



CAI Gazzada Schianno via Roma 18 Tel. 0332870703



# Trekking isole Flegree dal 22 al 29 settembre 2018

**1° giorno:** Trasferimento con bus privato dalla stazione di Napoli al porto. Partenza con aliscafo da Napoli per Ischia. Arrivo al porto e trasferimento in hotel. Check-in. Sistemazione nelle camere. Cena e pernottamento.

**2° giorno:** colazione. Escursione MONTE EPOMEO

Difficoltà: MEDIA      Dislivello: 700 mt      Tempo di percorrenza: 6/7 ORE

Si parte dalla piazza di località Fontana e ci si dirige verso la vetta del Monte Epomeo dove, in uno scenario incredibile che spazia sull'intero perimetro dell'isola, potremo visitare l'eremo e la chiesa rupestre dedicata a San Nicola (XV secolo). Si prosegue verso "Pietra dell'acqua" masso gigantesco scavato ed, ancora oggi, utilizzato per la raccolta dell'acqua. Percorreremo un sentiero tra antiche cantine nel tufo, vigneti, fino a giungere ai boschi di acacie e castagni. Visiteremo le "stonehouse" case e rifugi ricavati dai massi caduti dalla sommità del monte e le "fosse della neve" (profonde buche scavate per raccogliere neve).

Sosta per il pranzo (libero). Infine procederemo verso Santa Maria al Monte e da qui su strada fino a Forio. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

**3° giorno:** colazione. Escursione PIANO LIGUORI

Difficoltà: Facile      Dislivello: 390 mt      Tempo di percorrenza: 4/5 ORE

Sentiero totalmente panoramico a strapiombo sul versante Sud/Est dell'isola. Il percorso inizia costeggiando la splendida Baia di Cartaromana in fondo alla quale sono ancora visibili i resti di "AENARIA" la vecchia Ischia Romana sommersa. Proseguiamo per un agile sentiero a strapiombo su varie insenature nelle quali confluiscono terrazzamenti ripidissimi coltivati a vigneti. Si continua tra la macchia Mediterranea fino a punta San Pancrazio (mt 156) per raggiungere "La Scarrupata" dalla quale è possibile ammirare un panorama mozzafiato e proseguiamo fino a Monte Vezi mt 394. Pranzo libero.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

**4° giorno:** colazione. Partenza con imbarcazione privata per Capri.

Escursione CAPRI – MONTE SOLARO

Difficoltà: Media      Dislivello: 587 mt      Tempo di percorrenza: 5 ore

Lungo uno dei percorsi di trekking considerati tra i più spettacolari d'Italia, partendo da Ischia con il traghetto ci trasferiremo a Capri e di qui per la piazzetta. Attraverso un piccolo sentierino che inizia dietro l'ospedale di Capri ci inerpicheremo per il cd. Passetiello e raggiungeremo il panoramichissimo Eremo di Cetrella fino al Monte Solaro che con i suoi circa 587 metri s.l.m costituisce il picco più alto dell'isola dal quale si domina davvero tutto. Pranzo libero. Nel pomeriggio rientro a Ischia con aliscafo di linea. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

**5° giorno:** colazione. Escursione CRATERI E SORGENTI

Difficoltà: FACILE      Dislivello: 440 mt      Tempo di percorrenza: 5/6 ORE

Dal Cretajo (Casamicciola) attraverseremo la cresta del cratere di un vulcano ammirando il "Fondo d'Oglio" e proseguiremo fino ad una serie di fumarole ancora in piena attività.

Il sentiero prosegue e ci conduce al Montagnone ed al Monte Rotaro, due dei tanti vulcani di Ischia, il primo ricoperto da macchia selvaggia,

il secondo da una fitta pineta. Continuiamo attraversando orti e vigneti fino a che il sentiero si restringe in un sottobosco di lecci, corbezzoli, eriche mirto ed edere. Il percorso si inerpica tra cespugli di pino e mirto fino al margine del cratere del Rotaro. Pranzo libero.

Procederemo verso la sorgente di Buceto tra alti castagni e vegetazione tropicale. Breve sosta e proseguiremo per Piano San Paolo (440 mt) costa Sparaina, sentiero delle ginestre e Madonna di Piedimonte con splendido panorama quindi raggiungeremo la sorgente di Nitrodi e, dopo breve visita alle terme, ritorneremo in hotel con Bus.

Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

**6° giorno:** colazione. Partenza con mezzo di linea per l'isola di Procida. Passeggiata alla scoperta dei luoghi più caratteristici dell'isola. Partendo dal porto si risale la via principale fino all'antico borgo di Terra Murata ( punto più alto dell'isola ). Possibilità di visitare la chiesa di San Michele Arcangelo. Si prosegue in direzione della Marina di Corricella, luogo famoso per aver ospitato le riprese del film " Il Postino" nonché per la particolarità dell'architettura e dei colori delle abitazioni. Pranzo libero. Tempo libero a disposizione per relax. Rientro a Ischia nel pomeriggio. Cena e pernottamento.

**7° giorno:** colazione. Escursione a PIZZI BIANCHI

Difficoltà : Medio/ alta Tempo di percorrenza: 2 ore e trenta minuti

Sentiero molto particolare che si svolge totalmente in discesa, infatti si parte dai 450 mt della località Noia fino a raggiungere il livello del mare. Una vecchia mulattiera attraversa vigneti, cantine scavate nel tufo, terreni fertilissimi ci porta ai "Pizzi Bianchi".

Luogo irrealista, un gioco della natura, un gruppo di pinnacoli bianchissimi, candidi e delicati con una pietra che fa da cappello modellati dal vento e dalla pioggia che degradano dolcemente verso il mare. Altrove li chiamano "Piramidi di Terra" o "Camini delle fate".

Tutto intorno querce, lecceti, cave e grotte dove ricoveravano greggi in transumanza dal monte Epomeo. Burroni altissimi scavati dalla Sorgente dell'Olmitello. Pranzo libero. Visitiamo quindi l'eremo nascosto fra i pizzi bianchi e riprendiamo il sentiero che ci porta a "Cava Scura" (Terme Romane) ed alla Spiaggia dei Maronti. Rientro in hotel. Cena e pernottamento.

Qualora il percorso "Pizzi Bianchi" non dovesse essere percorribile di seguito il trekking alternativo:

Pelara - Monte di Panza - Sorgeto

Difficoltà: Facile Dislivello: 150 mt Tempo di percorrenza: 3 ORE

Partiremo alla volta di un sentiero che dal cuore della frazione di Panza, attraverso un sentiero che passa per un fitto boschetto di lecci ed eriche, alla sommità della baia della Pelara, pregevole geosito, da dove si gode di una vista mozzafiato. La discesa è introdotta da una ripida gradinata con scalini in legno intagliati nel tufo che portano ad una parete stratificata di pomice, cenere e lapilli. Da qui il sentiero si snoda attraverso un rigoglioso boschetto di querce e lecci, ma ritroviamo anche specie tipiche della macchia mediterranea: l'erica, il corbezzolo ed il lentisco. Oltre la radura, una scala rustica, realizzata dai volontari della Pro Loco di Panza, consente di superare il dislivello in modo agevole, per arrivare alla costa e al mare. La risalita sarà accompagnata dalle essenze e dai colori delle piante che crescono nella baia e ci porterà verso la punta del monte di Panza, da dove l'occhio si perde nell'immensità del mare. un belvedere che invita alla meditazione finalizzata al riequilibrio psico-fisico. Oltre alla tipica vegetazione costiera è di particolare interesse naturalistico la presenza dell'orchidea serapide. Ritornando indietro fino ad un certo punto attraverso una stradina arriviamo ad un belvedere che da sulla baia di Sorgeto. Dopo una serie di osservazioni geologico/naturalistiche sulla zona si scenderà in fondo per parlare del fenomeno dell'acqua calda tipica della zona ed assaporare gli effetti benefici. escursione interessante dal punto di vista storico-naturalistico, ma soprattutto da quello emozionale. Il percorso ci conduce finalmente alla baia naturale di Sorgeto con possibilità di fare il bagno nell'acqua calda.

**8° giorno:** colazione. Check-out. Trasferimento dall'hotel al porto. Partenza con l'aliscafo per Napoli. Trasferimento con bus privato dal porto all'aeroporto di Napoli. Fine dei nostri servizi.

Costo Soci € 640,00, non Soci €680,00 escluso trasferimento Gazzada Schianno - Napoli

La suddetta quota comprende :

- Trasferimento in bus privato dalla stazione di Napoli al porto di Napoli A/R
- Trasferimento in aliscafo da Napoli per Ischia A/R
- Trasferimento dal porto di Ischia all'hotel A/R
- Sistemazione in trattamento di mezza pensione c/o Hotel Hermitage & Park Terme\*\*\*\*
- Bevande ai pasti (¼ di vino e ½ di acqua)
- Accesso alle piscine termali
- Percorso kneipp-cascate cervicali di acqua termale
- Una serata danzante
- Escursioni supportate da due guide ambientali escursionistiche per tutti i sentieri
- Trasferimento con imbarcazione privata da Ischia per escursione a Capri A/R
- Trasferimenti in pullman per il raggiungimento dell'inizio dei vari percorsi
- Trasferimento con mezzo di linea da Ischia per escursione a Procida A/R

La quota non comprende :

- Tutto quanto non specificato alla voce "la quota comprende"
- Tassa di soggiorno a Ischia da pagare in loco
- Facoltativa Assicurazione ( comprende : assistenza, rimborso spese mediche, annullamento viaggio) euro 40,00 per persona

Supplemento singola € 20,00 al giorno

Sconto in terzo e quarto letto 10% su quota hotel

Sito internet <http://www.caigazzadaschianno.it/>