

Trekking itinerante a CRETA Ovest (culla della Civiltà europea): lungo il Sentiero Europeo E4; 3 sentieri lungo la costa e altrettanti dentro le Gole, due in salita e una in discesa (Gola del Samaria parco Nazionale); tra mare libico, Monasteri e krì krì.

Benvenuti a Creta ! : la regione piú a sud d'Europa, la quinta isola del mediterraneo per estensione (8260 kmq) dopo la Sicilia, la Sardegna, Cipro e la Corsica. Lunga 255 km, larga da 13 a 55 km. La piú grande e meridionale delle isole greche; a 100 km di distanza dal Peloponneso, a 175 km dalle coste egiziane, a 800 km dalla costa africana. Conta circa 550.000 residenti. La capitale è Iraklio.

Nasce 18 milioni di anni fa quando era unita alla Grecia e Turchia, dalle quali si staccò 8 milioni di anni fa, per assumere 1 milione di anni fa l'attuale aspetto.

Secondo la mitologia Greca è l'isola di Zeus, che con le sembianze di toro bianco, rapì Europa, principessa fenicia, e la portò a Creta dove con lei diede origine alla stirpe minoica; e cinquemila anni fa alla prima civiltà progredita d'Europa. Il suo nome è di origine semitica e, dal punto di vista occidentale, vuol dire "occidentale". Dopo il tramonto della civiltà minoica, avvenuto sotto la dominazione romana, e durante il periodo post-classico, Creta fu assoggettata a diversi dominatori: dal 1204 al 1898, per 700 anni fu occupata dai turchi e dai veneziani. Nel XX sec. nuove invasioni: nel 1941 i paracadutisti tedeschi conquistarono l'isola, devastando numerosi villaggi.

Le formazioni rocciose sono di tipo carsico, con un nucleo centrale granitico. I "Lefkà Ori", montagne bianche, contengono una ventina di vette sopra i 2000 mt.; con la cima piú alta del Pachnes (mt. 2453). Il monte piú alto di Creta è però lo Psilotiris (mt. 2456), posto sulla catena montuosa dei monti Ida, al centro dell'isola. Le peculiarità paesaggistiche di Creta sono i monti imponenti, le caverne ramificate, i fertili altipiani di terreno alluvionale, e le profonde gole. "Le nostre rupi crescono, tutto si muove, tutto vive", raccontano i pastori cretesi. Sono stati i fiumi impetuosi, che si formano nella stagione invernale per le piogge e lo scioglimenti delle nevi, ad aver causato la formazione delle gole di Creta, fenditure simili a canyon. Le coste si sviluppano per circa 1000 km.

Le Gole piú famose sono quelle del Samarià tra i "Lefkà Ori". Con l'istituzione in Parco Nazionale avvenuta nel 1962, sono state risparmiate dai disboscamenti operati dall'uomo. Il letto, come tutta l'area circostante, è formata da rocce dolomitiche; esse sono una delle attrazioni naturalistiche piú belle d'Europa. Godono di una vegetazione particolare: 450 diverse specie vegetali, di cui 70 caratteristiche di questa zona. Il Dittamo "Dictamus" è la pianta endemica per eccellenza di Creta, la piú rappresentativa; cresce sulle pareti delle gole, e in nessun altro luogo della Grecia.

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. Alcune chiese isolate erano un tempo chiese di monasteri, si tratta di piccole cappelle intonacate di bianco, immerse in paesaggi deliziosi.

La Rete Sentieristica Europea : è una rete di sentieri di lunghezza estremamente elevata attraverso l'Europa. Tutti questi cammini attraversano diversi paesi, al contrario della maggior parte dei sentieri a lunga distanza europei che si



Un profumo inatteso

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 E4 è lungo 11.000 km. circa, che iniziano dalla città spagnola di *Tarifa*, a sud del continente europeo, e si sviluppa attraverso la Francia, la Svizzera, in Germania, l'Austria, l'Ungheria, la Romania, la Bulgaria, e la Grecia fino a Cipro. L'itinerario è mancante di tratti in Romania e parzialmente in Bulgaria.

Note al trekking: Le camminate non risultano essere impegnative per coloro che abitualmente praticano il trekking, e siano adeguatamente allenate. I sentieri si snodano prevalentemente sulla costa o ad essa vicina (tranne quelli dentro le Gole). I tempi di cammino indicati nel programma fanno riferimento ai tempi medi impiegati da altri gruppi nel periodo 2005/2016. Lungo i sentieri sulla costa ci sarà più volte l'opportunità di fare il bagno nel mare libico. Chi eventualmente desiderasse "saltare" una camminata prevista dal programma, potrà aggregarsi al gruppo utilizzando il traghetto, che lungo il percorso totale del trek (*da Paleochora a Chora Sfakion*), trasferirà i bagagli, da un paese all'altro, più esattamente: *Soughia/Agia Roumeli; Agia Roumeli/Loutro; Loutro/Chora Sfakion - Pranzo al sacco e acqua*: ad esclusione del primo giorno di trek, nella quota non sono previsti pranzi al sacco, e relative dotazioni di bottiglie d'acqua da utilizzare durante le camminate. A proprie spese, ogni partecipante dovrà procurarsi il necessario nei vari supermarket dei paesi. Le sorgenti d'acqua che si potranno trovare lungo gli itinerari sono riportate nel programma. La guida escursionistica Naturaliter sarà sempre al seguito del gruppo, ed ogni giorno durante le cene fornirà al gruppo tutte le informazioni relative all'itinerario del giorno successivo.

Programma 2017 (8 giorni / 7 notti)

1°G.: arrivo all'aeroporto di Chania

Appuntamento in aeroporto con la Guida Naturaliter. Transfer a Chania (km 18) per sistemazione in Hotel. Cena in taverna; pernottamento a Chania.

Note: *il programma del giorno è dipendente dall'orario di arrivo del volo.*

2°G. ITINERARIO: Trekking-Sentiero E4- tipologia E: Elafonissi/Kapo Krios.

Alle ore 07:00 breakfast in hotel; alle ore 08:30 coi bagagli al seguito, trasferimento dall'hotel ad Elafonissi beach (tempi transfer: 2h 30' soste comprese). Sosta pranzo in taverna a Elafonissi (insalata greca - ad ogni partecipante sarà consegnata una bottiglia d'acqua da utilizzare durante l'escursione). Note: il pullman resterà a disposizione del gruppo fino alla fine del pranzo, consentendo il cambio abiti prima del trekking. Trekking: **Elafonissi /Kapo Krios**. Percorso prevalentemente sulla costa con diversi su' e giù tra spettacolari dune e spiaggette protette fino a Capo Krios. Dislivello +/-180 m.- Lunghezza del percorso 11 km. - Tempi di percorrenza 4h 30' (soste comprese). Da Kapo Krios transfer di 9 km a Paleochora (s.l.m.). Sistemazione a Paleochora in Hotel e/o "Studios". Cena in taverna a Paleochora.

3°G. ITINERARIO: Trekking-Sentiero E4 - tipologia E: Anidri beach-Gialiskari / Soughia.

Alle ore 07:00 *breakfast* in albergo. Ore 08:00 transfer di 4 km dall'albergo alla spiaggia di Anidri (dove inizia il Sentiero E4); ciò avverrà con dei mini-bus. Trekking: **Anidri beach-Gialiskari/ Soughia**; Lunghezza percorso: km. 11 - ascesa totale: mt. 633 - quota massima: mt.300 (Koukoula) - tempi di cammino: 5h circa. Percorso interamente sulla costa nelle prime 2h; poi a località Trachili salita di 50' da quota slm a quota 300 mt.- località Koukoula (terre rosse); dopo 30' , si scende per 40' a 250 mt al sito archeologico di Lissos (alt. 50 mt slm), per poi risalire in 30` a quota 150 mt (Kandouni/Skilolakos), proseguendo in discesa dentro la Gola del torrente Kakos Potamos, camminando per circa 60' si giunge al piccolo porto di Soughia, dal quale il paese dista 700 mt. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Sorgenti d'acqua soltanto al sito



Un profumo inatteso

archeologico di Lissos (dopo 3h ca di cammino). Sistemazioni a Soughia presso "Studios". Cena e pernottamento a Soughia.

4°G. ITINERARIO: Trekking-*Sentiero E4* - tipologia E: **Gola Iri**

Dalle ore 07:30 breakfast al bar/caffé sul lungomare. Tempo disponibile per acquistare viveri da consumare durante la camminata. Alle ore 08:30 partenza a piedi da Soughia. Trekking: **Soughia / Iri gola**: Lunghezza percorso: km. 12,500 - ascesa mt. 1200 circa - quota massima: mt.650 (fine sentiero) - tempi: 5h. circa. Percorso interamente dentro la gola (prevalentemente in ombra). Trasferimento in pullman (23 km) dalla fine del sentiero a Soughia. Cena e pernottamento a Soughia.

5°G. ITINERARIO: Trekking-*Sentiero E4* - tipologia E: **Gole Samaria (Parco Nazionale)**

Alle ore 07:00 *breakfast* in albergo; consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Agia Roumeli). Alle ore 08:00 mini transfer di 10' a località Xiloscalo (1270 mt.). Trekking **Xilòskalo (mt. 1250) / Agia Roumeli (slm) Gole del Samaria**: Lunghezza percorso: km. 13 (solo Gola Samaria) -discesa totale: mt. 1440 – ascesa totale: mt. 197 - quota massima: mt.1250 (inizio sentiero) – totale 17 km a piedi (da Xilòscalo a Ag. Roumeli); tempi di effettivo cammino: 5h circa; presenti numerose sorgenti d'acqua potabile. Non esistono taverne (solo all'entrata della Gola a località Xioloscalo). Agia Roumeli si trova sul mare. Sistemazione in hotel e/o "Studios" ad Agia Roumeli. - Cena a Agia Roumeli.

6°G. ITINERARIO: Trekking-*Sentiero E4* - tipologia E : **Agia Roumeli / Loutro**

Alle ore 07:00 *breakfast* al ristorante. Tempo disponibile per acquistare viveri da consumare durante la camminata. Alle ore 08:00 consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Loutro) e partenza a piedi da Agia Roumeli. Trekking: **Agia Roumeli / Loutro**: Lunghezza percorso: km. 15 - ascesa totale: mt. 490 – discesa totale: mt. 432 - quota massima: mt.113 - tempi di effettivo cammino: 4h 30'. Percorso per 1h e 15' dalla partenza da Agia Roumeli praticamente sulla spiaggia. Sosta al monastero di Agio Pavlos. Si prosegue poi salendo di ca 60 mt slm a mezza costa, fino alla spiaggia di Marmara, dove avverrà una sosta per il bagno. Seguirà un cammino di 1h 15' per arrivare a Loutro. Non esistono sorgenti lungo il percorso, tranne un bar/taverna ad 1 h di cammino da Agia Roumeli, e un'altra taverna alla spiaggia di Marmara (a 3h 30'ca di cammino dalla partenza da Agia Roumeli). Cena e pernottamento a Loutro.

7°G. ITINERARIO: Trekking-*Sentiero E4* - tipologia EE: **Gole Aràdena.**

Alle ore 07:30 *breakfast* al ristorante. Alle ore 08:30 consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Chora Sfakion) e partenza a piedi da Loutro. Trekking: **Loutro /Livaniana / Aràdena Gole/ Aràdena villaggio**: Lunghezza percorso: km. 10 -ascesa mt. 635 circa – discesa mt. 220 circa - quota massima: mt.600 - tempi di cammino (soste comprese): 4h 30'. Percorso che da Loutro si snoda per 1 km su sentiero segnato, poi per ca 800 mt su strada sterrata; si prosegue in salita (dislivello ca 100 mt) su sentiero rurale tra ovili, fino al villaggio semi-abbandonato di Livaniana. 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 ovili, fino ad arrivare in 35' ad una piccola chiesa, dalla quale poi ci si dirige scendendo in 20' circa 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 letto della Gola). Durante il percorso a piedi non esistono sorgenti d'acqua. È presente invece una "Kantina" (piccolo bar) alla fine della camminata, sul ponte di Aradena. Transfer da Aradena a Chania, tempi : circa 2h 45' (con sosta a Chora Sfakia solo per ritirare i bagagli).





Un profumo inatteso

8°G.ven.02/06 _Breakfast e preparazione dei bagagli. Transfer all'aeroporto di Chania (km 18). **Fine dei servizi Naturaliter.**

Note: il programma del giorno è dipendente dall'orario di partenza del volo.

Quota individuale di partecipazione : 685€ (Iva compresa)

La quota comprende i seguenti servizi

- Vitto: tutte le cene e i breakfast a partire dalla cena del primo giorno fino al breakfast dell'ultimo giorno (compatibilmente con l'orario di partenza del volo). I menu delle cene sarà fisso (bibite: solo acqua naturale liscia e vino sfuso).
- Alloggio: pernottamenti in camere doppie munite di lenzuola e asciugamani.
- Tutti i transfer con pullman privato dall'arrivo in aeroporto alla partenza da Creta.
- Guida escursionistica sempre al seguito.
- Trasporto bagagli da un albergo all'altro (no facchinaggio).
- Organizzazione e logistica a Creta per i giorni di durata del trekking.
- Polizza Assicurativa infortuni.

Costi NON PREVISTI nella quota

- Costi viaggio dall'Italia per Creta e vv.
- Tutti i pranzi, comprese le bottiglie d'acqua da utilizzare durante le camminate. Sono escluse le bibite extra quali birra, acqua gassata e altre bibite che non sono acqua liscia e vino della casa.
- Supplemento camera singola (20€ a persona a notte, da pagare contanti alla Guida a Creta).
- Biglietti d'entrata (nel 2017 Gole di Irini 2 Eur, Gole di Samaria 5 Eur, Monastero Agia Triada 2,50 Eur).
- **Caschi protettivi** obbligatori (non esiste la possibilità di noleggiarli a Creta).
- Qualsiasi altro costo non citato alla voce: " la quota comprende i seguenti servizi" .

Cosa portare: caschi obbligatori, zaino, pedule, bastoncini, tutto l'occorrente per il bagno al mare. Non occorre portare lenzuola e asciugamani.

Note bagagli: poiché le valigie saranno trasferite su traghetti, **è indispensabile munire ogni valigia di etichetta riconoscitiva ben fissata ed evidente con la dicitura: " Naturaliter Italian Group "**.

La Naturaliter Soc. Coop. non risponde di eventuali responsabilità, e relative conseguenze causate dalle compagnie di navigazione greca.

Il programma definitivo sarà inviato dopo aver acquisito gli orari dei voli.

