

Trekking a CRETA Orientale

(Da sabato 23 a sabato 30 maggio 2020)

Benvenuti a Creta!: la regione piú 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 piú 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*.

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.

Geologia e paesaggio: 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 piú alta del *Pachnes* (mt. 2453). Il monte piú 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.

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 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 11.000 km. circa, che iniziano 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, e la Grecia fino a Cipro. L'itinerario è mancante di tratti in Romania e parzialmente in Bulgaria.

Programma da sabato 23 a sabato 30 Maggio 2020

1°G.sa.23/05: ore 13:35 arrivo all'aeroporto di Heraklion. Partenza da Bologna alle ore 10:00 con volo Ryanair; arrivo a Heraklion alle ore 13:35. Incontro con la Guida. Seguirà transfer di 20' al Palazzo di Knossos per la visita guidata. Successivamente transfer di 2h30' a Paleokastro per sistemazione in Hotel. *Cena e pernottamento a Paleokastro.*

2°G.do.24/05: Itinerario trekking EE: Chiona beach / Chochiakies villaggio (Gola di Chochiakies). PROGRAMMA: abbigliamento da trekking. Breakfast. Transfer di 1,2 Km da

Paleokastro a Chiona beach. Visita al sito archeologico e proseguimento a piedi dal sito archeologico su sentiero tra gli ulivi, e poi strada di terra battuta fino Plakàlona (*chiesa Aghios Spiridhon*), e si continua fino alla Baia incontaminata di Schinias, seguendo il sentiero che costeggia il mare Libico fino, ad arrivare alla foce della Gola Chochiakies (Baia Karoùmes) giardino di Oleandri e di Agnocasto (il pepe dei Monaci). Si risale la Gola fino ad arrivare a quota 150 mt., al piccolissimo Villaggio di Chochiakies. In totale km 15 di cammino. Dal Villaggio di Chochiakies, transfer di 30' a Paleokastro.

*Cena e pernottamento a **Paleokastro**.*

3°G.lu.25/05: Itinerario trekking E: Maridhati / Vaì beach. Mete turistiche: baia di Vaì, e Monastero-Fortezza di Moni Tòplou. PROGRAMMA: Abbigliamento da trekking. Breakfast. Transfer di 10' da Paleokastro alla loc. Anevada (bivio stradale per spiaggia Maridhati). Escursione a piedi: bivio Maridhati (mt. 30 slm)/ Spiaggia Maridhati / promontorio Stavros (mt. 146 slm)/spiaggia Meghali Kefala. Sosta alla spiaggia Meghali Kefala. Successivamente, proseguimento cammino: spiaggia Meghali Kefala / Promontorio Skopeli (mt. 100 slm) / spiaggia di Vaì. In totale km.8 di cammino. Sosta alla spiaggia di Vaì. Transfer di 30' a Moni Tòplou. Dopo la visita, transfer di rientro a Paleokastro.

*Cena e pernottamento a **Paleokastro**.*

4°G.ma.26/05: Itinerario trekking E: Gola "Valle dei Morti". Meta turistica: area archeologica di Kato Zàkros (vicino al mare). PROGRAMMA: Preparazione dei bagagli. Abbigliamento da trekking. Breakfast. Transfer di 45' a Zakros paese. Escursione a piedi di 3h: Zàkros paese (mt. 280 slm)/ Gola Valle dei Morti/ Kato Zàkros (sito archeologico); sosta per visita all'area archeologica di Kato Zàkros, ove sono presenti rovine di un Palazzo Minoico. Alla fine della visita si raggiungerà a piedi la vicinissima baia di Kato Zakros. Sosta pranzo e balneare. Dopo pranzo, escursione facoltativa a piedi: Kato Zàkros / Zàkros (mt. 280 slm) - tempi 2h. Chi non desiderasse camminare potrà col pullman trasferirsi da Kato Zàkros a Zàkros, ed unirsi ai camminatori. Seguirà transfer di 2h a Jerapetra per sistemazione in Hotel.

*Cena e pernottamento a **Jerapetra**.*

5°G.me.27/05: Itinerario turistico con camminata T sull'isola di Chrissì PROGRAMMA: Abbigliamento balneare ed escursionistico. Breakfast. Alle ore 10:30 circa, dal porto di Jerapetra imbarco su motonave per isola di Chrissì (tempi navigazione: 1 h). sull'isola sarà possibile spendere tutto il tempo sulla spiaggia, oppure effettuare una camminata guidata ad anello, comprensiva di sosta balneare. Alle ore 16:30 circa imbarco su motonave per ritorno a Jerapetra. *Cena e pernottamento a **Jerapetra**.*

6°G.gi.28/05: Itinerario trekking EE: Monti Dìrthi (cima Spathì m. 2.147) Preparazione dei bagagli. PROGRAMMA: **Gruppo camminatori EE:** Abbigliamento escursionistico. Breakfast. Consegna del pranzo al sacco. Ore 07:30 transfer a Selekano (circa km 33 di transfer). **Trek Sentiero E4:** Selekano (mt.900) / Aghios Efstathios / **monte Spathì** (mt. 2.147) / Aghio Pnevma (mt.1200) – lungo la Vallata dello Strovili. Tempi cammino: 7h, senza soste. Dislivello in salita: mt. 1300 circa. C'è la possibilità di abbreviare il percorso se non si sale sulla cima. Alla chiesetta di Aghio Pnevma degustazione prodotti tipici locali (catering). Seguirà transfer di 30' al Villaggio di Tzermiadhò (Altopiano di Lasithi).

PROGRAMMA: **Gruppo camminatori E:** Abbigliamento escursionistico. Breakfast. Ore 08:30 trasferimento con pullman privato da Jerapetra alla Panaghia Kierà Kardiotissa (mt.630- Altopiano di Lasithi), tempi transfer: 90' circa. Visita guidata alla Chiesa. Successivamente, breve transfer con pullman a Kera. Camminata da **Kera** (mt.900) a **Karfi mt. 1141** ("Karfi" in Italiano vuol dire "Chiodo") ove giace un Monastero Minoico; tempi cammino: circa 1h. Dopo la visita al Monastero minoico, discesa di circa 40' a **Tzermiadhò** (mt.900). Sosta pranzo a Tzermiadhò. Successivamente, trasferimento in pullman a **Psychro** per visita alla **Grotta del Dio Giove**. Visita guidata alla Grotta (alla Grotta si arriva a piedi su sentiero turistico, in 20'. Si rientra a piedi su diverso sentiero in 15'). Col pullman privato si raggiungerà il villaggio di Tzermiadhò. *Cena e pernottamento a **Tzermiadhò**.*

7°G.ve.29/05: Itinerario trekking EE: Gola di Kritzà. Meta turistica: isola di Spinalonga. PROGRAMMA: Abbigliamento da trekking. Breakfast. Trasferimento di 50' al

paese di Kritzà. Trekking nella stretta Gola di Kritzà' fino a loc. Tapes, da quota 380mt a quota 620mt. Totale km 6,3 di cammino; tempi soste escluse: 2h 45'. Da Tapes transfer di 30' a Plaka. Imbarco su motobarca per l'isola di Spinalonga (tempi navigazione: 10'). Camminata di 1h sull'isola e rientro in barca a Plaka. Transfer di 1h' a Heraklion. *Cena e pernottamento a **Heraklion***

8°G.sa.30/05: Museo archeologico di Heraklion.

PROGRAMMA: Preparazione dei bagagli. Alle ore 07:30 breakfast. Alle 09:00 partenza a piedi dall'Hotel coi bagagli sino al parcheggio del Museo (i bagagli saranno sistemati all'interno del pullman). Visita guidata di circa 90'. A fine visita transfer di 20' all'aeroporto di Heraklion. Volo di ritorno con Ryanair: partenza ore 14,10 e arrivo a Bologna alle ore 15,45.

Quota individuale di partecipazione:

€. 815,00 oltre i 25 sino a max 32 paganti.

€. 845,00 da 21 a 25 paganti.

€. 865,00 fino a minimo 20 paganti.

€ 20,00 a notte supplemento camera singola, se disponibile.

Incontro di presentazione: lunedì 20 gennaio ore 20,30 presso la sede del CAI –
Via Stalingrado 105 - BO

Iscrizioni: Le **pre-iscrizioni** sono aperte dal giorno di pubblicazione del trek sul sito del CAI e devono essere fatte presso la sede del CAI di Bologna nei giorni e negli orari di apertura - tel. 051 234856. Si raccomanda di lasciare il recapito telefonico e l'email.

Per motivi assicurativi è richiesta assolutamente **l'iscrizione al CAI.**

Le iscrizioni diventano definitive solo dopo il versamento dell'acconto.

Acconto: € 645,00 da versare entro il 13 marzo 2020. In caso di rinuncia:

1. se comunicata entro il 15 aprile sarà resa l'intera somma.
2. Se comunicata dal 16 al 30 aprile sarà reso il 50%.
3. Se comunicata oltre il 30 aprile **NON** sarà restituita alcuna somma.

Saldo: in contanti alla guida la sera dell'arrivo insieme al supplemento della camera singola

Diritti di segreteria: € 20,00 da versare agli accompagnatori durante il trek e comunque saranno trattenuti anche in caso di rinuncia.

Versamento dell'acconto: può essere fatto:

- **In contanti o con POS** presso la segreteria del CAI
- **Con bonifico** sul conto CAI presso Cassa di risparmio di Ravenna – Via Ferreresen,160/5
Iban: IT 59 Z 06270 02413 CC0130635275

La quota comprende:

- **Trattamento di mezza pensione:** colazione e cena
il menù delle cene sarà fisso (bibite: solo acqua naturale liscia e vino sfuso)
Comprende inoltre: 4°giorno pranzo a Kato Zakros per tutti - 6° giorno, pranzo a Tzermiadho per i Camminatori E e pranzo al sacco + degustazione per i Camminatori EE
- **Comunicare** al momento dell'iscrizione la presenza di vegetariani o di altre intolleranze alimentari.
- **Pernottamento:** in camere doppie/triple munite di lenzuola e asciugamani.
- **Tranfer:** tutti i trasferimenti con pullman privati dall'arrivo fino alla partenza.
- **Guide:** Guida Naturaliter più Guida Turistica Cretese.

La quota non comprende:

- **Costi viaggio da Bologna a Creta a/r.**
- **Pranzi** al sacco e acqua non previsti dal programma.
- **Biglietti di entrata** a musei, chiese, monasteri e siti archeologici.
- **Motonave** per e da l'isola di Chrissi e Spinalonga.

- **Tasse di soggiorno** ove previste.
- **Qualsiasi altro costo NON citato alla voce "La quota Comprende"**

Cosa portare: pedule da trek con suola tipo Vibram, zaino anche da 16/20 litri; costume e altro necessario per bagno in mare; mantellina per la pioggia e giacca a vento leggera; abbigliamento leggero per camminare; un pile o maglione da utilizzare la sera. Bastoncini.

Il Bagaglio: a carico dell'organizzazione il transfer delle valigie da una struttura all'altra consente di camminare tutti i giorni senza zaino pesante in spalla. No valigie rigide.

Note trekking:

Gli accompagnatori potrebbero modificare o annullare a loro insindacabile discrezione il trekking o parte di esso se si verificassero condizioni tali da mettere a rischio la sicurezza e l'incolumità dei partecipanti.

Gli accompagnatori:

Stefano Gubellini tel. 342 1499916 Email: s.gubellini@teletu.it

Mauro Bondi " 347 0431910 " mauro.bondi45@gmail.com

ORGANIZZAZIONE TECNICA

