

Trekking Bizantino a CRETA Ovest

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 "*Dictamus*" è la pianta endemica per eccellenza di Creta, la più rappresentativa; cresce sulle pareti delle gole, e in nessun altro luogo della Grecia.

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 questi cammini attraversano diversi paesi, al contrario della maggior parte dei sentieri a lunga distanza europei che si

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

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: Le camminate non risultano essere impegnative per coloro che abitualmente praticano il trekking, e siano adeguatamente allenate. I sentieri si snodano prevalentemente sulla costa o ad essa vicina (tranne quelli dentro le Gole). I tempi di cammino indicati nel programma fanno riferimento ai tempi medi impiegati da altri gruppi nel periodo 2005/2016. Lungo i sentieri sulla costa ci sarà più volte l'opportunità di fare il bagno nel mare libico. Chi eventualmente desiderasse "saltare" una camminata prevista dal programma, potrà aggregarsi al gruppo utilizzando il traghetto, che lungo il percorso totale del trek (da *Paleochora a Chora Sfakion*), trasferirà i bagagli, da un paese all'altro, più esattamente: *Soughia/Agia Roumeli; Agia Roumeli/Loutro; Loutro/Chora Sfakion* - Pranzo al sacco e acqua: ad esclusione del primo giorno di trek, nella quota non sono previsti pranzi al sacco, e relative dotazioni di bottiglie d'acqua da utilizzare durante le camminate. A proprie spese, ogni partecipante dovrà procurarsi il necessario nei vari supermarket dei paesi. Le sorgenti d'acqua che si potranno trovare lungo gli itinerari sono riportate nel programma. La guida escursionistica Naturaliter sarà sempre al seguito del gruppo, ed ogni giorno durante le cene fornirà al gruppo tutte le informazioni relative all'itinerario del giorno successivo.

Programma definitivo 2017 (08 giorni / 07 notti) da venerdì 08 a venerdì 15 Settembre

1°G.ven. 08/09 : arrivo alle ore 20:55 all'aeroporto di Chania (volo Ryanair da Bergamo diretto a Chania)

Appuntamento in aeroporto con la Guida Naturaliter. Transfer a Chania per sistemazione in Hotel. Cena e pernottamento a Chania. Note: *il programma del giorno è personalizzabile in relazione all'orario di arrivo.*

2°G. sab. 09/09 ITINERARIO Trekking-Sentiero E4- tipologia EE: Phalasarna beach / Balos beach / Kaliviani.

Breakfast alle ore 08:00 in hotel. Abbigliamento da trekking e balneare. Transfer di 1h da Chania a Kissamos porto: **Gruppo non camminatori:** da Kissamos porto imbarco su battello per l'isola di Gramvousa (un'ora di navigazione). Sull'isola camminata di 20' per salire alla Fortezza, e poi ritorno al battello. Successivamente si proseguirà in battello per 15' per Balos; sosta balneare in attesa dell'arrivo del Gruppo camminatori.

Gruppo camminatori esperti: proseguimento del transfer da Kissamos a Falasarna: Trekking impegnativo per punti esposti: Phalasarna beach / Balos beach. Tempi: 3h. Sosta balneare a Balos. Alle ore 16:30 tutti e due i gruppi: rientro in battello al porto di Kissamos e in pullman rientro a Chania. Cena e pernottamento a Chania.

3°G.dom.10/09 ITINERARIO: Trekking-Sentiero E4- tipologia E: Elafonissi/Kapo Krios.

Alle ore 07:30 breakfast in hotel; alle ore 08:30 coi bagagli al seguito, trasferimento dall'hotel ad Elafonissi beach (tempi transfer: 2h 30' soste comprese). Sosta pranzo in taverna a Elafonissi (insalata greca - ad ogni partecipante sarà consegnata una bottiglia d'acqua da utilizzare durante l'escursione). Note: il pullman resterà a disposizione del gruppo fino alla fine del pranzo, consentendo il cambio abiti prima del trekking. Trekking: **Elofinissi /Kapo Krios.** Percorso prevalentemente sulla costa con diversi su' e giù tra spettacolari dune e spiaggette protette fino a Capo Krios. Dislivello +/-180 m.- Lunghezza del percorso 11 km. - Tempi di percorrenza 4h 30' (soste comprese). Da Capo Krios transfer di 9 km a Paleochora (s.l.m.). Sistemazione a Paleochora in Hotel e/o "Studios". Cena in taverna a Paleochora.

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

4°G.lun. 11/09 ITINERARIO: Trekking-Sentiero E4 - tipologia E: Anidri beach-Gialiskari / Soughia.

Alle ore 07:30 *breakfast* in albergo. Ore 08:30 (consegna bagagli all'hotel per il trasferimento ad Omalos), transfers di 4 km dall'albergo alla spiaggia di Anidri (dove inizia il Sentiero E4); ciò avverrà con dei mini-bus. **Trekking-Sentiero E4- tipologia E:** Anidri beach-Gialiskari/ Soughia: Lunghezza percorso: km. 11 - ascesa totale: mt. 633 - quota massima: mt.300 (Koukoula) - tempi di cammino: 5h circa. Percorso interamente sulla costa nelle prime 2h; poi a località Trachili salita di 50' da quota slm a quota 300 mt.- località Koukoula (terre rosse); dopo 30' , si scende per 40' a 250 mt al sito archeologico di Lissos (alt. 50 mt slm), per poi risalire in 30` a quota 150 mt (Kandouni/Skilolakos), proseguendo in discesa dentro la Gola del torrente Kakos Potamos, camminando per circa 60' si giunge al piccolo porto di Soughia, dal quale il paese dista 700 mt. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Sorgenti d'acqua soltanto al sito archeologico di Lissos (dopo 3h ca di cammino). Transfer di 60' circa da Soughia a Omalos. Sistemazione in Hotel, cena in Hotel. **Pernottamento ad Omalos (2 notti).**

5°G. mar.12/09 ITINERARIO: sentieri E4: m.te Gigilos o Gole Irini

Alle ore 07:30 *breakfast* in albergo. **Gruppo A** trekking Tipologia EE **Sentiero E4:** ascesa al monte Gigilos (2008 mt) da quota 1270 (loc. Xiloscalo). Percorso adatto solo a chi ha preparazione fisica. Andata e ritorno sullo stesso sentiero. Difficoltà EE - Lunghezza percorso 11 km. - Dislivello +/- 1050 - Tempi di percorrenza totali: 6h 30' circa. Sorgente d'acqua a 90' di cammino dalla partenza a piedi. **Gruppo B** trekking Tipologia E **Sentiero E4:** transfer di 60' circa a entrata Sud Gole Irini. Gola Irini: lunghezza percorso: km. 7 - ascesa totale mt. 1.100 circa – discesa totale: 250 mt. circa; quota massima: mt.650 (fine sentiero) - tempi: 3h. 30' circa. Percorso interamente dentro la gola (prevalentemente in ombra). Durante il percorso a piedi non esistono taverne (solo all'entrata e all'uscita). Transfer di rientro a Omalos in Hotel. Ambedue i Gruppi: **cena e pernottamento in Hotel ad Omalos.**

6°G.mer. 13/09 ITINERARIO: Trekking-Sentiero E4 - tipologia E: Gole Samaria (Parco Nazionale)

Alle ore 07:30 *breakfast* in albergo; consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Agia Roumeli). Alle ore 08:30 mini transfer di 10' a località Xiloscalo (1270 mt.). Trekking **Xilòskalo** (mt. 1250) / **Agia Roumeli** (slm) **Gole del Samaria:** Lunghezza percorso: km. 13 (solo Gola Samaria) -discesa totale: mt. 1440 – ascesa totale: mt. 197 - quota massima: mt.1250 (inizio sentiero) – totale 17 km a piedi (da Xilòskalo a Ag. Roumeli); tempi di effettivo cammino: 5h circa; presenti numerose sorgenti d'acqua potabile. Non esistono taverne (solo all'entrata della Gola a località Xioloscalo). Agia Roumeli si trova sul mare. Sistemazione in hotel e/o "Studios" ad Agia Roumeli. - Cena a Agia Roumeli.

7°G.gio.14/09 ITINERARIO: Trekking-Sentiero E4 - tipologia E : Agia Roumeli / Loutro. Chania

Alle ore 07:30 *breakfast* al ristorante. Tempo disponibile per acquistare viveri da consumare durante la camminata. Alle ore 08:30 consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Loutro) e partenza a piedi da Agia Roumeli. Trekking: **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 monastero di Agio Pavlos. Si prosegue poi salendo di ca 60 mt slm a mezza costa, fino alla spiaggia di Marmara. Seguirà transfer in motobarca per Chora Sfakia e poi proseguimento in pullman per la città di Chania. Cena e pernottamento a Chania.

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





Un profumo inatteso

8°G. ven.15/09 Breakfast. ITINERARIO Turistico: Chania città - Monastero Ag. Triada - Stavros beach.

breakfast. Preparazione dei bagagli da consegnare in Hotel. Visita guidata alla città di Chania. Seguirà dalla città stessa transfer di 40' al Monastero di Ag. Triada, per visita turistica guidata. Seguirà transfer di 30' a Stavros beach per sosta balneare (è il luogo ove sono state girate alcune scene del film "Zorba il Greco"). Seguirà transfer a Chania per tempo libero fino alle ore 18:30, quando avverrà il transfer dall'Hotel all'aeroporto di Chania (km 18)- **partenza del volo Ryanair per Bergamo alle ore 21:20. Fine dei servizi.**

Cosa portare caschi obbligatori : zaino, pedule, bastoncini, tutto l'occorrente per il bagno al mare. **Non occorre portare lenzuola e asciugamani.**

Quota individuale di partecipazione : 670€ (Iva compresa) per minimo 15 paganti; per 19 paganti fino a 29, una gratuità.

La quota comprende i seguenti servizi

- Vitto: tutte le cene e i breakfast a partire dalla cena del primo giorno fino al breakfast dell'ultimo giorno. I menu delle cene sarà fisso (bibite: solo acqua naturale liscia e "vino della casa").
- Alloggio: pernottamenti in camere doppie munite di lenzuola e asciugamani.
- Tutti i transfer con pullman privato dall'arrivo in aeroporto alla partenza da Creta.
- Guida escursionistica sempre al seguito.
- Guida Turistica ove prevista e se indicata nel programma.
- Trasporto bagagli da un albergo all'altro (no facchinaggio).
- Organizzazione e logistica a Creta per i giorni di durata del trekking.

Modalità di pagamento quota

il **50%** dell'ammontare delle quote tramite **bonifico bancario** entro il **31 luglio** a:

NATURALITER Soc. Coop.

via Amendolea, snc - 89030 Condofuri (RC)

Partita IVA nr.: 01555100807

IBAN: IT 90 Y 03067 81440 0000 00000 837

Banca CARIME Ag.zia di Melito Porto Salvo (RC)

(Pregasi di comunicare dati per la fatturazione dell'acconto)

Il restante 50% dovrà essere consegnato **contanti** alla Guida, a Creta.

Servizi non previsti nella quota

- Costi viaggio dall'Italia per Creta e vv.
- Tutti i pranzi, comprese le bottiglie d'acqua da utilizzare durante le camminate.
- Supplemento camera singola (€20,00 a persona a notte).
- Biglietti d'entrata alle Gole, ai Musei e siti archeologici.
- Ogni tipologia di Assicurazione per i partecipanti.
- Caschi protettivi (obbligatori). A Creta non è possibile noleggiarli.
- Qualsiasi altro costo non citato alla voce: " la quota comprende i seguenti servizi" .

Note bagagli: poiché le valigie saranno trasferite su traghetti, **è indispensabile munire ogni valigia di etichetta riconoscitiva ben fissata ed evidente con la dicitura: " Naturaliter Italian Group "**.

La Naturaliter Soc. Coop. non risponde di eventuali competenze e/o responsabilità delle compagnie greche di navigazione.

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

