



## CAI VALFURVA

IN COLLABORAZIONE CON LE ISOLE D'ITALIA T.O. PROPONE  
“ TREKKING GARGANO E ISOLE TREMITI “ DAL 23 AL 30 SETTEMBRE 2023  
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 30 APRILE 2023  
INFO PER PROGRAMMA E MODALITA' PRENOTAZIONE  
CAI VALFURVA – Luciano Bertolina 335 8044012



## Trekking Gargano e Isole Tremiti In 23/09 Out 30/09/2023

**1° giorno:** Trasferimento con bus privato da Valfurva in hotel a Rodi Garganico. Check-in. Sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

**2° giorno:** colazione. Appuntamento con la guida e partenza con il pullman. **Abazia di Pulsano-Montesantangelo-Via Francigena Micaelica** (dislivello 250m - lunghezza percorso 11,00 km – tempo di percorrenza 7 h circa di cui 4 di visita luoghi e 3 di trekking). Questo itinerario permette di visitare in mattinata il Santuario di Santa Maria di Pulsano retto dai cenobiti birituali; passando per immense vedute si visiterà l'eremo di Santa Margherita (900mt con 50 mt di dislivello), dove, seduti in mistico silenzio si ammirerà il volo dei falchi nei valloni dolomitici olezzanti di erbe aromatiche che giungono nel golfo di Manfredonia. Si ammireranno le sacre Icone avendo contezza del significato dei colori e facendo un tuffo nel passato attraverso l'esecuzione da parte della guida del più famoso canto dei benedettini. Si prosegue con la visita a Montesantangelo della Grotta di San Michele e il famoso Rione Junno. Nel pomeriggio un facile trekking (8,3 km con 250 mt di dislivello) sull'ultimo tratto in discesa della Via Francigena Micaelica percorso anche da San Francesco. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

**In alternativa** al trekking si andrà a Monte Sant' Angelo per la visita del Santuario di San Michele Arcangelo, della grotta di San Michele, la Cappella Penitenziale e i Musei Tecum.

**3° giorno:** colazione. Appuntamento con la guida e partenza con il pullman.

**Prima parte della costa dei Trabucchi** ( da Torre Calalunga a Peschici; 5 km; dislivello in salita m. 200 / in discesa -170. Difficoltà turistica).

La proposta di questi itinerari 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. I siti venivano individuati in base al frastagliamento della linea di costa, alla distanza tra le torri, alla reciproca visibilità ed alla possibilità di comunicazione: a vista, acusticamente o con messaggeri a cavallo. La presenza di un tale sistema diventava utile soprattutto per prevenire e contrastare le scorribande dei Saraceni. 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 nostro 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. Pranzo libero. Proseguimento con la visita di **Peschici**. Rinominata località balneare ubicata su un promontorio a picco sul mare, conserva ancora l'influsso della sua origine moresca, ricordo di dominazioni e incursioni arabe, con grotte scavate nella roccia e antiche case bianche con tetto a cupola. Il centro storico è ricco di scorci di grande suggestione, con le sue botteghe artigiane e numerosi locali dove è possibile degustare i piatti tipici della tradizione pugliese. Percorrendo gli stretti vicoli scavati nella rupe o salendo le piccole e tortuose scale che la caratterizzano si respira un'atmosfera unica: il profumo del pino marittimo mescolato all'aria salmastra si confonde con l'odore del rosmarino e del capperone che qui nasce spontaneo. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

In alternativa al trekking sarà possibile visitare Peschici e il Santuario di Santa Maria di Merino

**4° giorno:** colazione. Appuntamento con la guida e partenza con il pullman per l'escursione.

**Foresta Umbra** (dalla caserma Caritate alla caserma Sfilzi; 9 km; dislivello in salita metri 750 / in discesa -350. Difficoltà turistico-escursionistica).

La Foresta Umbra costituisce il residuo della primigenia e millenaria selva (Nemus Garganicum) del promontorio del Gargano. Per alcuni il nome Umbra deriverebbe da antiche popolazioni di Umbri (una tribù preistorica del ramo Celtico), abitanti della foresta che erano dediti a scorribande e

ruberie nei luoghi più bassi e fertili del promontorio a danno dei pastori nomadi; per altri, più semplicemente, il nome "umbra" deriverebbe dal latino e significa "cupa, ombrosa" (come era allora e come lo è ancora oggi). Questa foresta 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 nordorientale del Promontorio del Gargano ad altitudini che dagli 832 m.s.l.m di Monte Iacotenente scende fino ai 165 m.s.l.m. nella zona di Caritate. 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. E' una presenza che può sorprendere, in una regione così meridionale ed a quote relativamente tanto basse, perché questo maestoso albero è una delle piante più caratteristiche del cosiddetto "piano montano", occupando una zona immediatamente superiore a quella delle querce e del castagno, fino a 1.800-2.000 metri di altitudine. La sua presenza indica proprio la peculiarità climatica dell'intero promontorio che, specie nella metà orientale, fruisce di un clima umido con inverno fresco e precipitazioni elevate. L'insieme di tali fattori ha determinato l'attribuzione del termine "faggeta depressa" all'intero complesso forestale. La Foresta Umbra vera e propria (5.500 ettari), costituisce, per merito soprattutto di un'intelligente Amministrazione Forestale, un caso davvero esemplare di conservazione, gestione e attrezzatura per uso turistico d'un bene naturale; qui sono stati compiuti i primi "esperimenti" protezionistici dal Corpo Forestale dello Stato (ex ASFD) a partire dal 1886. Punto informativo della foresta è il Centro Visitatori con annesso il Museo Naturalistico nel quale sono allestite diverse sezioni: una dedicata alla flora; una dedicata all' archeologia (con esposizione di una serie di manufatti risalenti al paleolitico ed al neolitico); una dedicata alla fauna del Gargano, con più di 200 animali impagliati. Pranzo presso Rifugio Sfilzi. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

In alternativa al trekking si visiterà Foggia

**5° giorno:** colazione. Appuntamento con la guida e partenza con il pullman privato.

**Seconda parte della Costa dei Trabucchi** (da Santa Maria di Merino a Vieste; 9 km; dislivello in salita metri 150 / in discesa -150. Difficoltà turistico-escursionistica).

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. Dopo un itinerario lungo la costa si prosegue con la visita di **Vieste** situata più ad est dell'intero Promontorio del Gargano, in posizione isolata rispetto agli altri centri garganici, motivo che le ha attribuito in passato la denominazione "La Sperduta". Pranzo libero. Vieste rappresenta la "perla del Gargano" immersa nelle limpide acque azzurrine verso cui si protende e che le hanno valso più volte l'assegnazione della Bandiera Blu dalla Foundation for Environmental Education. Di notevole interesse è il borgo medievale della città, che si snoda nelle sue stradine strette e tortuose, fra le case bianche, dai piccoli usci e dalle ripide e anguste scalinate, che di tanto in tanto sono unite da esili archi. Caratteristico simbolo della città di Vieste è il celebre monolito Pizzomunno, che si eleva per un'altezza di 25 m a ridosso della spiaggia "del Castello", a sud della Punta di San Francesco. La leggenda vuole che sia un pescatore, così tramutato dagli dei marini gelosi del suo amore ricambiato con Cristalda, una bellissima fanciulla, figlia di un dio del mare, che venne a sua volta incatenata nelle profondità marine. Per intercessione di altri dei, impietositi di fronte all'amore eterno giurato tra i due ragazzi, ogni cento anni, nel plenilunio di agosto, la donna viene liberata dalle catene per incontrare il suo amante, ridiventato uomo. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

In alternativa al trekking si visiterà Vieste, lago di Lesina e Lago di Varano

**6° giorno:** colazione. Check-out. Trasferimento dall'hotel al porto di Peschici. Partenza con il traghetto per San Nicola. Imbarco su imbarcazioni locali e proseguimento per San Domino. Arrivo

sull'isola e trasferimento in hotel. Check-in. Sistemazioni nelle camere. Appuntamento con la guida per la prima escursione sull'isola. Pranzo libero.

***“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, in 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”. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

**7° giorno:** colazione. Appuntamento con la guida e partenza in barca per l'isola di San Nicola.

***Trekking San Nicola***

San Nicola è considerato 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. Pranzo libero. Dall'isola il panorama è mozzafiato. A bordo di piccole imbarcazioni effettueremo poi *un'escursione in barca* per ammirare la bellezza delle isole dal mare. Rientro sull'isola di San Domino in barca. Cena e pernottamento.

**8° giorno:** colazione. Check-out. Partenza con la nave di linea per Termoli. Trasferimento in pullman privato fino a Valfurva. Fine dei nostri servizi.

**N.B.** le escursioni potranno subire variazioni in base allo stato attuale dei percorsi.

***In riferimento al suddetto pacchetto, il costo totale del soggiorno nel periodo In 23/09 Out 30/09/2023 è il seguente:***

***- € 1200.00 per persona -***

***Supplemento Singola Euro 25 al giorno -***

***Assicurazione Annullamento Facoltativa Euro 45,00 per persona***

**La suddetta quota comprende:**

- Pullman privato per tutti i trasferimenti indicati nel programma con partenza da Valfurva e zone limitrofe e rientro al paese di origine
- Trattamento di mezza pensione per cinque notti presso Hotel \*\*\* a Rodi Garganico
- Bevande ai pasti (¼ di vino e ½ acqua)
- Trasferimento in traghetto da Peschici o Rodi per San Nicola
- Trasferimento in motobarca da San Nicola a San Domino
- Trasferimento bagagli dal porto all'hotel
- Trattamento di mezza pensione per due notti presso Hotel\*\*\* a San Domino
- Bevande incluse (¼ di vino e ½ di acqua)
- Un pranzo presso Rifugio Sfilzi bevande incluse (¼ di vino e ½ acqua)
- Guida escursionistica presente per l'intero tour
- Escursione in barca alle Tremiti
- Trasferimento in traghetto da San Domino a Termoli

**La suddetta quota non comprende:**

- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "la quota comprende"
- Eventuale tassa di soggiorno da pagare in loco
- Eventuali ticket d'ingresso a chiese, musei e luoghi di interesse

