



NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

Proposta programma 2011

Trekking Bizantino sull'isola di CRETA

Presentazione

Le Gole di Creta ovest,

culla della civiltà europea: tra mare libico, monasteri, e kri kri

Benvenuti a Creta ! : la regione più a sud d'Europa, la quinta isola del mediterraneo per estensione (8260 kmq) dopo la Sicilia, la Sardegna, Cipro e la Corsica. Lunga 255 km, larga da 13 a 55 km. La più grande e meridionale delle isole greche; a 100 km di distanza dal Peloponneso, a 175 km dalle coste egiziane, a 800 km dalla costa africana. Conta circa 550.000 residenti. La capitale è Iraklio.

Nasce 18 milioni di anni fa quando era unita alla Grecia e Turchia, dalle quali si staccò 8 milioni di anni fa, per assumere 1 milione di anni fa l'attuale aspetto.

Secondo la mitologia Greca è l'isola di Zeus, che con le sembianze di toro bianco, rapì Europa, principessa fenicia, e la portò a Creta dove con lei diede origine alla stirpe minoica; e cinquemila anni fa alla prima civiltà progredita d'Europa. Il suo nome è di origine semitica e, dal punto di vista occidentale, vuol dire "occidentale". Dopo il tramonto della civiltà minoica, avvenuto sotto la dominazione romana, e durante il periodo post-classico, Creta fu assoggettata a diversi dominatori: dal 1204 al 1898, per 700 anni fu occupata dai turchi e dai veneziani. Nel XX sec. nuove invasioni: nel 1941 i paracadutisti tedeschi conquistarono l'isola, devastando numerosi villaggi.

Le formazioni rocciose sono di tipo carsico, con un nucleo centrale granitico. I "Lefkà Ori", montagne bianche, contengono una ventina di vette sopra i 2000 mt.; con la cima più alta del *Pachnes* (mt. 2453). Il monte più alto di Creta è però lo *Psilotiris* (mt. 2456), posto sulla catena montuosa dei *monti Ida*, al centro dell'isola. Le peculiarità paesaggistiche di Creta sono i monti imponenti, le caverne ramificate, i fertili altopiani di terreno alluvionale, e le profonde gole. "Le nostre rupi crescono, tutto si muove, tutto vive", raccontano i pastori cretesi. Sono stati i fiumi impetuosi, che si formano nella stagione invernale per le piogge e lo scioglimento delle nevi, ad aver causato la formazione delle gole di Creta, fenditure simili a canyon. Le coste si sviluppano per circa 1000 km.

Le Gole più famose sono quelle del Samarià tra i "Lefkà Ori". Con l'istituzione in parco Nazionale avvenuta nel 1962, sono state risparmiate dai disboscamenti operati dall'uomo. Il letto, come tutta l'area circostante, è formata da rocce dolomitiche; esse sono una delle attrazioni naturalistiche più belle d'Europa. Godono di una vegetazione particolare: 450 diverse specie vegetali, di cui 70 caratteristiche di questa zona. Il Dittamo "*Dictamnus*" è la pianta endemica per eccellenza di Creta, la più rappresentativa; cresce sulle pareti delle gole, e in nessun altro luogo della Grecia. Così come pure il "*Dracunculus Vulgaris*".

TREKKING ed ospitalità mediterranea:

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.
SICILIA: etna; nebrodi/madonie/cefalù. sicani. iblei
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.
CAMPANIA: cilento; monti lattari.
GRECIA isole di: creta. santorini. cefalonia/itaca

Registrata come:

Piccola Società Cooperativa
NATURALITER a r. l.
P.I.: 01555100807

Recapito postale:

tel.: +39. 3289094209; .3473046799
sito: www.naturaliterweb.it
e-mail: info@naturaliterweb.it



Un profumo inatteso

La religione è quasi il 100% greco-ortodossa. Oltre mille chiese si possono classificare secondo la localizzazione, la funzione e la struttura architettonica. In merito alla localizzazione si distinguono le chiese di paesi o città deputate allo svolgimento di funzioni liturgiche quotidiane, alle piccole abbazie che si trovano sparpagliate qua e là nelle campagne. Costruite grazie alle donazioni di semplici contadini, grandi latifondisti, o dalle famiglie reali nel periodo bizantino, vengono utilizzate solo quando ricorre il giorno dedicato al santo a cui sono consacrate. In passato rimanevano aperte per i viandanti che desideravano pregare o accendere un cero. Oggi, a causa dei frequenti furti delle cassette delle elemosine e delle icone, sono quasi tutte chiuse. Alcune chiese isolate erano un tempo chiese di monasteri, si tratta di piccole cappelle intonacate di bianco, immerse in paesaggi deliziosi.

La Rete Sentieristica Europea : è una rete di sentieri di lunghezza estremamente elevata attraverso l'Europa. Tutti attraversano diversi paesi, al contrario della maggior parte dei sentieri a lunga distanza europei che si trovano in un'unica nazione o regione. La rete sentieristica europea è definita dalla European Ramblers' Association, e fa uso in generale di sentieri preesistenti come i sentieri GR-Grand Randonnée.

Il Sentiero Europeo E4 è lungo 10.450 km., inizia dalla città spagnola di *Tarifa*, a sud del continente europeo, e si sviluppa attraverso la Francia, la Svizzera, in Germania, l'Austria, l'Ungheria, la Romania, la Bulgaria, la Grecia e Cipro. L'itinerario non è stato ancora del tutto realizzato, mancano i tratti in Romania, parzialmente in Bulgaria e la parte di Cipro. Pertanto, la lunghezza indicata non comprende tali tratti.

Note al trekking: si tratta di sentieri ben segnati e non impegnativi (ma richiedono allenamento escursionistico e sana costituzione fisica). Tali sentieri si snodano prevalentemente sulla costa o ad essa vicina (tranne quelli nelle Gole). Durante tali percorsi sulla costa ci sarà più volte l'opportunità di fare il bagno nel mare Libico, anche due volte sullo stesso percorso. Chi eventualmente desiderasse "saltare" una camminata prevista dal programma, potrà aggregarsi di volta in volta al gruppo, utilizzando i traghetti da un paese all'altro, a spese proprie (più esattamente: Paleochora/Soughia; Soughia/Agia Roumeli; Agia Roumeli/Loutro; Loutro/Chora Sfakion. - Pranzo al sacco e acqua: ad esclusione del primo giorno di trek (pranzo in taverna compreso nella quota), nella quota non sono previsti pranzi al sacco, e relative dotazioni di bottiglie d'acqua da utilizzare durante le camminate; ogni partecipante a spese proprie, dovrà procurarsi il necessario nei vari supermarket dei paesi (la guida fornirà di volta in volta indicazioni su dove acquistare tali pranzi al sacco). Le sorgenti d'acqua che si potranno trovare lungo gli itinerari sono riportate sul programma. - Informative sulle camminate: la guida escursionistica Naturaliter sarà sempre al seguito del gruppo. Ogni giorno, durante le cene, la guida fornirà al gruppo tutte le informazioni tecniche relative all'itinerario del giorno successivo. Note informative sulle sistemazioni: in hotel, e c/o "studios" che sono appartamenti simili a stanza di hotel. Le Strutture Ricettive sono tutte dotate di asciugamani e lenzuola, ma è usanza in alcuni paesi lasciare al cliente la sistemazione del proprio letto utilizzando le lenzuola in dotazione.

Note per il viaggio: prenotare voli che arrivano e partono soltanto dall'aeroporto di Chania. No Iraklion ! Vettori: Aegean Airlines con voli da Malpensa (o Fiumicino), via Atene. Oppure Olympic Airlines.

TREKKING ed ospitalità mediterranea:

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.
SICILIA: etna; nebroti/madonie/cefalù. sicani. iblei
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.
CAMPANIA: cilento; monti lattari.
GRECIA isole di: creta. santorini. cefalonia/itaca

Registrata come:

Piccola Società Cooperativa
NATURALITER a r. l.
P.I.: 01555100807

Recapito postale:

tel.: +39. 3289094209; .3473046799
sito: www.naturaliterweb.it
e-mail: info@naturaliterweb.it



NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

Programma 2011 dal 28 MAGGIO al 04 GIUGNO

1° giorno: ITINERARIO sab.28/05/2011 : arrivo all'aeroporto di Chanià

Incontro con la guida Naturaliter. Trasferimento (km. 18) con pullman al centro della città, per sistemazione in albergo ***.

2° giorno: ITINERARIO dom. 29/05/2011: Sentiero E4 Elafonissi / Capo Kriòs

breakfast in albergo; con i bagagli, trasferimento in pullman dall'albergo, alla spiaggia di Elafonissi (tempi transfer: 1h 40'). Sosta bagno sulla spiaggia di Elafonissi. Sosta pranzo. Seguirà inizio trek:

Trek sentiero E4: Elafonissi / Capo Kriòs:: Lunghezza percorso: km.11- ascesa totale: 180 mt – discesa totale: 180 mt. – quota massima: 100 mt. (monastero di Agios Ioannis) - Tempi di percorrenza (soste comprese) : 4h 30'. Percorso prevalentemente sulla costa, slm. . Ad Elafonissi esistono taverne. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Sorgenti d' acqua soltanto al monastero di Agios Ioannis. (dopo 2 ore ca di cammino). Da Capo Kriòs trasferimento in pullman (km 9) a Paleochora, per sistemazione in albergo e/o appartamenti (Studios). Cena in ristorante sul lungomare di Paleochora.

3° giorno : ITINERARIO lun.30/05/2011: Sentiero E4 Paleochora / Soughia

breakfast in albergo; consegna del bagaglio all'albergo (i bagagli proseguiranno col traghetto per Soughia); partenza a piedi da Paleochora.

Trek sentiero E4: Paleochora/ Soughia: Lunghezza percorso: km. 15 -.ascesa totale: mt. 633 - quota massima: mt.250 (Capo Flomes) - tempi di effettivo cammino: 5h. Percorso interamente sulla costa nelle prime 3 ore dalla partenza da Paleochora; poi salita di 45' da quota slm a 250 mt.; poi dai 250 mt di Capo Flomes si scende di 200 mt al sito archeologico di Lissos (alt. 50 mt slm), per poi risalire in 30' a quota 150 mt (Hochplateau), e si prosegue scendendo nella Gola di Heroktena, camminando per circa 40' si giunge al piccolo porto di Soughia, dal quale il paese dista 1 km. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Sorgenti d'acqua soltanto al sito archeologico di Lissos (dopo 3h ca di cammino). Sistemazione in albergo e appartamenti (Studios) a Soughia (s.l.m.). Cena in ristorante sul lungomare di Soughia.

4° giorno: ITINERARIO mar.31/05/2011: sentiero E4 Gole Irini

breakfast al bar/caffè sul lungomare; transfer in pullman da Soughia a loc. Irini Gole.

Trek sentiero: Irini Gole / Soughia: Lunghezza percorso: km. 12 (di cui 5 km di asfalto, dal parcheggio fine Gola a Soughia) -.ascesa totale: mt. 120 ca ; discesa totale: mt. 850 - quota massima: mt. 650 (inizio sentiero) - tempi di effettivo cammino: 4h. 15'. Percorso interamente dentro la Gola. Durante il percorso a piedi non esistono taverne; ma soltanto all'inizio e alla fine della Gola.

Cena in ristorante sul lungomare, e pernottamento a Soughia.

5° giorno: ITINERARIO mer. 01/06/2011: sentiero E4 Gole Samaria (Parco nazionale)

breakfast in ristorante sul lungomare; consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Agia Roumeli); partenza in pullman per transfer di 40 km, da Soughia a località Xilòskalo (mt. 1250).

Trek: Xilòskalo (mt. 1250) / Agia Roumeli (slm) Gole del Samaria: Lunghezza percorso: km. 18 -.discesa totale: mt. 1440 – ascesa totale: mt. 197 - quota massima: mt.1250 (inizio sentiero) - tempi di effettivo cammino: 5h. Percorso su sentiero attrezzato, con la presenza di numerose sorgenti d'acqua. Non esistono taverne. Agia roumeli si trova sul mare, pertanto sarà possibile fare il bagno a fine escursione.

Sistemazione in albergo ad Agia Roumeli. - Cena in ristorante a Agia Roumeli.

6°giorno: ITINERARIO gio.02/06/2011: sentiero E4 Agia Roumeli / Loutro

breakfast al ristorante; consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Loutro); partenza a piedi da Agia Roumeli.

TREKKING ed ospitalità mediterranea:

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.
SICILIA: etna; nebroti/madonie/cefalù. sicani. iblei
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.
CAMPANIA: cilento; monti lattari.
GRECIA isole di: creta. santorini. cefalonia/itaca

Registrata come:

Piccola Società Cooperativa
NATURALITER a r. l.
P.I.: 01555100807

Recapito postale:

tel.: +39. 3289094209; .3473046799
sito: www.naturaliterweb.it
e-mail: info@naturaliterweb.it



NATURALITER
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

Un profumo inatteso

Trek: Agia Roumeli / Loutro: Lunghezza percorso: km. 15 -.ascesa totale: mt. 490 – discesa totale: mt. 432 - quota massima: mt.113 - tempi di effettivo cammino: 4h 30'. Percorso per 1h e 15' dalla partenza da Agia Roumeli praticamente sulla spiaggia. Sosta al mare di 1h, al monastero di Agio Pavlos. Si prosegue poi salendo di ca 60 mt slm a mezza costa, fino alla spiaggia di Marmara, dove avverrà una sosta per il bagno. Seguirà un cammino di 1h 15' per arrivare a Loutro. Non esistono sorgenti lungo il percorso, tranne un bar/taverna ad 1 h di cammino da Agia Roumeli, e un'altra taverna alla spiaggia di Marmara (a 3h 30'ca di cammino dalla partenza da Agia Roumeli).

Note: nella parte finale del sentiero, facilmente si potranno osservare l'Aquila Reale e/o il Grifone. Sistemazione in albergo, ed appartamenti (Studios) a Loutro.- Cena al ristorante dell'albergo.

7°giorno: ITINERARIO ven.03/06/2011: Gole Aradena

breakfast al ristorante; consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Chora Sfakion e poi con un furgone a Chanià in albergo); partenza a piedi da Loutro

Trek: Loutro /Livaniana / Aradena Gole/ Aradena villaggio: Lunghezza percorso: km. 10 -.ascesa totale: mt. 635 – discesa totale: mt. 220 - quota massima: mt.600 - tempi di cammino (soste comprese): 4h. Percorso che da Loutro si snoda per 1 km su sentiero segnato, poi per ca 800 mt su pista, e prosegue in salita (dislivello ca 100 mt) su sentiero rurale tra ovili, fino al villaggio semi-abbandonato di Livaniana Si entra dentro il villaggio camminando tra le case, fino ad arrivare alla parte alta del villaggio stesso. Si prosegue verso l'interno, sopra le Gole di Aradena, lungo un sentiero rurale tra ovili, fino ad arrivare in 35' ad una piccola chiesa, dalla quale poi ci si dirige scendendo in 15' sulle Gole di Aradena, che si percorrono in salita fino al Villaggio omonimo (mt. 600). Il trek finisce sul ponte di Aradena (alto 120 mt. dal tetto della Gola). Durante il percorso a piedi non esistono sorgenti d'acqua. È presente invece un piccolo bar/ taverna alla fine della camminata, sul ponte di Aradena.

Note: lungo il tratto di sentiero tra Loutro e Livaniana, e l'inizio della discesa per le Gole, facilmente si potranno osservare in volo l'aquila Reale, e/o il Gipeto e/o il Grifone.

Transfer in pullman da Aradena a Chania (tempi transfer: 2h 15' ca). Sistemazione in albergo a Chania. Successivamente, con la guida turistica, partenza a piedi dall'albergo, per visita turistica alla città di Chanià. Cena in un ristorante del centro storico di Chania. Pernottamento in albergo a Chania.

8°giorno sab.04/06/2011:**Fine trekking** .Breakfast. Transfer in pullman dall'albergo di Chania all'aeroporto (km 18).

Quota individuale di partecipazione: Euro

La quota comprende i seguenti servizi: vitto a partire dal breakfast del secondo giorno fino al breakfast dell'ultimo giorno. Cene (a partire da quella del secondo giorno, fino a quella del penultimo giorno - acqua liscia e vino della casa 1/2 Lt. a testa); i menu delle cene sarà fisso, tuttavia sarà possibile predisporlo anche per eventuali vegetariani, celiaci o soggetti a varie intolleranze, previa richiesta. Alloggi (pernottamenti in camere doppie e triple munite di lenzuola e asciugamani). Tutti i transfer con pullman privato dall'arrivo in aeroporto a Chania fino alla partenza dall'aeroporto di Chania. Guida escursionistica sempre al seguito; Guida turistica in lingua italiana durante la visita alla città di Chanià (guida greca che parla italiano).Transfer bagagli da un albergo all'altro. Organizzazione e logistica a Creta per i giorni di durata del trekking.

Note: qualora il volo per Atene partisse presto la mattina, in un orario tale da non poter garantire il breakfast in hotel, tale breakfast non potrà essere rimborsato dalla quota.

Costi non previsti nella quota: Costi viaggi dall'Italia per Creta e vv; acqua gassata o frizzante durante le cene; tutti i pranzi al sacco e le bottiglie d'acqua da utilizzare durante le camminate; bibite extra durante le cene. Supplemento camera singola, solo se disponibile, euro 18,00 al giorno per persona. Biglietto d'entrata alle Gole del Samaria e a quelle di Irini. Assicurazione. Qualsiasi altro costo non citato alla voce la quota comprende i seguenti servizi.

Cosa portare d'indispensabile: zaino, pedule, sandali di gomma, bastoncini, tutto l'occorrente per il bagno al mare. Pronto Soccorso personale. Consigliata una torcia elettrica. Consigliamo anche un asciugamano per la doccia quotidiana (alcuni hotel o studios ne forniscono una piccola).

TREKKING ed ospitalità mediterranea:

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.
SICILIA: etna; nebroti/madonie/cefalù. sicani. iblei
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.
CAMPANIA: cilento; monti lattari.
GRECIA isole di: creta. santorini. cefalonia/itaca

Registrata come:

Piccola Società Cooperativa
NATURALITER a r. l.
P.I.: 01555100807

Recapito postale:

tel.: +39. 3289094209; .3473046799
sito: www.naturaliterweb.it
e-mail: info@naturaliterweb.it