



GRUPPO AMICI DELLA MONTAGNA

SOTTOSEZIONE C.A.I. MILANO

"ad excelsa tendo"

via C.G. Merlo, 3 - 20122 Milano
tel.

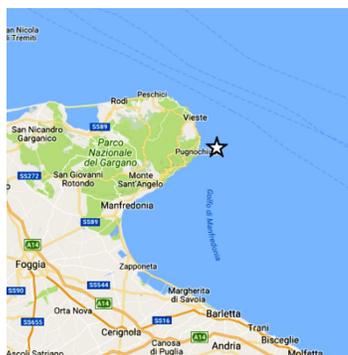
Fondato nel 1923
02.799.178

e-mail: gam.milano0@gmail.com
sito web: www.gam.milano.it

21 - 28 settembre 2019

ESCURSIONISMO

Trekking nel Parco Nazionale del Gargano



Il Gargano, noto anche come "Sperone d'Italia", è una subregione nella parte settentrionale della Puglia e corrisponde alla parte orientale della Provincia di Foggia. Vacanza Mare-monti, accompagnati dal mitico Diego Festa

PROGRAMMA

1° giorno:

Vieste. Arrivo in stazione a Foggia. Trasferimento in pullman a Vieste e sistemazione in hotel. Nel pomeriggio visita di Vieste guidati dalle ragazze dell'associazione Arruska che ci accompagneranno nelle caratteristiche viuzze del borgo antico, arroccato sul suo promontorio a picco sul mare, alla scoperta degli angoli nascosti, delle leggende e delle eccellenze gastronomiche. Cena in ristorante e pernottamento in hotel. Giornata culturale

2° giorno: Costa dei Trabucchi. Escursione lungo la costa tra Vieste e Peschici. Partendo a piedi da Vieste attraverseremo spiagge e calette di sabbia finissima, suggestive pareti a picco sul mare, affascinanti e antichi trabucchi e torri aragonesi. Durante l'escursione avremo l'opportunità di fare l'esperienza di pesca in un antico trabucco grazie alla maestria degli ultimi trabuccolanti e di gustare tutti insieme un aperitivo-trek. Questa escursione consentirà di godere anche di bagni rinfrescanti e sguardi aperti sulla costa Adriatica. Nel pomeriggio trasferimento in pullman a Peschici per una bella passeggiata nelle viuzze del panoramico borgo. Cena in ristorante e



pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +100 m. circa – Durata 4 ore circa



3° giorno: Foresta Umbra. Escursione nel cuore verde del Gargano, la Foresta Umbra, l'antico Nemus garganico, che prende il nome dall'ombrosità dei suoi boschi costituiti da faggi, tassi monumentali e molte altre specie. È un vero e proprio scrigno di biodiversità, dove vivono animali rari e minacciati fra cui una delle ultime popolazioni di capriolo italico, specie endemica italiana ormai presente solo in alcuni parchi del sud Italia. Sosta al rifugio Sfilzi per un pranzo trek garganico. Cena in ristorante e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +700 m. circa – Durata totale 6.30 ore circa

4° giorno: Costa dei Mergoli. In mattinata giro in barca per la visita della spettacolare costa sud di Vieste, caratterizzata da numerose grotte, bianche falesie calcaree e acqua cristallina. Sbarcheremo nella meravigliosa spiaggia di Vignanotica dove rilassarci prima dell'inizio della nostra escursione panoramica lungo la costa dei Mergoli tra fresche pinete litoranee e lussureggiante macchia mediterranea. Durante la nostra escursione dall'alto del promontorio si scorgono i faraglioni della stupefacente Baia delle Zagare. Rientro in pullman a Vieste. Cena in ristorante e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +200 m. circa – Durata 1.30 ore circa



5° giorno: Monte Sant'Angelo. Escursione lungo antichi sentieri che da Manfredonia, sul mare, conducevano al Santuario di San Michele, nel cuore di Monte Sant'Angelo, borgo arroccato a 800 metri di quota. Si attraverserà un paesaggio aperto, fatto di roccia affiorante, canyon e pascoli. All'escursione seguirà una passeggiata nel centro storico di Monte Sant'Angelo, dichiarato patrimonio UNESCO per l'antichissimo e leggendario Santuario di San Michele Arcangelo, meta di migliaia di pellegrini sin dal Medioevo. Da Monte Sant'Angelo ci si trasferirà in pullman per una visita agli spettacolari eremi di Santa Maria di Pulsano, scavati nella roccia in suggestiva posizione panoramica sul golfo di Manfredonia. Rientro a Vieste. Cena in ristorante e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +800 m. circa – Durata 4 ore circa

6° giorno: località Sagro - lungomare di Vieste Trasferimento in pullman a località Sagro a circa 600 m. s.l.m., dove parte la nostra escursione panoramica sulla costa di Vieste. L'escursione attraverserà boschi di secolari cerri, masserie garganiche, macchia mediterranea e rigogliosi uliveti, fino a giungere sul lungomare di Vieste, dove con un'ultima passeggiata raggiungeremo il nostro hotel e la possibilità di fare un bel bagno ristoratore. Cena in ristorante e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello -600 m. circa – Durata 5 ore circa

7° giorno: Monte Calvo Trasferimento in pullman a San Giovanni Rotondo dove parte la nostra escursione che attraverso querce, caratteristici campi carreggiati e resti di antichi muretti a secco, raggiunge monte Calvo (1065 m.s.l.m.), la vetta del Gargano, da cui si gode un panorama mozzafiato. Nel pomeriggio rientro a Vieste. Cena in ristorante e pernottamento in hotel. Difficoltà E – Dislivello +550 m. circa – Durata 6 ore circa



8° giorno: Monte Saraceno - Manfredonia Visita archeologica della necropoli di Monte Saraceno che conserva le più mirabili testimonianze dei Dauni (IX-VI sec. a.C) una civiltà pacifica, dedita all'agricoltura, alla caccia ed alla pesca. Circa 400 tombe scavate nella roccia che costituiscono uno dei siti archeologici più importanti del Gargano. Successiva visita del castello di Manfredonia e passeggiata nel suo vivo borgo. Prima del trasferimento in stazione o aeroporto visita del parco archeologico di Siponto, un'area archeologica di grande rilevanza che testimonia l'importanza raggiunta dall'antica Siponto in epoca romana (colonia dal 194 a.C.). I resti della basilica paleocristiana a tre navate con abside centrale e pavimento a mosaico, ricordano che fu sede di una delle più importanti diocesi della regione. Trasferimento alla stazione di Foggia per la partenza o in aeroporto a Bari o Pescara per la partenza. Giornata culturale

IMPORTANTE: Il programma può subire modifiche a causa delle condizioni meteorologiche o logistiche.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: 760 €.

La quota comprende:

Sistemazione in hotel 7 notti a Vieste, in camere doppie, matrimoniali e triple;
Trattamento in mezza pensione per tutto il soggiorno;
Bevande comprese per tutte le cene;
Passeggiata guidata di Vieste il primo giorno;
Aperitivo-trek garganico il secondo e terzo giorno;
Esperienza di pesca in un trabucco il secondo giorno;

Giro in barca lungo la costa dei Mergoli il quarto giorno;
Assistenza di Guide Ambientali Escursionistiche per tutto il trekking;
Trasferimenti in pullman durante tutto il trekking, come da programma;
Transfer a/r dalla stazione ferroviaria di Foggia.
Assicurazione.

La quota non comprende:

Viaggio a/r per raggiungere Foggia;
Supplemento camera singola € 20 a notte a persona;
Pranzi al sacco il primo, quarto, quinto, sesto, settimo e ottavo giorno;

Ingressi a musei, aree archeologiche o naturalistiche, monumenti e chiese;
Extra in genere e quanto non espressamente indicato nel "la quota comprende".

- ✓ Eventuale Assicurazione Annullamento Viaggio (FACOLTATIVA): polizza a copertura della rinuncia al viaggio del singolo partecipante, assistenza medica e responsabilità civile in viaggio. **Costo extra: 15 € a persona.**

Assicurazione Annullamento Viaggio TouristPass—Ala Assicurazioni (gruppo SARA)

Massimali: Annullamento viaggio - €1.000,00 (in caso di recessione del partecipante per cause indipendenti dalla sua volontà, non prevedibili alla data della prenotazione e comprovate da adeguata certificazione)

– Assistenza alla persona - informazioni sanitarie, consigli di un medico, trasporto in autoambulanza, informazioni cliniche sul paziente, invio medico in Italia, segnalazione di un medico specialista, recapito medicinali urgenti, rientro sanitario, rientro di un familiare o compagno di viaggio, ecc

- Rimborso spese mediche - €5.000,00

- Assicurazione bagaglio - €1.000,00 - Tutela Giudiziaria - Responsabilità civile in viaggio - €50.000,00.

La quota è di 760€ con caparra di 250€ entro il 15 marzo 2019. Il acconto di 200 € entro 30 aprile. III acconto di 240 € entro il 30 maggio e saldo il 15 giugno comprensivo del prezzo del treno A/R. Questo verrà comunicato appena riceviamo il preventivo e si aggirerà tra i 130 e i 150€. Siamo in attesa di una conferma degli orari e di una quotazione per viaggio di gruppo da Trenitalia. Coordinatrice gemma.assante2017@gmail.com cell. 347 9508354

Milano Centrale 7:20	Arrivo a Foggia 13:15	Durata 5h 55' Cambi: 1	Treno Frecciarossa 9309 Treno Frecciabianca 8801
-------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---

INFORMAZIONI UTILI DOVE ALLOGGEREMO Presso l'Hotel Bikini di Vieste <http://www.bikinihotelvieste.it>

COSA METTERE IN VALIGIA Portare sempre con sè: • Documento d'identità; • Tessera sanitaria.

Per tutte le escursioni è necessario essere dotati di: - zaino da escursionismo; - scarponi da trekking (alti alla caviglia); - giacca anti vento impermeabile; - pile o maglione per proteggersi dal vento; - pantaloni lunghi e/o corti da escursionismo; - idoneo abbigliamento da trekking relativo alla stagione e alle quote che si raggiungono; - contenitore per l'acqua di almeno un litro. E' inoltre fortemente consigliato portare con sè: - cappello per il sole; - crema solare; - occhiali da sole; - lampada frontale o torcia; - bastoncini telescopici da trekking.

Per il mare si consiglia di portare: - costume da bagno; - telo; - sandali o infradito