heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

in collaborazione con VALDINOTOTOURS

Speciale CAPODANNO 2017

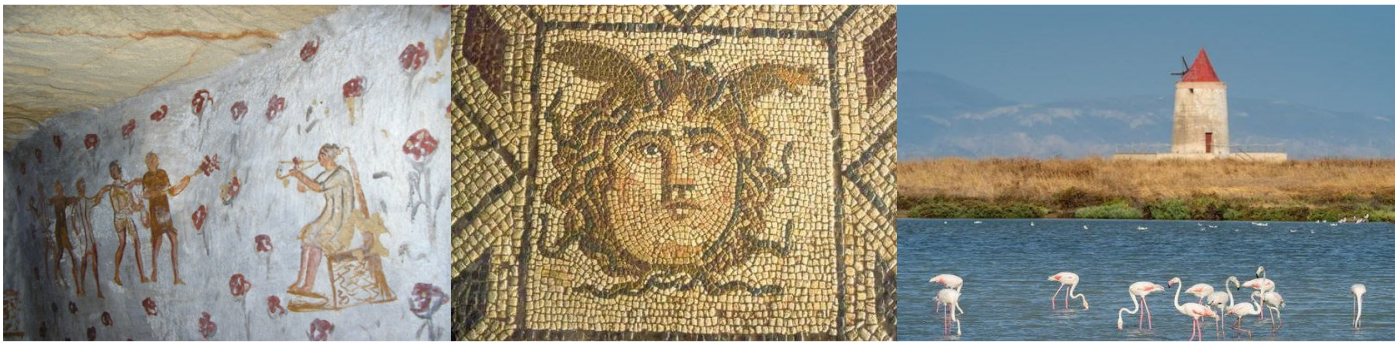
PROGRAMMA DELLE VISITE/ESCURSIONI

Mercoledì 28 Dicembre. Dai vari scali italiani arrivo all'aeroporto di Trapani-Birgi, con trasferimento libero alla vicina (6,7 km.) frazione trapanese di Guarrato, sede della struttura ricettiva. Segue la sistemazione in camera e, in serata, la cena conviviale ed il pernottamento.

Giovedì 29 Dicembre. ERICE-TRAPANI. In mattinata si sale ad Erice, suggestivamente arroccata in cima all'omonima altura (750 m/slm) da cui si domina un incomparabile panorama a 360° su Trapani con le saline e le isole Egadi, il golfo di Bonagia con il monte Cofano, per la visita dell'antichissimo borgo con le mura ciclopiche risalenti al periodo elimo-punico (VIII-VI sec. a.C.); il castello normanno o di Venere (XII secolo), poiché edificato laddove sorgeva il tempio della Venere Erycina; il giardino, il castello e le torri medievali del Balio; le rovine del seicentesco quartiere (o acquartieramento) spagnolo; la torretta Pepoli (XIX secolo) e, quindi, le chiese, come l'imponente Matrice con rosone gotico del Cinquecento, i palazzi nobiliari e l'acciottolato dedalo di viuzze, vicoli e claustri che ne fanno un luogo "mitico": permeato, com'è, da un'atmosfera fuori dal tempo. Ma, beninteso, non trascurando di soffermarsi in qualche bottega artigiana (ceramiche e tappeti ericini) e, infine, di assaggiare le specialità dolciarie di Maria Grammatico (bocconcini di pasta reale, genovesi con crema pasticciera e, ovviamente, cannoli trapanesi) magari innaffiandole con del buon Erice passito. Nel pomeriggio si rientra a Trapani per la visita dell'antica Drepanum (dal greco *Drèpanon*, falce), a forma appunto di falce protesa tra due mari, coronata a sera da una cena tipica alla Cantina Siciliana, nel ghetto ebraico della Giudecca, con successiva salutare passeggiata sul lungomare fino alla torre di Ligny.

Venerdì 30 Dicembre. RISERVA DELLO ZINGARO-SAN VITO LO CAPO. La seconda giornata è all'insegna del trekking leggero nella Riserva Naturale Orientata dello Zingaro, un'area protetta che si snoda lungo il litorale che da Scopello va verso Capo San Vito: sette chilometri di costa incontaminata, di baie e di scogli tuffati nel mare verde-azzurro (un tempo pescosissimo di tonni), e di macchia mediterranea, tra mandorli, carrubi, orchidee, palme nane ed alberi da sughero, dove nidificano l'aquila del Bonelli, la poiana, il nibbio ed il gheppio, e senza tralasciare le testimonianze del passato, come l'enorme grotta dell'Uzzo, già abitata 8.000 anni fa. Il percorso principale, lungo circa 13 km. e comodamente fattibile in 3,5 ore, termina poco oltre la tonnara Del Secco, in prossimità di San Vito Lo Capo, splendida località balneare nota per le sue spiagge di finissima sabbia (quella del Bue Marino, bandiera blu di Legambiente nel 2015, e l'altra di Cala'mpiso, nota per il Cus-Cus Fest).

Sabato 31 Dicembre. LA VIA DEL SALE-MARSALA. L'ultima giornata dell'anno ripercorre la Via del Sale che collega la Riserva dello Stagnone di Marsala alle Saline di Trapani e Paceco, propone uno scenario magicamente contrappuntato da mulini a vento, cumuli di candido sale e nugoli di fenicotteri rosa che vengono qui a svernare. Sarà possibile visitare il Museo del Sale presso il mulino d'Infersa e compiere un vero salto nel passato grazie a utensili e filmati che illustrano le fasi di estrazione e lavorazione, rimaste pressoché immutate nel tempo, di questo antico e prezioso componente della nostra cultura/tradizione gastronomica. Quindi è la volta di Marsala (da *Màrsa Allah*, porto di Allah), con il duomo di San Tommaso di Canterbury d'impianto normanno e rifacimento barocco (XVII secolo); il museo Baglio Anselmi che, tra l'altro, ospita la statua acefala della Venere Callipigia e l'unico esemplare al mondo di nave punica; l'ipogeo sepolcrale di Crispia Salvia (II secolo) scoperto negli scorsi anni; e, nel pomeriggio, l'*insula romana* di Capo Boeo (UNESCO), la grande area archeologica prospiciente il promontorio dove sorgeva l'antica Lilibeo, con significative testimonianze fenicio-puniche (III-II sec. a.C.) e tardo-imperiali (IV secolo), come l'originario tracciato viario (*decumano maximo),* il tempio di Iside, i pavimenti mosaicati delle ville imperiali, la cripta paleocristiana di San Giovanni al Boeo (un tempo, grotta della Sibilla) e la chiesa rupestre basiliana di Santa Maria della Grotta (VIII-IX secolo) ricavata in una latomìa o cava dismessa.



Domenica 1 Gennaio. MAZARA DEL VALLO-SELINUNTE-CASTELVETRANO. Il giorno di Capodanno, dopo il check-out alberghiero, comincia con la visita di Mazara del Vallo e le sue chiese arabo-normanne, il vecchio centro storico con il reticolo viario della *casbah*, il museo del Satiro Danzante con la statua bronzea d'età ellenistica rinvenuta casualmente in mare nel '97, e prosegue con Castelvetrano, dove apprezzare dapprima la chiesa normanna della Santissima Trinità, detta anche la Cuba di Delia poiché ricalca il modello e lo stile della cuba bizantina. Un piccolo capolavoro d'architettura del primo Trecento, con le tre absidi visibilmente pronunciate e l'impianto a croce greca con le arcate a sesto acuto poggianti su quattro snelle colonne di marmo cipollino e rosso, risaltate dalla luce che filtra attraverso l'intreccio geometrico (rombi, esagoni e stelle a sei punte) delle monofore. Si prosegue verso le Rocche o Cave di Cusa, attive fino all'invasione cartaginese (409 a.C.), da cui veniva estratto il materiale per la costruzione dei templi selinuntini e dove sono ancora visibili pezzi o rocchi di gigantesche colonne appena abbozzate o pronte per il trasporto. Nel pomeriggio è finalmente la volta di Selinunte, il grande parco archeologico che consta di tre nuclei principali: l'acropoli, situata su un colle a strapiombo sul mare, con resti di templi ed edifici; la *Malophòros*, il santuario dedicato a Demetra (IV-VI sec. a.C.); ed il gruppo formato da tre maestosi templi (VI-V sec. a.C.), denominati E o tempio di Hera, F il più antico e G il maggiore dei tre. In serata, sistemazione in hotel a Marinella di Selinunte, con cena e pernottamento.

Lunedì 2 Gennaio. **SANTO STEFANO QUISQUINA-CALTABELLOTTA.** Nella mattinata, con un'escursione di trekking leggero (5 km. – un paio d'ore), viene raggiunto il complesso eremitico di Santa Rosalia alla Quisquina, situato nell'omonimo bosco secolare tra i monti Sicani a circa 1.000 m/slm, che, oltre al pertugio in cui la giovine "santuzza" trovò rifugio (1150-1162), comprende la chiesa, la cripta (con le mummie dei monaci) e le celle del vecchio romitorio. Per la pausa-pranzo, in un'apposita sala per il ristoro dei pellegrini, si potranno apprezzare i prodotti tipici e le antiche ricette degli eremiti. Il pomeriggio è invece dedicato a Caltabellotta, città dalla storia millenaria suggestivamente adagiata sul Kratas, una propaggine meridionale dei monti Sicani, e nota anche per la fatidica pace (1302) che pose fine alla guerra dei "vespri siciliani" tra aragonesi ed angioini. La visita comprende la chiesa matrice, fatta edificare da Ruggero I (XI secolo) alle pendici del monte Castello; la chiesa bizantina rupestre di Santa Maria della Pietà; la torre e la porta del diruto castello normanno in prossimità del Pizzo; l'eremo di San Pellegrino (sull'omonimo monte) con le sottostanti spelonche abitate dal santo eremita, primo vescovo di Sicilia; la necropoli sicana, una ventina di tombe a grotticella o forno (tipiche della Sicilia preellenica); e le grotte di San Cono, un insediamento abitativo dei sicani.

Martedì 3 Gennaio. **VALLE DEI TEMPLI-MUSSOMELI-ALIA**. La mattinata, dopo aver lasciato l'albergo, viene interamente riservata alla visita della Valle dei Templi (UNESCO) di Agrigento, in assoluto la più grande e meglio conservata area archeologica del mondo, con una decina di templi dorici (quelli di Hera Lacinia, della Concordia, di Eracle, di Zeus Olimpio, dei Dioscuri, di Efesto, di Athena, di Asclepio, di Demetra e di Iside), tre santuari rupestri, alcune necropoli (romane e paleocristiane), il quartiere romano edificato sulla primitiva *polis* greca, l'*agorà* inferiore e superiore, l'*olympeion,* il *bouleuterion* e, infine, il grande Museo archeologico (ca. 6.000 reperti esposti in una ventina di sale). Il pomeriggio contempla invece Mussomeli, dove visitare il castello manfredonico, fortezza d'epoca sveva (XIV-XV secolo) arroccata su una rupe. E prosegue con Alia, per la visita delle singolari grotte della Gurfa: cavità naturali antropizzate sin dall'età del bronzo e trasformate dai saraceni in silos per il grano, detti appunto *ghorfas.* Si tratta di sei ambienti ipogei scavati nell'arenaria giallastra su due livelli, di foggia campaniforme (ricorda vagamente un *thòlos*) e provvisti di scale, corridoi ed aperture varie. In serata, arrivo a Trabia con sistemazione in hotel, cena e pernottamento.

Mercoledì 4 Gennaio. **PALERMO**. La giornata è interamente dedicata alla scoperta di Palermo, della sua storia millenaria e dei tanti gioielli d'arte ed architettura, ereditati da fenici, greci, romani, saraceni, normanni, svevi e spagnoli, che da sempre le conferiscono l'aura di una vera e propria "capitale del sud". La visita contempla i monumenti UNESCO, con la cappella Palatina di palazzo dei Normanni, straordinario connubio tra architettura latina, mosaici bizantini e decorazioni islamiche (*muqarnas*); l'eclettica e grandiosa Cattedrale con cripta e tesoro (custodisce, tra l'altro, il *camaleuco* d'oro della regina Costanza d'Aragona); la chiesa arabo-normanna di San Giovanni degli Eremiti con le caratteristiche cupole rosse; quella bizantina e riccamente affrescata della Martorana; l'altra arabeggiante di San Cataldo; la barocca del Gesù, detta "Casa Professa", e il ponte normanno dell'Ammiraglio con le dodici arcate spiccatamente acute. E quelli nazionali, come il palazzo Abbatellis, sede della Galleria regionale (mirabili, l'*Annunziata* di Antonello da Messina ed il *Trionfo della Morte*), la cappella e la loggia dell'Incoronazione (VI secolo), le gigliate statuarie nudità della Fontana Pretoria, i Quattro Canti o Ottagono del Sole e infine, l'immancabile, folcloristica Vucciria.

Giovedì 5 Gennaio. BAGHERIA-SOLUNTO-CACCAMO. Nella mattinata ci si reca a Bagheria per visitare una tra le più rappresentative magioni settecentesche, residenze estive dell'aristocrazia palermitana d'antan, le cui architetture in stile barocco, manierista o neo-classico, sono però improntate ad una sorta di "simbolismo alchemico", forse richiamando il "libero" pensiero filosofico dei nobili al riparo dall'Inquisizione di Palermo, come villa Palagonia, detta anche "villa dei Mostri", a causa delle creature deformi ed animalesche che ne incorniciano il cortile interno. Si prosegue, quindi, verso gli scavi di Solunto, l'antica città d'origine fenicia (o forse sicana) situata su un promontorio lungo la costa settentrionale, che hanno riportato alla luce resti e testimonianze d'epoca ellenistica e punica (la via dell'agorà, il ginnasio, il santuario, la stoa, il teatro, il bouleuterion, la grande cisterna ed alcune dimore decorate e mosaicate). Nel pomeriggio è la volta di Caccamo, dove si trova il castello Chiaramontano (XII secolo), uno dei più grandi e meglio conservati castelli normanni di Sicilia. È posto sulla sommità del monte San Calogero (520 m/slm) e visitarlo è un po' come sfogliare un libro di storia: dall'epoca normanno-sveva a quella aragonese-spagnola, a quella del vicino Ottocento.

Venerdì 6 Gennaio. MONREALE-CARINI-SEGESTA. La mattinata, dopo aver lasciato l'albergo, riserva l'emozionante visita del duomo di Monreale (UNESCO) che lascia stupefatti, tanto per l'ampio respiro dell'architettura arabo-normanna, che qui raggiunge l'apogeo, quanto per la ricchezza delle decorazioni bizantine (stilisticamente simili a quelle della Cappella Palatina) con i mosaici policromi che rivestono navate ed absidi. Non trascurando ovviamente il bellissimo chiostro romanico con le colonnine scanalate ed arabescate ed, al centro, una fontana la cui acqua fuoriesce da una colonna a guisa di fusto di palma stilizzato. Dopodiché si procede verso Carini per la visita del castello medievale, famoso per la vicenda dell'omonima baronessa, con alcuni ambienti di notevole fattura (soffitti lignei, pareti affrescate, cappelle a trompe-l'oeil) ed in buono stato di conservazione. Nel pomeriggio è la volta di Segesta per visitare il parco archeologico con il tempio dorico (V sec. a.C.), denominato anche "tempio grande", con 36 colonne e senza copertura (*ipetro*), ed il teatro (III sec. a.C.) con una cavea lunga 63 metri in grado di contenere quattromila spettatori: entrambi ben conservati e, come per il teatro, tuttora agibili. In serata, sistemazione in hotel a Trapani-Guarrato, cena e pernottamento.

Sabato 7 Gennaio. Nella mattinata, dopo il definitivo check-out (entro le 12:00), trasferimento libero all'aeroporto di Trapani-Birgi per il rientro in giornata alle proprie destinazioni.

N.B. Fermo restando l'obbligo di effettuare tutte le escursioni/visite, ad esclusiva discrezione della guida il programma è però suscettibile di variazioni per eventi imprevedibili o cause di forza maggiore (avverse condizioni meteo, temporanea inaccessibilità a qualche sito, ecc.).

DATI TECNICI/GENERALI

DISLIVELLO MAX*:* intorno ai 250 metri (Quisquina);

DIFFICOLTÀ: pressoché nessuna ed alla portata di tutti;

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO: abbigliamento sportivo o tecnico invernale, scarponcini da trekking leggero e walking-foot per la città, copricapo, giacca a vento, k-way, zainetto, borraccia per l'acqua ed eventuale fotocamera;

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale o doppia uso singola presso l'AGRITURISMO VULTAGGIO di Trapani-Guarrato (www.**agriturismovultaggio**.it), l'HOTEL ALCESTE di Marinella di Selinunte (www.**hotelalceste**.it) e l'HOTEL TORRE ARTALE di Trabia (www.**torreartale**.eu), in trattamento di mezza pensione (breakfast mattutino a buffet e cena serale con menù tipico e bevande incluse). Tutti gli alberghi sono dog-friendly, purché di piccole dimensioni;

LOGISTICA ED OPERATIVITA': i servizi di trasporto, accompagnamento ed assistenza 24/24 sono assicurati dalla VALDINOTOTOURS di Palazzolo Acreide (www.**valdinototours**.it);

DURATA E PERIODO DI EFFETTUAZIONE: **11** giorni (10 notti), dal **28 Dicembre 2016** al **7 Gennaio 2017**;

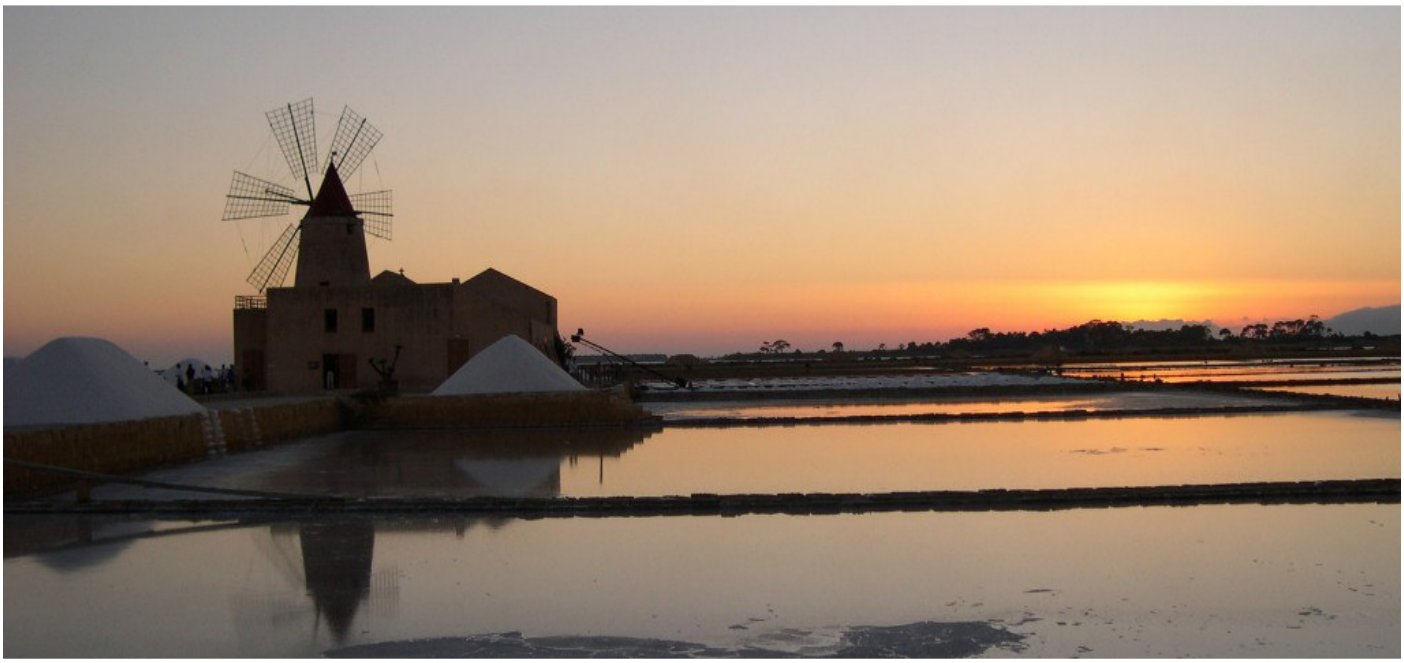
QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **1.310,00** (in doppia/matrimoniale) e **1.430,00 Euro** (in doppia uso singola) che:

- comprende l'organizzazione generale, i trasferimenti con pullman GT, l'ausilio di guide locali qualificate, i biglietti d'accesso ai vari siti archeo-sacro-museali ed il Cenone di Capodanno (in saletta riservata);
- non comprende i voli aerei per/da Trapani-Birgi (l'aeroporto è collegato da voli giornalieri della Ryanair con i principali scali italiani), i pasti leggeri di metà giornata (assolutamente consigliati gli spuntini veloci con arancine, pane *cunzatu* o buon cibo da strada) e gli eventuali extra;

CHECK-IN: nel primo pomeriggio (a partire dalle 15:30);

CHECK-OUT: nella mattinata (dalle 08:00 alle 12:00);

STANDARD GIORNALIERO: a partire dalle ore **07:30** prima colazione, alle **08:30** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:30** breve sosta per pausa-pranzo leggero (spuntino veloce o colazione al sacco), tra le **18:00** e le **18:30** rientro in hotel e intorno alle **20:00** cena;

PER ADERIRE/PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a odisseo.heartrek@gmail.com, specificando numero e nominativo/i dei partecipanti, tipologia della camera prescelta e recapito telefonico personale, **entro** e non oltre il **10 Novembre 2016,** allegando l'attestato del versamento di un anticipo pari a **400,00 Euro** per persona mediante bonifico (IBAN: IT04J0760103200000005875886) a favore di SALVATORE DI MARZO presso BancoPosta Roma-Centro e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato una Quindicina di giorni prima (**10 Dicembre 2016**) della data d'inizio del soggiorno;

PER ULTERIORI INFORMAZIONI E/O APPROFONDIMENTI: chiamare l'Organizzatore al **338 9642361** (12/24) oppure visitare l'apposita pagina web www.**heartrek**.it/speciale-valdimazara. Alcuni siti rupestri (eremi o chiese) contemplati dal programma sono descritti e illustrati su www.**eremos**.eu/index.php/sicilia/. **N.B.** Per eventuali esigenze (impegni di lavoro o interesse specifico) è anche possibile suddividere il periodo del soggiorno: ad esempio, dal 28 Dicembre al 2 Gennaio oppure dal 2 al 7 Gennaio.