



TRILHOS. TRILHOS.IT

GUIDA GRATUITA

Trekking in Portogallo. La guida completa per partire

Sette percorsi, esperienze locali, weekend in città, equipaggiamento e tutto quello che devi sapere prima di partire.

01

I 7 percorsi che organizziamo

Dall'Atlantico selvaggio alle isole nell'oceano, il Portogallo offre alcuni dei paesaggi più spettacolari d'Europa per chi cammina. Ecco i percorsi in cui siamo specializzati.

Trilha dos Pescadores, Trekking dei Pescatori

MODERATO

Da Porto Covo a Odeceixe. Circa 120 km in 7 o 8 giorni. Costa Vicentina, Alentejo.

Il trekking costiero più selvaggio del Portogallo. Scogliere a picco sull'Atlantico, dune di sabbia fine, borghi di pescatori fermi nel tempo. Si cammina letteralmente sul bordo dell'Europa, spesso a 50 metri dal mare. Flora protetta, praticamente nessun turista. Il percorso ideale per chi vuole natura autentica e solitudine.

Rota Vicentina (completa)

MODERATO

Da Santiago do Cacém a Cabo de São Vicente. Circa 450 km in 20 o 22 giorni. Alentejo e Algarve.

La Rota Vicentina unisce il Caminho Histórico (entroterra tra fattorie e querce da sughero) e la Trilha dos Pescadores (costa). Si può percorrere integralmente o in sezioni. Il Cabo de São Vicente, il punto più a sudovest d'Europa, è uno degli arrivi più emozionanti di qualsiasi trekking al mondo.

Trekking di Fátima

FACILE

Da Lisbona a Fátima. Circa 132 km in 6 o 7 giorni. Estremadura.

Il pellegrinaggio più antico del Portogallo. Si attraversano paesi silenziosi, campi di olivo e pascoli verdi dell'entroterra portoghese. Lontano dalla costa e dai turisti. Ottimo come primo trekking, con dislivelli contenuti e sentieri ben segnati. L'arrivo al Santuario di Fátima è un momento di grande intensità, indipendentemente dalle proprie credenze.

Trekking Portoghese da Lisbona

MODERATO

Da Lisbona a Santiago de Compostela. Circa 621 km in 28 o 32 giorni, oppure da Lisbona a Porto, 400 km in 17 o 19 giorni.

La versione lunga del Caminho Português. Si parte dal cuore di Lisbona, si attraversa la Baixa, si sale verso il nord attraversando Santarém, Coimbra, Porto e infine la Galizia. Chi non ha un mese può fare la tratta da Lisbona a Porto: paesaggi magnifici, meno frequentata della Porto Santiago, più autentica.

Lisbona e Trekking a Nazaré, 3 giorni

FACILE

Da Lisbona alla Serra de Aire fino a Nazaré. Circa 60 km in 3 giorni. Estremadura.

Il pacchetto perfetto per chi ha poco tempo. Giorno 1: Lisbona, Belém, Alfama, tramonto sul Tejo. Giorno 2: trekking nella Serra de Aire e Candeeiros (grotte, altipiani, viste sulla costa). Giorno 3: arrivo a Nazaré, il villaggio dei pescatori con le onde più alte del mondo. Ideale per chi vuole mescolare città, natura e mare in pochi giorni.

Trekking a Madeira

MODERATO

Isola di Madeira. Da 5 a 10 giorni. Percorsi levadas e alta quota.

Madeira è uno dei paradisi del trekking europeo. Le *levadas*, canali d'irrigazione costruiti dal 1400, creano una rete di 3.000 km di sentieri attraverso foreste laurisilva (Patrimonio UNESCO). Il PR1 Pico Ruivo (1.861 m) è il trekking d'alta quota più scenografico. Flora subtropicale unica al mondo, clima mite tutto l'anno.

Trekking alle Azzorre **IMPEGNATIVO**

São Miguel, Flores, Pico. Da 5 a 10 giorni. Arcipelago atlantico.

Le Azzorre sono 9 isole vulcaniche nel mezzo dell'Atlantico, uno scenario alieno e spettacolare. A São Miguel si cammina tra caldere di laghi colorati (Sete Cidades, Lagoa do Fogo). A Pico si sale il vulcano più alto del Portogallo (2.351 m). A Flores cascate e laghi verde smeraldo. L'arcipelago più remoto e selvaggio d'Europa.

02

Quando partire

La scelta della stagione cambia radicalmente l'esperienza. Ecco come orientarsi per ogni tipo di percorso.

Primavera Da marzo a maggio

La stagione ideale per costa e entroterra. Temperature miti (15 a 22 gradi), fiori, sentieri asciutti. Poca folla. Consigliata per tutti i percorsi.

Estate Da giugno ad agosto

Ottima per costa e isole (Madeira, Azzorre). Caldo intenso nell'entroterra (35 a 40 gradi). Luglio e agosto affollati. Partire all'alba.

Autunno Da settembre a novembre

Seconda stagione ideale. Settembre ancora caldo. Ottobre ha i colori più belli. Piogge da novembre nel nord.

Inverno Da dicembre a febbraio

Azzorre e Madeira: perfette. Costa e entroterra: poca gente, prezzi bassi, piogge frequenti nel nord.

03

Come prepararsi fisicamente

Non serve essere atleti. Serve iniziare ad allenarsi con le scarpe giuste almeno 6 settimane prima.

SETTIMANE 1 E 2

Cammina 30 o 45 minuti al giorno con le scarpe da trekking che userai. Zaino leggero (3 o 4 kg).

SETTIMANE 3 E 4

Allunga a 10 o 15 km. Terreno misto: asfalto e sterrato. Identifica eventuali punti di attrito.

SETTIMANE 5 E 6

Simula una giornata: 20 o 25 km con zaino pieno (6 o 7 kg). Testa tutto l'equipaggiamento.

SETTIMANE 7 E 8

Riduci il volume. Uscite moderate, riposo, cura dei piedi. Ritaglia i cuscinetti.

Regola d'oro sulle vesciche. Testa le scarpe per almeno 3 o 4 settimane prima di partire. Usa calze tecniche in merino. Porta sempre Compeed, ago sterile e disinfettante nel kit di primo soccorso. Le vesciche sono la causa numero uno di abbandono precoce.

04

Equipaggiamento essenziale

La regola fondamentale: zaino non oltre il 10 per cento del tuo peso corporeo. Per 70 kg, massimo 7 kg. Meno è sempre meglio, puoi lavare i vestiti ogni sera.

ZAINO E PROTEZIONE

- ? Zaino da 30 a 40 litri con cintura lombare
- ? Bastoni da trekking telescopici
- ? Borraccia da 0,75 a 1 litro (ricaricabile)
- ? Coprizaino impermeabile
- ? Poncho antipioggia leggero
- ? Powerbank 10.000 mAh

CALZATURE (LA VOCE PIÙ IMPORTANTE)

- ? Scarpe trekking basse o mid (testate per oltre 4 settimane)
- ? Calze tecniche merino (3 o 4 paia)
- ? Sandali leggeri per la sera
- ? Solette di supporto plantare

ABBIGLIAMENTO

- ? 2 o 3 t-shirt tecnica asciugatura rapida
- ? Pile leggero (serate fresche)
- ? Biancheria tecnica (2 o 3 paia)
- ? 1 pantalone trekking convertibile
- ? Cappello, buff e guanti leggeri
- ? Costume da bagno (costa e Azzorre)

SALUTE E PRIMO SOCCORSO

- ? Compeed, cerotti, aghi sterili
- ? Crema solare SPF50+
- ? Repellente insetti (estate)
- ? Antidolorifici e antinfiammatori
- ? Fasciatura elastica per caviglie
- ? TEAM (Tessera Europea Ass. Malattia)

NOLEGGIO ATTREZZATURA CON TRILHOS

Bastoni da trekking, zaino tecnico, poncho, kit di primo soccorso completo. Parti leggero dall'Italia: noleggi tutto all'arrivo e lo riconsegna alla fine.

05

Dove dormire: i tre piani Trilhos

Organizziamo ogni trekking in tre livelli di comfort. Tutti includono alloggi prenotati tappa per tappa, nessuna sorpresa all'arrivo dopo 25 km.

Economy

Ostello del pellegrino (albergue) o pension con camera condivisa. Cucina comune, massima socialità. Ideale per chi vuole vivere il trekking nell'atmosfera più autentica.

Standard

B&B con camera privata, colazione inclusa. Il piano più scelto. Strutture familiari, comfort adeguato dopo una lunga camminata. Disponibile su tutti i 7 percorsi.

Boutique

Hotel di charme, Quintas storiche, Pousadas. Ristorante, piscina (dove disponibile), suite con vista. Per chi vuole il massimo del comfort senza rinunciare al trekking.

07

Esperienze: vivi il Portogallo come un local

Oltre ai trekking lunghi, organizziamo esperienze brevi (mezza giornata o giornata intera) per arricchire il tuo viaggio o per chi vuole provare il Portogallo senza camminare per giorni.

Surf lesson a Ericeira

Lezione di surf con istruttore certificato sulla World Surfing Reserve di Ericeira. Tavola e muta inclusa. Per principianti e intermedi.

Cantine del Douro

Tour in una quinta storica della valle del Douro, degustazione di Porto e vini DOC, pranzo tipico con vista sui vigneti terrazzati patrimonio UNESCO.

Cooking class lisbonese

Mercato e cucina insieme a uno chef locale. Imparate a fare bacalhau, pastéis de nata e arroz de marisco. Pranzo a tre portate incluso.

Tour fado in Alfama

Cena con musica fado dal vivo nei locali storici di Alfama, accompagnati da una guida che racconta la storia di questo canto patrimonio UNESCO.

Kayak nel Tejo o nelle grotte

Tour in kayak sul fiume Tejo al tramonto, oppure nelle grotte marine di Benagil (Algarve). Equipaggiamento e guida inclusi.

Avvistamento delfini, Setúbal

Uscita in barca nell'estuario del Sado per avvistare i delfini residenti. Esperienza di 3 ore con biologo a bordo.

Ogni esperienza si può aggiungere al tuo trekking, al weekend o richiedere come pacchetto autonomo. Catalogo completo su trilhos.it/esperienze.

08

Weekend in Portogallo: 3 giorni che bastano

Hai poco tempo? Ti organizziamo un weekend lungo (3 o 4 giorni) in una delle città più belle del Portogallo. Volo, hotel, esperienze e transfer tutto incluso.

Lisbona

Alfama, Belém, tramonto sul Tejo. Cena fado, pastéis de Belém appena sfornati, tram 28. La capitale più luminosa d'Europa in 3 giorni.

Porto

Ribeira, cantine di Porto, crociera sul Douro, pranzo con francesinha. La città più autentica del Portogallo.

Algarve

Lagos, Sagres, scogliere di Benagil. Spiagge sospese tra le rocce, tramonti sull'Atlantico, cucina di mare.

Madeira

Funchal, levadas, Pico Ruivo, Câmara de Lobos. L'isola dei fiori e dei trekking spettacolari, anche in inverno.

Évora

Centro storico UNESCO, Cromeleque, cantine dell'Alentejo. Il cuore rurale e medievale del Portogallo.

COSA È INCLUSO NEI WEEKEND

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ? Volo A/R dall'Italia | ? Hotel 3 o 4 stelle in centro |
| ? Transfer aeroporto e hotel A/R | ? 1 o 2 esperienze locali a scelta |
| ? Mappa con itinerario consigliato | ? Supporto WhatsApp 7 su 7 |

06

Perché scegliere Trilhos è la scelta giusta

Organizzare un trekking da soli richiede settimane di ricerche, decine di email agli albergue, la gestione dei bagagli, i transfer, le emergenze. Noi facciamo tutto questo: meglio, più velocemente e allo stesso prezzo o meno di quanto faresti da solo.

01 Tutto prenotato, zero stress

Alloggi, transfer, trasporto bagagli: ogni dettaglio è confermato prima che tu parta. Arrivi a destinazione e trovi il tuo letto che ti aspetta, anche dopo 28 km.

02 Viaggi al tuo ritmo, senza guide

Nessun gruppo, nessun orario da rispettare. Il tuo itinerario è costruito intorno a te: partenza quando vuoi, tappe personalizzate, soste dove vuoi. Sei libero o libera.

03 Trasporto bagagli tappa per tappa

Il tuo zaino principale viaggia di tappa in tappa e ti aspetta all'alloggio. Tu trekking con soli 5 o 6 kg di essenziali. La differenza è enorme dopo il primo giorno.

04 Supporto WhatsApp dedicato

Durante tutto il trekking hai un numero diretto. Sentiero chiuso? Alloggio con problemi? Hai bisogno di un taxi? Siamo raggiungibili ogni giorno, weekend inclusi.

05 Specializzati in Portogallo e isole

Facciamo solo Portogallo: continente, Madeira e Azzorre. Conosciamo ogni sentiero, ogni albergue, ogni scorciatoia. Non siamo un'agenzia generalista: siamo appassionati che vivono questi percorsi.

06 Assicurazione annullamento inclusa

La vita cambia. Con l'assicurazione annullamento sei protetto in caso di imprevisti: malattia, infortuni o altri motivi documentati coperti prima della partenza.

fin. Il tuo trekking inizia con una email.

Scrivici o richiedi un preventivo gratuito su trilhos.it. Ti risponderemo entro 24 ore con una proposta su misura per te: percorso, date, alloggi e costi definitivi. Senza impegno.

COSA ORGANIZZIAMO PER TE

- ? Itinerario personalizzato tappa per tappa
- ? Transfer aeroporto A/R
- ? Noleggio attrezzatura trekking
- ? Assicurazione annullamento
- ? Alloggi prenotati su tutti i 7 percorsi
- ? Trasporto bagagli tappa per tappa
- ? Supporto WhatsApp durante il trekking
- ? Esperienze locali su misura

I NOSTRI PIANI

ECONOMY

ostello, albergue

STANDARD

B&B, camera privata

BOUTIQUE

hotel di charme

[preventivo gratuito su trilhos.it](https://trilhos.it)