

**Data Escursione:** dal **23-09-2021** al **26-09-2021****Tabella Tecnica**

Proposta da :	NOITREK APS Associazione di Promozione Sociale
In collaborazione con :	FederTrek - Escursionismo e Ambiente APS
Tipologia :	
Dislivello :	400 m
Ore :	5 ore
Difficoltà :	T/E
Lunghezza :	8 km

Descrizione Il modo migliore per salutare l'estate che si accomia? Brindare al sole, al mare, in una terra affascinante e generosa: l'Isola di Ischia. Ci attendono quattro giorni piacevoli e intensi, proprio a ridosso del solstizio d'autunno, durante i quali andremo alla scoperta di splendidi panorami, boschi rigogliosi, spiagge, aree termali, luoghi ricchi di storia e antiche leggende e tradizionali cantine dove degustare l'ottimo vino locale e le specialità del posto. **PROGRAMMA 1° GIORNO – 23 SETTEMBRE** giovedì Appuntamento di tutti i partecipanti inderogabilmente entro le 11:00 alla Stazione Centrale di Napoli. Transfer con pullman privato e traghetto fino alla struttura alberghiera (Hotel "La Maggioressa" – Casamicciola Terme) dove arriveremo intorno alle 13:00/13:30. Nel pomeriggio con autobus di linea raggiungeremo i Giardini della Mortella, suggestivo e interessante giardino botanico mediterraneo e sub tropicale, creato dal 1959 da Susana, moglie del compositore inglese Sir William Walton, dove potremo passeggiare tra le tantissime specie arboree provenienti da tutto il mondo e godere di uno splendido panorama sul mare. Proseguiremo poi a piedi verso il vicino borgo di Forio: qui cammineremo compiendo un piacevole trekking urbano, ricco di storia, tra gli antichi vicoli saraceni che formano un dedalo intricato e singolare, tra chiese e torri medievali. Verso sera con un autobus di linea ritorneremo in albergo dove potremo godere di una rigenerante sosta nella piscina di calda acqua termale nel giardino interno della struttura, a disposizione degli ospiti. Cena e pernottamento. **2° GIORNO – 24 SETTEMBRE** venerdì Dopo colazione con bus locale raggiungeremo la località Serrara Fontana dove imboccheremo un agevole sentiero che ci condurrà sul Monte Epomeo (789 m.), la cima più alta dell'isola da cui si gode una vista di incomparabile bellezza. Qui nei pressi sorge l'antico eremo di San Nicola, scavato nel tufo verde, pietra caratteristica dell'isola, risalente al XV sec. Ridiscenderemo poi compiendo un tragitto ad anello verso la cosiddetta Pietra dell'acqua, antica cisterna scavata nel tufo e ci inoltreremo nel bosco dei Frassitelli e nella selva della Falanga, suggestivo e fitto castagneto che nasconde antichi ricoveri scavati in blocchi di tufo verde e le cosiddette "fosse della neve" dove in passato venivano raccolti e conservati ghiaccio e neve. Dislivello: circa 400 m. Durata: 5 ore Difficoltà: E Sviluppo del percorso: 8 km Non sono presenti fontane o sorgenti lungo il percorso. In cima al Monte Epomeo c'è un bar ristorante Attrezzatura necessaria: scarponi (assolutamente da evitare scarpe da ginnastica), consigliati i bastoncini da trekking. Ritorno all'hotel nel pomeriggio con bus di linea. Cena e pernottamento. **3° GIORNO – 25 SETTEMBRE** sabato Dedicheremo questa giornata al gusto e al relax. Nell'ambito dell'evento "Andar per cantine", accompagnati da una guida esperta che ci racconterà storie e tradizioni locali, andremo alla scoperta di eccellenze enogastronomiche e di paesaggi straordinari, plasmati dalla mano dell'uomo che nei secoli ha trasformato le aspre pendici montuose in dolci terrazzamenti digradanti verso il mare, dove sono coltivati rigogliosi vigneti. Visiteremo antiche cantine e gusteremo eccellenti e famosi vini accompagnati da prelibatezze locali. Dopo questa esperienza del gusto, raggiungeremo, in parte con bus locali, in parte a piedi percorrendo una panoramica scalinata a picco sul mare, la baia di Sorgeto, un luogo davvero unico e spettacolare dove l'acqua calda termale e quella fredda del mare si fondono regalando piacevoli sensazioni a chi vorrà immergersi in questo piccolo angolo di paradiso. Assolutamente consigliate calzature antiscivolo, adatte agli scogli. In serata ritorno in hotel. Cena e pernottamento. **4° GIORNO – 26 SETTEMBRE** domenica Dopo la prima colazione con un bus di linea andremo a Ischia Porto da dove proseguiremo con un facile e piacevole trek urbano di pochi chilometri verso il Castello Aragonese, un'isola fortificata collegata alla terraferma da un agevole passaggio pedonale. Il luogo, sospeso tra terra, mare e cielo è ricco di storia e offre meravigliosi panorami sul mare. Rientro all'hotel da dove, nel primo pomeriggio, il nostro transfer privato ci preleverà per condurci direttamente alla stazione Centrale di Napoli dove arriveremo intorno alle 17. Da qui ognuno proseguirà autonomamente verso Roma. Gli itinerari indicati potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo, nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dall'accompagnatore. **PUNTO DI RITROVO** Il giorno 23 settembre – giovedì, inderogabilmente entro le 11:00 alla Stazione Centrale di Napoli. Il punto esatto verrà comunicato all'atto della prenotazione. **ACCOMPAGNA** AEV Maria Rita Landriani 344 047 1560 **ABBIGLIAMENTO - ATTREZZATURA** Obbligatorio l'utilizzo di scarpe da trekking (per l'ascesa al monte Epomeo), zaino adeguato al trasporto del necessario per la giornata (acqua e cambio abbigliamento), abbigliamento adatto a una escursione in natura, capo impermeabile (kway) da indossare all'occorrenza. Consigliati i bastoncini da trekking. Costume da bagno, telo mare, cappellino, occhiali da sole, crema solare protettiva, calzature antiscivolo adatte agli scogli. **CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE** € 300 a persona in camera doppia / singola. Posti limitati. Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente una caparra/anticipo di € 100 entro e non oltre il 10 settembre 2021, non rimborsabile se non per motivi comprovati di salute o forza maggiore, all'agenzia di viaggi indicata. **LA QUOTA COMPRENDE:** – 4 giorni/3 notti (trattamento mezza pensione) – Transfer privato A/R dalla Stazione Centrale di Napoli all'hotel – Esperienza enogastronomica (Visita con guida locale ai vigneti e alle cantine e degustazione) – Assistenza di accompagnatore di Noitrek **LA QUOTA NON COMPRENDE:** – Tassa di soggiorno – bevande al pasto – Ingressi (Giardini della Mortella -castello Aragonese) – Supplemento eventuale camera doppia uso singola (5 euro/die) – Spese di viaggio e spostamenti sull'isola con bus di linea – Tutto quanto non previsto ne "la quota comprende". Evento riservato ai soci in regola con il tesseramento (tessera Federtrek 15€ ove non presente, durata 365 gg dalla sottoscrizione. La sottoscrizione può essere

richiesta prima della partenza, previa compilazione dell'apposito modulo scaricabile dal sito <https://www.noitrek.it/tesseramento/>). Gli itinerari potranno subire variazioni in base alle condizioni meteo o nel caso in cui i percorsi non fossero ritenuti sicuri dall'accompagnatore. **PRENOTAZIONE – INFORMAZIONI** Per ulteriori informazioni e per prenotare contattare preventivamente l'accompagnatore (telefonicamente o tramite whatsapp al 344 047 1560). Prenotazioni fino ad esaurimento dei posti disponibili. Il weekend, come tutti gli eventi di più giorni organizzati da Noi Trek, ha la direzione tecnica del Tour operator "Quattro Vacanze" in rispetto della legge regionale del turismo legata alle attività di viaggio delle associazioni culturali. Tutti i soci partecipanti dovranno versare obbligatoriamente un acconto di € 100 entro e non oltre il 10 settembre 2021, non rimborsabile se non per motivi comprovati di salute o forza maggiore, all'agenzia di viaggi indicata: Intestazione: ITACASOLUZIONI SRL BY QUATTROVACANZE IBAN IT42F0760103200001005897481 specificando esattamente nella causale: "Acconto MRL Ischia settembre 2021 – nome e cognome del/dei partecipanti" Copia del bonifico andrà spedita a: landriani.maria@gmail.com

DISPOSIZIONI ANTI COVID-19 Per favore leggi con attenzione le raccomandazioni di FederTrek per partecipare all'escursione in tutta sicurezza: <http://www.federtrek.org/?p=3836#3n09i7t2r5e2k> Per altri eventi consultate il sito www.noitrek.it oppure iscriversi a Telegram attraverso il link seguente, <https://t.me/joinchat/WNnU7RPz-Z7-5AeX>

Accompagnatore1: AEV/ATUV Landriani Maria Rita
Cell:

Accompagnatore2:
Cell:

Informazioni:

Nota: Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.