



TRILHO DOS PESCADORES · ROTA VICENTINA

Costa alentejana em 4 dias, de Porto Covo à Zambujeira do Mar

Para a Ana, a Marta e a Sofia: 3 amigas, ritmo moderado, ida e volta de Lisboa em transportes públicos, com transfer de bagagem. Melhor época: abril-maio ou setembro-outubro.

≈ 59 km

a pé, medidos nos GPX

3 noitesMilfontes · Almogrove ·
Zambujeira**5-7 h**

por dia de caminhada

63 passos

para marcar com um visto

O roteiro num relance

Dia	Percurso	Distância	Dormida
1	Lisboa → Porto Covo → Vila Nova de Milfontes	20,5 km	Vila Nova de Milfontes
2	Vila Nova de Milfontes → Almogrove	15,2 km	Almogrove
3	Almogrove → Zambujeira do Mar	≈ 23 km	Zambujeira do Mar
4	Manhã livre e regresso a Lisboa	—	—

Como usar esta folha: leva-a dobrada na mochila e marca cada passo com um visto quando o fizeres. Os mapas mostram o traçado GPX real de cada etapa; para navegar no terreno, usa o GPX numa app (Wikiloc, Komoot ou Maps.me).

ANTES DE PARTIR

Reservas, mochila e véspera

✓	HORA	ATIVIDADE	KM	DURAÇÃO	O QUE FAZER · NOTAS
☐	8-10 sem.	Reserva			Reservar as 3 noites de alojamento Na primavera e no início do outono as casas pequenas enchem cedo. Escolher com cancelamento gratuito.
☐	2 sem.	Reserva			Reservar o transfer de bagagem (3 trajetos) Indicar as 3 moradas e combinar o ponto de recolha em Porto Covo no dia 1. · Transfer: +351 966 611 837
☐	1-2 sem.	Reserva			Comprar autocarro Lisboa → Porto Covo (7:30) Rede Expressos, saída de Sete Rios. Lugares marcados.
☐	1-2 sem.	Reserva			Comprar autocarro Zambujeira → Lisboa (12:30) Rede Expressos ou FlixBus.
☐	1 sem.	Preparar			Descarregar os 3 GPX e os mapas offline Abrir cada GPX numa app de navegação (Wikiloc, Komoot, Maps.me) e testar sem rede.
☐	1 sem.	Mochila			Mochila de dia 20-25 L e 2 L de água por pessoa 3 L no dia 3.
☐	1 sem.	Mochila			Bastões, polainas baixas, sapatilhas de trilho já usadas A areia solta é o maior desafio; as polainas evitam paragens para tirar areia.
☐	1 sem.	Mochila			Chapéu, óculos, protetor solar, corta-vento e camada quente As manhãs são frescas fora do verão; quase não há sombra.
☐	1 sem.	Mochila			Fato de banho, toalha leve, pensos para bolhas, dinheiro em notas pequenas Os quiosques de praia muitas vezes não aceitam cartão.
☐	Véspera	Meteo			Ver a previsão de tempo e vento para os 4 dias Ver meteorologia
☐	Véspera	Preparar			Mala do transfer com etiqueta e telefone Fotografar a etiqueta.
☐	Véspera	Preparar			Sandes e fruta para o almoço do dia 1; carregar telemóveis e bateria Deitar cedo: o dia 1 começa às 6:15.

DIA 1

Lisboa → Porto Covo → Vila Nova de Milfontes

20,5 km a pé · ≈ 300 m de subida · 5-7 h a caminhar · ≈ 13 km de areia · Dificuldade média-alta



Pontos do percurso

1	Porto Covo	km 0
2	Forte do Pessegueiro	km 3,2
3	Praia do Malhão	km 10,2
4	Arribas	km 12
5	Fonte	km 17,2
6	Vila Nova de Milfontes	km 20,55

Perfil de altitude · máx. 57 m

GPX: stingynomads.com/wp-content/uploads/2026/08/FT2026-Day-1-Porto-Covo-to-Vila-Nova-de-Milfontes.gpx

✓	HORA	ATIVIDADE	KM	DURAÇÃO	O QUE FAZER · NOTAS
☐	06:15	Casa		35 min	Acordar e pequeno-almoço reforçado
☐	06:50	Transporte		25 min	Sair de casa · metro linha azul até Jardim Zoológico Mochila de dia nas costas, mala do transfer na mão. · Ver meteorologia
☐	07:15	Transporte		15 min	Terminal Rodoviário de Sete Rios Ver a plataforma no painel. Mala no porão.
☐	07:30	Transporte		2 h 10	Autocarro Rede Expressos para Porto Covo Bom momento para dormir mais um pouco.
☐	09:40	Chegada		5 min	Chegada a Porto Covo Ver meteorologia
☐	09:45	Bagagem		10 min	Entregar a mala ao transfer no ponto combinado Transfer: +351 966 611 837
☐	09:55	Comer		25 min	Café, casa de banho e compras na Rua do Mar Encher garrafas (2 L por pessoa), comprar fruta e frutos secos.
☐	10:20	Trilho	0	1 h	Início no painel da Rota Vicentina, largo principal Seguir as marcas azuis e verdes.
☐	11:20	Trilho	3,2	15 min	Forte e Ilha do Pessegueiro · pausa Restaurante Aita aqui, se quiseres café.
☐	11:35	Trilho	3,2	2 h	Praias dos Aivados e do Saltinho · começa a areia Passo curto e bastões.
☐	13:35	Comer	10,2	45 min	Praia do Malhão · almoço e banho Em época há quiosque com bebidas frescas.
☐	14:20	Trilho	12	2 h 30	Arribas com cegonhas até à fonte Ficar no trilho, longe da beira. Reforçar protetor solar.
☐	16:50	Água	17,2	5 min	Fonte na estrada asfaltada · reabastecer
☐	16:55	Trilho	20,5	1 h	Últimos 3 km em asfalto até Milfontes Fim no painel junto ao posto de turismo, em frente à GNR. · Ver meteorologia
☐	18:00	Dormida		1 h	Check-in, duche e alongamentos 10 min A mala já deve lá estar.
☐	19:15	Passeio		45 min	Forte de São Clemente · confirmar barco de amanhã Vista para a foz do Mira.

✓	HORA	ATIVIDADE	KM	DURAÇÃO	O QUE FAZER · NOTAS
☐	20:00	Comer		1 h 30	Jantar na vila · deitar até às 22:30

DORMIDA · POR CONFIRMAR**Casa das Hortências**

Gama média, no centro de Milfontes.

ALTERNATIVA**Sol da Vila**

Gama média. Mais económico: Pirata Milfontes Guest House.

Plano B

- **Cansaço ou calor:** na Praia do Malhão (km 10), táxi para Milfontes.
- **Vento forte ou chuva:** caminhos de terra mais afastados da arriba.
- **Autocarro atrasado:** almoçar no Forte do Pessegueiro em vez do Malhão.

Onde comer e abastecer

Onde comer e abastecer em Porto Covo (início) e Vila Nova de Milfontes (chegada). Entre a Praia do Malhão e Milfontes não há serviços: leva água e almoço.

TIPO	NOME · ONDE	NOTA
Padaria	Porto Covo Bakery Porto Covo · R. Cândido da Silva 25	7h-13h e 17h-19h · fecha ao domingo
Supermercado	Supermercado Tropicção Porto Covo · R. Salvador Vilhena 17	8h30-13h30 e 15h-19h30
Supermercado	Meu Super Porto Covo Porto Covo · R. da Praia Pequena 2	9h-20h, todos os dias
Farmácia	Farmácia de Porto Covo Porto Covo · R. da Farmácia 1	9h-13h e 15h-19h · fecha ao domingo
Restaurante	Tasca do Celso Milfontes · R. dos Aviadores 34	Peixe e cozinha alentejana · fecha à segunda · reservar
Restaurante	Pátio Alentejano Milfontes · R. do Pinhal 4	12h-15h e 19h-23h
Café	Pão Café e Companhia Milfontes · R. Custódio Brás Pacheco 32	Pastelaria e sumos · 8h-19h · fecha à terça
Supermercado	SPAR Milfontes Milfontes · R. do Centro Comercial 3	9h-21h, todos os dias
Farmácia	Farmácia Alfeirão Milfontes · R. D. Luís de Castro e Almeida 14	9h-20h · domingo 9h-13h e 15h-19h

Horários segundo o Google Maps; confirma antes de ir.

DIA 2

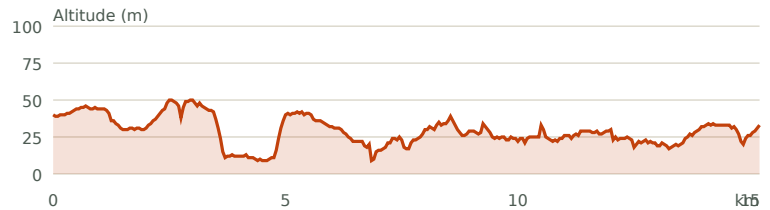
Vila Nova de Milfontes → Almogrove

15,2 km pela ponte · ≈ 11 km de barco · ≈ 190 m de subida · 4-5 h a caminhar · Dificuldade **média**


Pontos do percurso

1	Vila Nova de Milfontes	km 0
2	Ponte do Mira	km 1,0
3	Praia das Furnas	km 4,0
4	Praia do Brejo Largo	km 10,5
5	Foz dos Ouriços	km 13,2
6	Almogrove	km 15,23

Perfil de altitude · máx. 50 m


GPX: stingynomads.com/wp-content/uploads/2026/08/FT2026-Day-2-Vila-Nova-de-Milfontes-to-Almogrove.gpx

✓	HORA	ATIVIDADE	KM	DURAÇÃO	O QUE FAZER · NOTAS
☐	07:45	Bagagem		15 min	Mala na receção para o transfer Transfer: +351 966 611 837
☐	08:00	Comer		40 min	Pequeno-almoço · café Mabi a 80 m do início Ver meteorologia
☐	08:40	Comer		20 min	Comprar almoço e encher garrafas Só há um restaurante pelo caminho, ao km 4.
☐	09:00	Trilho	0	1 h	Início junto ao posto de turismo · ponte do Mira Opção barco: táxi-barco no cais do Forte de São Clemente, cerca de 5 € por pessoa, até à Praia das Furnas. Poupa cerca de 4 km.
☐	10:00	Comer	4	15 min	Praia das Furnas · café no restaurante Oasis
☐	10:15	Trilho	4	2 h 20	Túneis de acácias e miradouros sobre o mar
☐	12:35	Comer	10,5	1 h	Praia do Brejo Largo · almoço e banho
☐	13:35	Trilho	13,2	55 min	Areia solta até à Foz dos Ouriços A praia mais bonita do dia. Paragem para fotografias.
☐	14:30	Trilho	15,2	30 min	Chegada a Almogrove · Largo do Comércio Ver meteorologia
☐	15:00	Dormida		3 h	Check-in e tarde livre na praia
☐	18:30	Água		30 min	Comprar 3 L de água por pessoa e o almoço de amanhã Amanhã não há serviços até ao km 12.
☐	19:45	Comer		1 h 30	Jantar cedo · deitar até às 22:00 Ver meteorologia

DORMIDA · POR CONFIRMAR**Casa Isa**

Gama média, em Almogrove.

ALTERNATIVA**Almogrove Beach House**

Gama média. Mais económico: Pousada de Juventude de Almogrove.

Plano B

- **Pernas pesadas:** usar o barco e fazer só cerca de 11 km.
- **Barco sem serviço** fora de época: ir pela ponte e sair 20 min mais cedo.
- **Areia a custar:** táxi a partir do acesso à Praia do Brejo Largo.

Onde comer e abastecer

Pequeno-almoço em Milfontes e jantar em Almogrove. Almogrove não tem farmácia: compra pensos para bolhas e protetor solar em Milfontes.

TIPO	NOME · ONDE	NOTA
Padaria	Padaria A Ceifeira Milfontes · R. Custódio Brás Pacheco 210	Abre às 6h30 · fecha ao domingo
Snack-bar	Snack-Bar H2O Milfontes · Largo de Santa Maria	Pequeno-almoço desde as 7h · fecha ao domingo
Supermercado	Supermercado Silva Milfontes · Largo de Santa Maria	Para o farnel · 9h-13h e 15h-19h
Café	Mini Market Coffee Shop Almogrove · R. Nova	Café, padaria e mercearia · 6h10-21h, todos os dias
Restaurante	Mar Azul Almogrove · R. N. Sra. dos Navegantes 15D	Fecha à segunda
Restaurante	Sabores e Mar Almogrove · Largo do Comércio 4B	11h-23h30 · fecha ao domingo
Restaurante	O Lavrador Almogrove · Largo do Comércio 1	Cozinha portuguesa · 9h-24h
Snack-bar	Bar da Praia do Almogrove Almogrove · apoio de praia	Petiscos ao pôr do sol · 10h30-19h30
Farmácia	Farmácia Alfeirão (Milfontes) A mais próxima fica em Milfontes	Compra o necessário antes de sair

Horários segundo o Google Maps; confirma antes de ir.

DIA 3

Almograve → Zambujeira do Mar

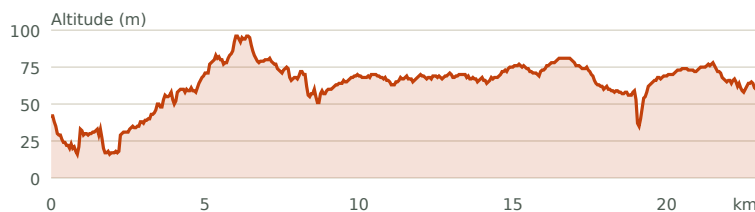
≈ 23 km a pé · ≈ 200 m de subida · 6-7 h a caminhar · Dificuldade média



Pontos do percurso

1	Almograve	km 0
2	Lapa das Pombas	km 3,4
3	Cabo Sardão · Cavaleiro	km 12
4	Almoço	km 15,5
5	Porto das Barcas	km 21
6	Zambujeira do Mar	km 22,98

Perfil de altitude · máx. 96 m

GPX: stingynomads.com/wp-content/uploads/2022/11/FT-Day-3-Almograve-Zambujeira.gpx

✓	HORA	ATIVIDADE	KM	DURAÇÃO	O QUE FAZER · NOTAS
☐	06:45	Comer		35 min	Pequeno-almoço · pão fresco no minimercado Os minimercados abrem por volta das 6:00.
☐	07:20	Bagagem		10 min	Mala na receção para o transfer Transfer: +351 966 611 837
☐	07:30	Meteo		5 min	Ver o vento no Cabo Sardão Com vento forte, caminhar afastado da beira das arribas. · Ver meteorologia
☐	07:45	Trilho	0	1 h	Partida do centro de Almograve Corta-vento vestido.
☐	08:45	Trilho	3,4	2 h 45	Lapa das Pombas · dunas e pinhal até ao farol O troço mais cansativo do dia. Pausas curtas para beber.
☐	11:30	Trilho	12	15 min	Farol do Cabo Sardão · cegonhas nas arribas Ninhos em rochas sobre o mar, coisa rara no mundo. Não se aproximar.
☐	11:45	Água	12	20 min	Cavaleiro · snack-bar, casa de banho, reabastecer água
☐	12:05	Trilho	15,5	1 h	Estradão plano ao longo da costa
☐	13:05	Comer	15,5	45 min	Almoço com vista para as arribas Perto há a descida opcional à Praia do Tonel.
☐	13:50	Trilho	21	1 h 40	Até Porto das Barcas · descida íngreme com escadas Restaurante O Sacas a meio da encosta: bom sítio para um sumo.
☐	15:30	Trilho	23	45 min	Últimos km em passadiço até Zambujeira do Mar Ver meteorologia
☐	16:15	Dormida		1 h	Check-in e duche
☐	18:30	Passeio		1 h	Miradouro sobre a praia, junto à igreja
☐	20:00	Comer		1 h 30	Jantar de celebração Reservar ao fim de semana.

DORMIDA · POR CONFIRMAR**Nature Hostel**

No centro, perto da praia e do trilho. Tem cozinha. Pedir quarto privado.

ALTERNATIVA**Rosa dos Ventos**

Também em Zambujeira do Mar.

Plano B

- **Cansaço acumulado:** terminar em Cavaleiro (km 12) e seguir de táxi.
- **Vento forte:** usar os caminhos de terra paralelos à costa.
- **Medo de alturas:** a descida de Porto das Barcas é íngreme. Combinamos antes um táxi a partir do farol.

Onde comer e abastecer

Pequeno-almoço em Almogrove, paragem no Cavaleiro (perto do Cabo Sardão, a meio da etapa) e jantar na Zambujeira.

TIPO	NOME · ONDE	NOTA
Café	Mini Market Coffee Shop Almogrove · R. Nova	Sandes para levar · abre às 6h10
Restaurante	Rocamar Cavaleiro · R. das Palmeiras 10	Abre às 7h · cozinha 12h–22h · fecha ao domingo
Restaurante	Sol Dourado Zambujeira · Largo Miramar 6	Peixe fresco, opções vegan
Restaurante	Costa Alentejana Zambujeira · R. de Miramar 8	Marisqueira · fecha à segunda · reservar
Padaria	Padaria Augusto Ferreira & Filhos Zambujeira · R. da Padaria 15	8h–13h · fecha ao domingo
Supermercado	Coviran Zambujeira · Praceta da Boa Vontade 2A	9h–13h e 15h–20h · fecha ao domingo
Farmácia	Farmácia do Mar Zambujeira · R. N. Sra. do Mar 133	Todos os dias, 9h30–13h e 15h–19h

Horários segundo o Google Maps; confirma antes de ir.

DIA 4

Manhã livre e regresso a Lisboa

0 km obrigatórios · Autocarro ≈ 3-3 h 30

✓	HORA	ATIVIDADE	KM	DURAÇÃO	O QUE FAZER · NOTAS
☐	08:30	Comer		1 h	Pequeno-almoço sem pressa Ver meteorologia
☐	09:30	Passeio		1 h 30	Praia da Zambujeira · último banho
☐	11:00	Dormida		30 min	Check-out · mala connosco
☐	11:30	Comer		40 min	Comprar comida para a viagem
☐	12:10	Transporte		20 min	Paragem de autocarro na Avenida do Mar Chegar 20 min antes.
☐	12:30	Transporte		≈ 3 h 15	Autocarro para Lisboa, Sete Rios Alternativas: 10:15 ou 14:45.
☐	15:45	Transporte		45 min	Metro de Jardim Zoológico para casa Ver meteorologia
☐	16:30	Casa			Em casa · 2 minutos de feedback à Walkit

Plano B

- **Autocarro esgotado:** a FlixBus também faz Zambujeira-Lisboa.
- **Mais um dia?** Zambujeira → Odeceixe (≈ 18,5 km) é das etapas mais bonitas.

Onde comer e abastecer

Para a manhã livre na Zambujeira, antes do autocarro.

TIPO	NOME · ONDE	NOTA
Café	Doce Tentação Zambujeira · R. da Palmeira 36	Croissants e pastéis de nata · 7h-19h · só dinheiro
Café	Pôr-do-sol Zambujeira · Av. do Mar 41	Tostas e bolos · desde as 7h · fecha à segunda
Snack-bar	Sunset Café Zambujeira · R. da Calçada 1	Vista para a praia · fecha à quarta
Supermercado	Mercado da Zambujeira Zambujeira · R. da Capela 15	Fruta e queijo para a viagem · abril a outubro

Horários segundo o Google Maps; confirma antes de ir.

CONTACTOS ÚTEIS

Para ter à mão

Emergência	112
Transfer de bagagem · Traking Transfers	+351 966 611 837
Barco no Mira · Táxi Boat Maresia	no cais do Forte de São Clemente
Autocarros · Rede Expressos	rede-expressos.pt
Táxi local (Milfontes / Odemira)	_____
Walkit · apoio durante a viagem	_____

Regras do trilho

- Segue as marcas azuis e verdes do Trilho dos Pescadores.
- Fica sempre no caminho: a vegetação das arribas é frágil e protegida.
- Não te aproximes dos ninhos de cegonha.
- Leva todo o lixo contigo.

Notas

Preparado pela Walkit com IA e revisto por uma pessoa. Traçados GPX: Stingy Nomads (gravações reais das etapas). Distâncias e tempos aproximados.