

IL CUORE DEL PORTOGALLO: IL NORD, PORTO, LA VALLE DEL DOURO, L'ALENTEJO, LISBONA E LE SUE COSTE

Tra colline spettacolari cosparse di vigneti e la voce dell'Oceano Atlantico

Dal 2 al 9 ottobre 2015



Proponiamo un itinerario molto bello ed entusiasmante in questo piccolo paese, un viaggio affascinante nell'entroterra, spesso trascurato dai turisti, tra paesaggi suggestivi, castelli arroccati e villaggi dove il tempo si è fermato; un viaggio che partirà da Lisbona e ci condurrà nel nord, nel "cuore vero" del Portogallo, nella valle del Douro e nell'Alentejo, tra antiche colline di scisto tappezzate di terrazzamenti di viti, che fanno da cornice al lento scorrere del fiume. La valle del Douro potrebbe anche chiamarsi valle incantata, tale è la bellezza e il fascino dei suoi paesaggi. Partendo dalla città di Porto, dove il fiume sfocia e vengono portati i vini del Douro (da tavola) e il Porto (vino liquoroso) prodotti sulle sue sponde, si può scegliere fra vari modi per visitare questo Paesaggio Culturale, classificato come Patrimonio Mondiale: in auto, in treno, in barca. Questa è anche la più antica regione vinicola demarcata al mondo. Il fiume ha iniziato l'opera scavando valli profonde, mentre l'uomo ha trasformato le colline di scisto in terreni coltivabili e vi ha piantato le vigne, verdi d'estate e color rosso fuoco d'autunno. Con un sapere trasmesso di generazione in generazione, gli uomini hanno inclinato i terrazzamenti in modo che i raggi di sole bagnino le viti e diano all'uva il calore di cui ha bisogno il vino. Dal prodotto della terra e dal lavoro dell'uomo sono nati un vino e un paesaggio unici. E noi lo visiteremo proprio in **ottobre**, il **mese per eccellenza e di alta stagione** per questa location. Dormiremo nel paesino di **Pinhao**, immerso nel paesaggio collinare, in una bella struttura alberghiera a bordo fiume, ex azienda vinicola del 18° secolo, squisitamente ristrutturata, che ci delizierà con la propria, ottima proposta culinaria regionale. Bellissimo e romantico il pergolato a picco sul fiume, ricoperto dai glicini e rampicanti sotto il quale potremmo gustarci un bicchiere di ottimo vino "tinto" guardando il paesaggio! Percorreremo una parte della valle col treno che costeggia il Douro partendo da **Peso da Regua** fino a **Pocinho** attraversando paesaggi semplicemente meravigliosi.

Visteremo anche **Lisbona** e le sue coste: per molto tempo questa splendida e luminosa città, ha offerto un'immagine che sembrava immutabile, divisa tra eleganti testimonianze del glorioso passato imperiale e quartieri popolari, tipo l'**Alfama** dove la vita, come in un villaggio, scorre nei vicoli tra panni stesi e chiacchiere sull'uscio di casa. Una città dal fascino particolare, vivace, in cui architetture opulente, spesso impreziosite da alulejos, convivono con chiese dagli interni ridondanti. Qui l'eredità del periodo coloniale si manifesta in tanti modi, nell'arte e nella musica, sugli scaffali di negozi che vendono tè, caffè e spezie, in musei ricchi di tesori esotici e nei mercati di periferia. Non mancherà **Evora** nel nostro itinerario, nell' Alentejo: sovrastata dalla



sua imponente cattedrale, la cittadina è adagiata su una dolce collina e conserva nel suo centro storico - protetto da un'ampia cinta muraria - un patrimonio culturale di grande valore che l'UNESCO ha classificato Patrimonio dell'Umanità. La città, le cui strette stradine di ispirazione moresca contrastano con le piazze inondate di luce, vive su duemila anni di storia. Ma quando si parla di Alto Alentejo, il vero gioiello è il fantastico paesino di **Marvão**, arroccato su una collina da dove si domina con una vista a 360° tutta questa zona, dalle pianure e colline alentejane fino al vicino territorio spagnolo: vale davvero la pena arrivare a Marvão, la sua vista dal basso è di una bellezza quasi unica, ed il suo tessuto di stradine e piccole piazze è assolutamente imperdibile, così come una visita al suo Castello ed alla sua cinta muraria.

Non poteva mancare nelle nostre visite un gioiello dello stile manuelino, (Sito Unesco), il "Convento dell'Ordine di Cristo" a **Tomar** che originariamente era una fortezza dell'Ordine dei Templari ed è uno dei monumenti storici più importanti del Portogallo. Il nostro tour finirà tra **Sintra (sito Unesco)**, un paese pittoresco con alture ondulate, foreste umide di rugiada e una fitta vegetazione, giardini esotici e magnifici palazzi, una tavolozza di sontuose residenze dai colori pastello, e la costa di **Cabo da Roca**, il Promontorium Magnum dei Romani, estremo punto occidentale d'Europa, dal quale si gode uno splendido panorama sulla costa alta e selvaggia. E sotto di noi, la voce dell'Oceano accompagnerà il ricordo indelebile del nostro viaggio.



PROGRAMMA DI VIAGGIO:

Venerdì 2 ottobre 2015 - MANTOVA / AEROPORTO BOLOGNA / LISBONA.

Ritrovo dei signori partecipanti a Mantova - presso la sede del Cad Bam in Viale della Repubblica, 1/B, in orario che verrà comunicato in seguito. Trasferimento in pullman riservato all'aeroporto Marconi di Bologna, disbrigo delle formalità e partenza col volo diretto TAP su Lisbona. All'arrivo, incontro con la guida, carico bagagli sul pullman riservato e primo giro conoscitivo della città. Al termine, sistemazione nelle camere riservate in hotel, cena e pernottamento.

Sabato 3 ottobre 2015 - LISBONA.

Dopo la prima colazione a buffet in hotel, intera giornata dedicata alla visita di Lisbona (pranzo libero). Attraverseremo parte dello **Chiado** uno dei quartieri più tradizionali e caratteristici della città di Lisbona. Si trova tra il **Bairro alto** e la **Baixa** e si sviluppa attorno alla sua piazza principale, il Largo do Chiado. In questa zona si riunivano gli intellettuali portoghesi della fine del XIX e dell'inizio del XX secolo. Il quartiere ha dato i natali al poeta Fernando Pessoa e una sua statua si trova nei pressi del café "A Brasileira". Sosteremo al belvedere di **São Pedro di Alcântara**, dal quale ammireremo la città. La nostra passeggiata passerà dal **Rossio**, il centro nevralgico di Lisbona, poi per la **Sé**, la Cattedrale, che si trova nel quartiere **Alfama** ed è conosciuta sia come Sé che come Chiesa di Santa Maria Maggiore. Si tratta della chiesa più antica di tutto il Portogallo. Passeremo poi al **Belvedere di Santa Luzia**, ed attraverseremo poi l'Alfama attraverso le sue intricate stradine, per scendere fino alla zona lungo fiume, con ultimo tratto fino alla **Praça do Comércio**. Pranzo libero al **Mercado da Ribeira**: situato nel centro storico di Lisbona, è forse il mercato più famoso: esso si svolge al coperto e vanta un'area espositiva enorme. L'attuale edificio fu costruito verso la fine del 1800 e, nonostante un incendio e il trascorrere del tempo, ancora resiste, anzi è il centro della vita sociale e culturale della capitale portoghese. Nel pomeriggio ci sposteremo a **Belem** per visitare il magnifico **Mosteiro dos Jeronimos**, che rappresenta uno degli esempi migliori dello stile manuelino. Proprio per la sua bellezza è stato dichiarato dall' UNESCO Patrimonio dell'Umanità. Realizzato per dimostrare la potenza politica del Regno di Portogallo, rappresenta anche una sorta di ringraziamento a Dio per la ricchezza incontrata e riportata in patria da Vasco de Gama, in rotta verso le Indie. Vedremo anche il **Pedrao dos Descobrimetos** e la **Torre di Belem** in stile manuelino, dalla quale si respira già il fascino dell'Atlantico. Non mancherà una sosta golosa alla "Antigua Confeitaria" per gustare i "pasteis de nata", nidi di croccanti strati di pasta ripieni di una deliziosa crema (addio dieta!). Sempre a Belem, se ci sarà tempo, potremo visitare anche il **Museo Berardo** che ospita collezioni di arte moderna e contemporanea (Warhol, Picasso, Bacon, Mondrian, Mirò, Pollock, Magritt, ecc.). Al termine delle visite, cena libera e pernottamento in hotel.



Domenica 4 ottobre - LISBONA / EVORA / PARCO NATURALE ARRABIDA / LISBONA.

Intera giornata dedicata all'escursione ad **Evora**, una delle città medievali meglio conservate del Portogallo. Evora è un luogo incantevole dove immergersi nel passato: all'interno della cinta delle mura del XIV secolo, le strette stradine si snodano attraverso un itinerario di grande suggestione architettonica: dalla cattedrale medievale coi suoi bei chiostri, alle spettacolari colonne del Tempio Romano, alla suggestiva piazza principale. Tempo a disposizione per il pranzo libero. Nel pomeriggio, ritorno verso Lisbona con sosta a **Cascais** e le sue spiagge. Cena e pernottamento in hotel a Lisbona.



Lunedì 5 ottobre 2015 - LISBONA / OBIDOS / BATALHA / PINHAO.

Dopo la prima colazione in hotel, partenza di buon mattino diretti a Nord. Sosteremo a poco più di ottanta chilometri dalla capitale, per visitare **Obidos**, la bella città circondata da mura medievali, coronate da un castello moro, dalle case bianche ricoperte di buganvillee e caprifogli.

All'interno delle mura, che al tramonto assumono tonalità dorate, si respira un'allegria atmosfera medievale, fatta di stradine tortuose, vecchie case di calce bianca con gli angoli dipinti di azzurro o di giallo, aperture o finestre manueline, ricordando che D. Manuel I (XVI secolo) fece qui grandi opere. Proseguiremo per **Batalha**, per visitare il monastero di **Santa Maria da Vitoria**, una mirabile e spettacolare opera d'arte, esempio di architettura gotica, un mix di merletti di pietra, pinnacoli, archi e balaustre di una incantevole tonalità ambrata che si accende al tramonto. Pranzo libero. Continuazione del nostro percorso fino ad arrivare a **Pinhao**, in piena Valle del Douro. Eccoci al Norte, immersi nella poesia del paesaggio naturale del grande fiume. Cena e pernottamento in hotel affacciato sul fiume!



Martedì 6 ottobre 2015 - PINHAO / VALLE DEL DOURO.

Prima colazione a buffet in hotel: intera giornata dedicata alla visita della **Valle del fiume Douro**. C'è un circuito in Portogallo che conduce alla scoperta di luoghi carichi di storia e di un fascino straordinario. Luoghi che trovano la loro essenza in quell'incredibile fiume che si chiama Douro e che attraversa il Paese da oriente a occidente, per sfociare infine nell'Atlantico. Fino dalla sua costruzione, la ferrovia, nel XIX secolo, costituiva la grande via di trasporto della regione, solcata dalle tipiche imbarcazioni della zona, i rabelos, che trasportavano i prodotti dall'entroterra sino alla foce, tra cui il più famoso era (ed è) il Vino di Porto. La vallata, di impressionante bellezza, è stata inserita nel Patrimonio mondiale dell'Unesco: un esempio unico di cultura umana millenaria. Il mattino percorreremo un tratto della valle con il treno della "Linha do Douro", da **Peso da Regua** a **Pocinho**. Risalendo il fiume incontreremo vigneti terrazzati che ricoprono le pendici delle colline e "quintas" (tenute agricole) imbiancate a calce appollaiate in alto sopra il Douro. Lo spettacolare paesaggio che vedremo nel mese migliore, ottobre appunto, è frutto di duemila anni di produzione vinicola: qui vengono prodotti ottimi vini da tavola e i migliori Porto del mondo. Dietro ogni curva potremo godere di panorami spettacolari. Pranzo in una "quinta" con menù a base di specialità della regione. Nel pomeriggio proseguiremo in pullman attraverso **Sao Joao da Pesqueira** percorrendo la SS222 che attraversa un panoramico tratto collinare. Rientro a Pinhao per relax, cena e pernottamento in hotel.



Mercoledì 7 ottobre 2015 - PINHAO / VILA REAL / PORTO.

Dopo la prima colazione a buffet in hotel partenza (via Sabrosa) per **Vila Real** dove visiteremo la **Fundacao Casa de Mateus**, una villa immersa in un grande parco della prima metà del XVIII secolo, su disegno di Nicolau Nasoni. Il Palácio Mateus, è considerato uno dei massimi esempi di architettura civile barocca del Portogallo. All'interno risaltano i soffitti in legno riccamente intagliato, i mobili appartenenti a diverse epoche, dipinti del XVII e del XVIII secolo, oggetti d'argento, ceramica e una biblioteca che ospita una splendida edizione dei Lusiadi di Camões.

Il Palácio de Mateus è di proprietà della Casa de Mateus, che ha sviluppato un'intensa attività culturale, in particolare nell'ambito della musica, della letteratura e delle arti plastiche, organizzando festival, corsi, seminari ed esposizioni. Faremo una degustazione dei vini Mateus. Dopo le visite, partenza per **Porto**. Pranzo libero. Nel pomeriggio visita della bella città: capitale e porta di ingresso della regione nord, Porto è l'antica città che ha dato il nome al Portogallo e ad un vino famoso in tutto il mondo, il Porto per l'appunto. Grazie alla sua magnifica posizione in prossimità della foce del fiume Douro e a un complesso architettonico di inestimabile valore, il centro storico di Porto è Patrimonio dell'Umanità dal 1996. Capitale del Norte e seconda città del paese, i suoi abitanti, dall'animo imprenditoriale e con una marcata vocazione mercantile, hanno affermato da sempre la loro volontà nei confronti di imposizioni e invasori, tanto da essere anche conosciuta come la città invicta. Il centro storico e la riva sinistra del Douro, dal lato di Gaia, dove si trovano le cantine del vino di Porto, sono stati classificati Patrimonio Mondiale. E proprio qui degusteremo un aperitivo a base di Porto in una famosa cantina.



Cena e pernottamento in hotel.

Giovedì 8 ottobre 2015 - PORTO / COIMBRA / MARVAO / TOMAR.

Dopo la prima colazione in hotel partenza per **Coimbra** dove visiteremo la celebre Università: centro del sapere per eccellenza, a Coimbra furono forgiati i grandi valori della cultura portoghese, e tra i personaggi che vi si formarono si annovera Sant'Antonio,



che seguì i suoi studi nel Mosteiro de Santa Cruz, per poi divenire il primo portoghese con proiezione universale.

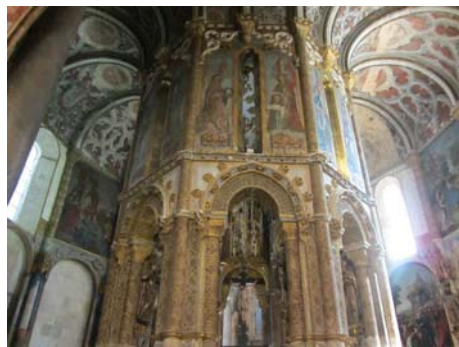
Situata in un luogo privilegiato, nella parte alta della città, con vista sul fiume Mondego, l'Università è un edificio complesso, che si sviluppa intorno a un cortile centrale in cui più di un elemento si distingue per il suo interesse artistico e il suo simbolismo. Bellissima anche la Biblioteca che non mancheremo di visitare. Proseguimento quindi per **Marvão**. Tra Castelo de Vide e Portalegre, nell'Alto Alentejo, a pochi chilometri dalla frontiera con la Spagna, si incontra la tranquilla cittadina di Marvão, nel punto più alto della Serra de São Mamede. Geograficamente, Marvão è un naturale punto di difesa strategico, con versanti particolarmente scoscesi a nord, sud e ovest: è un paese incantato appollaiato su una collina a picco su un indimenticabile panorama. Re e conquistatori non sono rimasti indifferenti di fronte a questa caratteristica e si sono sempre preoccupati di rafforzare il castello e le mura. All'interno di esse, fa mostra di sé un bel complesso di architettura popolare alentejana. Nelle strette stradine di Marvão si scorgono con facilità archi gotici, finestre manueline, balconi in ferro forgiato ad abbellire le case e altri dettagli di interesse in angoli evidenziati dal granito locale.

Del patrimonio edificato, oltre al castello e alle mura che non è facile dimenticare, meritano una visita l'Igreja de Santa Maria, trasformata in Museo municipale, l'Igreja de Santiago, la cappella rinascimentale dell' Espírito Santo. Pranzo libero. Quindi continuazione del viaggio verso **Tomar** dove arriveremo per la cena e il pernottamento in hotel.

Venerdì 9 ottobre 2015 - TOMAR / SINTRA / CABO DA ROCA / LISBONA / MILANO.

Dopo la prima colazione in hotel, visiteremo lo stupendo **Convento dell'Ordine di Cristo**, una delle più importanti opere rinascimentali in Portogallo. La Charola, ossia l'originaria rotonda romanica con il deambulatorio, è la parte più antica. L'antico oratorio templare, costruito nel XII° secolo, così come il castello che, ispirato alle fortificazioni della Terra Santa, era all'epoca la più moderna e avanzata struttura militare del regno, venne trasformato in cappella maggiore quando D. Manuel I, ne ordinò la ristrutturazione, nel XVI° secolo, e fu allora che il monumento acquisì lo splendore architettonico, che ancora oggi conserva e che gli è valso la classificazione come Patrimonio dell'Umanità. Bisogna visitare il Convento con molta attenzione, per scoprire alcuni particolari notevoli, come le raffigurazioni del portale rinascimentale, la singolare simbologia della finestra in stile manuelino della sala del capitolo, l'architettura del chiostro principale e le sale legate ai riti dei templari. Per capire meglio la storia del convento, bisogna sapere che l'Ordine dei Cavalieri del Tempio si trasformò in Ordine di Cristo, salvaguardando il potere, le conoscenze e le ricchezze che possedeva in Portogallo. Dopo la visita, inizio del viaggio verso **Sintra** dove arriveremo in tempo utile per il pranzo libero. Sintra è una bel paese ai piedi della Serra che porta lo stesso nome, le sue caratteristiche uniche hanno fatto sì che l'UNESCO, nel classificarla Patrimonio Mondiale, sia stata obbligata a creare una categoria specifica - quella di paesaggio culturale - considerando in tal modo tanto la ricchezza naturale quanto il patrimonio architettonico della città e della Serra. La vegetazione lussureggiante della Serra è inserita nel Parco Naturale Sintra-Cascais. Proseguiremo per **Cabo da Roca**, il punto più occidentale del continente europeo dal quale ammireremo la costa alta e rocciosa sferzata dalla forza dell'Oceano. Il poeta Luis Vaz de Camoes scrisse "qui, dove la terra finisce e il mare comincia ...".

Con questa bella immagine dell'Oceano, (purtroppo) ci dirigeremo verso l'aeroporto dove, dopo aver sbrigato le formalità, ci imbarcheremo sul volo di linea per Milano Malpensa. Arrivo in tarda serata: il pullman ci riporterà a Mantova.



QUOTA DI PARTECIPAZIONE (minimo 25 persone)

• COSTO DEL VIAGGIO	€	1.400,00
• SUPPLEMENTO CAMERA SINGOLA	€	+330,00
ACCONTO	€	420,00

LA QUOTA COMPRENDE:

- Volo di linea TAP a/r su Lisbona, in classe economica;
- Tasse aeroportuali (sono sempre soggette a variazione);
- Tutti i trasferimenti in loco e visite come da programma;
- Guida/accompagnatore per tutta la durata del viaggio;
- Trattamento di mezza pensione in hotel;

- Pranzo in una Quinta nella valle del Douro;
- Biglietto del treno da Peso da Regua a Pocinho;
- Sistemazione in hotel 4 e 5 stelle in camere doppie con servizi privati;
- Tasse governative di registrazione negli hotels;
- Drink di benvenuto;
- Degustazione vino a Porto;
- Degustazione vino alla Casa Mateus;
- Assicurazione sanitaria bagaglio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

I pasti non menzionati nel programma, assicurazione facoltativa annullamento viaggio (euro 63,00 per persona), bevande, ingressi (la quota totale per gli ingressi ai vari monumenti si aggirerà sui 50,00 euro), il trasferimento in pullman riservato da Mantova/aeroporto Bologna/Malpensa/Mantova (su minimo 25 persone euro 46,00 per persona; su minimo 30, euro 38,00), mance e tutto quanto non menzionato alla voce "la quota comprende".

NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/o Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT18I0103011503000010000226, causale "Viaggio in Portogallo" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

TERMINE ISCRIZIONI:

10 aprile 2015

RESPONSABILE:

Chiara Steccanella

AREA LOMBARDIA SUD ED EMILIA ROMAGNA (cod. 5071)
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

MODULO DI ADESIONE AL VIAGGIO IN PORTOGALLO DAL 2 AL 9 OTTOBRE 2015

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
Totale quote di partecipazione dovute:		_____

DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.

CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI: consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, _____ Firma Socio Cad Bam _____

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto _____ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro _____ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c n. _____ funzionante presso la dipendenza di _____ ed identificato dal seguente IBAN _____, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, _____ Firma intestatario c/c _____