



La Ruta Vicentina. Portugal

**Trekking sin llevar peso por la costa
del Alentejo**



ÍNDICE

1	Presentación	1
2	El destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico exigido para este trekking	3
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	4
5	Precio. Incluye/No incluye	7
5.1	Incluye.....	7
5.2	No incluye	7
6	Más información	7
7	Puntos fuertes.....	9
8	Otros viajes similares	9
9	Contacto	9

1 Presentación

Te presentamos el **trekking de la Ruta Vicentina**, un viaje **caminando por etapas** en el que irás únicamente con lo necesario para cada jornada sin tener que cargar peso en tus espaldas.

El litoral del Alentejo: la costa más salvaje de Portugal

El Alentejo, cuyo nombre significa literalmente “más allá del Tajo”, ocupa una gran extensión del territorio portugués, aunque presenta una baja densidad de población. La ruta que proponemos recorre su franja litoral, un espacio donde la naturaleza se muestra en estado casi intacto: acantilados abruptos, dunas móviles, estuarios y pequeñas bahías se suceden a lo largo de una costa bañada de forma constante por el Atlántico. Todo ello configura uno de los litorales mejor conservados y más vírgenes de la península ibérica.

La Ruta Vicentina

La Ruta Vicentina, también conocida como el **Camino de la Junta Vicentina**, es un sendero señalizado que atraviesa el suroeste de Portugal. Este itinerario discurre por el **Parque Natural del Suroeste Alentejano y la Costa Vicentina**, enlazando antiguos caminos que conectan aldeas costeras y poblaciones del interior. Parte de

sus tramos más destacados coinciden con el **histórico Trilho dos Pescadores**, que une **Porto Covo** con el **Cabo de San Vicente**, ofreciendo una de las experiencias de senderismo más auténticas del país.

Parque Natural del Suroeste Alentejano y Costa Vicentina

Este parque natural se extiende en el extremo suroccidental de Europa, entre la **Ribeira de Junqueira**, cerca de São Torpes, y la **playa de Burgau**, abarcando también los icónicos **cabos de Sagres** y **San Vicente**. Se trata de un territorio de gran valor paisajístico, donde predominan los ambientes áridos y salvajes, impregnados de tradición marinera, leyendas y episodios históricos vinculados a la era de los descubrimientos portugueses y a la figura del infante don Henrique.

2 El destino

El Alentejo, en el **sur de Portugal**, es un vasto territorio de suaves colinas, llanuras onduladas y una extensa franja litoral abierta al Atlántico. Su geografía combina el interior más sereno y rural con una costa abrupta donde se alternan acantilados, playas salvajes, dunas y estuarios. En esta transición entre tierra y océano destaca el espacio protegido del **Parque Natural del Suroeste Alentejano y Costa Vicentina**, uno de los enclaves mejor conservados del litoral europeo. Desde el punto de vista geológico, la zona revela formaciones antiguas de gran interés, con rocas metamórficas y acantilados modelados por la erosión del Atlántico, que han creado un paisaje de gran fuerza visual y enorme valor natural para el senderismo.

La botánica del Alentejo es especialmente rica y adaptada a condiciones de viento, salinidad y suelos pobres, con matorral mediterráneo, brezales, jaras y especies endémicas que tapizan acantilados y dunas. En el interior aparecen alcornoques y encinares, fundamentales en la economía tradicional de la región. Este entorno ha estado habitado desde tiempos prehistóricos y ha sido moldeado por culturas rurales, pescadoras y agrícolas, además de desempeñar un papel clave en la época de los descubrimientos portugueses. Lugares como la Costa Vicentina y el entorno del Cabo de San Vicente conservan aún hoy esa sensación de territorio remoto, donde la historia, la naturaleza y el mar Atlántico se combinan para ofrecer una de las experiencias más auténticas del senderismo en la península ibérica.

3 Datos básicos

Destino: Portugal

Actividad: trekking

Nivel físico: A.

Duración: 7 días

Época: todo el año.

Grupo mínimo-máximo: 4-11 personas.

3.1 Nivel físico exigido para este trekking

Nivel físico requerido	
A	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
A+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
B	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
B+	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
C	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

Algunas aclaraciones del nivel físico requerido

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Viaje a **Vila Nova de Milfontes**. Visita de **Évora**.

Día 2. Etapa 1: **Porto Covo – Vila Nova de Milfontes**.

Distancia 18 km Desnivel + 275 m Desnivel – 310 m.

Visita Vila la Nova de Milfontes

Día 3. Etapa 2: **Vila Nova de Milfontes – Almogrove**.

Distancia 16 km Desnivel + 300 m Desnivel – 300m.

Visita de la playa de Almogrove

Día 4. Etapa 3: **Almogrove – Zambujeira do Mar**.

Distancia 19 km Desnivel + 255 m Desnivel – 240 m.

Día 5. Etapa 4: **Zambujeira do Mar – Odeceixe.**

Distancia 17 km Desnivel + 450 m Desnivel – 490m.

Visita de la playa de Odeceixe

Día 6. Día de visitas por el **Cabo de San Vicente y Aljezur** y la **Playa de Arrifana.**

Día 7. **Viaje de regreso.**

4.2 Programa detallado

Día 1. Viaje a **Vila Nova de Milfontes.** Visita de **Évora.**

El viaje nos llevará hasta **Vila Nova de Milfontes**, punto de partida de nuestra ruta por el **litoral del Alentejo** portugués, una de las regiones más auténticas y naturales del país.

A medida que nos aproximamos a la costa atlántica, realizaremos una parada en la histórica ciudad de **Évora**, uno de los grandes tesoros culturales del interior del Alentejo. Évora, declarada Patrimonio de la Humanidad, conserva un extraordinario conjunto monumental que refleja siglos de historia, desde la época romana hasta el esplendor medieval y renacentista.

Tras esta visita, continuaremos el trayecto hacia **Vila Nova de Milfontes**, situada en la **desembocadura del río Mira**, donde comienza el contacto directo con el océano Atlántico y el entorno natural que caracteriza esta parte del Alentejo.

Día 2. Etapa 1: **Porto Covo – Vila Nova de Milfontes.**

Dejaremos atrás las casas de la pequeña localidad de **Porto Covo** para adentrarnos en el sendero que recorre este tramo del litoral atlántico portugués. La primera parada nos llevará hasta el mirador de la isla de **Isla de Pessegueiro**, un pequeño islote que nos acompañará visualmente durante buena parte del recorrido, marcando el horizonte costero.

Continuaremos hacia la discreta **playa de Sissal** y, más adelante, disfrutaremos del amplio arenal de la **Praia da Ilha**. A partir de aquí, el paisaje se vuelve más abrupto con la aparición de los **acantilados de Barreta y Angra**, que se elevan progresivamente sobre el Atlántico y protegen a sus pies pequeñas calas de arena blanca prácticamente vírgenes. El sendero prosigue entre tramos de acantilado y zonas cubiertas de arena transportada por el viento hasta llegar a la bonita localidad de **Vila Nova de Milfontes**, situada en la desembocadura del **río Mira**, donde se forma una amplia bahía natural de gran belleza.

Distancia 18 km Desnivel + 275 m Desnivel – 310 m.

Visita Vila la Nova de Milfontes

Vila Nova de Milfontes es una pintoresca localidad costera del Alentejo, situada en la desembocadura del río Mira, donde se forma un amplio estuario de gran belleza natural. Combina el encanto de un pueblo tradicional con el ambiente atlántico de sus playas y acantilados, siendo uno de los destinos más agradables de la **Costa Vicentina** para disfrutar del mar y la naturaleza.

Día 3. Etapa 2: **Vila Nova de Milfontes – Almogrove.**

Cruzaremos el río **Río Mira** mientras disfrutamos de las vistas de su estuario y las zonas de marisma que lo rodean, un ecosistema de gran riqueza natural. Desde allí continuaremos la caminata hasta la **playa de las Furnas**, conocida por sus singulares formaciones rocosas esculpidas por el viento y el mar, y por ofrecer uno de los atardeceres más espectaculares de la zona.

El sendero prosigue a lo largo de pequeños acantilados próximos a áreas de cultivo, en un paisaje que combina naturaleza y actividad tradicional. Tras atravesar el pequeño barranco de **Nascerdios**, llegaremos a la hermosa **Praia do Brejo Largo**, considerada por muchos como uno de los rincones más bellos de la ruta. Finalmente, la etapa concluirá en la localidad de **Almogrove**, punto de finalización de este tramo del litoral alentejano.

Distancia 16 km Desnivel + 300 m Desnivel – 300m.

Visita de la playa de Almogrove

Praia do Almogrove es una amplia y salvaje playa del litoral alentejano, rodeada de dunas y acantilados que le confieren un carácter muy natural y poco urbanizado. Destaca por su arena fina, sus aguas atlánticas y el entorno agreste que la convierte en uno de los lugares más representativos de la Costa Vicentina.

Día 4. Etapa 3: **Almogrove – Zambujeira do Mar.**

Esta etapa discurre por uno de los tramos más espectaculares y agrestes del litoral alentejano, donde la costa se muestra en su versión más salvaje y escarpada. Dejaremos atrás los **arenales de Almogrove** para adentrarnos en un paisaje dominado por imponentes acantilados calizos, que se asoman de forma abrupta sobre el **océano Atlántico** y ofrecen continuas panorámicas de gran belleza.

Tras superar el **barranco de Cavaleiro**, alcanzaremos el emblemático **faro de Cabo Sardão**, uno de los rincones más característicos de la Costa Vicentina. Este enclave es también un importante refugio para la avifauna, con especies como cernícalos, cormoranes, halcones y, de manera muy singular, las cigüeñas que anidan directamente sobre los escarpes rocosos, un comportamiento poco habitual que convierte este lugar en algo único.

El recorrido se completa con un entorno de gran riqueza sensorial, donde se mezclan el aroma de los pinares, los tonos rojizos de las areniscas, las dunas fósiles y la presencia constante del viento atlántico. Todo ello configura un paisaje de enorme fuerza natural que convierte esta caminata en una experiencia especialmente intensa para los sentidos.

Distancia 19 km Desnivel + 255 m Desnivel – 240 m.

Día 5. Etapa 4: **Zambujeira do Mar – Odeceixe.**

Iniciamos esta ruta en la **villa marinera de Zambujeira**. Poco a poco irán apareciendo hermosas playas como las de **Alteirinhos, Carvalhal, Hachas y Amalia**, mientras recorremos bellos acantilados hasta encontrarnos con las casas del pueblo de Azenha, donde podremos descansar y reponer fuerzas. Continuaremos la marcha caminando por solitarios acantilados donde nos encontraremos con restos de molinos, siguiendo un camino

que a veces nos llevará faldeando los acantilados con impactantes vistas hacia el océano Atlántico y los estratos rocosos que se separan de la costa. Unos kilómetros más adelante nos esperan uno de los iconos del trekking, el que ofrece la **playa de Odeceixe** con su desembocadura y precioso arenal. Terminaremos nuestra ruta caminando junto a la *Ribeira de Seixe*.

Distancia 17 km Desnivel + 450 m Desnivel – 490m.

Visita de la playa de Odeceixe

Praia de Odeceixe es una de las playas más emblemáticas del **Parque Natural del Suroeste Alentejano y Costa Vicentina**, situada en la **desembocadura del río Seixe**, donde se unen el agua dulce y el Atlántico. Su entorno combina un amplio arenal, dunas y acantilados suaves, creando un paisaje de gran belleza natural y perfecto para el senderismo y el disfrute del litoral más salvaje del Alentejo.

Día 6. Día de visitas por el **Cabo de San Vicente y Aljezur** y la **Playa de Arrifana**.

Cabo de San Vicente es el punto más suroccidental de la Europa continental, un promontorio imponente donde los acantilados se precipitan de forma abrupta sobre el océano Atlántico. Su paisaje, marcado por el viento, la luz intensa y el horizonte infinito, lo convierte en uno de los lugares más emblemáticos y sobrecogedores de la Costa Vicentina.

Además de su valor natural, este cabo ha tenido una gran importancia histórica como referencia marítima en la época de los descubrimientos portugueses, siendo un lugar cargado de simbolismo y leyendas vinculadas al océano y a la navegación atlántica.

Aljezur es una pequeña localidad del suroeste de Portugal, situada entre colinas y valles que descienden hacia la Costa Vicentina. Su entorno combina paisaje rural, ríos y proximidad al océano, lo que le confiere un carácter muy natural y tranquilo.

Destaca por su **casco histórico**, dominado por un antiguo **castillo de origen islámico**, y por su cercanía a algunas de las playas más salvajes del litoral alentejano-algarvío, lo que la convierte en un punto de referencia para el senderismo y la naturaleza.

Praia da Arrifana es una de las playas más espectaculares de la Costa Vicentina, enclavada al pie de imponentes acantilados que forman una ensenada protegida de gran belleza. Su entorno salvaje, con arena dorada y el constante oleaje del Atlántico, la convierte en un lugar muy apreciado por surfistas y senderistas.

Dominada por el acantilado donde se asienta el pequeño núcleo de Arrifana, ofrece además magníficas vistas sobre el océano, especialmente al atardecer, en un paisaje donde la naturaleza se muestra en estado puro.

Día 7. **Viaje de regreso.**

5 Precio. Incluye/No incluye

Precio. 985 € por persona. Supl.habit.individual 175 €.

5.1 Incluye

- Guía de Muntania
- Transporte desde Madrid. Descuento de 150 € si viajas en vehículo propio.
- Retorno en taxi al punto de inicio de las rutas. También incluido si viajas en vehículo propio.
- 6 noches de alojamiento de hotel en habitación doble en régimen de media pensión (cena y desayuno). Las cenas se hacen en un restaurante fuera del hotel. [Hotel Eira da Pedra](#) en Vilanova de Milfontes
- Seguro de accidente y de rescate
- Seguro obligatorio de responsabilidad civil
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Agua y bebidas no incluido en el menú de las cenas.
- Almuerzos.
- Cualquier actividad adicional (entrada museos, etc).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

6 Más información

Lugar y hora de partida del viaje

Nuevos Ministerios a las 7:30 am [Localización](#)

Envío de información final del viaje

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te informaremos del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

Material y ropa necesaria

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa).
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora mínimo 1,5 litros de capacidad.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.

- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

Seguro de accidentes, viaje y cancelación

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate**, pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia** y **Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones [aquí](#)

Seguro de accidentes y rescate incluido

* Seguro de accidentes y rescate incluido. Nº POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).

** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.

*** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso, Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.

**** El seguro de accidentes y rescate tiene una cobertura ilimitada en centros concertados en el ámbito nacional y un límite de 12.000 € tanto en asistencia sanitaria como en rescate en el extranjero, teniendo que ser esta cantidad, o la correspondiente si fuera superior, por el asegurado.

Otras cuestiones

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

Enlaces de interés

[Visit Portugal. Alentejo](#)

7 Puntos fuertes

- Recorrido por el litoral más salvaje y mejor conservado de la Costa Vicentina, dentro del Parque Natural del Sureste Alentejano.
- Senderos junto al atlántico, acantiladosm dunas, estuarios y playas prácticamente vírgenes
- Desniveles moderados y etapas accesibles
- Parada cultural en Évora, ciudad Patrimonio de la Humanidad,
- Jornada final de visitas a enclaves emblemáticos como el Cabo de San Vicente, Aljezur y la playa de Arrifana.

8 Otros viajes similares

- Trekking de Essaouira. Con dromedarios por la salvaje y fresca costa atlántica marroquí. Marruecos

9 Contacto

Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com www.geographica.es

c/ de Miguel Yuste, N.º 3, 3E 28037 Madrid