa, così pure l'isola di fronte (anche questa fortificata già al tempo dei romani). Questi territori sono chiamati Lusitania antico nome dato dai conquistatori romani.

La nostra sosta pranzo avviene nella spiaggia sottostante la fortezza, mentre qualcuno fa una capatina nell'unico ristorante in zona. Oltre le dune si comincia ad



intravedere Porto Covo con le sue case bianche con finestre e porte ornate di blu, giallo e mattone.

Vista la possibilità "di una via di fuga" prima della fine del cammino, alcune di noi ci aspetteranno a Porto Covo, grazie a Gonzalo che con il pullman abbrevierà il tragitto a chi è troppo stanco per finire il cammino.

Raggiunta la nostra meta ci concediamo un po' di riposo con



una birra, un gelato e qualche piccolo acquisto in questo piccolo paese (non proprio così piccolo) dall'aria insolita.

Porto Covo sembra un paese da film, di quelli che davano in TV anni fa. Case bianche, basse e profilate di colore, i coppi saldati tra loro con cemento per impedire al vento di "portarseli via", la piazza quadrata con quasi al centro la piccola chiesa in stile portoghese, vita lenta vissuta sotto la calura del sole: uno spettacolo! Chissà com'è viverci per davvero.

Rientriamo a Vila Nova de Milfontes e siamo pronti per riprendere il cammino per raggiungere il ristorante proposto per la serata. Il tragitto a piedi, per gustare altri piatti tipici in riva al fiume Mira, stasera sarà più breve. Specialità della serata oltre ai soliti antipasti (in Portogallo gli antipasti, e spesso anche il pane, non sono offerti anche se si trovano sul tavolo, ma si pagano a parte solo se vengono consumati) è la Cataplana: si tratta di un recipiente per cucinare, tipico del portogallo meridionale, in particolare dell'Algarve, da cui prende il nome anche la zuppa di pesce con patate che gusteremo stasera. Forse non tutti hanno gradito il piatto però la fame è fame: buon appetito! *(Paola & Giordano)*



LUNEDÌ 19 MAGGIO - TREKKING: DA ALMOGRAVE A VILA NOVA DE MILFONTES

Puntuali e pimpanti, fatta colazione saliamo in pullman per raggiungere come ieri Almogrove, piccolo centro quasi spopolato. Sostiamo al minimarket per il rifornimento di acqua e viveri; nel frattempo c'è chi osserva la semina dei fagioli in un orto, chi si spalma la protezione solare, chi indecisa preferisce compiere più in là l'operazione: il fresco venticello richiede di rimanere coperti. Raggiunta la passerella verso la spiaggia, Angelo precisa che l'itinerario odierno si svilupperà in direzione contraria rispetto a ieri: procederemo verso nord fino a Punta Furnasè



alla foce del Mira.

Prima di scendere sul sentiero, la tabella "Mar limpo" incuriosisce. Nel ricordare il disastro ambientale causato dalla fuoriuscita di sei mila tonnellate di greggio da una petroliera nel 1989, essa testimonia l'impegno della Camera Municipale di Odemira a promuovere la difesa del patrimonio naturale di questo ampio territorio costiero. Chiediamo al vento di allontanare in fretta la nera immagine di allora e rendiamo grazie al faraonico lavoro di bonifica intrapreso per restituire tutta quella bellezza in cui possiamo continuare ad immergerci.

Inizia il cammino: abbiamo l'oceano a sinistra, a destra il susseguirsi di dune verdi e fiorite tra gli affioramenti rocciosi. La vastità dell'oceano è un tutt'uno con il cielo che sta facendosi sempre più luminoso e dilatato, il chiacchiericcio dei camminatori è assorbito dal fragore delle onde che sbattono sulla costa.



Sperimentiamo l'andamento ondivago anche del sentiero ed asseendiamo con più leggerezza possibile lo sprofondare degli scarponi, ma se la sabbia non vi entra, rimarrà appiccicata su pelle ed indumenti.

Ad intervalli regolari un'utile sosta serve a riposare, a compattare il gruppo, a fotografare con calma. Angelo approfitta della vicinanza di tutti per localizzare sulla carta geografica il tratto che stiamo percorrendo ed informare sulle caratteristiche geologiche della costa. Veniamo guidati ad individuarne la stratificazione, composta da rocce metamorfiche, da dune consolidate, da materiali sedimentari e vulcanici, tutti intensamente modellati da successivi cicli di erosione da parte degli agenti meteorici, non esclusa quella



dovuta al ritiro dei ghiacciai diecimila anni fa. Da questa complessa storia geologica sono derivati ambienti pianeggianti o collinari, incisi da una rete idrografica che ha costruito il suo corso asseendendo le principali fratture e pieghe della tettonica.

Ben presto iniziamo a sperimentare questo fitto reticolo idrografico: ci troviamo infatti a guardare tra i ciottoli la foce di un rio, per fortuna esigua.

Si procede ammaliati dal paesaggio che evoca la macchia mediterranea, ma in un contesto ancor più ampio e selvaggio tra poderose scogliere a picco, dune e spiagge molte delle quali inaccessibili.

Respiriamo a pieni polmoni tanta bellezza



scenica, felici di trovarci in un Parco Naturale. La

regione è famosa,

infatti, per la sua biodiversità, con numerose specie di piante endemiche e una ricca avifauna, come il gabbiano di Audouin e il falco pellegrino o le cicogne che nidificano sugli aguzzi spuntoni di scogliera battute dal vento: ne incontreremo tantissime. Ad ogni saliscendi le praterie costiere offrono spettacolari varietà di colori e profumi: cisto, gladioli, caprifoglio, centaurea. Ma incombente su tutti l'infestante *fico degli Ottentotti*, (*Carpobrotus edulis*) originario del Sud Africa: bellissimo nei suoi diversi colori rosso, giallo, bianco, violaceo, ma dannoso per l'ecosistema costiero. Infatti, si sviluppa velocemente provocando acidificazione del suolo che, provocando l'alterazione dell'assorbimento dei nutrienti, impedisce la crescita delle piante native.

Procediamo immaginando come debbano essere stati questi luoghi secoli fa, quando a percorrerli erano i pescatori locali. Non riesco a fingermi una di loro, anche se le parole di Angelo aiutano ad immergerci nella cultura e nella storia dell'antico popolo nomade dedito alla caccia, alla pesca, alla lavorazione della pietra per la realizzazione di piccoli utensili atti alla sopravvivenza. Godo il presente del cammino, opportunità per rallentare, riflettere, connettermi semplicemente con la natura e con chi mi sta attorno. Il sole è nostro compagno



di viaggio, mitigato dal piacevole vento ristoratore; ogni tanto una fitta rete di *acacie australiane* consente l'agognata ombra a momentaneo riparo dalla luce intensa.

Quando finalmente siamo in vista della scaletta che porta alla Praia do Brejo Largo, la stanchezza scompare in vista del premio agognato:



spiaggia enorme tutta per noi, sabbia finissima dorata ed oceano stanno aspettandoci. Ognuno si accomoda alla meglio: chi all'ombra della scogliera, chi in pieno sole, chi si immerge integralmente nell'oceano tonificante.

Alla ripresa del cammino oltre allo scenario costiero incontriamo lungo sterrati sabbiosi, a tratti più compatti, piane incolte o coltivate. In soste all'ombra Angelo sollecita l'attenzione con quesiti inerenti la mobilità delle piante nel tempo e nello spazio, dopo aver intrattenuto su quella umana ed animale. Ovviamente per le creature vegetali che rendono





sostenibile la vita, l'uomo è il vettore principale e non sempre con conseguenze positive. Esempio concreto il proliferare infestante delle alloctone *acacie australiane*. Molte piante sono malate, in quanto esibiscono le galle bucate a causa di una vespa introdotta, usata come deterrente alla propagazione di queste specie.

In vista di Vila Nova de Milfontes ancora lontana, lo sterrato diventa strada. Qui incontriamo un pickup al cui autista Angelo si rivolge per informazioni. Dal dialogo amichevole tra i due nasce la proposta di un fuori programma: l'autista e il suo cane

desiderano accompagnarci ad un punto panoramico esclusivo, conosciuto solamente da loro. Imbocchiamo un sentierino dopo una supplementare prova d'equilibrio: lo scavalco di due singolari fossati attraversati longitudinalmente da dissuasori in cemento. Giungiamo così ad una balconata che battezziamo *Mirador de Otavio* in onore dell'accompagnatore locale, fiero di aver guidato un gruppo di forestieri... *vicentini*.



Ci avviciniamo alla conclusione del tour odierno: abbiamo raggiunto la foce del Mira e il paese che ci ospita è sull'altra sponda. Per oggi il guado avviene in una barchetta che come Caronte ci fa traghettare velocemente pochi alla volta.

Scesi dal barchino sul molo ai piedi di un antico castello, viene offerta una bevuta ristoratrice in compagnia di una colonia di gatti lì residente. L'ora non è tarda, così ci

disperdiamo per altre individuali e libere imprese fino all'ora di cena. (*Maura Zotti*)

MARTEDI' 20 MAGGIO – TREKKING: ALMOGRAVE – ENTRADA DA BARCA

Il programma invita a percorrere il cammino più lungo tra quelli della trasferta portoghese: quasi 19 km. con partenza da Almogrove ed arrivo ad Entrada da Barca.

Si parte di buon passo abbandonando ben presto l'asfalto per una strada bianca dove la Natura ci attende con i suoi colori ed i suoi profumi. Rimangono impressi nella memoria e nel cuore paesaggi dove tutto fa placidamente a gara per stupire e far sognare: l'ossido di ferro dona pennellate di ocre rosso e giallo alla nuda terra evocando qui il sacro fuoco che arde nel cuore del pianeta terra e là una sorta di dimensione straniante, evocativa di altri, misteriosi, pianeti. Non mancano scie biancastre lungo i versanti esposti a meridione dove l'effetto dilavante delle



acque piovane sembra voler scarnificare la superficie del terreno svelandone la sottostante componente argillosa.

Le scogliere scrutano l'oceano esponendo alle onde una superficie lucidissima dove un pittore pare aver voluto sperimentare la molteplicità delle varianti di grigio. I fiori disegnano tappeti di paradiso dove il giallo ed il rosa dei fichi di mare, al culmine della loro bellezza, fa pendant con il bianco del cisto. Ed anche dove, dominante il sottobosco, tonalità di verde e di marrone dominano la scena si respira la Vita e si appalesa alla mente che sì in Natura nulla si crea e nulla si distrugge e che la morte chiama la vita. Pure quando il legno è morto o marcescente perché li funghi, xilofagi primari e, da ultimo, saproxilofagi concorrono alla decomposizione della materia restituendo all'ambiente circostante elementi destinati a far nascere e sviluppare una nuova generazione di piante.

Due i catalizzatori della giornata, croce e delizia del vostro cronista: le cicogne ed il faro di Cabo Sardo.

Le cicogne sono ovunque e costituiscono un leitmotiv dell'esperienza portoghese motivando soste in svariati punti d'osservazione capaci di far apprezzare la magistrale temerarietà di questo uccello nel nidificare in luoghi inaccessibili. Una sorta di crescendo rossiniano che attuerà in me l'incredibile trasformazione da poeta trasognato a frequentatore dei peggiori bar di Caracas, fino alle estreme vette del cacciatore di taglie. Chi non ricorda il buon Pozzetto, ragazzo di campagna, mentre attende speranzoso un po' di pioggia che mitighi l'arsura dei campi?

Prima la gioia per le benefiche prime gocce dal cielo ("grazie, grazie ... finalmente"), poi la crescente preoccupazione per l'incombente diluvio ("così va bene ... un po' meno, un po' meno ...") ed infine l'esasperazione, condita da pensieri mefistofelici ("basta acqua, basta ... bastaaaaa!"). Alla fine della settimana la mia trasformazione sarà completa parendomi essere nello stato di grazia del don Camillo che, fucile mirante il fondoschiena di Gisella, si giustificava con Dio esclamando "Signore, sono pallini piccoli ... piccoli, piccoli, da passerottini ... innocui".

La cicogna è un uccello migratore dal candido piumaggio, essenzialmente bianco eccezione fatta per le ali di nero dipinte. Rosse le zampe al pari del lungo becco. Ogni anno si ripetono flussi migratori che, tra fine febbraio ed aprile, puntano a nord per la riproduzione mentre nel periodo autunnale (metà agosto – fine settembre) delineano il cammino inverso per lo svernamento in climi più caldi e favorevoli.

Due le principali rotte: quella che, passando attraverso lo stretto di Gibilterra, vede le cicogne nidificare nell'Europa occidentale e svernare nelle regioni dell'Africa centrale; quella che, attraverso lo stretto del



Bosforo, disegna un ponte ideale tra l'Europa orientale e la parte più meridionale del continente africano.

Il mediterraneo centrale, privo delle correnti ascensionali calde predilette dal volo delle cicogne, non viene mai attraversato. Ad orientare le cicogne concorrono il campo elettromagnetico terrestre, le stelle, il sole e la memoria geografica. Recenti studi parrebbero, peraltro, evidenziare un sempre più marcato cambiamento nelle caratteristiche salienti dei fenomeni migratori. L'alterazione della fase riproduttiva (sempre più anticipata rispetto ai canonici periodi) ed un'accentuata stanzialità (che vede le cicogne preferire il soggiorno

abituale in Portogallo e Spagna) troverebbero la loro giustificazione nell'allettante presenza di discariche come fonte inesauribile ed a buon mercato di cibo.

Che dire, infine, del faro di Cabo Sardao? La guida ha sottolineato la particolare posizione della torre che ci si aspetterebbe fronte oceano e che, invece, nel caso di specie risulta posposta rispetto al resto degli edifici che concorrono a comporre simmetricamente la struttura. Ciò potrebbe forse dipendere dal fatto che il faro è stato concepito secondo un principio razionalista che pervadeva le tendenze costruttive dell'800.

Se è vero che il progetto definitivo risale al 1912 e che l'entrata in funzione della costruzione data 15/04/1915 va ricordato, tuttavia, che la prima proposta edificatoria è del 1866 e che i piani attuativi risalgono al 1883 ed al 1902. Ma, d'altro canto, viene da chiedersi quale impatto possa avere un posizionamento del faro venti o trenta metri più prossimo all'oceano quando la portata del fascio di luce è di circa 23 miglia nautiche (circa 42,5 km.). Praticamente nulla.

Cabo Sardao, faro a parte, parrebbe avvolto da un'aura riconducibile alla credenza popolare che lo riteneva una sorta di confine tra il mondo fino ad allora conosciuto e la sfera dell'ignoto, generatore di dubbi e paure ma anche di domande irrisolte sulla presenza del divino.

Ecco, quindi, la proposta della guida di percorrere in silenzio il breve tratto che separa il faro dal limitare della scogliera, affacciata sulla linea dell'orizzonte dove oceano e cielo paiono essere un tutt'uno.

Nessun viaggio introspettivo in me in quel breve lasso di tempo: più lo spirito attinge alle profondità dell'anima più il cammino da percorrere per perdersi dentro il proprio universo interiore diventa problematico e si compie in un non tempo che non conosce la tirannia delle lancette.

Lo spirito apre le ali solo nella perfetta solitudine perché solo lì può accadere di lasciar andare ogni cosa, compresa la consapevolezza di sé stessi.

Perdersi per poi ritrovarsi, auspicabilmente migliori di prima.

In un dialogo infinito ed immancabilmente perfettibile con il proprio Spirito guida. **(Fabio Tonato)**

MERCOLEDÌ 21 MAGGIO

TREKKING DA ZAMBUJEIRA DO MAR ALLA SPIAGGIA DI ODECEIXE

Oggi ci aspetta una tappa impegnativa: il tratto del sentiero dei Pescatori da Zambujeira do Mar alla spiaggia di Odeceixe. Alle 8,30 sotto l'azzurro di un cielo senza nuvole attraversiamo con il pullman l'arteria principale di Villa Nova de Milfontes e il ponte sul fiume Mira carichi di aspettative. A Zambujeira do Mar facciamo provviste per il pranzo ingombrando con i nostri zaini le strette e buie corsie degli usuali negozietti di paese dove si può comprare di tutto: i piccoli formaggi tipici, pane, frutta, gallette e dolcetti portoghesi. La tappa inizia appena usciti dal paese dalla grandiosa spiaggia di Zambujeira dove un cartello ci prega di non lasciare sulla sabbia nient'altro che le nostre orme! Accanto alla bellissima cappella di Nossa Senhora do Mar, scendiamo in spiaggia per poi risalire immediatamente e camminare alti sulle scogliere immersi nel sole e nel vento, accompagnati dalla maestà dell'oceano e dalla mirabolante fioritura della vegetazione costiera. Tra fiori di cisto e finocchietto selvatico arriviamo in vista della spiaggia di Alteirinhos dove una ripida scala permette di scendere alla zona riservata ai naturalisti. Angelo, la nostra guida, ci spiega che esiste per ogni spiaggia una mappa delle zone a rischio



per crolli delle scogliere e per eventuali bivacchi di emergenza. Proseguendo il cammino, ai tratti costieri, si alternano tratti in cui si entra in piccole zone boschive e veri e propri tunnel di acacie, una specie non autoctona che sta invadendo il territorio. Sotto la vegetazione facciamo una sosta dove Angelo, ci parla della



relazione tra il bosco e gli uomini e dei progetti di ricerca a cui partecipa che, con il partenariato di CNR e CAI, realizzano sentieri per terapia forestale riconosciuti dal SSN dove camminare senza sforzo ed esercitare consapevolmente i sensi. Queste ricerche sono basate sulla "Stress Reduction Theory" (SRT) che spiega come l'esposizione alla natura possa ridurre lo stress e favorire un senso di benessere. L'idea fondamentale è che gli esseri umani abbiano una predisposizione innata a connettersi con la natura, con effetti positivi sulla salute fisica e mentale. In seguito, camminiamo su piattaforme di legno costruite per proteggere l'ecosistema ma anche le nostre gambe dai faticosi

passi nella sabbia. Dall'altezza di 30-50 metri delle scogliere scendiamo in un delizioso bar sulla spiaggia per riposare e dissetarci all'ombra. Questa parte di regione è ricca di acqua che si raccoglie nelle falde e attraversiamo zone fangose con pozzanghere dove bisogna prestare attenzione e talvolta, disturbando le rane, appoggiare le mani. Dopo aver risalito un canyon raggiungiamo uno scoglio che si trasforma nella più

sorprendente aula scolastica per la lezione di geologia della nostra guida che ci parla non solo del territorio circostante ma anche dei Pirenei, delle Alpi e degli Appennini, riassumendo il processo di formazione delle diverse rocce (sedimentarie, metamorfiche e magmatiche) e lo spostamento delle placche tettoniche, causa dell'evoluzione del paesaggio durante lontane ere geologiche. Il risultato delle forze della natura in azione nei millenni è ben visibile nelle scogliere che assumono forme, colori e consistenze diversificate rendendo il paesaggio spettacolare. Le rocce sedimentarie che si sono depositate orizzontalmente sono state piegate e spinte fino a diventare irriconoscibili, così che ciò



che una volta era orizzontale ora, in alcuni casi, si trova in posizione verticale. Ripreso il cammino arriviamo nei pressi della Praia di Amália, prima di raggiungerla Angelo si ferma per raccontare come la spiaggia sia stata il rifugio preferito della più famosa cantante di fado Amália Rodrigues, e ci introduce allo spirito del



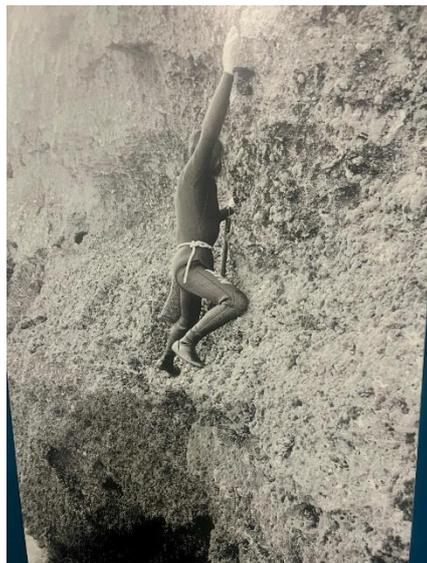
Fado portoghese, dichiarato patrimonio Unesco. lo scrittore portoghese Fernando Pessoa scriveva: «Il fado non è né allegro né triste, è la stanchezza dell'anima forte...» Amália invece diceva, più semplicemente, che il fado "è destino" dal latino *fatum*, fato. Da qui il fatalismo, la melanconia e la *saudade* una forma sublimata di nostalgia che fa emergere un sentimento "cosmico" che evoca la tristezza e la nostalgia dei marinai lontani. Dalla scogliera raccolti in silenzio ascoltiamo la voce di Amália cantare "Canção do mar" persi nel vento, nell'azzurro e nei nostri pensieri. Così ispirati scendiamo nella spiaggia in

un'esplosione di fichi, eucalipti, felci, nasturzi arancioni e gialli e convolvoli blu per rinfrancarci e verificare quanto è gelida l'acqua oceanica. Dopo la pausa pranzo alla risalita percorriamo un piccolo tratto di asfalto tra campi coltivati per tornare poi sulla scogliera e arrivare a punta de Atalaia e fare una sosta sulla terrazza panoramica di un al bar dal servizio un po' lento. Alla ripresa del cammino abbiamo un'ultima salita. Continuano l'asprezza del paesaggio costiero e le quinte delle scogliere, con scogli aguzzi e un arco naturale sul mare. Finalmente arriviamo a scorgere in lontananza la nostra meta sulla foce del fiume Seixe confine naturale tra la regione dell'Alentejo e l'Algarve e la spettacolare spiaggia di Odeceixe. Ma ancora una sorpresa ci attende: togliere gli scarponi per guardare il fiume e raggiungere il resto della compagnia e il pullman. Fortunatamente l'acqua non è molto profonda e arriviamo felicemente, anche se non tutti completamente asciutti, tutti immortalati nell'impresa dalla nostra fotografa Paola. Risaliti in autobus durante il viaggio di ritorno stemperiamo la stanchezza nelle melodie del fado tradizionale, e non, che Angelo sapientemente ha selezionato per noi. Quante esperienze sensoriali e stimoli abbiamo avuto oggi, tappa impegnativa ma spettacolare! *(Enrica Ferrari)*



GIOVEDÌ 22 MAGGIO – TREKKING: ANELLO DI CARRAPATEIRA

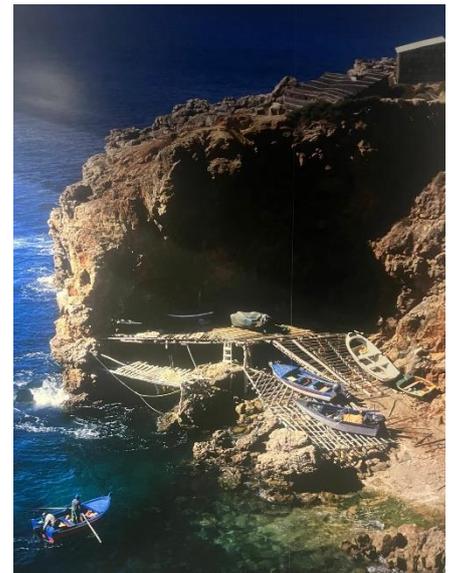
Oggi faremo un percorso ad anello con partenza dal villaggio di Carrapateira, un villaggio ad un paio d'ore



da Vila Nova de Milfontes. Visiteremo il museo della Cultura della terra e del mare poi ci sposteremo verso la spiaggia di Bordeira da dove inizia il percorso. Si torna a Carrapateira per andare alla spiaggia rossa di Do Amado. Per chiudere la tappa a Cabo di San Vicente sulle scogliere più alte del Portogallo.

A Carrapateira ci accoglie un mulino a vento che domina il paesino da una collinetta.

Il museo del mare e della terra è stato interamente creato dagli abitanti, interpreta la loro unione indissolubile



con la terra e l'oceano ed è un moderno museo diffuso con installazioni sparse nel territorio.

Nel passato il mare non era solo il luogo della pesca ma anche della festa e della socialità, la pesca infatti veniva fatta da uomini e donne assieme, come documentato dalle fotografie esposte. Fino a poco tempo fa il Portogallo fondava la sua economia sulla pesca (ora si è aggiunto anche il turismo) che qui è particolarmente ricca perché le correnti dell'Atlantico sono interessate dall'upwelling, un fenomeno oceanografico che coinvolge il movimento, provocato dal vento di grandi masse di acqua fredda, densa e generalmente ricca di nutrienti, che risalgono verso la superficie. Si passava poco tempo dentro le piccole case bianche con le finestre strette e i camini arabeggianti, ma molto tempo all'aperto, in comunità,



in una vita che veniva da tutti definita felice. Si pescava la mattina, perlopiù per l'autosostentamento, il pomeriggio si andava sui campi e si cacciavano conigli selvatici sulle colline. A Carrapateira la pesca è stata incrementata dagli anni '60, prima gli abitanti erano perlopiù contadini, la cucina infatti è di terra, legata al maiale. Il porto artigianale era piccolissimo, ricavato in cavità rocciose naturali; i pescatori "perceveiros" a volte erano dei veri alpinisti del mare che si destreggiavano tra rocce, onde e correnti. Nel museo c'è spazio anche per raccontare i rischi dell'inquinamento ambientale che minaccia il territorio e il mare: raffinerie, rifiuti, turismo, nuovi stili di vita ecc.

Appena fuori dal Museo troviamo la piccola chiesetta con fregi del fonte battesimale in stile manuelino. Iniziamo il nostro cammino fiancheggiando la spiaggia di Bordeira, paradiso dei surfisti come molte altre spiagge di questa costa.

Si cammina su scenografiche passerelle di legno che si inoltrano tra le dune verso incredibili scogliere a picco, tra cui lo spettacolare Pontal de Carrapateira.

Il percorso è punteggiato da grandi lettere dell'alfabeto in metallo che indicano i siti del museo diffuso e forniscono indicazioni su vari aspetti geologici, naturalistici e storici. La nostra guida Angelo è una preziosa e competente fonte di informazioni scientifiche, che accompagna con illustrazioni che si porta nello zaino e utilizza nelle soste. Le sue spiegazioni sono appassionanti e comprensibili a tutti, nonostante affrontino anche temi complessi, e rappresentano un vero valore aggiunto di questo trekking

Le dune che attraversiamo vengono formate dal ciclo della sabbia, che necessita di spazio libero da costruzioni, infrastrutture, porti ecc. (un terzo dei sistemi dunali italiani è sparito proprio per la trasformazione umana dei siti). Le dune sono importanti per l'equilibrio dell'ecosistema in quanto proteggono le aree umide e l'acqua dolce con le sue biodiversità: anfibi uccelli ecc. *(Maria Cristina Ragazzoni)*



VENERDI' 23 MAGGIO – TREKKING: ANELLO ATTORNO A ODECEIXE

Partiamo con tranquillità per l'ultima tappa del trekking: il programma prevede un anello attorno a Odeceixe.



È il primo paese posto all'ingresso della regione dell'Algarve. Attraversiamo l'abitato osservando le vetrine ricche di artigianato locale, poi saliamo alcune scalette che lambiscono la chiesa ed un silenzioso camposanto, fino a raggiungere la sommità della collina ove è posto un vecchio mulino a vento.

Questo è ancora provvisto delle sue lunghe pale che posseggono il pesante cotone e nelle feste tradizionali può tuttora funzionare.

Più avanti incontriamo graziose abitazioni adibite a Bed and Breakfast e due forni all'aperto, utilizzati dall'intera contrada.

Oltrepassiamo una vecchia pianta di sughero e costeggiamo alcuni campi coltivati, finché il sentiero ci porta sulla costa, alta ripida con spettacolari strapiombi.

In lontananza, su un pinnacolo strapiombante, scorgiamo grandi nidi di cicogne intente a sfamare i loro piccoli. Un vero e proprio spettacolo; nessuno resiste a scattare decine e decine di foto.



Il sentiero, sempre molto alto ci propone visioni spettacolari e ci permette di inoltrarci in mezzo a splendidi fiori multicolori.

Angelo, la nostra guida, ad un certo punto si ferma e vuole condividere con noi i suoi ricordi e le sue emozioni.

Ci fa riflettere sul fatto che il genere umano ai primordi era nomade, cacciatore e raccogliitore; anche noi, in fondo in fondo siamo nomadi o vorremmo esserlo.

In fondo in fondo il Cammino è la metafora della Vita. Procediamo sempre alla ricerca di una nuova meta, siamo sempre curiosi e veri esploratori. Perché' il Viaggio è un Piacere: ci permette di riconnetterci con

noi stessi, riscoprire il proprio tempo, specialmente quando il ritmo è LENTO, lontano dalla corsa e dallo stress di ogni giorno. Ci permette di dare spazio ai nostri desideri più profondi. Oltre ad arricchirci culturalmente e spiritualmente, raggiungendo mete lontane, possiamo fare un viaggio interiore, alla scoperta di noi stessi

Inoltre, in ogni gita, camminando lentamente e respirando lentamente, ci inoltriamo in contesti naturali incontaminati, sempre diversi, dimentichiamo la città con i suoi rumori e riscopriamo il silenzio, la pace, i fiori con i loro colori ed i loro profumi.

Ogni compagno di cammino è un vero amico: quindi compaiono la spontaneità, la confidenza, la condivisione, la comprensione e la vera amicizia.

Un grazie sincero al nostro Angelo per questo valore aggiunto e per la commozione che ci ha donato.

(Dolly Tretti)



SABATO 24 MAGGIO – VISITA A LISBONA E VIAGGIO LISBONA VICENZA

Finito questo splendido trekking oggi si torna a casa senza farci mancare un'ultima visita a Lisbona di cui abbiamo un'ampia visuale entrando in città dal ponte 25 Aprile, che assomiglia al Golden Gate di San



Francisco e che collega le due sponde del fiume Tago sul cui estuario sorge. Lungo la strada a ridosso dell'autostrada, i tralicci dell'alta tensione fanno da "condomini" a numerose famiglie di

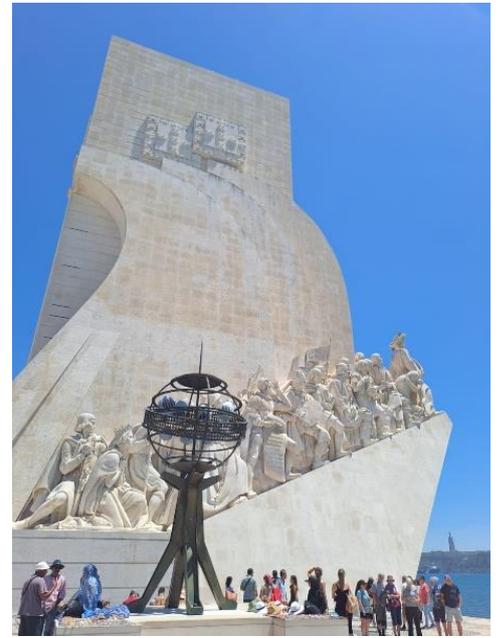
cicogne. In uno abbiamo contati più di 30 nidi! Una volta scesi dal pullman la prima visita è alla Antigua Confeteria de Belem che dal 1837 delizia il palato dei suoi clienti producendo, secondo un'antica ricetta del Monastero, i Pastéis de Belem squisiti dolcetti di pasta sfoglia ripieni di crema.

Subito dopo, con la guida locale, al Monastero dos Jeronimos realizzato in puro stile Manuelino la cui costruzione, iniziata del 1502, è andata avanti per 100 anni, parzialmente distrutto dal disastroso terremoto del 1755 e interamente ricostruito già negli anni





successivi. L'interno comprende una chiesa, un chiostro, un refettorio e la sala capitolare. All'entrata della chiesa in stile gotico si viene accolti dai monumenti funebri del navigatore Vasco da Gama e del poeta Luis De Camoes che qui viene paragonato a Dante Alighieri, qui sono sepolti la cantante Amalia Rodrigues maggiore esponente del Fado e lo scrittore e poeta Ferdinando Pessoa. Visitato il Chiostro che sembra un pizzo di incredibile bellezza



e il refettorio decorato con piastrelle di azulejos.



Una volta usciti, sulla riva del Tago svetta il Monumento alle scoperte edificato per celebrare le imprese del Portogallo compiute fra il XV e XVI secolo che raffigura scopritori, navigatori, esploratori, cartografi, missionari e l'unica donna la Regina Filippa di Lancaster moglie di Giovanni I del Portogallo. Poco più avanti la Torre di Belem fortezza e porto da cui partirono gli esploratori, oggi classificata patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

Il tempo stringe e il volo di rientro non ci aspetta, così dopo i saluti alla guida e ad Angelo che in questa settimana ci ha guidato su e giù per l'Alentejo e l'Algarve, ci imbarchiamo verso casa.

Un'ultima osservazione mia personale: in caso di malessere l'assistenza fornita dalla Giovane Montagna è di ottima qualità! Ancora un grazie di cuore a Paola, Vanna e Lucia. *(Gabriella Bergamaschi)*

NOSTRO PENSIERINO SUL TREKKING IN PORTOGALLO 2025

Volato.... questo Trekking è letteralmente volato....

Volato sulle nuvolette di sabbia smosse dai nostri passi lungo i percorsi.

Volato sulle emozioni suscitate dal paesaggio incantevole, che qualcuno ha più volte identificato col Paradiso...

Volato sullo sguardo offuscato dalla commozione dinnanzi all'oceano infinito.

Volato sulle note struggenti del Fado.... Che bello danzare nel vento!

Volato sulle piantagioni sconfinite di querce da sughero e ondeggianti eucalipti.

Volato sulle storie di uomini coraggiosi, custodi di toccanti esperienze.

Volato.... Su ali di indomita cicogna.

Sinceramente Grazie a tutti i compagni di viaggio, di cuore. Viva! *(Valeria Scambi e Lucia Savio)*



Le foto qui sopra riportate sono degli autori delle relazioni, oppure di Valeria Scambi e Lucia Savio.