



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

TREKKING A CRETA

l'isola degli Dei
dal 4 all' 11 Maggio 2013



Visuale dal Monte Gingilos (2080m) -Volakias (2116m) verso il Monte Pachnes (2453m)

Al centro del Mediterraneo orientale, Creta è l'isola che universalmente rievoca i miti e i luoghi della civiltà minoica, fiorita duemila anni prima di Cristo, ma anche il mare e le spiagge del turismo estivo. All'estremità sud-ovest dell'isola c'è però un angolo di terra tutto particolare, dove gli aspri fianchi dei Lefka Ori ("i monti bianchi") precipitano ripidi ad incontrare il mare. Le poche mulattiere e i sentieri affacciati su questo stretto lembo di costa, interrotta da gole profonde che incidono l'aspro versante di questa parte dell'isola, corrono sospesi tra cielo e mare ad unire tra loro piccoli villaggi. Si camminerà in ambiente mediterraneo prevalentemente lungo il Sentiero Europeo E4, tra gole spettacolari, spiagge solitarie, ricche foreste, cime aspre (forse ancora innevate) e villaggi dall'ospitale e tranquilla atmosfera.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

L' isola

Creta è più di un'isola, la particolarità del suo territorio, la varietà dei suoi paesaggi, le straordinarietà delle sue vicende storiche, l'originalità della sua cucina e il carattere fiero dei suoi abitanti la rendono unica. È 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. La più grande e meridionale delle isole greche, lunga circa 255 km, larga da 15 a 60 circa, separa il mare Egeo dal Mar Libico. Conta circa 550.000 residenti. La capitale è Iraklio.

Storia e mitologia



Affresco rinvenuto nel Palazzo di Knossos

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it

Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

La sua civiltà era fiorente e raffinata già 4600 anni fa. Nel 3000 a. C. per Creta inizia il periodo di massimo splendore grazie alla civiltà minoica. La civiltà deve il nome a Minosse, mitico Re figlio di Zeus ed Europa. Dal 1700 al 1380, Creta è un centro commerciale, marittimo e artistico, fulcro di importanti relazioni commerciali con Asia, Africa e le isole Cicladi. Sull'isola fioriscono molte città-stato, tra cui Cnosso, Festo, Malia e Zakros, con i loro palazzi imponenti e lussuosi, decorati e affrescati, ma anche moderni e funzionali, grazie a sistemi idraulici e fognari. In cima alle montagne sono eretti grandi templi e santuari pagani dedicati alla Madre Terra. Durante la civiltà minoica, pittori e maestri della ceramica raggiungono il massimo livello di raffinatezza dell'arte, ma gli affreschi testimoniano anche le catastrofi, come l'eruzione del vulcano di Santorini nel 1450 a.C. Le rovine più belle di Creta risalgono a questo periodo. I minoici erano commercianti e mercanti nati, ma erano impreparati alla guerra; la mancanza di cultura militare ha contribuito al declino della civiltà. Dopo l'invasione delle popolazioni dalla terraferma, e fino al 1100, molte città sull'isola sono distrutte o abbandonate. In questo periodo le attività artistiche e commerciali ristagnano, e segnano la fine della creatività illuminata del periodo precedente. Le cose cambiano in epoca romana e bizantina: nel 73 a. C., i Romani occupano l'isola dopo tre anni di resistenza, stabilendo una pacifica convivenza con i locali. L'isola prospera nel commercio e l'idillio dura fino alle occupazioni arabe e bizantine. Nel periodo bizantino, la ricchezza di Creta risplende nei mosaici delle sue basiliche. Dal IV° secolo, fino alla metà del VII secolo, Creta è una prospera provincia bizantina. Poi, nell'828, gli arabi invadono l'isola e distruggono i centri principali. Ma l'invidiabile posizione dell'isola, a cavallo tra oriente e occidente, costituisce una minaccia per l'impero bizantino, che nel 961 invade Creta saccheggiando i centri arabi e rendendo l'isola una colonia di Costantinopoli. Nel 1204, la caduta di Costantinopoli apre le porte di Creta al dominio veneziano: i veneziani occupano Creta nel 1211, scatenando proteste e rivolte e ottenendo poi una coesistenza pacifica con i cretesi. Entrambe le culture si arricchiscono grazie alle reciproche influenze: tra il 16° ed il 17° secolo, Creta vive il proprio Rinascimento. I monasteri si trasformano in centri artistici e spirituali, in cui confluiscono le icone religiose ed i manoscritti dell'oriente ortodosso e dell'occidente latino. Le città diventano più ricche e più belle. I veneziani fortificano i grandi centri e le coste, ma non riescono ad evitare l'invasione ottomana, nel 1669. L'occupazione dura più di 200 anni: I turchi invadono le città principali, impongono violenze, rapine, tasse e schiavitù, fino alla rivoluzione del 1866, quando i cretesi iniziano la lotta per l'indipendenza. Gli scontri vanno avanti fino al 1898, quando le quattro Grandi Potenze (Francia, Inghilterra, Russia e Italia) impongono l'abbandono dell'isola da parte delle truppe turche. Creta diventa uno stato autonomo, e dal 1913 fa parte della Grecia. Nel 1941 i paracadutisti tedeschi conquistarono l'isola, devastando numerosi villaggi.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Creta è anche terra di miti e di leggende.

Zeus, destinato a diventare il re di tutti gli Dei, nacque infatti a Creta in una grotta sul Monte Ida (o Dikte), dove sua madre Rea si era rifugiata su consiglio dei genitori, Urano e Gea, per sottrarre il nascituro alla voracità del consorte Crono, che divorava i figli affinché - secondo una profezia di Gea - non gli sottraessero il regno. Zeus quindi fu affidato alla ninfa-capra Amaltea, sotto la protezione dei Cureti. Erano, questi, giovani guerrieri e dèmoni benefici, forse figli di Gea o della ninfa Creta, residenti nell'area di Cnosso, i quali danzavano rumorosamente per sovrastare con la loro musica il pianto del piccolo Zeus, affinché Crono non lo scoprisse. Secondo la mitologia greca Zeus ebbe molte unioni con donne divine e mortali, a seguito delle quali nacquero dei, dee e stirpi di eroi. Sempre secondo la mitologia Zeus si invaghì di Europa: assunte le sembianze di toro bianco, la rapì per portarla a Creta dove con lei diede origine alla stirpe minoica. Dall'unione di Zeus ed Europa nacquero Minosse, Radamante e Sarpedonte. Minosse era il re di Creta e fondatore della capitale Cnosso, mentre Radamante era il custode della legislazione cretese, quindi simbolo dell'ordine sociale. Minosse sposò Pasifae, figlia di Helios, Dio Sole, maga e sorella di Calipso e di Circe, e zia di Medea. Minosse pretese la sovranità sull'isola intera, affermando che gli Dei gli avevano assicurato l'esaudimento di qualsiasi suo desiderio. Dedicò un altare a Poseidone, Dio del mare, nonché suo "zio", che gli chiese un toro per la cerimonia sacrificale. Minosse ricevette un candido e splendido animale che, tuttavia, gli parve troppo bello da immolare, e lo sostituì con uno meno bello. Il Dio lo punì del sacrilegio ispirando una folle passione per il bel toro in Pasifae, che chiese a Dedalo di costruirle una grande mucca di legno, nella quale unirsi al toro. Il risultato di quell'amore fu il Minotauro, mezzo uomo e mezzo toro. Nel labirinto appositamente costruito a Cnosso da Dedalo - artista, architetto, inventore, ideatore delle vele - il Minotauro si cibava di carne umana e riceveva il "tributo di sangue" della gioventù ateniese. Fu finalmente ucciso, con l'aiuto di Arianna, da Teseo, che così riuscì a liberare la sua patria dal terribile flagello. Dopo l'uccisione del Minotauro da parte di Teseo, Minosse, credendo che Dedalo avesse aiutato lui e Arianna a fuggire da Creta, lo rinchiuso nel Labirinto insieme al figlio Icaro. Dedalo allora costruì delle ali utilizzando penne cadute dagli uccelli e cera d'api, poi, dopo aver avvertito Icaro di non avvicinarsi troppo al sole, si alzò in volo seguito dal figlio; ma Icaro, inebriato dalla nuova esperienza, cominciò a volare verso il sole, senza tener conto degli avvertimenti paterni, si avvicinò troppo e il calore sciolse la cera, così egli precipitò in mare.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



La religione



Chiesa rupestre

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.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini

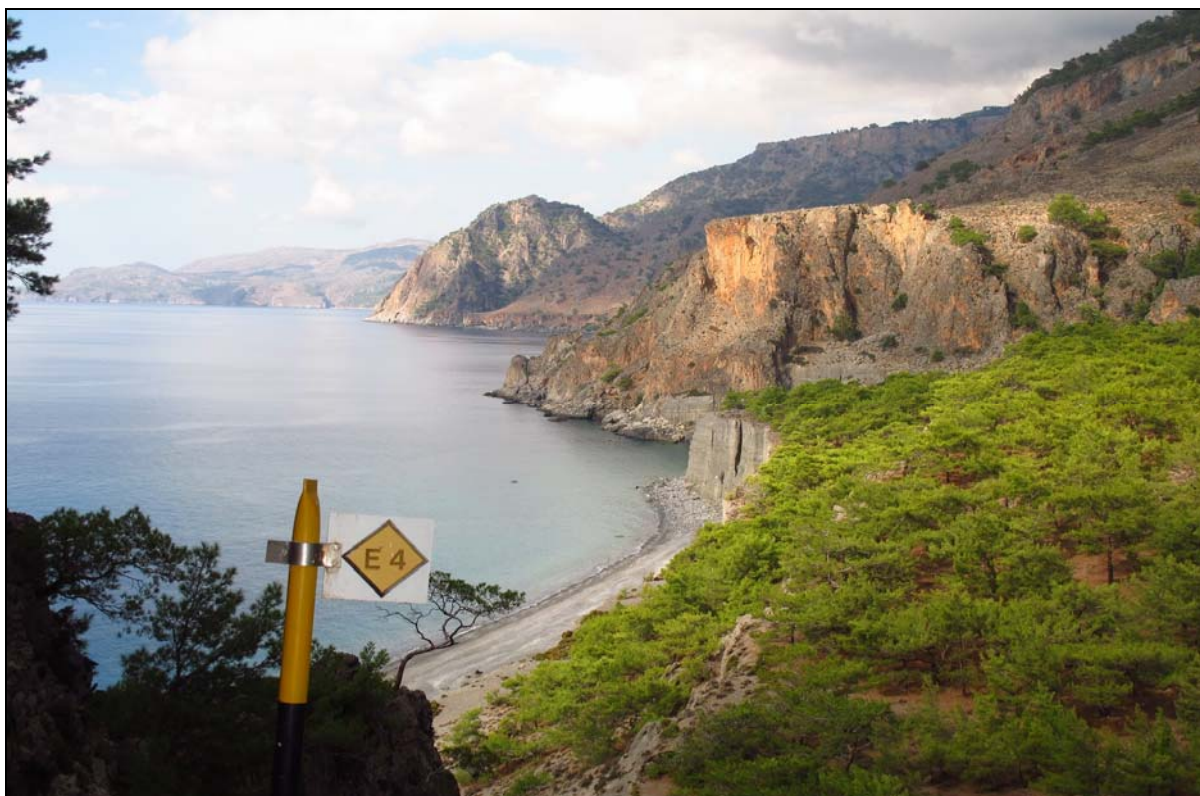


www.caiascoli.it -

La rete sentieristica europea

È una rete di sentieri di lunghezza estremamente elevata attraverso l'Europa. Tutti questi cammini toccano 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 E 4



È lungo 10.450 km., inizia dalla città spagnola di Tarifa e termina a Creta, a sud del continente europeo, e si sviluppa attraverso la Spagna, la Francia, la Svizzera, la Germania, l'Austria, l'Ungheria, la Bulgaria, la Grecia, Cipro e Creta. L'itinerario non è stato ancora del tutto realizzato, mancano tratti in Romania, parzialmente in Bulgaria e la parte di Cipro. Pertanto, la lunghezza indicata non comprende tali tratti.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Il territorio e le catene montuose



Costa cretese

Creta è in massima parte montuosa e le pianure costituiscono una percentuale modesta del suo territorio. Fra queste la più importante è la piana di Messarà, posta nella zona centro-meridionale. Le coste sono in genere molto frastagliate ma esistono profonde differenze tra la costa settentrionale, più densamente popolata, e quella meridionale, più selvaggia per via dei rilievi montuosi che scendono a picco sul mare. Il Lago Kournas, situato nei pressi di Chania, è l'unico specchio d'acqua dolce in tutta l'isola.

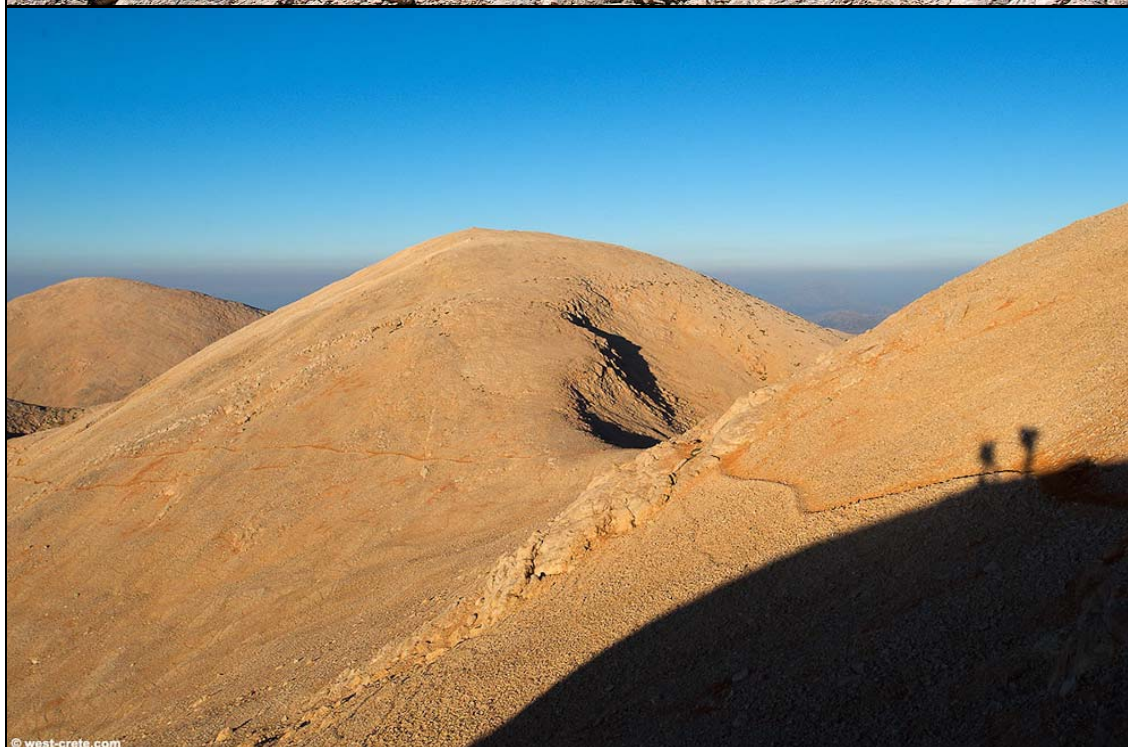
Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it

Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Tra i massicci montuosi più importanti ci sono: a ovest il Lefka Ori (Monti bianchi) che raggiungono un'altitudine di 2453 metri, al centro il massiccio del monte Ida che culmina a 2453 metri e i Monti Lasithi la cui cima più elevata raggiunge i 2146 metri.

I Lefkà Ori o Monti Bianchi, (in greco moderno Λευκά Όρη) o Madares (Μαδάρες, dal cretese μαδαρός che significa "senza copertura, calvo, spoglio di qualsiasi vegetazione nelle zone di alta montagna") è una catena montuosa situata nella parte occidentale di Creta. Sono costituiti prevalentemente da rocce calcaree, dal grigio chiaro al colore bluastro o nero contengono 57 cime, di cui una ventina di vette sopra i 2000 mt., con la cima più alta del Pachnes (mt. 2453). Tra le cime più note oltre al Pachnes, Agio Pnevma (2254 m), Mavri Venizelos (2069 m), Kakovoli (2.214 m), Zaranokefala (2.140 m), Thodoris (2370 m), Kastro (2218 m), Modaki (2244 m), Trocharis (2401 m) e Gingilos (2080m) - Volakias (2116m). È la catena montuosa più imponente e suggestiva di Creta che forma un'autentica barriera tra la costa nord e sud della parte occidentale dell'isola. Infatti, per collegare i due versanti, si devono utilizzare le panoramiche strade che si inerpicano sui fianchi delle montagne, tra vallate verdi e lussureggianti, strette gole e paesini dove il tempo sembra essersi fermato. Le pendici meridionali del massiccio di Lefka Ori formano le famose gole di Samaria e di Imbros, dove ancora oggi vivono le capre selvatiche. Molti i paesini caratteristici, come Topolia, Omalos e Koutsamatados, dove sostare in una delle deliziose taverne che propongono l'autentica cucina greca.

Il Monte Psiloritis (in greco: Ψηλορείτης, "il più alto") è il più alto dell'isola di Creta (2.456 m). Sito nella prefettura di Retimo, è più noto col nome classico di Monte Ida. In questa zona si trovano centinaia di grotte tra cui la visitatissima Idéon Andron, in cui secondo la leggenda lo stesso Zeus (partorito sul monte Dikti) sarebbe stato nascosto al padre. Lungo le pendici meridionali di questo monte si estende la foresta di Roùvas di grande interesse come il vicino pianoro di Nida. Sulla cima secondaria di Skinakas è collocato l'osservatorio dell'Università di Creta.

I Monti Lasithi si trovano nel famoso Altopiano di Lasithi con Monte Dikti (2148 m), che sul fianco meridionale conserva ancora una parte delle rigogliose foreste che un tempo ammantavano tutta la superficie dell'isola.

La parte orientale dell'isola è caratterizzata da un territorio aspro e roccioso dominato dal selvaggio Monte Thriptis (1476 m)

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



www.caiascoli.it -

Le Gole di Samarià

Le Gole più famose sono quelle del Samarià incise profondamente dall'omonimo torrente tra i "Lefkà Ori". Con l'istituzione in Parco Nazionale avvenuta nel 1962, sono state risparmiate dai disboscamenti operati dall'uomo. Il letto del fiume e tutta l'area circostante è formata da rocce dolomitiche; godono di una vegetazione particolare: 450 diverse specie vegetali, di cui 70 caratteristiche di questa zona. Il Dittamo "Dictamnus" è la pianta endemica per eccellenza di Creta, la più rappresentativa, cresce sulle pareti delle gole, e in nessun altro luogo della Grecia. Sul terreno crescono fiori selvatici e rare specie di erbe. Qui vivono la celebre capra selvatica di Creta, chiamata "Kri-Kri", rare specie di uccelli, e ben altre 14 specie animali endemiche. C'è acqua corrente e la luce del sole crea degli spettacolari paesaggi luminosi.

Le Gole di Samarià sono uno dei luoghi più visitati di Creta e sicuramente una delle bellezze naturali più importanti di Europa, come sancito anche dal Consiglio europeo nel 1980. Questa regione è, anche, protetta dall'UNESCO come riserva della biosfera. E' la gola più lunga d'Europa con i suoi 16 km di lunghezza; la sua larghezza varia da 150 m. ai 3 m. del passaggio più stretto ("Portes"); ha pareti alte fino a 300 metri. Secondo gli archeologi, all'interno della gola sorgeva l'antica città di Keno e Tara, dove si venerava Tareos Apollo. Nella gola si trovano inoltre i villaggi deserti di Agia Roumeli e Samaria e la pittoresca cappella di Agios Nikolaos, costruita in una zona piena di alberi di cipresso. Si può percorrere la gola a partire dalla stretta via di Xiloskalo (1.227 m), in prossimità delle sorgenti del torrente Samarià, per arrivare sino alla foce vicino villaggio di Aghia Roumeli.



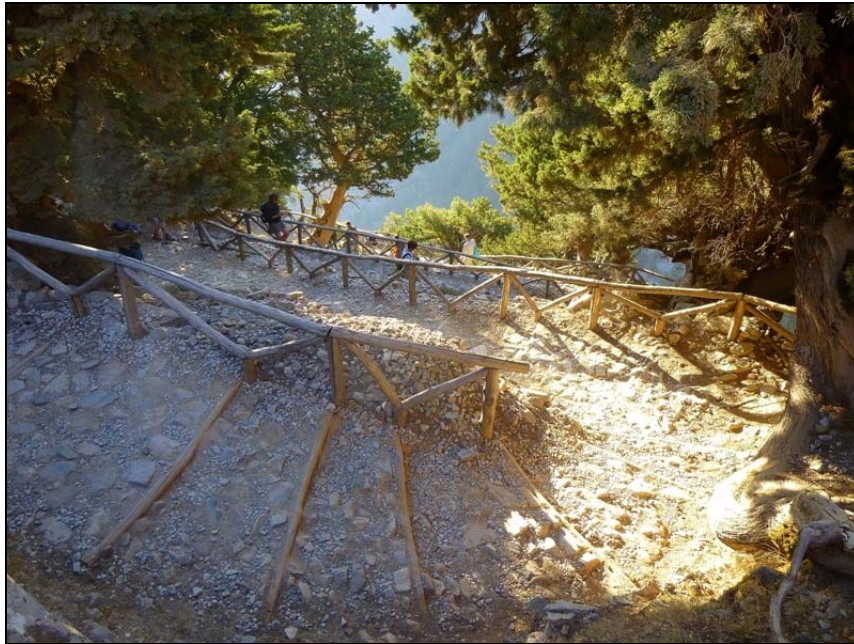
Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -



Fauna

La capra Kri-Kri, specie endemica, nativa del mediterraneo orientale, pur di dimensioni poco più grandi di quelle di una capra comune, ha un aspetto maestoso: possiede una lunga barba, un mantello bruno con una banda nera, che dal muso percorre la schiena fino alla coda, e due lunghe corna ricurve simili a quelle dello stambecco. Scavi archeologici hanno portato alla luce diverse rappresentazioni della capra kri-kri in affreschi o in pitture antichi e si ritiene che quest'animale sia stato portato sull'isola durante il periodo minoico. Al giorno d'oggi la popolazione più numerosa della kri-kri è presente nella zona occidentale dell'isola di Creta presso il massiccio delle Montagne bianche (2.400m) nella zona delle Gole di Samaria, a circa 900 metri di altezza. Nel 1960 la popolazione complessiva della Kri-kri era inferiore ai 200 esemplari. Durante l'occupazione tedesca dell'isola, infatti, la carne della kri-kri era l'unica risorsa di cui potevano disporre i partigiani cretesi che si trovavano nelle montagne. La volontà di proteggere questa specie fu alla base dell'istituzione nei primi anni 60 del parco nazionale delle gole di Samaria. Oggi sopravvivono circa 2000 esemplari di kri-kri, ma la specie è ancora ritenuta vulnerabile: non cessa la caccia da parte dei bracconieri (nonostante sia assolutamente vietata) e gli incroci con capre comuni mettono a rischio il patrimonio genetico della specie, oltre a trasmettere varie malattie infettive.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

La particolare fauna di Creta ci permette di ammirare non solo simpatiche caprette, ma anche animali come il Toporagno cretese (*Croccidura zimmermani*), una specie rara e poco studiata, che vive ad altitudini superiori ai 1150 metri e rappresenta l'unica specie di mammifero endemico di Creta, o il gatto selvatico cretese (*Felis sylvestris cretensis*), una specie ancora avvolta nel mistero: si pensava infatti fosse estinta, ma nel 1996 gli scienziati dell'Università di Perugia, in collaborazione con il Museo di Storia Naturale di Creta, riuscirono a catturarne un animale vivo. Oggi la specie è protetta dalla Convenzione di Washington (CITES) sul commercio internazionale delle specie minacciate.

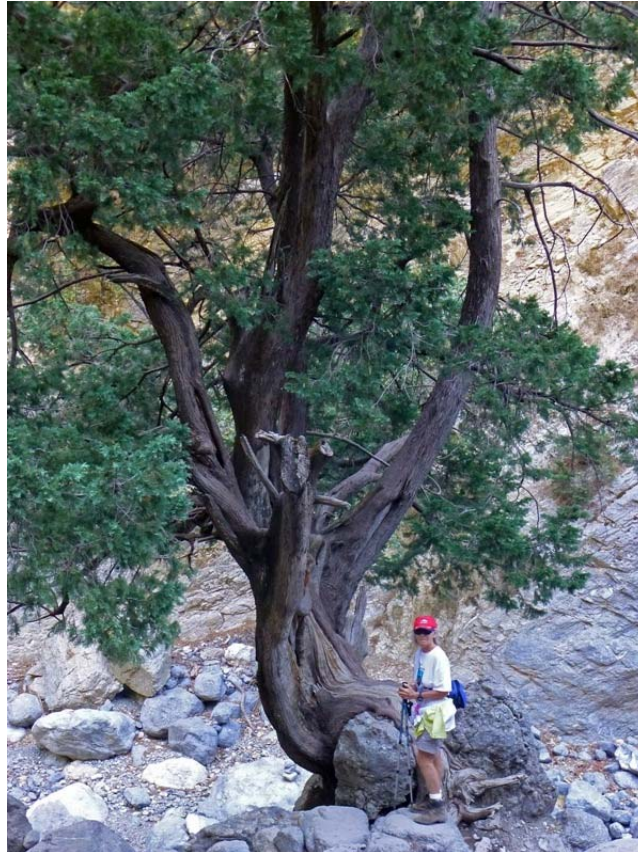
Creta è, anche, una delle poche isole del Mediterraneo ad essere stata scelta dalle tartarughe *Caretta caretta* (in pericolo d'estinzione) per la nidificazione. Anche il gipeto (*Gypaetus barbatus*), uno dei più rari uccelli d'Europa, trova dimora abituale nelle zone delle Montagne Bianche. Si tratta di una specie di avvoltoio dai colori arancio-ruggine, con un'apertura alare che può raggiungere anche i 2,80 metri. Il colore gli deriva dallo sfregamento contro le rocce calcaree contenenti ossidi di ferro; nelle zone con assenza di rocce contenenti questo minerale il colore del gipeto tende al bianco. Nell'isola è presente anche l'avvoltoio comune, *Grifone* (*Gyps fulvus*).



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Flora



Cipresso secolare

La posizione geografica, il clima e la varietà di altitudine e di terreno dell'isola, hanno creato una sorprendente varietà di fiori, piante e alberi. L'insieme di colori e profumi attribuiscono alla flora di Creta caratteristica speciali. Degli oltre 2000 specie di flora, 160 sono endemiche dell'isola. Tra boschi, fertili pianure e fasce costiere troviamo per esempio il *Origanum dictamnus*, l'erba resa famosa da Ippocrate per le sue proprietà medicinali ed usata dalla gente del posto per fare il gustoso 'dittamo', il particolare tè di Creta. La pianta nativa ha proprietà altamente terapeutiche ed è anche nota per essere afrodisiaca. Viene chiamata così per via della montagna Dikti, presunto luogo di nascita di Zeus, dove cresce allo stato selvatico. Nella cucina cretese vengono usate diverse altre piante dalle proprietà terapeutiche, lo sapevano anche le popolazioni dell'antica civiltà minoica che le hanno tramandate ai posteri.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Un'altra pianta endemica di Creta è il sempreverde *Platanus orientalis*, un albero di grandi dimensioni che in genere si trova nelle piazze dei villaggi ad offrire ombra agli abitanti locali. Tra i tanti presenti incuriosisce il platano di Gortina (citato nelle leggende dell'antica Grecia come luogo che vide consumare l'amore di Zues con Europa) che si trova nella parte posteriore del sito archeologico di Gortina. I fiori di Creta sorprendono per varietà e abbondanza. Fiori selvatici, tra cui orchidee rare ed endemiche, aggiungono colore e profumo ad ogni stagione dell'anno. Si notino in particolare gli anemoni selvatici, dai colori che spaziano dal bianco al lilla pallido, al viola intenso, al rosa. Nei mesi primaverili la campagna di Creta sembra essere completamente tappezzata da questi splendidi fiori selvatici.

Monastero Hrissoscalitissa

Il convento di Chrissoskalitissa si trova vicino ad Elafonissi a 72 km a sud-ovest di Hania, eretto su una ripida roccia, con una magnifica vista sul mare sottostante. Per entrare nel convento, si devono salire 90 gradini, uno dei quali - dice la leggenda - è d'oro (Chrisso), ma è visibile solo ai puri di cuore. Ci sono altre leggende che riguardano il monastero: si dice per esempio che i monaci avessero nascosto qui l'oro per proteggerlo dai turchi; si dice ancora che il nome derivi dal fatto che qui è conservata un'icona in oro raffigurante la Vergine Maria, scolpita più di 1000 anni fa. Sebbene la chiesa sia piuttosto recente si ritiene che il monastero risalga a circa mille anni fa e che sia costruito sul sito di un antico tempio minoico. Il monastero ospita anche due piccoli musei, uno dedicato al folklore e uno dedicato all'arte sacra che espone icone dal XVI al XIX secolo.



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Elafonissi

Una lingua di sabbia bianca e rosata si insinua nel mare all'estremo sud-ovest di Creta, di fronte al monastero di Chrissoskalitissa, sino a raggiungere una piccola isola rocciosa. Due archi di scogli semi-sommersi circondano a nord e sud la spiaggia di Elafonissi creando due estese lagune, di cui quella più settentrionale si presenta con acque basse e calme, tanto da renderla una splendida e calda piscina naturale dei colori bianco e turchese; la laguna a sud, più profonda, è contraddistinta da varie tonalità di blu intenso e popolata di pesci, molti dei quali colorati. Acque calde e sabbie inconsuete rendono il paesaggio simile a quello caraibico. L'isolotto di Elafonissi si può raggiungere a piedi visto che il mare tra qui e la costa è poco profondo, creando un passaggio largo 100 metri e lungo appena 800 m. Questa splendida piccola isola fu scenario di un massacro, avvenuto nel 1824 per mano turca. 850 donne e bambini si erano infatti nascosti sull'isola, nel tentativo di sfuggire ai Turchi che si erano accampati sulla spiaggia. Un cavallo, casualmente, trovò la secca alta 0,5-0,8m che tuttora porta all'isola, permettendo così ai Turchi di scoprire il nascondiglio di questa povera gente, che venne così massacrata. Un'epigrafe alla memoria è stata posta sul punto più alto dell'isoletta



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Paleochora



Il borgo marinaro di Paleochora si trova a 74,5 km a sud-ovest di Hania. Con i suoi 2000 abitanti è, dopo Ierapetra, la più grande città nel sud di Creta. Secondo gli storici, qui era l'antica città di Kalamidi. Nel corso degli ultimi anni, Paleochora si è trasformata in una delle mete turistiche più frequentate dell'isola, attirando un gran numero di visitatori durante i mesi estivi. Le case sono letteralmente incastrate su una stretta penisola che si stende fra una spiaggia sabbiosa, attrezzata, bordata di tamerici, molto spesso ventosa, ed una stretta spiaggia di ciottoli che termina con il porticciolo.. Quando la spiaggia sembra finire, c'è invece un passaggio verso una seconda spiaggia, più piccola e riparata, con ampie caverne che offrono ombra ed un mare spettacolare. Nella città si trova il Museo di Storia che merita una visita per i suoi numerosi reperti. Vicino al villaggio si trova la fortezza di Castel Selino, costruito dal duca di Creta, Marino Gradonico tra il 1279 ed il 1282 per proteggere il porto dalle invasioni via mare, nonché le sue proprietà e gli abitanti. La fortezza fu in seguito distrutta dai rivoluzionari, e venne riedificata nel 1334. Quella che si vede oggi è il risultato di successive aggiunte dopo che nel 1539 subì la distruzione ad opera del pirata Barbarossa. Da Paleochora si possono raggiungere le grotte di Zoures e Haraks nel villaggio di Azogires dove si pensa si insediarono i 99 Padri della Chiesa per condurre vita monastica. Da Paleocora si raggiunge inoltre l'isolotto di Gavdos.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Sougia

Pittoresco villaggio di pescatori è un piccolo paese sulla costa sud, giusto una settantina di Km sotto Chanià, che ha conservato intatta la sua tranquillità grazie al fatto di essere una zona di interesse archeologico con severi limiti costruttivi e grazie alla sua posizione, proprio ai piedi dei Monti Bianchi, che la rende raggiungibile per mezzo di una sola e tortuosa strada non agevole per i pullman turistici. Suggettiva è la sua sottile spiaggia di ghiaia contornata da pendici verdi ornate di pini. A poca distanza si trova l'antica città di Lyssos con il suo porto, dove si trovava il famoso Asclepio, sulle cui rovine sarà in seguito costruita la chiesa di Agios Kiricus.



Omalos

Il villaggio Omalos, 39 km a sud di Hania, è sito sull'omonimo altipiano, a 1150 mt di altitudine. Grazie al territorio impervio e montagnoso i rivoluzionari cretesi venivano qui a rifugiarsi, durante l'occupazione turca. Oggi i pochi residenti del villaggio vivono di allevamento e della coltivazione di patate e cereali, anche se i terreni non sono molto estesi. Da Omalos, si raggiunge la collina di Agios Panteleimonas e la tomba dell'eroico combattente Hatzimihalis Giannaris, che lottò con tutte le sue forze durante le guerre di indipendenza dei cretesi, nel 1866, 1878, 1897 e 1912..



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Agia Roumeli

Agia Roumeli si trova a 60 km a sud di Hania, raggiungibile solo a piedi o via mare. E' un piccolo villaggio con pochissimi residenti, vicino ad una spiaggia bagnata da acque cristalline. Il nome deriva dalla chiesa, costruita su un antico tempio romano, Agia Roumilia o Roumina. Il villaggio contemporaneo è sito dove si trovava l'antica città di Taras, le cui rovine sono datate al quinto secolo a.C. Come dimostrato dagli scavi la città di Taras aveva una grande importanza economica per il territorio e coniava persino una sua moneta. Dai resti del tempio di Apollo e di Artemide Tarsios, siti appena fuori dalle gole di Samaria, si intuisce che Agia Roumeli era anche un importante centro religioso. Oggi sul sito dell'antico tempio si trova la chiesa di Panagia (la Santa Madre), con interessanti mosaici risalenti al quindicesimo secolo. Durante i mesi estivi il villaggio è fortemente visitato, soprattutto da coloro che vi arrivano attraversando le gole di Samaria. Da Agia Roumeli, a circa un ora di marcia a piedi, si raggiunge una piccola chiesa bizantina che si dice fosse il luogo in cui insegnava l'apostolo Paolo.



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

IL TREKKING

Gli itinerari di seguito descritti potranno essere modificati dagli accompagnatori nel corso del trekking in base alle condizioni che si potrebbero determinare.

1° giorno: Sabato 4 Maggio

Chania - Monastero Hrissoscalitissa - Elaфонissi

Partenza alle 8 da Ascoli Piceno dalla località "Lu Battente" di fronte al Concessionario Ford. Partenza da Ciampino alle 13.30, arrivo alle 16.35 all'aeroporto di Chanià da dove ci trasferiremo in pullman ad Elaфонissi (1h 45' circa), con sosta al Monastero Hrissoscalitissa (monastero dello "Scalino d'oro")

2° giorno: Domenica 05 Maggio

Elaфонissi - Paleochora

La mattinata la passeremo alla scoperta di Elaфонissi dove pranzeremo. Alle ore 13,00 inizia il trek sul sentiero E4 che si mantiene prevalentemente sulla costa, in diversi su e giù, tra spettacolari dune e spiaggette protette.

Si parte dal Parcheggio di Elaфонissi (cartello giallo e nero del sentiero E4); si cammina tra i massi vicino alla costa fino a una bella foresta di ginepri dalle forme contorte e dune di sabbia, seguite da una bella spiaggia di sabbia nera e scogli piatti (1 h). Si prosegue lungo il mare per circa 10 minuti poi, seguendo le indicazioni, si risale un torrentello e si riprende a camminare in direzione Est tra bei cespugli che molto probabilmente troveremo in fiore. Si scende di nuovo al mare tra sabbia e scogli dove in fondo la spiaggia il sentiero risale ripido con belle vedute fino alla chiesa di Agios Ioannis (1 h). Si seguono le indicazioni del sentiero E 4 tralasciando la strada sterrata; poco dopo a sinistra troveremo una piccola sorgente d'acqua. Si attraversa una zona di rocce calcaree a picco su mare con alcuni passaggi franosi leggermente esposti. Infine si ridiscende al mare (1 h). Volendo, con una piccola deviazione a destra si raggiunge una bella spiaggetta con albero. Si sale di nuovo fino ad un colle dove si ritrova la strada sterrata. Poi di nuovo per il sentiero si scende al mare e si raggiunge Krios beach (1 h) Da qui si percorrono ancora alcune decine di metri su strada sterrata prima e poi su asfalto sino al primo incrocio a T dove potremo prendere l'autobus per Paleochora (circa 7 km).

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Difficoltà: E

Dislivello: vari sali e scendi

Lunghezza: 11 km

Tempi di percorrenza: 4 h circa



Sentiero E4 da Elafonissi a Paleochora

3° giorno: Lunedì 6 Maggio

Paleochora - Sougia

Si prende la strada asfaltata per il campeggio in direzione est (circa 1,5 km). Dopo il campeggio si prende a destra e si prosegue lungo il mare su strada sterrata in ambiente desertico sino a raggiungere la bella spiaggia Galikali (1 h). Al fondo della spiaggia inizia il sentiero ben indicato tra rocce e cespugli. Si prosegue per sali e scendi con belle vedute sul mare fino ad arrivare a una caletta con piccola spiaggia (1 h). Da qui si sale per un tratto un po' faticoso fino a quota 250 m di Capo Flomes (0,40'). Si prosegue sulla strada, si supera uno stazzo e dopo 200 metri ad una biforcazione si prende il sentiero e si seguono i segni gialli e neri dell'E4 in direzione del mare, prima con pendenza moderata poi più ripido (tenersi a sinistra). Bella vista sul golfo di Lyssos e la sua piana cosparsa di ulivi centenari.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it

Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Arrivati alle prime case si attraversa la valletta e si giunge a una fonte con tavoli (0,45'). Da qui risalendo la valletta si incontrano i resti del tempio di Esculapio con un bel mosaico pavimentale, mentre sull'altro lato della valletta si trova una piccola chiesetta. Tornati alla fonte faremo una piccola deviazione verso il mare per ammirare un'altra piccola chiesetta costruita con reperti di epoca precedente e una spiaggia di ciottoli con i segni evidenti sulla scogliera dell'antica linea di costa prima del terremoto che sollevò di alcuni metri tutta questa parte di Creta. Dalla spiaggia si può tornare alla fonte passando dal lato opposto della valletta per ammirare alcuni altri reperti archeologici ed un ulivo millenario. Il sentiero per Sougia parte proprio a fianco del tempio di Esculapio; si sale di 200 m tra gli ulivi fino ad un altopiano di rocce calcaree e cespugli (0,45' h), che si percorre giungendo a una bella foresta di pini dove inizia la discesa nella spettacolare gola di Sougia; si percorre la gola con belle vedute sino al porticciolo di Sougia. Da qui su asfalto in dieci minuti si raggiunge il paese (0,45' h).

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 500 mt. circa

Dislivello in discesa: 400 mt. circa

Lunghezza: 15 km

Tempi di percorrenza: 5 h

4° giorno: Martedì 07 Maggio

Sougia - Omalos per le gole di Agia Irini

Il percorso si sviluppa quasi interamente dentro la gola di Agia Irini, in un vero e proprio paradiso botanico, tra alberi magnifici (platani, cipressi, querce spinose, pini calabresi, aceri sempreverdi, carrubi, olivi) e piante aromatiche (il timo, la salvia triloba, la salvia pomifera e dittamo).

Si inizia a camminare lungo la strada per Chania per circa 2 km. Dopo una piccola salita si lascia la strada principale e si prende a destra in direzione di Livadas. Dopo poche centinaia di metri si prende a sinistra dopo il ponte. Si prosegue su asfalto per circa 1,5 km fino al piazzale dove finisce la strada asfaltata e dove c'è una taverna. Se possibile con un mezzo eviteremo questo tratto su asfalto accorciando il percorso. Dalla taverna si imbecca il sentiero che percorre la gola di Aghia Irini, all'inizio molto stretta e con pareti strapiombanti e ricca di vegetazione; si cammina spesso sul letto del fiume. Poi la gola si allarga, le pareti si fanno più alte ma meno incombenti, compaiono pini e platani. All'ombra degli alberi sono state predisposte aree di sosta. Dopo l'area di sosta del Km 4 con grandi platani dai tronchi contorti (1,30') il sentiero si fa più ripido e risale tra grandi massi. Si raggiunge così l'area di sosta km 6, con sulla destra un muraglione di pietra dove un guardiano chiederà di pagare l'accesso (1 h). Dopo un centinaio di metri si prende a

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it

Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

destra in un sentiero non segnalato ma ben tracciato e segnato con piccoli cumuli di pietre. Il sentiero sale rapido e destra, passa davanti a una piccola casa e si addentra nella gola di Figou tra enormi pini contorti in un paesaggio selvaggio e spettacolare. Dopo circa un'ora si esce dalle gole e si incrocia tra pascoli e boschi la mulattiera che arriva da Aghia Irini (1,15' h). Si prende sulla destra la vecchia mulattiera con bei muri a secco che in circa 45 minuti raggiunge la strada asfaltata che arriva da Sougia (0,45' h). Si prosegue su asfalto in leggera salita fino ad una chiesetta, da dove la strada comincia a scendere verso l'altopiano di Omalos. Al bivio si svolta a sinistra sempre su asfalto tra prati verdi, fioriture di asfodeli e tantissime pecore. Dopo 3 km si giunge al piccolo paese di Omalos (1,30).

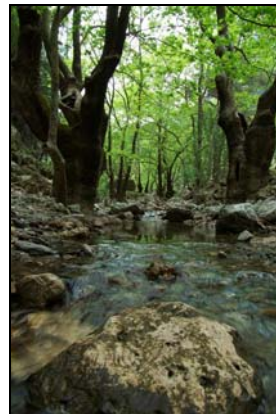
Difficoltà: E

Dislivello in salita: 1100 mt. Circa

Dislivello in discesa: 100 mt circa

Lunghezza: 18 km

Tempi di percorrenza: 4 h



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

5° giorno: Mercoledì 08 Maggio

Omalos - Monte Gigilos

Il Gigilos è una delle cime più note del massiccio dei Lefkà Ori e si eleva ai margini meridionali dell'altopiano di Omalòs, vicino all'ingresso superiore della gola di Samarià.

Si parte da Xyloskalo (1240 m), si segue per pochi passi la strada che conduce all'entrata della gola di Samarià. Poco prima che la strada inizi a scendere si imbecca a dx il sentiero E4 (palina). Da principio si sale in modo sostenuto zigzagando fra bassi cespugli, cedri e cipressi sino ad arrivare ad una zona con caratteristiche formazioni rocciose, tra cui un grande arco calcareo. Il sentiero perde circa 50 metri di dislivello e raggiunge la sorgente di Linoseli, dove è possibile approvvigionarsi di acqua (1.500 m). Da questo punto si risale il fondo dei ghiaioni che scendono dalle pendici del monte Strifomadi e, con innumerevoli tornanti, il conoide del Colle del Gigilos. La sella (1.700 m) è l'entrata superiore delle gole di Tripiti e di Klados, entrambe selvagge e prive di sentieri. Qui si abbandona il sentiero E4 e si rimonta faticosamente alla propria sinistra il ripido versante Ovest del Gigilos, seguendo gli ometti e i segnavia gialli del percorso recentemente ritracciato dall'EOS (il CA greco) della sezione di Chanià. Alcuni facili passaggi su roccia e il pozzo di una grotta profondo 150 m, ma opportunamente transennato (più evidente scendendo), costituiscono gli unici punti adrenalinici della salita. Arrivati all'ampia cima Sud (grande ometto), si apre la visuale sul massiccio dei Lefkà Ori, verso Est, in particolare sul prospiciente monte Volakias, e sulla costa Sud e il mare Libico. Si prosegue in direzione nord, attraversando dapprima una piccola depressione per poi spostarsi sul versante Sud-Est della montagna e da lì si risale sempre in direzione Nord alla vera cima, di qualche metro più elevata, caratterizzata da un grosso palo metallico con cassetta e libro di vetta. Dalla cima Nord potremo godere del panorama grandioso sull'altopiano di Omalòs e il mare Egeo. Discesa per la via di salita. Al colle sottostante non è infrequente ammirare il volo di aquile, grifoni e di una specie molto rara di avvoltoio, il *Gypaetus barbatus*. Il ritorno per lo stesso percorso della salita.

Difficoltà: EE

Dislivello in salita: 1.050 mt. circa

Dislivello in discesa: 1.050 mt. circa

Lunghezza: 11 km

Tempi di percorrenza (soste escluse) : 5, 30' / 6' h.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -



Caratteristico arco nella roccia calcarea lungo il sentiero

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

6° giorno: Giovedì 09 Maggio

Omalos - Agia Roumeli per le Gole di Samarià

Trasferimento alle ore 7 in località Xilòskalo (mt. 1250) in un ambiente spettacolare con la sagoma bianca del Monte Gingilos a destra e la grande valle con la sua foresta ombrosa di fronte. Si scende su un'ampia mulattiera a tornanti e in breve si entra in una spettacolare foresta di grandi pini e cipressi, si passa davanti alla chiesetta di Agios Nicolaos e si continua a scendere in ambiente veramente piacevole. Si raggiunge il fiume che in questo tratto ha spesso l'acqua che forma alcune piccole pozze dove è possibile rinfrescarsi. Il sentiero prosegue lungo la valle tenendosi un pò a destra e un pò a sinistra del fiume sino all'antico villaggio abbandonato di Samaria dove c'è una grande area di sosta con acqua potabile all'ombra di grandi alberi di fico (2,30). Qui al mattino presto e al pomeriggio tardi è possibile vedere le capre Kri-Kri che escono dal bosco e vengono a gironzolare tra le vecchie case. Pochi passi a sud del villaggio sorge la piccola chiesa dedicata a Santa Maria d'Egitto, da cui la gola prende il nome. Riprendendo la discesa, la valle si tringe decisamente, scompare la foresta e le pareti rocciose alte anche alcune decine di metri si avvicinano sempre più in ambiente davvero suggestivo. L'acqua del fiume scompare per riapparire più a valle dove purtroppo si notano diverse prese che deturpano il paesaggio. Si arriva così alle così dette "porte di ferro", dove le gole si fanno più strette - appena 3 / 4 metri - e spettacolari (1,30' h). Dopo le "porte" la gola si allarga, si attraversa varie volte il torrente fino all'ingresso sud delle gole. Si attraversa il vecchio paese di Agios Roumeli e con un'ultimo tratto su strada si arriva al paese nuovo sulla spiaggia (1 h).

Per chi non è ancora stanco e non vuole oziare in riva al mare proponiamo l'escursione al Castello Turco che domina la baia di Agia Roumeli. Si parte dal villaggio vecchio, e da lì si sale in un canalone ripidissimo su pietraie: circa 500,50 m di salita in una bella pineta ombreggiata da dove godere di una splendida vista sul mare e sui villaggi sottostanti.

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 197 mt. circa

Dislivello in discesa: 1400 mt. circa

Lunghezza: 16 km

Tempi di percorrenza: 5 h.

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



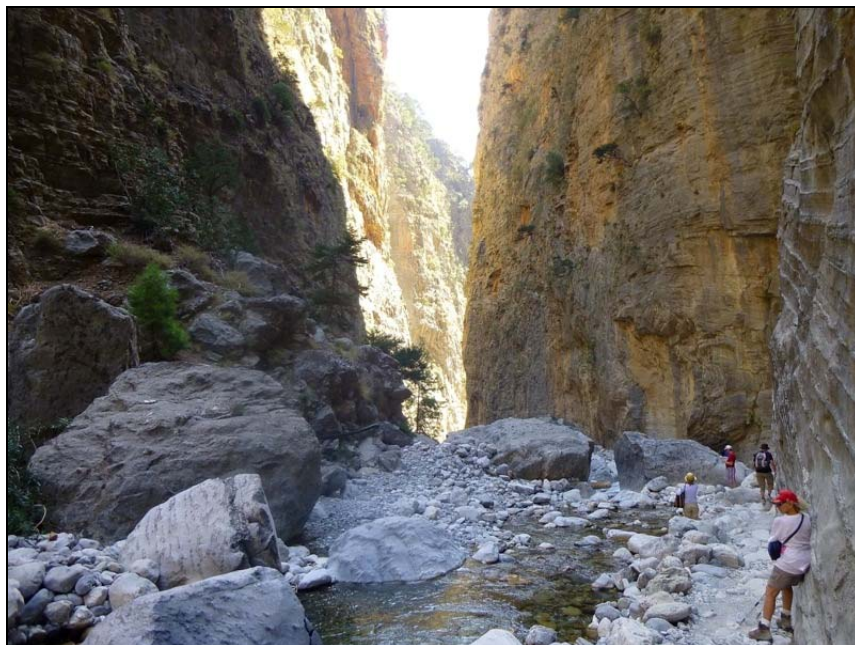
Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -



La spettacolare Gola di Samarià, patrimonio UNESCO



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

7° giorno: Venerdì 10 Maggio

Agia Roumeli - Lykos

Si attraversa il fiume quasi alla foce e si procede lungo il mare tra spiagge di sabbia e di ciottoli con grossi scogli e belle vedute. Oltrepassata una lunga spiaggia si sale un po' e si attraversa una bella foresta di pini marittimi che offrono un po' di riparo dal sole. Si arriva così alla chiesetta bizantina di Aghios Pavlos del XI secolo (1h e 30') proprio in riva al mare in punto molto suggestivo dove è possibile fare una sosta per un bagno. Il sentiero sale ancora nel bosco di pini per circa mezz'ora poi esce allo scoperto su un promontorio a picco sul mare. Da qui comincia un lungo traverso tra sassi e cespugni in alto sul mare. Dopo un ultimo dosso si arriva a vedere un promontorio di rocce bianche, alcune case e la chiesetta di Marmara (3 h), dove è possibile fare una sosta in una bella taverna con vista magnifica sullo sbocco delle gole di Aradena e sulla spiaggia, dove chi vorrà potrà fare un'altro bagno. Si prosegue sul sentiero E4 che sale sulla scogliera di roccia rossatra a picco sul mare con belle vedute e alcuni passaggi facili su roccette fino ad arrivare a Likos (0,30 h). In questo tratto può capitare di vedere la testugine di mare (Carretta Carretta), l'aquila reale, il gipeto, il grifone, poiché sul monte Viglja nidificano.

A Lykos sembra che la vita si sia fermata: non ci sono automobili, solo capre, pecore, galline e camminatori.

Difficoltà: E

Dislivello in salita: 250 mt. circa

Dislivello in discesa: 250 mt. circa

Lunghezza: 14 km

Tempi di percorrenza (soste escluse): 5 h



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

8° giorno: Sabato 11 Maggio

Lykos - Gola di Aradena

1° ipotesi

Dalla spiaggia di Marmara ci si addentra lungo le gole inizialmente molto strette ed impressionanti con alte pareti di roccia calcarea giallo-rossa. Si procede sul letto ghiaioso del fiume disseminato di oleandri fioriti. Dopo circa mezz'ora si comincia a salire ed in breve si arriva al bivio per Liviana (1 h) Si lascia il sentiero che sale a destra a Liviana e si prosegue lungo la valle ora più larga e ricca di pini. In alto si possono osservare gli avvoltoi grifoni. Si seguono i segni verdi e rossi, si lascia a sinistra un sentiero per Agios Ioannis e poi a destra uno che conduce a Liviana. Si sale ancora tra grossi massi senza particolari difficoltà, si supera un altro punto stretto delle gole con fondo ghiaioso e piano tra alte pareti rocciose, quindi il sentiero sale ripido sulla sinistra ben segnalato ed evidente per evitare un passaggio difficile della gola che una volta si superava con una scaletta di dieci metri. Dopo un tratto panoramico si guadagna di nuovo il letto del fiume, si passa sotto il ponte di ferro della strada Anapoli-Aradena fino alla vecchia mulattiera di collegamento tra i paesi di Aradena e Anapoli. Si sale a sinistra e si arriva al vecchio paese abbandonato di Aradena, in una bella piana ricca di ulivi. Si procede in direzione della chiesa e del ponte sino alla strada asfaltata e al ponte dove c'è un piccolo bar con alcuni tavoli in ombra (2 h) . Dal ponte si possono godere belle vedute sulle gole.

2° ipotesi

Si parte dal sentiero semi-abbandonato di Liviana, si entra dentro il villaggio camminando tra le case, fino ad arrivare alla parte alta del villaggio stesso. Si prosegue verso l'interno, sopra le Gole di Aradena, lungo un sentiero rurale tra vari ovili, fino ad arrivare in 0,35' h. ad una piccola chiesa dalla quale poi ci si dirige scendendo in 0,15' h. sulle Gole di Aradena, che si percorrono in salita fino al Villaggio omonimo (mt. 600). Il trek finisce sul ponte di Aradena (alto 120 mt. dal tetto della Gola). Durante il percorso a piedi non esistono sorgenti d'acqua. È presente invece una taverna alla fine della camminata, sul ponte di Aradena.

Difficoltà: E

Tempi di percorrenza 3 h. circa

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

Alle 12,30 trasferimento in pullman da Aradena all'aeroporto di Chania (tempi transfer: 2h 15' ca),
dove partiremo alle 17,00 per arrivare a Ciampino alle 18,15



La meno turistica, ma non per questo meno bella, Gola di Aradena



Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI
ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158
oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it



Club Alpino Italiano
Sezione di Ascoli Piceno
Via Serafino Cellini



www.caiascoli.it -

ATTREZZATURA INDISPENSABILE

Zaino 40/45 litri max peso fino a 10 kg e con dimensioni massime di 55 x 40 x 20 cm (a causa del limite imposto dalla Ryan Air) scarponi da trekking rodati con suola in buone condizioni, borraccia, bastoncini da trekking, giacca windstop, pile, 3 cambi, calzettoni, ciabatte o scarpe leggere, biancheria intima, asciugamano piccolo, berretto pile, guanti, cappello estivo, crema solare, occhiali da sole, costume da bagno, qualche barretta d'emergenza, busta dell'igiene, pronto soccorso, medicine, telefonino, carica batterie, macchinetta fotografica, chi vuole GPS, soldi per eventuali extra.

I capi di abbigliamento devono essere messi dentro buste di plastica.

Il peso dello zaino non deve superare i 10 kg: meglio qualcosa di meno con sé che far fatica portando in giro il superfluo!

NOTTI

Si dorme in alberghetti e piccole pensioni

CONSIGLI UTILI

Evitare di portare cibo da casa (ad esclusione di barrette energetiche e frutta secca). Sarà possibile acquistare panini direttamente nei paesi che raggiungeremo.

NOTE AL TREKKING

Durante tali percorsi sulla costa, ci sarà più volte l'opportunità di fare il bagno nel mare libico.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: €500,00

Comprende il servizio di mezza pensione, il biglietto d'entrata alle Gole del Samaria e di Irini, le spese di viaggio e quelle organizzative.

POSTI DISPONIBILI: n. 15 compresi i tre accompagnatori Manuela, Lily e Filippo.

PRENOTAZIONE: la partecipazione del trekking è riservata ai soci del CAI. Le iscrizioni partono dal 1° al 22 Marzo, con versamento dell'anticipo di €200,00 e consegna di copia fronte-retro di un documento d'identità (si considererà iscritto solo chi ha consegnato anticipo e documento).

ORARIO PARTENZA DA ASCOLI PICENO E LUOGO

Ore 8 di sabato 4 Maggio 2013 dal piazzale sito in località "Lu Battente", di fronte al concessionario Ford.

SPOSTAMENTI

- da Ascoli a Ciampino con mezzi propri
- da Ciampino a Chania con volo Ryanair delle 13.30 con arrivo alle 16.35
- da Chania ad Elafonisi e da Aradena a Chania con pullman per posti 15 a noleggio (compreso nel prezzo)
- da Chania a Ciampino con volo Ryanair delle 17.00 con arrivo alle 18.15

Per ulteriori informazioni e per effettuare prenotazioni potete rivolgervi presso la sede del CAI ogni mercoledì e venerdì dalle ore 19 alle 20, telefonare allo stesso orario allo 0736 45158 oppure consultare il ns. sito www.caiascoli.it