



**NATURALITER**  
TREKKING ED OSPITALITÀ MEDITERRANEA

*Un profumo inatteso*

*„ 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, dove  
Lo scotifronde Nérito si leva  
Superbo 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**

## *Itaca, tra leggenda e realtà*

*camminando lungo i sentieri associati all'Odissea*

Sinbolo 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.

**Itaca** è una piccola isola dello Ionio, con 96 Km<sup>2</sup> 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. Gli abitanti di Itaca si occupano prevalentemente di agricoltura, allevamento e pesca.

**Il trekking:** l'isola, per quanto piccola possa apparire, è dotata di una considerevole e ben mantenuta rete di sentieri, in fase di completamento, e di collegamento tra loro; grazie al volontariato di alcuni giovani, e al contributo economico di alcune associazioni internazionali, anche italiane. Tuttavia, le camminate prevedono itinerari misti anche su asfalto, oltre che su mulattiere, e sentieri dei pastori, tra uliveti e macchia mediterranea, tra piccoli paesi, e panorami mozzafiato. Sosteremo sulle spiagge di baie selvagge, dagli splendidi fondali turchesi, visitando monasteri aggrappati alle vette, e naturalmente, tutti i siti archeologici che vengono considerati testimonianze omeriche. Il trekking è adatto soprattutto a quanti non desiderano effettuare camminate fisicamente impegnative o lunghe, e che desiderano anche impiegare del tempo per godersi tranquillamente l'isola negli aspetti balneari, culturale e sociale.

**TREKKING ed ospitalità mediterranea:**

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.  
SICILIA: etna; nebroti/madonie/cefalù. sicani. iblei  
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.  
CAMPANIA: cilento; monti lattari.  
GRECIA isole di: creta. santorini. itaca

**Registrata come:**

Piccola Società Cooperativa  
NATURALITER a r. l.  
P.I.: 01555100807

infoline: +39. 3289094209; .3473046799

sito: [www.naturaliterweb.it](http://www.naturaliterweb.it)

e-mail: [info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)

## Programma 2010 (con arrivo in aereo a Cefalonia via Atene) 18/25 settembre

Note: il programma del trekking a Cefalonia sarà determinato dall'orario di arrivo del volo da Atene; così come quello relativo all'orario di partenza del volo da Cefalonia per Atene. Pertanto, le mete indicate in Cefalonia, saranno soggette ad opportune variazioni.

**1° giorno sab.18/09/10** : arrivo in aereo all'aeroporto di Cefalonia (con volo da Atene). Possibili mete del trekking: grotta „Drogarati“ ; trekking da Sami alla spiaggia di Antisamos e ritorno a Sami (durata trekking soste escluse: 3 h.). Cena in ristorante a Cefalonia. Pernottamento in hotel a Cefalonia.

**2° giorno dom.19/09/10** : breakfast. Trasferimento ad Itaca in traghetto da Sami (tempi navigazione: 25' ca). Ad Itaca, transfer fino a Aetos. Trek: salita in cima al sito archeologico con dislivello di ca 150 m. Durata camminata in salita: 45'; in discesa: 35'. Trasferimento al villaggio di Stavros e sistemazione in camere „studios“. Successivamente, breve camminata per visita all'area archeologica „Scuola di Omero“. Rientro a piedi a Stavros. Cena in ristorante a Stavros. Pernottamento a Stavros.

**3° giorno dom.20/09/10** : breakfast in un bar di Stavros. Escursione con partenza a piedi da Stavros (150 m.): Fonte Kalamos/villaggio di Exoghi (300 m.)/monastero di Pernarakia (506 m.)/ritorno a Exoghi per imbocco sentiero per la Baia Polis/Stavros. Durata escursione, soste comprese (esclusa quella alla Baia Polis per il bagno): 5 h. Cena in ristorante a Stavros. Pernottamento a Stavros.

**4° giorno mar.21/09/10** : breakfast in un bar di Stavros. Successivamente, visita al Museo archeologico di Stavros. Proseguimento a piedi dal Museo per Frikes (s.l.m.)/ Baia di Marmaka con sosta bagno/salita Penisola di Marmaka (punto più alto 300 m.) e discesa a Stavros. Durata escursione soste escluse: 3 h.; km. 14. Cena in ristorante a Stavros. Pernottamento a Stavros.

**5° giorno mer.22/09/10** : breakfast in un bar di Stavros. Transfer da Stavros al Monastero di Katara (600 m.). Visita al Monastero. Successivamente, escursione a piedi con partenza dal Monastero di Katara: Anoghi (500 m.) e sosta pranzo in taverna. Proseguimento escursione per Kioni (s.l.m.). Durata escursione soste escluse: 4 h.; Km. 10 ca. Da Kioni trasferimento a Vathì (s.l.m.) e sistemazione in Hotel. Cena in ristorante di Vathì. Pernottamento a Vathì.

**6° giorno gio.23/09/10** : breakfast in hotel. Escursione con partenza a piedi dall'hotel: Grotta delle Ninfe (150 m. ca) / Perachori (300 m. ca)/ Fonte Aretusa (80 m. ca)/ Baia Fonte Aretusa con sosta bagno/ritorno su sentiero di Fonte Aretusa e proseguimento su asfalto fino a Vathì. Durata escursione soste escluse: 5 h. Cena in ristorante di Vathì. Pernottamento a Vathì.

### TREKKING ed ospitalità mediterranea:

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.  
SICILIA: etna; nebroti/madonie/cefalù. sicani. iblei  
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.  
CAMPANIA: cilento; monti lattari.  
GRECIA isole di: creta. santorini. itaca

### Registrata come:

Piccola Società Cooperativa  
NATURALITER a r. l.  
P.I.: 01555100807

infoline: +39. 3289094209; .3473046799  
sito: [www.naturaliterweb.it](http://www.naturaliterweb.it)  
e-mail: [info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)



## *Un profumo inatteso*

**7° giorno ven.24/09/10** : breakfast in hotel. Transfer per bagno al mare alla Baia di Filiatro, ma solo relativamente all'orario utile di partenza del traghetto per Cefalonia da Itaca. Sistemazione e pernottamento a Cefalonia in Hotel. Cena in ristorante a Cefalonia.

**8° giorno sab. 25/09/10:** Partenza dall'hotel per aeroporto di Cefalonia

**Quota individuale di partecipazione:** Euro 585,00 per minimo 17 paganti massimo 28 partecipanti

La quota comprende: vitto (breakfast; cene, acqua e vino della casa durante le cene), i menu del breakfast e quello delle cene sarà fisso, tuttavia sarà possibile predisporlo anche per eventuali vegetariani, celiaci o soggetti a varie intolleranze, previa richiesta. Alloggi „studios“ (pernottamenti in camere doppie munite di lenzuola e asciugamani). Guida escursionista locale, ed accompagnatore Naturaliter. Tutti i transfert indicati nel programma.

La quota non comprende: voli d'andata e ritorno dall'Italia. Passaggio nave sui traghetti. Bibite extra durante le cene. Tutti i pranzi. Bottiglie d'acqua durante le camminate. Supplemento camera singola solo se richiesta (supplemento a notte euro 18,00). Eventuali tiket per visite ad aree archeologiche e grotte. Assicurazione partecipanti. Eventuali e qualsiasi altri costi extra non previsti nel programma.

Cosa portare d'indispensabile: abbigliamento da trekking scarponcini compresi (bastoncini facoltativi); zaino; creme solari e il necessario per il bagno al mare; torcia elettrica.

Aggiungo alcuni chiarimenti avuti con Pasquale (Naturaliter):

In Grecia il costo del panino, preparato dal ristorante a mezzogiorno è troppo alto, ognuno si organizza nei market che via via lui ci indicherà.

Si può verificare anche il viaggio col traghetto e si salta Cefalonia si deciderà più avanti in base ai costi ed ai tempi.

Gabriella

**TREKKING ed ospitalità mediterranea:**

CALABRIA: aspromonte; sila; pollino.  
SICILIA: etna; nebroti/madonie/cefalù. sicani. iblei  
ISOLE: eolie; egadi; pantelleria.  
CAMPANIA: cilento; monti lattari.  
GRECIA isole di: creta. santorini. itaca

**Registrata come:**

Piccola Società Cooperativa  
NATURALITER a r. l.  
P.I.: 01555100807

infoline: +39. 3289094209; .3473046799

sito: [www.naturaliterweb.it](http://www.naturaliterweb.it)

e-mail: [info@naturaliterweb.it](mailto:info@naturaliterweb.it)