

La vallée du Douro, nord du Portugal

**Projet de séjour organisé par le
CDRandonnée49**

Du 26 Sept au 2 oct 2021

*7 jours / 6 nuits en pension complète, transferts AR Angers-Nantes,
vols aériens , visites comprises dans programme et
accompagnement.*

Circuit tourisme et randonnées

1050€ par personne

(option assurances annulation-interruption en plus)

Pré-inscription obligatoire avant 31 janv 2021, par mail :

maine-et-loire.tourisme@ffrandonnee.fr

Maryse Gauttron



RANDO RÉSERVE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO BAGUETTES

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire

La vallée du Douro, nord du Portugal

Obligatoire : licence FFRP2020/2021 avec assurances IRA + carte identité ou passeport

Rappel : une bonne condition physique et une habitude de la randonnée sont nécessaires pour apprécier ce séjour-randonnée, toutefois sans grandes difficultés.

Nouveau et obligatoire : afin de faciliter le travail des bénévoles que nous sommes, il vous sera demandé d'effectuer les paiements liés à ce séjour **par carte bancaire uniquement via le site sécurisé Hello Asso.**

Ce séjour sera payable en 5 fois soit 210€ par échéance : le 25 des mois de Février, Avril, Mai, Juin, Juillet.

Lors de la première échéance vous devrez régler l'option assurance si vous y souscrivez.

Tous les détails et modalités seront envoyés à chaque préinscrit avec le dossier d'inscription, aussitôt qu'un nombre de participants suffisants, 40 minimum, sera atteint.



RANDO RÉSERVE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO BAGUETTES

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire

La vallée du Douro, nord du Portugal

JOUR -1 FRANCE - REGION PORTO / Dimanche 26 sept

Départ d'Angers destination aéroport de Nantes en autocar, vol direct vers Porto. Transfert à votre hôtel à Ofir (4 nuits), dans la région de Porto . Visite de Barcelos, ville d'origine de la légende et de la naissance du symbole du Portugal : le coq coloré. Visite du musée de la céramique, de la région

JOUR 2 – OFIR -BRAGA-GUIMARAES–OFIR / Lundi 27 sept

En haut des collines surplombant la ville de Braga, trois sanctuaires s'imposent sur le paysage : le Sanctuaire de Bom Jesus do Monte, le Sanctuaire de Monte Sameiro et le Sanctuaire de Santa Maria Magdalene. L'aménagement des sentiers forestiers, souvent entre chênes et chênes-lièges, promet d'offrir une expérience unique qui allie histoire, patrimoine et nature.

Dans l'après-midi visite de Guimaraes, qui possède un impressionnant château du 10ème siècle, dans lequel est né le premier roi du pays, donnant à la ville le titre de berceau du Portugal.

JOUR 3 – OFIR - PORTO – OFIR / Mardi 28 sept

Porto qui pendant l'occupation romaine prit la désignation de Cale puis Portucale d'où le nom du pays tout entier. Dotée d'une grande tradition commerciale et de construction navale, Porto participe activement aux Découvertes portugaises. Visite du palais de la Bourse, l'un des monuments historiques les plus importants de Porto . Petite croisière sous les ponts, afin de découvrir la ville depuis une autre perspective. Visite et dégustation dans une de ses caves renommées. Déjeuner dans un restaurant typique en cours de visite.



RANDO RÉSERVE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO BAGUETTES

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire

La vallée du Douro, nord du Portugal

JOUR 4 – OFIR – PARC NATIONAL DE PENEDA GERES – SOAJO PONTE DE LIMA/ Mercredi 29 sept

Départ vers l'une des portes d'entrée du parc national de Peneda Gerês, l'un des derniers espaces du Portugal où se trouvent des écosystèmes presque intacts, considéré réserve mondiale de la biosphère par l'UNESCO. Arrivée à la Portela do Mezio, début de notre parcours de randonnée. Le sentier présente une grande diversité d'espèces végétales, étant également très riche pour son patrimoine archéologique, notamment plusieurs monuments funéraires préhistoriques, dont le grand tapir ou dôme du Mezio, un monument funéraire collectif de l'époque mégalithique. Dans l'après-midi nous visiterons PONTE DE LIMA en plus d'un passage à travers le centre historique du plus ancien village du Portugal, pour les plus sportifs, nous suivrons un sentier qui nous conduira à la zone protégée des lagunes de S. Pedro de Arcos et Étangs Bertiandos.

Jour 5 – OFIR – VALLEE DU DOURO – REGUA / Jeudi 30 sept

Départ vers la Vallée du Douro .Arrêt à Vila Real, connu pour son agréable centre historique , parsemé de pittoresques églises anciennes. la Randonnée du Douro Viticole par un sentier façonné en terrasses, par des centaines voire des milliers de mains qui ont travaillé dans ces terres, c'est sans aucun doute un souvenir vivant d'autrefois. Considéré par beaucoup comme l'un des plus beaux sentiers du Douro, nous serons en contact non seulement avec la nature mais aussi avec l'histoire et la culture de différentes époques. Vous apprécierez les vues panoramiques le long du chemin surplombant le fleuve Douro. Dans l'après-midi, visite de la Quinta do Tedo, domaine du 18ème siècle situé au cœur de la vallée de Douro, entouré de vignobles en terrasses étagées et abruptes qui s'élèvent et surplombent le magnifique confluent du fleuve Douro et de la rivière Tedo. Visite complète et dégustation. Dîner et nuit à Régua, au cœur de la vallée du Douro.(2nuits)



RANDO RÉSERVE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO BAGUETTES

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire

La vallée du Douro, nord du Portugal

Jour 6 – REGUA – PINHAO SAO CRISTOVAO – FAVAIOS – REGUA / Vendredi 1er Oct

Localité : Provesende (Vallée du Douro). Ce sentier vous emmènera à la découverte du magnifique village de Provesende et Pinhão, l'un des villages les plus recherchés du Douro en raison de son magnifique port fluvial. Le sentier lui-même sera une belle opportunité de comprendre comment l'Homme et la Nature travaillent en parfaite harmonie sur les rives du Douro. En commençant notre voyage avec l'église Provesende, vous aurez l'occasion d'explorer ce village viticole, situé sur un plateau surplombant la rivière Pinhão, et vous aurez une magnifique vue panoramique dès le départ. Passage par le village de S. Cristóvão do Douro.

Une pause et le moment de reprendre le chemin à travers des vignobles sans fin, le pont romain de Pinhão, poursuite vers Favaios, implanté sur l'un des plus beaux plateaux de la région, outre le magnifique paysage, vous propose de la gastronomie délicieuse.

Le pain et le vin ont une longue tradition. Nous ne manquerons pas la visite de la Adega Cooperativa de Favaios avec dégustation, et de ses traditionnelles boulangeries, ainsi que de son musée du pain et du vin.

Déjeuner typique confectionné dans des pots de fer à la manière traditionnelle à Quinta da Aversada, qui vit depuis 160 ans avec les traditions et l'héritage des ancêtres. Réception dans les pelouses de Quinta da Aversada, au son de la concertina (accordéon portugais), avec un moscatel d'honneur, et la traditionnelle boulette de viande

Visite guidée de l'espace Enoteca où les participants prendront conscience de l'ensemble du processus traditionnel de vinification du vin de Porto et Moscatel.



RANDO PÉDESTRE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO ÉAGLETTES

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire

La vallée du Douro, nord du Portugal

Jour 7 – REGUA AEROPORT DE PORTO / Samedi 2 Oct

Transfert à l'aéroport de Porto en fonction de vos horaires de vols et retour pour la France.

Transfert de l'aéroport de Nantes vers Angers en autocar



RANDO RÉSERVE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE NORDIQUE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO ÉCARTÉE

FR Randonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire

La vallée du Douro, nord du Portugal



FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Maine-et-Loire

Commission Pratiques Adhésions, Vie Associative et Tourisme du CDRandonnée49

Responsables : Jacques Bonhomme & Maryse Gautron

maine-et-loire.pratiques-adhesions@ffrandonnee.fr

maine-et-loire.tourisme@ffrandonnee.fr

CDRandonnée49

7 rue Pierre de Coubertin, 49135, Les Ponts De Cé Cedex.

Association bénéficiaire de l'Immatriculation Tourisme fédérale de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre 64, rue du Dessous des Berges 75013 Paris N° IM075100382 Association reconnue d'utilité publique. Agréée par le Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la vie associative et le Ministère de l'Ecologie et du Développement durable.

Membre du Comité National Olympique et Sportif Français et de la Fédération Européenne de la Randonnée Pédestre

Code APE : 913^F – SIRET : 30358816400044.

Rappel: pré-inscription par mail : maine-et-loire.tourisme@ffrandonnee.fr

en précisant : Nom, prénom, téléphone, mail et n° licence FFR



Avant le 31 /01/21



RANDO PÉDESTRE



MARCHE AQUATIQUE



MARCHE ENDURANCE



MARCHE MODERNE



RANDO CHALLENGE



RANDO SANTÉ



RANDO BAGNETTES

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée

Maine-et-Loire