



Sezione di Cantù (CO)

IN COLLABORAZIONE CON



ORGANIZZA

Dal 8 al 15 Giugno 2025

Cefalonia, e Itaca tra leggenda e realtà

Camminando lungo i sentieri associati all'Odissea

*„ Ulisse, il figlio di Laerte, io sono, Per tutti accorgimenti al mondo in pregio, E già noto per fama in sino agli astri. Abito la serena Itaca, dovelo scotifronde Nérito si levasuperbo in vista, ed a cui giaccion molte Non lontane tra loro isole intorno, Dulichio, Same, e la di selve bruna Zacinto. All'orto e al mezzogiorno queste, Itaca al polo si rivolge, e meno Dal continente fugge: aspra di scogli, Ma di gagliarda gioventù nutrice. ”***Odissea - Canto IX - traduzione di Ippolito Pindemonte**

Cefalonia è la maggiore delle isole Ionie, Argostoli il suo Capoluogo. Il nome Cefalonia si pensa derivi dal nome dell'eroe Cephalus e il nome degli abitanti, Cefaloti, deriva dalla parola "Cephalos" che può essere ricondotta alle montagne di Cefalonia, o al fatto che in Grecia questa era l'isola più grande delle Ionie e costituisce la "kephali" (testa) dell'arcipelago. E' montuosa, con la cima del Monte Eno alto 1628 m. che si erge al centro sud dell'isola, Eno=nero, scuro, dal colore della corteccia dell'Abete, L'Abies Cephalonica (conosciuta come l'abete greco), originaria di Cefalonia specie rara presente soltanto su quest'isola, che una volta si trovava in tale abbondanza che i Veneziani chiamarono la montagna Monte Nero. E' Parco Nazionale dal 1960. Si produce un vino autoctono: la Robola. Esistono molti castelli, i più famosi quello di San Giorgio, e quello di Assos (un luogo pittoresco posto al centro-nord dell'isola). Sami è il suo porto principale, ed è anche il luogo ove sono state girate le scene del famoso film *Il mandolino del Capitano Corelli*, girato nel 2000 e diretto dal regista John Madden, ambientato dal 1941 al 1953 a Cefalonia, tratto dall'omonimo romanzo di Louis de Bernières. Narra le vicende legate all'eccidio della brigate italiana Aqui.

Itaca è simbolo dell'avventura, e nello stesso tempo della nostalgia di casa, della fermezza e della fedeltà coniugale: Itaca è conosciuta nel mondo intero come l'isola di Ulisse, l'eroe omerico. Una piccola isola dello Ionio, con 96 Km² di superficie e 101 Km di coste. Si trova a nord-est di Cefalonia, dalla quale è separata da uno stretto passaggio, largo appena 3,5 Km. Isola montuosa, piena di verde e di bellissime baie profonde. Una di esse Mòlos, circa al centro dell'isola, penetra tanto profondamente all'interno da creare una strozzatura larga appena 0,5 Km, quasi dividendo l'isola di Itaca in due.



Sezione di Cantù (CO)

Nord della Grecia: isole ionie Cefalonia e Itaca

1°G.do.08/06: arrivo ore 15:40 all'aeroporto di Cefalonia-Argostoli (volo Ryanair FR4993, da Milano-Bergamo in partenza alle ore 12:35). **PROGRAMMA:** incontro con la Guida Naturaliter in aeroporto. Seguirà transfer di 20' ad Argostoli (Capoluogo dell'isola) per sistemazione all'Hotel Aggelos. Dopo la sistemazione, transfer a località „Lasi” di Argostoli, ove trovasi il Memoriale dedicato ai Caduti della Divisione Aquila (in ricordo dell'eccidio del settembre 1943). Rientro ad Argostoli. Cena e pernottamento ad Argostoli.

2°G.lu.09/06: ITINERARIO trekking: Sami/Sami antica/Baia Antisamos/Sami. Visita alla Grotta Drogarati. **Abbigliamento da trekking e balneare. Breakfast in Hotel.** **PROGRAMMA:** alle ore 09:00 transfer di 1h a Sami. Dal centro di Sami inizierà la camminata: Sami (slm) / antica „Same” (collina di Haghi Fanendes: mt.277-presenza di Mura ciclopiche Ellenistiche che delimitano un'area archeologica minoica). Sosta all'area archeologica. Si prosegue, attraversando un ovile, su sentiero di macchia mediterranea che scende alla Baia Antisamos. Sosta mare. Successivamente, rientro a Sami su strada asfaltata panoramica (km. 4,200). Tempi escursione: da Sami all'area archeologica: 1h30'- dall'area archeologica alla Baia Antisamos 45'. Sosta balneare. Dalla Baia Antisamos, seguirà transfer di 30' alla Grotta Drogarati. Visita facoltativa alla Grotta. Successivamente, trasferimento di 1h ad Argostoli per rientro in Hotel. Cena in ristorante, pernottamento ad Argostoli.

3°G.ma.10/06: ITINERARIO trekking: Monte Enos. Visite a: Monastero di S. Gerasimos-Cantine Robola. Transfer in traghetto a ITACA. Preparazione dei bagagli. **Abbigliamento da trekking. Breakfast in Hotel.** **PROGRAMMA:** alle ore 09:00 transfer di circa 1h. Escursione facile di circa 90' fino a quasi la cima del **monte Enos** (1628 m.), dislivello in salita circa 150 mt. Seguirà transfer di 40' al Monastero di San Gerasimos. Successivamente, visita alla vicina Cooperativa agricola dei produttori della Robola (vino tipico di Cefalonia). Degustazione. Seguirà transfer di 40' alla Grotta Melissani (Sami). Successivamente, transfer di 10' a Sami porto, in orario utile per la partenza del traghetto diretto a Itaca (tempi navigazione: 35'). Dal piccolo porto „Pisaetos” di Itaca transfer di 30' a Stavros (villaggio a Nord dell'isola). Sistemazione in più Strutture Ricettive (appartamenti quasi limitrofi alla piazza principale). Cena in ristorante e pernottamento a Stavros.

4°G.me.11/06: ITINERARIO turistico e trekking: Museo Archeologico di Itaca, e area archeologica “Scuola di Omero” a Itaca/Baia di Marmaka/Frikes. **Abbigliamento da trekking e balneare. Breakfast al bar Margherita (centrale).** **PROGRAMMA:** alle ore 09:00 partenza a piedi da Stavros (alt. mt.150), e dopo 700 mt. (se il Museo sarà accessibile) sarà effettuata una vista al Museo Archeologico. Seguirà prosecuzione del cammino dal Museo (circa 1km) per arrivare all'area archeologica „Scuola di Omero”; sosta visita guidata. Prosecuzione del cammino per raggiungere la Baia di Marmaka (quota max 102 mt.); tempi: 2h 30' soste comprese. Sosta balneare. Proseguimento da Marmaka a Frikes slm. (km 3) in 1h. Sosta alla rinomata gelateria di Frikes. Successivamente, transfer di 15' da Frikes a Stavros. Cena in ristorante e pernottamento a Stavros.



Sezione di Cantù (CO)

5°G.gi.12/06: ITINERARIO trekking e tour in motobarca: Grotta delle Ninfe/Paleochora (ruderì)/Perachori/ Fonte Aretusa/ Baia Pera Picadi. Rientro a Vathi in motobarca. Abbigliamento da trekking e balneare. Breakfast al bar Margharita.

PROGRAMMA: transfer di 16 km al bivio per la Grotta delle Ninfe (Vathì), cammino di circa 1h. Visita guidata alla Grotta delle Ninfe (150 m.slm); inizio camminata molto panoramica su sentiero natura per Paleochora (ruderì) e Perachori (300 m. ca); tempi camminata 1h 40'. Sosta a Perachori (panoramica sul Golfo di Vathì). Proseguimento a piedi su strada asfaltata secondaria fino all'imbocco del sentiero per Fonte Aretusa; tempi camminata 1h. Imbocco del sentiero per Fonte Aretusa (alt. mt.80) ed arrivo alla Fonte dopo 1h circa di cammino. Proseguimento su sentiero, in 30' fino Baia Pera Pigadi. Sosta mare. Rientro in motobarca a Vathì in un'ora di navigazione. Transfer di 16,400 km a Stavros. Cena in ristorante e pernottamento a Stavros.

6°G.ve.13/06: ITINERARIO trekking: Anoghì/Kioni. Preparazione dei bagagli.

Abbigliamento da trekking. Breakfast al bar Margharita. PROGRAMMA: alle ore 09:00 transfer di 40' al **Monastero di Katara (mt.556). Visita del Monastero (chiesa dedicata alla Vergine Purificatrice, patrona dell'isola).** Successivamente transfer di 10' ad **Anoghì** (Terre Alte-mt.520). Visita alla chiesa „Dormizione della Vergine“ del XI sec., celebre per gli afreschi risalenti al Quattro-Cinquecento. Inizio camminata dalla chiesa di Anoghì, fino a Kioni (considerata la Portofino greca), su sentiero ombreggiato tutto in agevole discesa (disl. in discesa: 520 m.); durata camminata: 1h 45'. Sosta a Kioni. Seguirà transfer di 1h al porto Pisaetos. Imbarco sulla nave diretta a Sami (Cefalonia); tempi navigazione: 35'. Successivamente, transfer di circa 1 ora ad Argostoli. Sistemazione all'Hotel Ionian Plaza. Cena in ristorante, pernottamento ad Argostoli.

7°G.sa.14/06: ITINERARIO camminata ad anello e itinerario turistico balneare:

Castello di Assos-Myrtos beach. Abbigliamento da escursione, e balneare. Breakfast in Hotel. PROGRAMMA: alle ore 09:00 transfer di circa 1h. ad **Assos**; per camminata ad anello di 1h circa, intorno al suo suggestivo Castello. Sosta al pittoresco villaggio. Seguirà transfer di 30' alla stupenda **baia di Myrtos**. Dopo circa 2 ore, transfer di 1h ad Argostoli per rientro in Hotel. **Cena in ristorante, e pernottamento ad Argostoli.**

8°G.do.15/06: ITINERARIO turistico: Fiskardo. Partenza da Cefalonia alle ore 16:05.

Preparazione dei bagagli. Breakfast in Hotel. PROGRAMMA: alle ore 08:30 transfer di 1h30' a Fiskardo (Villaggio pittoresco in stile Veneziano, a Nord dell'isola). Breve e suggestiva passeggiata che dal porticciolo attraversa la pineta e porta al faro, sulla punta da cui si gode una vista sulla vicina isola di Itaca. Alle ore 12:30 circa, transfer di 1h30' all'aeroporto di Cefalonia, per il **check-in bagagli alle ore 14:00** del volo in **partenza ore 16:05 da Cefalonia** (volo Ryanair FR4994 per Milano-Bargamo, con arrivo alle ore 17:10) **Fine dei nostri Servizi.**

Note sulle camminate: i tempi delle camminate indicati nel programma si riferiscono ai tempi medi impiegati dai gruppi precedenti. - è richiesto ad ogni partecipante uno stato di forma psicofisica atto a poter svolgere il programma del trekking; in caso contrario la Guida Naturaliter si riserva il diritto di escludere dalla/e camminata/e uno o più partecipanti per le escursioni che riterrà più impegnative. In alcune camminate la nostra Guida deciderà se, dove, e quanto sarà opportuno sostare sulle spiagge.



Sezione di Cantù (CO)

Abbigliamento: scarpe da trekking protettive le caviglie (la Guida non risponde di eventuali distorsioni o altre incidenti causati da un uso di scarpe inappropriate); zaino sufficiente a portare il necessario per le camminate quotidiane; indumenti in base alla stagione, tenendo conto anche che il clima in generale è cambiato; indumenti e accessori per il bagno al mare.

Quota individuale di partecipazione per I Soci Cai Cantu': 1.350,00€ per 30 partecipanti incluso volo---al momento dell'iscrizione si richiede versamento di acconto di 200 € ----

Prenotazioni: Acconto di € 400,00€ entro il 15 febbraio 2025.Saldo entro il 5 maggio 2025.

La Quota individuale di partecipazione comprende: volo Ryanair come da programma da Bergamo a Cefalonia A/R , transfer con Autobus privato da Cantù all'aeroporto di Orio Al Serio (BG) e ritorno -, transfer in pullman privato dall'aeroporto ad Argostoli, e per tutti i giorni a Cefalonia e Itaca come da programma. Alloggi: in camere doppie in Hotel Vitto: nr. 07 breakfast. Cene: nr. 07 in ristoranti (bibite: dotazione di solo bottiglie d'acqua minerale naturale liscia, e vino). Guida Escursionista Naturaliter sempre al seguito del gruppo; Guida Escursionista itacese sempre al seguito del gruppo; Guida Turistica di Cefalonia per le visite turistiche previste a Cefalonia. Tasse di Soggiorno. **Assicurazione medico bagaglio**

La Quota individuale di partecipazione NON comprende: transfer personalizzati. Passaggi nave da Cefalonia ad Itaca e vv. . Costi motobarca dalla Baia Pera Picadi a Vathì (quantificabile al momento in relazione al numero persone). Eventuali biglietti d'ingresso a siti d'interesse turistico-culturale, e Grotte. Tutti i pranzi. Cene: qualsiasi tipo di bibita extra all'acqua e al vino. E tutto quanto non espressamente citato alla voce "**La Quota individuale di partecipazione comprende** "

Condizioni annullamento (informativa completa delle condizioni generali di contratto su <http://naturaliterweb.it/condizioni-viaggio/>): prima dell'inizio dei servizi di viaggio. In tal caso il corrispettivo del recesso dovuto all'operatore è fissato come segue sul programma (escluso la quota volo che essendo emessa con nominativo del partecipante non è rimborsabile):

Assicurazione Annullamento/Rinuncia al viaggio Allianz – Globy Giallo con costo pari al 7,1% del totale del viaggio, inclusa eventuale quota volo. La polizza copre qualsiasi motivo oggettivamente documentabile (in caso di rinuncia al viaggio per malattia, sono comprese anche epidemie e malattie pandemiche diagnosticate come, ad esempio, il Covid-19, e quarantena dell'Assicurato o di un compagno di viaggio). Chi fosse interessato alla copertura può segnalarcelo al momento dell'iscrizione versando la quota contestualmente all'acconto. pari a 90,17€

Note sui voli: i voli prevedono l'inserimento dei nominativi entro il 20 maggio 2025, necessari nomi e cognomi come da carta di identità, numero del documento e scadenza.

Assicurazione Medico Bagaglio Globy Roso Essential coperture di assistenza sanitaria, spese mediche, bagaglio. La polizza offre una copertura medica h24, rientro anticipato per infortunio grave, prolungamento soggiorno in struttura ricettiva, rimborso spese di trasferimento al centro di pronto soccorso o di primo ricovero, il rimborso spese mediche e farmaceutiche su prescrizione medica, indennizzo danneggiamento e smarrimento bagaglio, ecc compresa nella quota.

MASSIMO 30 PARTECIPANTI

Hanno priorità di iscrizione i Soci che intendono partecipare a tutte le escursioni in programma
Apertura serale: Mercoledì e Venerdì 21.00 – 22.30

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI IN SEDE IL MERCOLEDI' O IL VENERDI'

C.A.I. sezione di CANTU' ASD - Via Dante, 18 - 22063 Cantù (CO)

segreteria@caicantu.it - www.caicantu.it - - Tel 031.705553