

# heartrek

IN CAMMINO SULLE  
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

in collaborazione con DAUNIA TUR



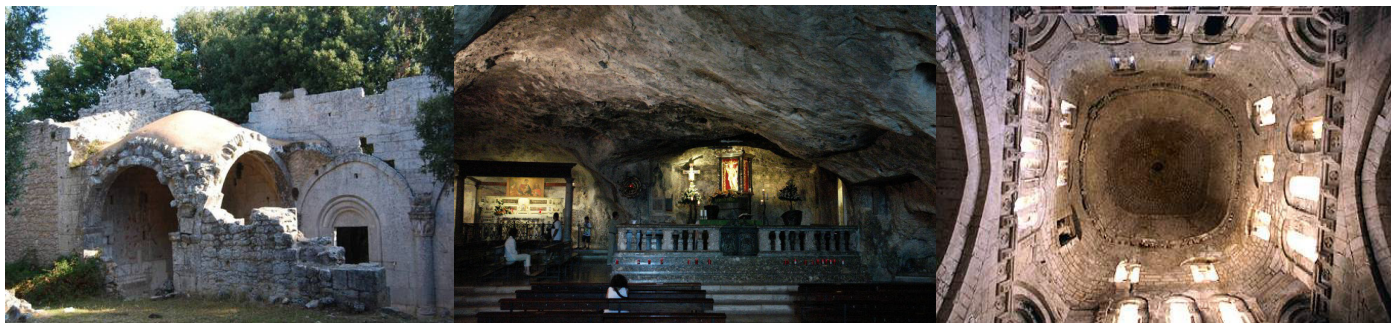
**SPECIALE PASQUA 2015,  
NEL GARGANO PIÙ INTIMO,  
SACRO E REMOTO.**

Chi ha occhio,  
trova quel che cerca  
anche ad occhi chiusi.  
(Italo Calvino)

## PROGRAMMA

**Venerdì 3.** Da qualunque parte d'Italia si provenga, arrivare e uscire a Foggia da dove con la SS 89 Garganica, dopo aver superato Manfredonia, si devia a sinistra sulla SP 55 in direzione di Monte Sant'Angelo e quindi dell'albergo (via Pulsano, km. 1). All'arrivo: check-in, sistemazione in camera e, intorno alle ore 19:30, la cena conviviale nella sala ristorante dell'hotel.

**Sabato 4. IL MONTE SACRO, MONTE SANT'ANGELO.** Nella mattinata è prevista una gratificante escursione naturalistica sul sentiero delle "orchidee spontanee" che conduce al Monte Sacro (872 m/slm) ed ai ruderi dell'antica abbazia benedettina della Santissima Trinità (VI-XIII sec.), con un prezioso accumulo di colonne, capitelli, bassorilievi ed affreschi parietali. Al ritorno, pausa con pasto leggero di sapore marinaro in un locale tipico di Mattinata Porto. Il pomeriggio è dedicato alla visita culturale dei tesori di Monte Sant'Angelo: la Basilica con la famosa grotta di San Michele Arcangelo (patrimonio UNESCO); il Museo Lapidario, con le cripte d'età bizantina e longobarda (VII-VIII sec.); il Museo Devozionale, con esposizione del sontuoso e secolare patrimonio di ex-voto; il Castello di Sant'Angelo (IX sec.), un antico *castrum* bizantino con rifacimenti svevi, normanni, aragonesi ed angioini; il complesso monumentale di San Pietro (XI-XII sec.), con i resti della chiesa, l'enigmatico Battistero di San Giovanni in Tumba, erroneamente chiamato "tomba di Rotari" (XI-XII sec.) e la duecentesca chiesa di Santa Maria Maggiore. In serata, cena presso il ristorante "Borgo Antico" di Monte Sant'Angelo.



**Domenica 5. GLI EREMI DI PULSANO.** La giornata festiva è dedicata ai suggestivi "eremi del silenzio", testimonianza cogente di una vita dura ed estrema, vocata alla solitudine, alla contemplazione, alla preghiera. L'escursione nella Valle Campanile, eccezionalmente assistita dall'archeologo Andrea Stuppiello, comincia con il mirabolante Mulino, l'affrescato Studion e l'inaccessibile Carcere, per arrivare intorno alle 13:00 in cima alla valle dove si trova la bizantineggiante Abbazia di Santa Maria di Pulsano (VI sec.), con breve pausa e colazione al sacco in area attrezzata. Eppoi, dopo la visita accurata dell'abbazia semirupestre, riprende sul sentiero che conduce agli eremi di san Gregorio Magno, san Michele, san Nicola e santa Caterina Megalomartire. In serata, cena conviviale d'arrivederci presso il ristorante "Très Chic" di Monte Sant'Angelo.





**Lunedì 6. MANFREDONIA.** Dopo il check-out alberghiero, ci si porta con la propria auto a Manfredonia per la visita del Castello svevo-angioino-aragonese (XIII sec.), seguita da una passeggiata nel centro storico per la visita della Cattedrale di San Lorenzo (custodisce l'icona bizantina della "Madonna di Siponto" del V sec.), della chiesa di San Domenico con la Cappella della Maddalena pregevolmente affrescata, dei palazzi signorili che si affacciano sul corso principale e dei vicoli caratteristici, con occasioni di shopping nei vari negozi o bancarelle. Intorno alle 13:30-14:00 si è liberi di affrontare la via del rientro.

### DATI TECNICI/GENERALI

DISLIVELLO MASSIMO: intorno ai 400 metri;

DIFFICOLTA': percorsi di trekking mediamente facili ed alla portata di tutti, pur tuttavia sconsigliati a chi soffre di vertigini;

EQUIPAGGIAMENTO OBBLIGATORIO: abbigliamento primaverile (oltre a maglia o pullover per la sera), scarponcini da trekking, copricapo, giacca a vento, k-way, bastoni, zainetto e borraccia. Eventuali optional: torcia, binocolo e fotocamera;

SISTEMAZIONE: in camera doppia/matrimoniale o in doppia uso singola presso l'HOTEL SANTANGELO di Monte Sant'Angelo-FG ([www.hotelsantangelo.com](http://www.hotelsantangelo.com)), moderno, confortevole e panoramico albergo a Tre stelle, in trattamento di B&B (pernottamento + breakfast mattutino). E' un albergo *dog-friendly* e sono quindi graditi gli ospiti a quattro zampe purché di piccola taglia;

DATA DI EFFETTUAZIONE: da Venerdì **3** a Lunedì **6 Aprile 2015**;

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: **260,00** (in doppia) e **310,00 Euro** (in doppia uso singola) comprensiva di

- camera e prima colazione a buffet
- pranzi serali con bevande incluse presso il ristorante dell'albergo o altri di Monte Sant'Angelo
- pasto veloce in locale tipico di Mattinata Porto
- colazione al sacco preparata (anche su indicazione personale) dalla cucina dell'albergo
- biglietti d'accesso ai vari siti
- assicurazione temporanea contro gli infortuni (massimale 2,5 milioni di Euro)
- organizzazione generale
- assistenza quotidiana di guide abilitate della DAUNIA TUR ([www.dauniatur.it](http://www.dauniatur.it))
- accompagnamento "straordinario" del tour-leader (ODISSEO)
- non comprende ovviamente gli eventuali extra



PROGRAMMA GIORNALIERO: ore **09:00** rendez-vous con la guida, dalle **13:00** alle **14:00** sosta/pausa per pasto leggero, intorno alle **18:00** rientro;

LOGISTICA: gli spostamenti più lunghi si effettuano sempre in auto, razionalizzando al meglio i posti disponibili;

CHECK-IN: nel pomeriggio (dopo le 15:30) di Venerdì direttamente in albergo;

CHECK-OUT: nella mattina (ore 09:00) del Lunedì successivo;

PER PRENOTARE: va necessariamente inviata una email a [odisseo.heartrek@gmail.com](mailto:odisseo.heartrek@gmail.com) specificando «numero e nomi dei partecipanti, tipo di camera/e prescelta/e, se o non automuniti ed un recapito telefonico personale» **entro**, e non oltre, **il 20 Febbraio 2015** allegando l'attestato del versamento di un anticipo di **100,00 Euro** per persona mediante bonifico (IBAN: [IT04 J076 0103 2000 0000 5875 886](https://www.bancomail.it)) a favore di DI MARZO SALVATORE c/o BancoPosta, e fermo restando che il saldo verrà corrisposto e attestato almeno **Dieci giorni prima** (intorno al **20 Marzo p.v.**) della data d'inizio del soggiorno.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI: chiamare SALVATORE/ODISSEO al **338 9642361** o visitare il sito web [www.heartrek.it](http://www.heartrek.it)