



CLUB ALPINO ITALIANO
Sezione di Bergamo
Sottosezione Vaprio D'Adda



Vaprio d'Adda via Magenta 15 20069 MI

Tel + fax 02/9094202

E- Mail: info@caivaprio.it / www.caivaprio.it

Aderiscono C.A.I. di Cassano, Brignano, Inzago e Trezzo sull'Adda

DA SABATO 06 MAGGIO A DOMENICA 14 MAGGIO 2017

TREKKING GARGANO E ISOLE TREMITI



Un trekking non particolarmente impegnativo che porta a far conoscere gli aspetti culturali e paesaggistici più interessanti e suggestivi del territorio. Avremo modo di avvicinarci alle frastagliate coste e conoscere gli antichi sistemi di pesca, visitare luoghi ricchi di fascino e suggestioni, molto radicati nelle credenze locali.

Visiteremo l'arcipelago delle Isole Tremiti che dista 22 km dal promontorio del Gargano e 45 km dalla costa molisana e da Termoli, composto da cinque isole: San Nicola, San Domino, Capraria, il Cretaccio e la più lontana Pianosa.

Sabato 06 Maggio - Ore 05.00: Partenza in bus dal piazzale Cimitero di Vaprio d'Adda

Ore 05.10: Partenza dal distributore Agip di Cassano d'Adda per **Rodi Garganico**

Arrivo in hotel*** **"Villa Americana"** Check-in con assegnazione delle camere.

Tempo libero a disposizione dei partecipanti. *Cena e pernottamento.*

Pranzo Libero

Domenica 07 Maggio: colazione. Appuntamento con la guida e trasferimento in bus (km.50-h.1.00) per l'escursione al

Monte Calvo (dislivello 450 m - lunghezza percorso 9,5km--tempo di percorrenza h.3.30 circa) Diff. T/E.

Questo itinerario permette di raggiungere prima la cima di Monte Calvello (949 m) e subito dopo il Monte Calvo che con i suoi **1065 m.** sul mare è la vetta più alta del promontorio del Gargano. Una semplice escursione che parte da un boschetto nei pressi di **S. Giovanni Rotondo** e prosegue allo scoperto in un paesaggio che ricorda la murgia barese. L'assenza di vegetazione nella seconda parte del sentiero permette di spaziare con lo sguardo a 360° dal Lago di Varano al Golfo di Manfredonia. Il rientro è per lo stesso sentiero. Visita di **San Giovanni Rotondo** e del Santuario di Padre Pio.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Pranzo al sacco.

Lunedì 08 Maggio: colazione. Appuntamento con la guida e trasferimento in bus (km.30-h.0.50) per l'escursione. **Foresta Umbra (dislivello 280 m – lunghezza percorso 8 km – tempo di percorrenza 3h circa). Difficoltà. T/E**

La Foresta Umbra è una tra le più estese formazioni di latifoglie d'Italia, ed una delle più grandi d'Europa. Essa ha una superficie di circa 10.500 ettari ed occupa la parte nord orientale del Promontorio del Gargano. L'itinerario che parte dalla zona di Caritate e attraversa la foresta fino al **Rifugio Sfilzi** (660 m) permette di osservare alcuni degli elementi peculiari della riserva. Già verso i 300 metri comincia ad essere presente il Faggio (*Fagus silvatica*) che, salendo verso le quote più alte, si addensa per dar vita ad una delle più belle faggete italiane. Si prosegue poi verso un'area a riserva integrale all'interno della quale si trova la "Fontana Sfilzi" la più elevata sorgente perenne del Gargano, frequentata dagli animali che popolano la riserva e utilizzata come abbeveratoio.

Pranzo c/o "Rifugio Sfilzi" dove degustare le prelibatezze del Gargano.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Martedì 09 Maggio: colazione. Appuntamento con la guida e trasferimento in bus (km.31-h.0.50), **zona Vieste. La costa dei Trabucchi (dislivello 60m.- lunghezza percorso 10 km - tempo di percorrenza 3h circa). Difficoltà. Turistico/Escursion.** La proposta di questo itinerario lungo la “Costa dei Trabucchi” mira alla valorizzazione di alcuni elementi tipici dell'affascinante costa Garganica:

I Trabucchi, le Torri di avvistamento, i costoni rocciosi, le grotte marine e le baie, la vegetazione ricca di Macchia Mediterranea, integrata da Euforbie e Pini d'Aleppo. Per decisione del Vicerè di Napoli, don Pietro di Toledo, lungo le coste dell'Italia Meridionale, a difesa del territorio, furono edificate una serie di piccole fortificazioni e torri di avvistamento. Nel tratto di costa, molto frastagliato, compreso tra **Vieste e Peschici**, a causa della limitata visibilità, le torri si infittiscono ed abbiamo Torre del Porticello (1568), Torre di Sfinale (1573), Torre Usmai (1576) e Torre di Calalunga (1568). Questo tratto di costa è caratterizzato anche dalla presenza dei **Trabucchi**, poderose macchine da pesca protese sul mare. Secondo alcuni storici locali si pensa che l'origine di questi antichi strumenti di lavoro risalirebbe al tempo dei Fenici. Questo importante sistema di pesca, ancora in uso sul territorio, venne realizzato in zone dove il mare presentava una profondità di almeno cinque metri, un fondale sabbioso, orientato in direzione sud-est o nord-ovest ed in corrispondenza della confluenza di correnti marine, zone notoriamente ricche di pesci. Grazie all'impegno dell' “Associazione Trabucchi del Gargano” e del Parco Nazionale del Gargano ai Trabucchi è stato riconosciuto lo status di “tesori e beni dell'area costiera”. In alcuni tratti dell'itinerario le verdi praterie prospicienti la costa sembrano rievocare le medesime distese Irlandesi. Al termine del trekking ci si ferma sulla spiaggia, nelle vicinanze di alcuni punti di ristorazione/bar, nel pomeriggio si prosegue in bus per la **visita turistica di Vieste.**

Pranzo al sacco.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Mercoledì 10 Maggio: colazione. Appuntamento con la guida e trasferimento in bus (km.35 h.1.00). **Monte Sant'Angelo (sito UNESCO): “Gli eremi di Pulsano” (Dislivello in salita-discesa m.450, lunghezza percorso km.7,2, tempo di percorso h.2,40)**

Questa giornata è dedicata alla conoscenza della “Valle degli Eremi” di Pulsano. In questa valle, presumibilmente già in epoca Dauna (X - V secolo a.C.), inizia ad insediarsi una piccola comunità eremitica rifacendosi all'insegnamento di S. Antonio. Questi eremi, alcuni ubicati in luoghi inaccessibili, erano costituiti da una semplice grotta o da piccole costruzioni solitarie su dirupi impervi. Spesso, per accedervi, gli eremiti si servivano di scale o di corde legate alle carrucole. Questi eremi costituiscono il cuore intimo di **Pulsano** e rappresentano una delle più forti manifestazioni religiose del monachesimo sul Gargano.

Al termine trasferimento al Santuario/Grotta di San Michele Arcangelo per la visita e seguirà il **Pranzo presso il ristorante “Casa dei pellegrini”.**

Rientro in hotel, cena e pernottamento.

Giovedì 11 Maggio: colazione. Check-out. **Trasferimento alle isole Tremiti**, imbarco al porto di **Peschici**. Partenza con il **traghetto per San Nicola**. Trasbordo su imbarcazioni locali e proseguimento per **San Domino**, all'arrivo sull'isola trasferimento in hotel*** **“Il Gabbiano”**. Check-in. Sistemazioni nelle camere, **pranzo veloce nel ristorante dell'hotel**. Appuntamento con la guida per la prima escursione sull'isola. **“Panoramica dell'Isola di San Domino”**. Punto di partenza è il “Villaggio rurale” situato a San Domino, costituito da 12 casette rosse di tipo coloniale disposte ai 2 lati di una strada pianeggiante lunga 350 metri. Da questo villaggio si dipartono 3 arterie stradali che attraversano la foresta dei pini per ricongiungersi al faro. Quella centrale, denominata “Strada della pineta”, si svolge tutta in salita fino a raggiungere la quota più alta (**metri 116**) ove sorge l'antichissima “Cappella del Romito”, per poi ridiscendere dalla parte opposta fino al faro. Le altre 2 invece, si svolgono lateralmente alla strada della pineta, su terreno **quasi pianeggiante**, lungo le coste dell'isola: l'una, quella di Ponente, denominata “Strada comunale del faro di San Domino” si sviluppa sulle basse falde della collina, attraverso il folto della pineta, passando superiormente alla Cala degli Inglesi, alla Cala dei Benedettini, alla Grotta delle Rondinelle, alla Punta Secca, all'Appicco, alla Grotta del Bue Marino, ed alla Ripa dei Falconi e arriva fino al Faro; l'altra, quella di Levante, denominata “Strada comunale della Cantina Sperimentale” passa per la Grotta del Sale e la Grotta delle Viole e dopo aver doppiato la Punta di Ponente e la Grotta delle Murene, si ricongiunge alla strada del Faro, per formare così un vero e proprio circuito dalla forma di un'ellisse, che sviluppa una lunghezza di circa 3 km. È proprio questo circuito ellittico agreste di bellezza rara, che prende il nome di “Panoramica di San Domino”.

Pranzo in hotel

L'escursione di oggi non presenta particolari difficoltà e ci porta a far conoscere gli aspetti più interessanti dell'Isola di San Domino.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Venerdì 12 Maggio: colazione. Appuntamento con la guida e partenza in barca per l'isola di **San Nicola**. San Nicola è considerata per i resti del suo glorioso passato, un museo a cielo aperto. Una rampa a scaloni conduce dal porto all'imponente Abbazia-Fortezza di Santa Maria a Mare che sovrasta il Corso Diomede e Corso Roma. Lo sforzo della breve ma ripida salita è abbondantemente ripagato da un'eccezionale vista di San Nicola, San Domino e Cretaccio. Dall'isola il panorama è mozzafiato. **Pranzo al sacco.** Rientro a San Domino in barca. Trasferimento in hotel. *Cena e pernottamento.*

Sabato 13 Maggio : colazione. Partenza alle ore 10:00 con la barca per giro dell'isola di San Domino che consentirà di ammirare la costa rocciosa e frastagliata, con le incantevoli grotte, cale e la pineta degradante al mare in cui si specchia. Si visiteranno anche l'isola di San Nicola e Capraria. Rientro intorno alle ore 14:00 sull'isola di San Domino. Pomeriggio libero a disposizione dei partecipanti. *Cena in hotel e pernottamento.* **Pranzo al sacco**

Domenica 14 Maggio: colazione. Check-out. Trasferimento con aliscafo di linea per Termoli. all'arrivo al porto ci accoglierà il nostro pulman per il rientro a Vaprio. **Pranzo libero**

La partecipazione al Trekking è riservata ai soci C.A.I.

La partecipazione alle varie escursioni è facoltativa, il bus dopo aver accompagnato gli escursionisti nelle località di partenza delle varie escursioni, rimane a disposizione dei non escursionisti per la visita dei borghi attraversati di maggior interesse.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE Euro 815,00

COSI' SUDDIVISA:

Da versare all'iscrizione: Euro 300,00 (minimo 40 partecipanti)

Da versare entro Martedì 04 Aprile Euro 485,00

Da versare in albergo a Rodi Garganico Euro 30,00

Supplemento camera singola: Euro 200,00 (max. 4 Camere)

Riduzione camera tripla: Euro 35,00

La quota comprende:

- Viaggio in bus Gran Turismo da Vaprio per i luoghi visitati ed a disposizione per tutte le escursioni da programma,
- Trattamento di mezza pensione per cinque notti presso hotel*** **"Villa Americana"** a Rodi Garganico
- Pranzo in agriturismo **"Rifugio Sfilzi"**
- Sacchetti lunch
- Trasferimento in traghetto da Peschici per San Nicola
- Trasferimento in motobarca da San Nicola a San Domino
- Trasferimento bagagli dal porto all'hotel
- Trattamento di mezza pensione per tre notti presso hotel*** **"Il Gabbiano"** a San Domino
- Escursione in barca per tour dell'arcipelago Isole Tremiti
- Guida ambientale escursionistica presente per l'intero tour
- Trasferimento in traghetto da San Domino a Termoli
- 3 pranzi in ristorante di cui 1 in agriturismo, come da programma. Bevande ai pasti (¼ vino e ½ minerale) Visite con guide locali ai vari siti come da programma. Accompagnatori del **"Le Isole d'Italia"** per tutta la durata del trekking, assistenza accompagnatori CAI Vaprio. Assicurazione infortuni Soci C.A.I.

Assicurazione annullamento viaggio (comprende : assistenza, rimborso spese mediche)

La quota non comprende:

- I pranzi del primo e dell'ultimo giorno, mance personali, eventuali extra, tassa di soggiorno dove richieste
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce " la quota comprende"

Per motivi tecnici ed organizzativi, l'ordine progressivo delle escursioni potrebbe essere soggetto a modifiche. Il carico/scarico dei partecipanti su eventuali escursioni particolari sarà presso il luogo + vicino raggiungibile con il Bus. La suddetta quotazione è con un minimo di **40 persone partecipanti**, qualora non si dovesse raggiungere questo numero il CAI si riserva il diritto di rinegoziare il prezzo.

Coordinatore escursione: Carlo Colombo - 333 7956625 - Silvana Carioli - 393 3006821

Presentazione del programma:

Mercoledì 11 Gennaio alle ore 21.00 presso il locale sottosede CAI. Nel corso della serata, oltre alla presentazione del trekking, rivivremo con alcune immagini, le bellissime esperienze vissute nello scorso anno durante il *Trekking "La Francigena"*

Le iscrizioni: Si ricevono in sede da **Mercoledì 11 Gennaio**, fino a esaurimento dei posti disponibili, dietro versamento della **Quota di Iscrizione di € 300,00**

La quota di € 485.00 deve essere versata entro Martedì 04 Aprile

Attrezzatura: *Zainetto, pedule, bastoncini (consigliabili) indumenti per il vento o pioggia, occhiali e berretto per il sole.*

In considerazione dei rischi e dei pericoli relativi all'attività escursionistica il partecipante solleva il C.A.I., la Sottosezione di Vaprio d'Adda, gli organizzatori e gli accompagnatori da ogni qualsiasi responsabilità per incidenti e/o infortuni sofferti e/o causati durante l'escursione"

LUOGHI CHE VISITEREMO

Le Isole Tremiti si sviluppano per una superficie complessiva di circa 3 kmq. Le uniche isole abitate sono San Nicola e San Domino con una popolazione di circa 350 abitanti (che, oltre tutto, non vi risiedono per l'intero anno), rendendo il comune il più piccolo della Puglia ma, probabilmente, il più famoso dal punto di vista turistico.

Tutto l'arcipelago è caratterizzato da acque cristalline e incontaminate, come in altre poche zone dell'Italia. Le Tremiti furono inoltre terra di deportazione in varie epoche, dall'impero romano fino al fascismo. Alla fine del regime, con il ritorno alla democrazia, si sono alternati una serie di sindaci che portano avanti il discorso democratico.

Le isole hanno caratteristiche morfologiche differenti e per certi versi complementari:

- *San Domino, l'isola più estesa, ricoperta da una foresta di pini d'Aleppo e lecci, è sicuramente la più bella dal punto di vista paesaggistico-naturalistico.*
- *San Nicola è ricchissima di monumenti, testimonianza della storia delle isole: torri, fortificazioni imponenti, muraglie, chiese e chiostri di una fortezza-abbazia, Santa Maria a Mare, che ricopre un rilevante interesse storico e artistico.*
- *Capraria è deserta d'alberi e di edifici, ma coperta d'erbe e fiori sfolgoranti, meta e dimora di una sterminata colonia di gabbiani.*
- *Cretaccio, poco più che uno scoglio, è un ponte naturale tra San Domino e San Nicola e per diverso tempo fu davvero il "pilone" di un ponte che collegava le due isole maggiori.*
- *Pianosa, posta ad una ventina di chilometri a nord-est dell'isola di Capraria, rientra amministrativamente nel comune delle Isole Tremiti. Costituisce riserva integrale del Parco Marino.*

Il Gargano conosciuto anche come lo "sperone d'Italia" o "Montagna del Sole" è il promontorio di roccia carsica, della Puglia che si allunga verso il mare adriatico. Il Gargano, con oltre 2000 chilometri quadrati di superficie offre panorami e bellezze molto vari e tutti da scoprire, dalle coste che alternano spiagge di sabbia e scogliere, all'entroterra collinare (con monti che raggiungono i 1000 metri), ad antiche e belle cittadine.

Nel complesso, il Gargano, ha un paesaggio tipicamente mediterraneo, con uliveti e agrumeti che scendono dolcemente verso il mare e montagne che si tuffano a picco in uno dei mari più belli d'Italia. Il Gargano è un compendio di natura, il sole che splende per tutto l'anno, il mare ancora incontaminato, le foreste, le pinete odorose, il vento e le onde marine modellando la pietra carsica della costa, hanno creato veri capolavori di natura quali grotte, faraglioni, baie, insenature che si susseguono lungo tutta la costiera rocciosa, i sapori genuini di una gastronomia di antiche e nobili origini che tramanda la antica sapienza di utilizzare la terra e il mare per trarne nutrimento.

E' un compendio di storia, archeologia e di cultura che affonda le sue origini agli albori del tempo, intrecciandosi alla mitologia, e che ha dato vita a una cultura profonda e ancestrale che ancora oggi si svela tra tracce, ritrovamenti e testimonianze (grotta Paglicci su tutte) grazie anche alle millenarie tradizioni che si sono radicate nelle popolazioni garganiche e alla disponibilità e ospitalità sempre cortese e generosa che essa possiede e dimostra verso i turisti chiamati "forestieri".

Il Gargano compendio di sacralità e misticismo ha da sempre attirato pontefici, re, crociati e semplici pellegrini che hanno percorso le difficili vie della Montagna recando omaggio all'Arcangelo Michele (in Monte Sant'Angelo) attraverso la "Via Sacra Longobardorum" che univa dalla Spagna a Gerusalemme una incredibile quantità di Santuari.