



NATURALITER

TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

*„ Ulisse, il figlio di Laerte, io sono,
Per tutti accorgimenti al mondo in pregio,
E già noto per fama in sino agli astri.
Abito la serena Itaca, dove
lo scotifronde Nérito si leva
superbo in vista, ed a cui giaccion molte
Non lontane tra loro isole intorno,
Dulichio, Same, e la di selve bruna
Zacinto. All'orto e al mezzogiorno queste,
Itaca al polo si rivolge, e meno
Dal continente fugge: aspra di scogli,
Ma di gagliarda gioventù nutrice.”*

Odissea - Canto IX - traduzione di Ippolito Pindemonte

Itaca, tra leggenda e realtà

Camminando lungo i sentieri associati all'Odissea

Simbolo dell'avventura, e nello stesso tempo della nostalgia di casa, della fermezza e della fedeltà coniugale: Itaca è conosciuta nel mondo intero come l'isola di Ulisse, l'eroe omerico.

Itaca è una piccola isola dello Ionio, con 96 Km² di superficie e 101 Km di coste. Si trova a nord-est di Cefalonia, dalla quale è separata da uno stretto passaggio, largo appena 3,5 Km. Isola montuosa, piena di verde e di bellissime baie profonde. Una di esse Mòlos, circa al centro dell'isola, penetra tanto profondamente all'interno da creare una strozzatura larga appena 0,5 Km, quasi dividendo l'isola di Itaca in due.

Il trekking: l'isola, per quanto piccola possa apparire, è dotata di una considerevole e ben mantenuta rete di sentieri, in fase di completamento, e di collegamento tra loro; grazie al volontariato di alcuni giovani, e al contributo economico di alcune associazioni internazionali, anche italiane. Tuttavia, le camminate prevedono itinerari misti anche brevi su asfalto, oltre che su mulattiere, e sentieri dei pastori; tra uliveti e macchia mediterranea, tra piccoli paesi, e panorami mozzafiato. Sosteremo sulle spiagge di baie selvagge, dagli splendidi fondali turchesi, visitando monasteri aggrappati alle vette, e naturalmente, tutti i siti archeologici che vengono considerati testimonianze omeriche..

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

Programma 2014 (8 giorni / 7 notti) dal 02 Giugno al 9 Giugno 2014

1°gg.: ITINERARIO TREK/TURISTICO: ARRIVO-CASTELLO ASSOS- BAIJA MYRTOS - ARGOSTOLI. arrivo all'aeroporto di Cefalonia. Transfer di km11 ad Argostoli (Capoluogo di Cefalonia) e sistemazione in Hotel sul lungomare. Successivamente, trasferimento (km35) ad **Assos** (piccolo Golfo e centro turistico). Partenza a piedi alla cima del **castello di Assos**. *Escursione ad anello: centro di Assos (slm) /Assos castello (107mt.)/Centro di Assos (slm)*. Tempi soste comprese: 2h.ca. Successivamente, tempo-orario ed atmosferico permettendo: trasferimento (km10) alla **Baia di „Myrtos“**. Transfer per rientro ad Argostoli in hotel. Cena in ristorante. Pernottamento ad Argostoli

Note: tale programma sarà effettuato soltanto in relazione all'orario d'arrivo del gruppo.

2°gg.: ITINERARIO TREK: ANTICA SAME-BAIA ANTISAMOS (Cefalonia)- isola di ITACA
breakfast in hotel. Trasferimento coi bagagli a Sami (l'Organizzazione provvederà a farli pervenire al porto di Sami, in tempo utile per l'imbarco sul traghetto diretto ad Itaca). Abbigliamento da trekking. Sosta a Sami per acquistare i viveri del pranzo al sacco. Successivamente si proseguirà a piedi su sentiero all'ombra (*quercia coccifera, lentisco, corbezzolo e altri arbusti della macchia mediterranea*): Sami (slm) / **antica „Same“** (collina di **Haghii Fanendes**: mt.277-presenza di Mura ciclopiche Ellenistiche che delimitano un'area archeologica minoica. Sosta all'area archeologica. Si prosegue, attraversando un ovile, su sentiero di macchia mediterranea che scende alla **Baia Antisamos**. Sosta mare. Successivamente, rientro a Sami su strada asfaltata (km. 4,200). Tempi escursione: dall'hotel all'area archeologica: 2h- dall'area archeologica alla Baia Antisamos 45'. Transfer al porto di Sami (km4). Alle ore 17:00, coi bagagli a mano, imbarco a piedi su traghetto diretto ad Itaca (tempi navigazione: 30'). Dal piccolo porto „Pisaetos“ di **Itaca**, coi bagagli a mano, transfer di 16,5km a **Stavros** (alt. 150 mt.). Sistemazione c/o „Studios“. Cena in ristorante. Pernottamento a Stavros.

3°gg.: ITINERARIO TREK: MUSEO STAVROS-SCUOLA DI Omero-MONASTERO PERNARAKIA-BAIA POLIS

breakfast in „cafeteria“ (tipici bar greci). Partenza a piedi da Stavros (alt. mt.150) e, dopo 700mt di cammino si arriva al Museo archeologico di Stavros. Dopo la visita si proseguirà a piedi per circa 600mt, su strada asfaltata per arrivare all'area archeologica **„Scuola di Omero“**; sosta visita guidata. Si prosegue a piedi: villaggio di **Exoghi** (mt. 340)/**monastero di Pernarakia** (mt.519); totale km 5. Sosta pranzo al monastero. Successivamente ritorno a Exoghi e, superato il piccolissimo abitato semi abbandonato, s'imboccherà il sentiero che giunge alla **Baia Polis**. Durata escursione, soste comprese (esclusa quella alla Baia Polis per il bagno): 5h30' ca. Cena in ristorante. Pernottamento a Stavros.

4°gg.: ITINERARIO TREK: BAIJA MARMACA-FRIKES-STAVROS

breakfast in „cafeteria“. Tempo a disposizione per minirsi di pranzo al sacco. Partenza a piedi da Stavros per raggiungere la **Baia di Marmaka** (quota max 102 mt.); tempi: 3 ore. Sosta alla Baia. Proseguimento dalla Baia a **Frikes** slm. (km 3) in 1h. Sosta a Frikes. Successivamente si proseguirà a piedi su asfalto (km 3) per **Stavros**. Cena in ristorante. Pernottamento a Stavros.

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

5° gg.: ITINERARIO TREK: MONASTERO KATARA-ANOUGHÌ-KIONI- VATHI'

Preparare i bagagli. Abbigliamento da trekking. *Breakfast* in „cafeteria“. Tempo a disposizione per minirsi di pranzo al sacco. Transfer (km 10) da Stavros al **Monastero di Katara** (mt.556), passando per Anoghì (Anoghì/Monastero Katara: km:3,500). Visita del Monastero (chiesa dedicata alla Vergine Purificatrice, patrona dell'isola). Successivamente, *escursione a piedi su sentiero, con partenza dal Monastero di Katara ad Anoghì (mt.520), passando per la cima del Monte Nerito* (mt.809); durata camminata: 4h 30'. Ad Anoghì sosta. Visita alla chiesa „Dormizione della Vergine“ del XI sec., celebre per gli afreschi risalenti al Quattro-Cinquecento. *Proseguimento a piedi su sentiero ombreggiato, da Anoghì (mt.520) a Kioni (s.l.m.)*; durata camminata: 1h 45'. Sosta a Kioni. Dall'area parcheggio di Kioni, trasferimento con mini-transfer a Stavros (km7,5) per prelevare le valigie; e poi proseguimento del transfer (km16) a Vathì. Sistemazione in Hotel a Vathì. Cena in ristorante. Pernottamento a Vathì.

6° gg.: ITINERARIO TREK: GROTTA NINFE-PERACHORI-FONTE ARETUSA-BAI PERA PIGADI-VATHÌ

Breakfast in hotel. *Escursione a piedi con partenza dall'Hotel: cammino di 1h30'su asfalto fino alla Grotta delle Ninfe (150 m.slm)*. *Proseguimento su sentiero per Paleochora* (ruderì) e **Perachori** (300 m. ca); tempi camminata 1h 40'. Sosta per visita alla chiesa della „Panaghia“, con affreschi tra la metà del Cinquecento e quella del Seicento. Sosta a Perachori (panoramica sul Golfo di Vathì). Successivamente, *proseguimento su strada asfaltata fino all'imbocco del sentiero per Fonte Aretusa; tempi camminata 1h*. *Imbocco del sentiero per Fonte Aretusa (alt. mt.80) ed arrivo alla Fonte dopo 40' di cammino*. *Proseguimento su sentiero, in 20' fino Baia Pera Pigadi*. Sosta mare. Rientro in battello a Vathì (ma solo condizioni del mare permettendo). In alternativa: a piedi sullo stesso sentiero, tempi 1h circa, poi 5,500 km su asfalto fino a Vathì. Cena in ristorante. Pernottamento a Vathì.

7° gg.: ITINERARIO TREK/TURISTICO:MONTE AETOS-VATHÌ (ITACA) - CEFALONIA

Breakfast in Hotel. Preparare i bagagli, liberare le camere; deposito bagagli in hotel. Abbigliamento da trekking. Tempo a disposizione per munirsi di pranzo al sacco. Successivamente, mini-transfer ad Aetos (tempi transfer: 20'). *Inizio camminata su sentiero per il sito archeologico „Alalkomenes“* *proseguimento fino alla cima dell'Aetos (mt.378)*; tempi camminata 1h ca., dislivello in salita ca 150 m. Sosta panoramica (la più suggestiva di Itaca). *Rientro su stesso sentiero, in 40'*. Transfer a Vathì. Sosta. Coi bagagli trasferimento al porto Pisaetos. Imbarco coi bagagli a mano sul traghetto, alle ore 17:30; arrivo ore 18:00 a Sami (Cefalonia). Sbarco dal traghetto coi bagagli a mano. Dal porto, transfer di 25 km ad Argostoli per sistemazione nello stesso hotel del giorno dell'arrivo. Cena e pernottamento ad Argostoli.

8° gg.: ITINERARIO TURISTICO: MONASTERO HAGHIOS GERASIMOS-LASI-PARTENZA

Preparare i bagagli. *Breakfast*. Transfer di km13 al Monastero femminile di *Haghios Gerasimos* (Patrono dell'isola); nella Vallata ove si produce il famoso vino locale chiamato „Robola“. Visita al Monastero e alla vicina Cantina Sociale. Successivamente (se rimarrà ancora tempo a disposizione) trasferimento (Km14) a località „Lasi“ di Argostoli, ove trovasi il Monumento ai Caduti della Divisione Aquì (eretto in memoria dell'eccidio del settembre 1943, operato da truppe tedesche tra il 15 e 26 settembre: 5000 soldati italiani morti, e 3000 dispersi). **Trasferimento all'aeroporto di Cefalonia per la partenza.**

Note: tale programma sarà effettuato soltanto in relazione all'orario di partenza del gruppo.

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea

89030 Condofuri (RC)

P.IVA 01555100807

capitale sociale i.v. Euro 6.000,00

Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria

n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it





NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

Quota individuale di partecipazione:

La Quota comprende: vitto: a partire dalla cena del giorno dell'arrivo, fino al breakfast del giorno della partenza (menu delle cene fisso). Alloggi (*): 7 notti di cui 2 in Hotel a Cefalonia (Argostoli); nr.03 a Stavros (Itaca), pernottamenti in camere doppie munite di lenzuola e asciugamani, frigo in camera); n.02 a Vathi in Hotel. Guida locale. Guida Naturaliter. Tutti i transfer indicati nel programma.

La Quota NON comprende: voli d'andata e ritorno dall'Italia. Tutti i Passaggi nave sui traghetti. Tutte le bibite durante le cene che non siano acqua liscia e vino sfuso. Tutti i pranzi. bottiglie d'acqua durante le camminate. Supplemento camera singola solo se richiesta (supplemento a notte euro 18,00). Eventuali tiket per: visite ad aree archeologiche, grotte e musei, e altri siti di interesse turistico. Costi battello da Baia Pera Picadi a Vathi. Facchinaggio. Assicurazione partecipanti. Eventuali e qualsiasi altri costi extra non previsti nel programma.

Cosa portare (indispensabile): abbigliamento da trekking (per il mare: facoltativo); scarpe da trekking avvolgenti le caviglie (Itaca è un'isola pietrosa); bastoncini ; zaino solo per uso quotidiano durante le camminate (le valigie saranno trasferite dall'organizzazione). Consigliata torcia elettrica.

(*) Note alloggi: qualora con ci fosse disponibilità camere all'Hotel di Vathi, i pernottamenti saranno i seguenti: nr.2 notti a Cefalonia in Hotel (la prima e l'ultima notte), n.5 notti a Stavros. Comunque, tutte le Mete indicate nel programma saranno rispettate.

Note: gli orari dei traghetti per e da Itaca annunciati, frequentemente non sono attendibili, e dipendenti dalle condizioni del mare; pertanto il programma potrebbe subire variazioni nei giorni in cui sono previsti tali transfer col traghetto (da Sami a Itaca e da Itaca a Sami).

NATURALITER Soc. Coop.
via Amendolea
89030 Condofuri (RC)
P.IVA 01555100807
capitale sociale i.v. Euro 6.000,00
Iscritta al Reg. Impr. di Reggio Calabria
n.° 01555100807 - REA 138848

www.naturaliterweb.it
info@naturaliterweb.it

