

PORTUGAL L'ALTO MINHO ET SON PETIT TIBET



Situé à l'extrême nord-ouest du Portugal, frontalier avec l'Espagne à l'est, à 100 km de Porto, le Parc National de Peneda Gerês s'étend sur 72 000 hectares. Il devient à sa création le premier secteur protégé du pays et le seul parc national. Du nord au sud, il couvre les massifs montagneux de Peneda, Soajo, Amarela et Gerês.

Dans un décor magnifique de moyennes montagnes, les paysages austères alternent avec les vertes forêts centenaires. Nos itinéraires vous conduiront sur les traces du loup ibérique et le royaume de l'aigle royal, dans un milieu naturel et préservé, marqué par des coutumes paysannes séculaires. Une région peu connue, où les architectes du néolithique, celtes et romains ont laissé à la société agropastorale d'aujourd'hui un héritage inestimable.

Panorama et authenticité sont les maîtres mots de ce séjour. Un petit paradis qui comblera les amateurs de culture et de nature sauvage.

Les randonnées se présentent sous forme de boucles au départ de l'hébergement avec de courts transferts organisés par notre correspondant local.

> LE PROGRAMME

EL057

8 jours - 7 nuits - 6 jours de randonnée.

JOUR 1 : VOL PARIS - PORTO

Installation à l'hôtel en centre-ville de Porto.

Nuit à Porto.



JOUR 2 : CENTRE HISTORIQUE DE PORTO

3 à 4h environ

City-treck au cœur des quartiers historique de Porto (Patrimoine Mondial). Notre parcours nous mènera du quartier de la Cathédrale (Bairro da Sé) à la Baixa Portuense (gare de São Bento, le marché du Bolhão, la Rua Santa Catarina et son Café Majestic, Palais de la Bourse, marché Ferreira Borges), la Praça da Ribeira, la Place de la Liberté, la Tour des Clercs, la librairie Lello e Irmão, le pont Dom Luis, les quais et les caves. Déjeuner sur le pouce et visite d'une cave de Porto avec dégustation.

Dans l'après-midi transfert en bus pour Monção et transfert en navette privée pour Castro Laboreiro.

Nuit à Castro Laboreiro.

JOUR 3 : TRILHO CASTREJO

16 km

6h environ

Un grand Parcours entre Inverneira et Branda sur le territoire des loups et de l'aigle royal. Très vite vous vous trouverez entouré par un massif granitique impressionnant. Vos étapes seront les ponts romans qui parsèment votre parcours. La première étape sera le pont roman de Assureira, puis celui de Cava da Velha, votre dernier et cinquième pont sera a ponte velha de Castro Laboreiro, il marquera la fin de cette belle et longue randonnée.

Nuit à Castro Laboreiro.

JOUR 4 : TRILHO DA PENEDA - VISITE DU SANCTUAIRE DE PENEDA

13.5 km

5h environ

Belle randonnée dans un décor de rochers aux formes étranges. Descente vers la Branda da Bouça dos Homens (estive), pour emprunter le sentier des pèlerins à Nossa Senhora de Peneda, et rallier le petit lac de Pântano, dont le barrage produisait autrefois de l'électricité pour le sanctuaire. Le parcours s'achève par une belle descente le long de la Fraga da Meadonha, vers le sanctuaire de Peneda.

L'après-midi, visite d'un domaine de vin de la région, dégustation du vinho Alvarinho et de la charcuterie.

Nuit à Castro Laboreiro.

JOUR 5 : TRILHO PERTINHO DO CEU

8.5 km

3h environ

Le parcours débute du lieu-dit de Igreja da Gaviera, sur la route qui relie Rouças à São Bento do Cando. Vous cheminerez sur les larges pavés marqués par les roues des charrettes, il s'agit d'un « carreteiro » qui vous conduira parmi de vieux chênes, à la Branda de Busgalinhas votre première étape. Un peu avant d'arriver à la Branda, vous pourrez observer les champs de seigle, entourés par des murs de pierres sèches et au milieu de ces champs d'altitude, parmi des rochers surgis

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél: +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



la Branda de Busgalinhas. Après avoir visité la Branda, vous poursuivrez par un chemin en terre battue en direction de la Branda de São Bento do Cando votre deuxième étape il s'agit d'un hameau très connu pour ses fêtes religieuses d'adoration à São Bento (Saint-Benoît). De là, vous descendrez jusqu'à la rivière « Rio Grande » par un chemin de bergers pour regagner Gaviera votre point de départ.

Transfert en navette privée à travers le Parc jusqu'au village pittoresque de Soajo où l'on découvrira ses greniers à grains réputés dans la région. A la sortie du village, en été, possibilité de baignade dans les vasques naturelles d'un torrent. Puis route pour Arcos de Valdevez, petite ville au cœur d'une vallée agricole aux portes du Parc National Peneda - Gerês.

Nuit à Arcos de Valdevez.

JOUR 6 : TRILHO SISTELO - ARCOS DE VALDEVEZ

20 km

5h environ

Aux sources du Rio Vez, découverte du village de Sistelo, sur nommé le petit Tibet du Portugal à cause de ses coteaux en terrasses. Sistelo et Arcos de Valdevez sont insérée dans la réserve mondiale de la biosphère, car le territoire possède des richesses naturelles uniques que nous devons préserver et mettre en valeurs. Le Parc National Peneda - Gerês et la rivière Vez font parti de la liste des endroits d'importance communautaire du réseau nature 2000. Ces zones sont classées zones protégées par l'importance et la rareté de leur faune et flore, en interaction avec l'homme.

Nuit à Arcos de Valdevez.

JOUR 7 : PONTE DE LIMA ET PORTO

Le matin après le petit déjeuner, transfert en navette privée le long du Rio Lima jusqu'à la ville historique de Ponte de Lima, une des plus anciennes du Portugal et étape de la Via Lusitania vers Santiago de Compostela. On y trouvera un centre historique, un pont romano-gothique sur le fleuve, des chapelles et des jardins.

Dans l'après-midi transfert en bus pour Porto. Le soir venu vous partez à la rencontre du Fado.

Nuit à Porto et soirée fado.

JOUR 8 : JOURNEE LIBRE A PORTO

Journée libre.

JOUR 9 :

Fin de séjour après le petit déjeuner.



> DATES et TARIFS

Prix par personne (base deux personnes par chambre) :

2 à 3 personnes	=> 850 €/personne
4 à 5 personnes	=> 820 €/personne
6 à 7 personnes	=> 770 €/personne
8 à 9 personnes	=> 750 €/personne
10 à 12 personnes	=> 715 €/personne
13 à 15 personnes	=> 680 €/personne

Supplément chambre individuelle : 240€


> LE PRIX COMPREND

- Les transferts de personnes et bagages du J2 Monção - Castro Laboreiro, J3, J4, J5, J6 et J7 Arcos de Valdevez - Ponte de Lima.
- L'hébergement chambre double / twin, en hôtel et auberge du J1 au J7.
- Les Repas du J2 au J6.
- La soirée fado du J7.
- Visite du domaine et dégustation (vin et charcuterie).
- La mise à disposition du topo-guide (1 topo-guide par chambre réservée)

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas du J1 et J8.
- Les déjeuners du J1 au J8.
- Les transferts du J1, J2 Porto - Monção, J7 Ponte de Lima - Porto et J8.
- Les boissons.
- Le supplément chambre single.
- Les assurances
- Les frais d'inscription et les frais d'envoi à l'étranger.

> NIVEAU

 Bonne condition physique, le temps de marche est de 4 à 6 H par jour sur des chemins pouvant être rocailloux, avec des dénivelés de 800m négatifs ou positifs.



> HEBERGEMENTS

Il se fait en chambre de 2 personnes dans des hôtels et chambres d'hôtes très confortables.

Information :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans de nombreuses régions de France, à la campagne comme en ville ou dans les capitales européennes. Certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer en font les frais. Elles sont apportées par les voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos, leur valise ou sur leurs vêtements... Cela n'a rien à voir avec l'hygiène. Certains hébergements en ville hors chemins de randonnées subissent ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyrèthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage et vos vêtements dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs ou dans des pharmacies. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu. Vous pouvez également demander conseil auprès de votre pharmacien qui pourra vous proposer d'autres produits alternatifs.

> TRANSPORT DES BAGAGES

Vos affaires personnelles doivent être regroupées dans UN SEUL CONTENANT, sac à dos de grande taille ou sac de voyage ou sac marin, mais pas de valise ni une multitude de contenants.

Vos bagages seront transportés par véhicule.

Vous aurez aussi votre sac à dos de 30 à 35 l pendant la randonnée (gourde, appareil photo...). Vos bagages ne devront pas dépasser 15 kg.

> FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité et carte d'assurance maladie européenne

> LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos pour les "affaires suiveuses" (proscrire les sacs rigides ou valises) n'excédant pas 12 kg.
- 1 petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée
- 1 paire de chaussures de randonnée ayant déjà servi
- Des batons de marche, utiles pour les sentiers de montagne.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél: +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



- 1 maillot de bain pour les éventuelles baignades + serviette
- 1 pantalon de marche ample (toile ou jogging : évitez les jeans)
- 1 bon pull en laine ou fourrure polaire
- 1 coupe-vent ou une veste type Gore-tex
- 1 cape de pluie (poncho)
- 3 ou 4 paires de chaussettes de laine (pas trop grosses)
- 1 short
- 1 paire de gants fins (on s'en sert rarement, mais il vaut mieux les avoir !)
- 1 bonnet
- lunettes de soleil, crème solaire et protection des lèvres
- 1 chapeau ou casquette
- 1 gourde alu 1 litre
- 1 couteau pliable + couverts
- 1 petite pharmacie personnelle : gaze, élastoplast, aspirine, protection des ampoules, etc.
- du papier hygiénique
- votre appareil photo.

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg.

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLÉE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION.

