



# Trekking e mare nel GARGANO

dal 27 Maggio al 2 Giugno 2023

bozza di programma

## **Sabato 27 Maggio TORINO – TERMOLI – RODI GARGANICO**

- h 08.35 Ritrovo dei partecipanti a Torino Porta Nuova.
- h 09.10 Partenza con treno Frecciarossa.
- h 15.35 Arrivo a Termoli e partenza con bus riservato per RODI GARGANICO.
- h 17.00 Sistemazione in hotel\*\*\* situato sul lungomare.
- h 18.00 Incontro con la guida per la presentazione del programma, drink di benvenuto, cena e pernottamento.

## **Domenica 28 TREKKING "FORESTA UMBRA"**

*La Foresta Umbra costituisce il residuo della primigenia e millenaria selva (Nemus Garganicum) del promontorio del Gargano. 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 nord orientale 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.*

Trasferimento in bus da hotel a Foresta Umbra con Guida a bordo.

INIZIO ITINERARIO: Partenza 8:30 - CASERMA FORESTALE SFILZI / FINE ITINERARIO: (distanza km.25 / tempo di percorrenza in bus h 0,55) KM.14,5 / QUOTA PARTENZA 791m / QUOTA ARRIVO 803m / QUOTA MINIMA 570m / QUOTA MASSIMA 803m / DIFFERENZA ALTIMETRICA 233m / ASCESA 343m / DISCESA 339m / DISLIVELLO IN SALITA 233m / DISLIVELLO IN DISCESA 220m / TEMPO IN MOVIMENTO ORE 5 / TEMPO IN SOSTA ORE 1 E MINUTI 30 / TEMPO TOTALE DI PERCORRENZA ORE 6 E MINUTI 30

DIFFICOLTÀ: T / E - [turistico] / [escursionistico]

h 16.30 trasferimento in bus in hotel.

**DIFFICOLTÀ: T / E -[turistico] / [escursionistico]**

NOTA BENE: nel pomeriggio visita turistica al Centro Storico di Vico

h 18.00 trasferimento in autobus con arrivo in hotel per le 18.30

## LUNEDÌ 29 "LE ISOLE TREMITI: IL MITO DI DIOMEDE"

Al largo del Gargano si trovano le isole Tremiti, definite per la loro incantevole ed incontaminata bellezza "le perle dell'Adriatico".

*La storia delle isole è strettamente legata al mito di Diomede, uno dei celebri eroi Omerici che partecipò all'epica guerra di Troia. L'eroe nel suo peregrinare nel mare Adriatico si fermò nella Daunia, dove fondò diversi centri, ma la sua vita ebbe fine nell'arcipelago delle Tremiti. La dea Venere trasformò i suoi compagni in uccelli: le Diomedee; uccelli, dalla grande apertura alare, che ogni primavera lasciano l'Africa Orientale per raggiungere l'Adriatico e nidificare sulle pareti a strapiombo della costa di queste isole. Il loro canto, particolarmente udibile nelle ore notturne, viene associato al lamento dei compagni di Diomede che piangono la perdita del loro eroe. Dal punto di vista artistico e storico San Nicola è la più importante delle isole Tremiti ed è stata abitata fin dalla preistoria). Qui ha sede il complesso abbaziale di Santa Maria a Mare (sec. XI). Questa abbazia cattolica, molto suggestiva nella imponente complessità della sua struttura architettonica, fu costruita dai Monaci Benedettini.*

h 09.00 Partenza dal porto di Rodi Garganico per le Isole Tremiti.

h 10.15 Sbarco Isola San Nicola e visita dell'isola (fortezza, Abbazia Santa Maria a mare, colonia penale, tomba di Diomede, necropoli).

Per chi lo desidera possibilità di camminata fino alla sommità dell'isola e ritorno al porto.

h 13.00 Giro in motobarca dell'intero arcipelago con visita alle grotte marine

h 16.30 Partenza dalle Isole Tremiti

h 18.00 Rientro in hotel, cena e pernottamento.



N.B. Il costo totale dell'escursione in barca è di **€ 65 da pagare in loco** (Sarà confermata in base alla situazione meteo)

## MARTEDÌ 30 TREKKING "IL CANYON DEL GARGANO"

*Escursione di 13 km nel letto di un torrente asciutto alla scoperta della storia geologica del Gargano.*

Trasferimento in bus ad Ischitella distanza km. 14 km / tempo di percorrenza in bus h 0,20

Partiremo da Ischitella, dapprima visiteremo il centro storico e scopriremo la leggenda del "albero di San Francesco" poi attraverso antichi tratturi raggiungeremo l'Abbazia di San Pietro in Cuppis (XI sec) fin a raggiungere il letto del torrente, lì potremo ammirare le magnifiche pareti di roccia stratificata e scoprire la geologia del territorio, percorreremo il torrente fino a giungere all'acqua del confine, che segna appunto il confine tra il territorio di Ischitella e quello di Vico del Gargano; è stata rinominata con il passare degli anni "Montagna spaccata" per le peculiarità che presenta.

Dopo di che risaliremo al paese, ammirano panorami davvero suggestivi tra lago e mare.

I sentieri attraversati si possono classificare come T (turistici medio), non presentando tratti esposti o particolarmente tecnici, svolgendosi in buona parte su stradine, vecchi tratturi, fondo del torrente e strade asfaltate. La lunghezza del percorso è di 13 km (6h circa di percorrenza), il dislivello è di +/-400m.

INIZIO/fine ITINERARIO: Ischitella

KM.13 – QUOTA PARTENZA 314m – QUOTA ARRIVO 120m – QUOTA MINIMA 120m – QUOTA MASSIMA 370m – DIFFERENZA ALTIMETRICA +/-400m – TEMPO IN MOVIMENTO ORE 5– TEMPO IN SOSTA ORE 1 – TEMPO TOTALE DI PERCORRENZA ORE 6 E MINUTI

Rientro in hotel e tempo libero per relax.

h 18.00 Presentazione e degustazione dei prodotti tipici del Gargano (formaggi, liquori, marmellate, conserve, biscotti ecc.).

h 20.00 Cena

## **MERCOLEDÌ 31 ITINERARIO COSTIERO "LA COSTA DEI TRABUCCHI E DELLE TORRI DI AVVISTAMENTO"**

Trasferimento in bus alla località BAIÀ DI SFINALICCHIO (territorio di VIESTE) (distanza km. 31 / tempo di percorrenza in bus h 0,50)

*La proposta di questo itinerario 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. La presenza di un tale sistema diventava utile soprattutto per prevenire e contrastare le scorribande dei Saraceni. Nel tratto di costa, molto frastagliato, compreso tra Vieste e Peschici a causa della limitata visibilità le torri si infittiscono ed abbiamo Torre del Porticello, Torre di Sfinale, Torre Usmai e Torre di Calalunga. Questo tratto di costa è caratterizzato anche dalla presenza dei TRABUCCHI, poderose macchine da pesca protese sul mare. Grazie all' impegno della "Associazione Trabucchi del Gargano" e del Parco Nazionale del Gargano ai Trabucchi è stato riconosciuto lo status di "tesori e beni dell'area costiera".*

**INIZIO ITINERARIO:** LOCALITÀ BAIÀ SFINALICCHIO (territorio di Vieste)

**FINE ITINERARIO:** PUNTA SAN NICOLA (territorio di Peschici)

**KM.10** – QUOTA PARTENZA 11m – QUOTA ARRIVO 0m – QUOTA MINIMA 0m – QUOTA MASSIMA 73m – DIFFERENZA ALTIMETRICA 73m – TEMPO IN MOVIMENTO ORE 3 E MINUTI 30 – TEMPO IN SOSTA ORE 1 – TEMPO TOTALE DI PERCORRENZA ORE 4 E MINUTI 30  
Rientro in hotel, cena e pernottamento.

### **Giovedì 1° Giugno**

### **Escursione in pullman a VIESTE**



Mattinata libera e pranzo in hotel.

Partenza in pullman per VIESTE e visita della Perla del Gargano, con la sua incredibile costa, ricca di spiagge lunghissime e bellezze naturali come le meravigliose grotte marine e il Pizzomunno, un imponente monolite in pietra calcarea alto 25 metri.

Rientro a Rodi Garganico.

Festa dell'Arrivederci con cena tipica con piatti della tradizione Garganica.

### **Venerdì 2 Giugno**

### **RODI GARGANICO – TERMOLI – TORINO**

Sveglia e prima colazione. Mattinata a disposizione per relax in spiaggia o in piscina.

h 12.00 Pranzo in hotel.

h 13.00 Partenza in bus riservato per TERMOLI.

h 15.20 Partenza del treno Frecciarossa.

h 21.50 Arrivo a Torino Porta Nuova.

*Gli orari e l'ordine delle visite sono indicativi e il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteo e logistiche*

**NB: Chi non fosse interessato a partecipare alle escursioni potrà restare in hotel approfittando gratuitamente di spiaggia, piscina e centro benessere usufruendo inoltre del pranzo incluso presso il ristorante dell'hotel**

**Quota di partecipazione:** € 800,00  
**Quota riservata ai soci ASD Nordic Walking Andrate** € 780,00  
(sulla base di minimo 25 partecipanti)

**Supplemento singola:** € 180,00

La quota comprende :

- Viaggio in treno Frecciarossa TORINO-TERMOLI A/R
- Autopullman riservato per i transfer da/per la stazione e le escursioni in Puglia
- Sistemazione in hotel 3 stelle
- Tutte le cene in hotel e i pranzi al sacco (bevande incluse)
- Drink di benvenuto
- L'uso del centro benessere con sauna, bagno turco e doccia emozionale
- L'uso della piscina
- Servizio spiaggia con 1 ombrellone, 1 sdraio e 1 lettino a camera
- Festa dell'Arrivederci con cena tipica con piatti della tradizione Garganica
- Guida escursionistica ambientale AIGAE locale per le escursioni (4 giorni)
- Servizio accompagnatore per tutta la durata del tour
- Assicurazione sanitaria e bagaglio ALLIANZ GLOBAL ASSISTANCE con estensione Covid

La quota non comprende tasse di soggiorno, eventuali ingressi, gli extra personali in genere e quanto non indicato alla voce "la quota comprende"

**ISCRIZIONI con acconto di € 200 entro il 10 APRILE**  
**Saldo entro il 5 MAGGIO**

L'acconto potrà essere versato tramite bonifico bancario sul nostro conto corrente presso BANCA UNICREDIT intestato a **EDITENO sas**  
IBAN: **IT80 V 02008 47380 000001991490**

indicando nella causale: Acconto Gargano

