heartrek

IN CAMMINO SULLE
(ALTE) VIE DELLO SPIRITO

Speciale I VIAGGI DI ODISSEO

Itinerario del viaggio – 10 giorni (9-18 settembre 2016)

1° giorno, venerdì **9 Settembre**: ITALIA-SALONICCO. Partenza dai vari aeroporti italiani con scalo a Salonicco e da qui trasferimento libero all'hotel per la sistemazione, la cena ed il pernottamento;

2° giorno, sabato **10 Settembre**: AMFIPOLI-FILIPPI-KAVALA. La prima giornata inizia da Amfipoli, dove si potrà ammirare l'omonimo, gigantesco Leone, e prosegue con l'imponente sito archeologico di Filippi, l'antica città della Tracia fondata da Filippo II il Macedone, teatro della famosa battaglia (42 a.C.) tra le truppe di Ottaviano e Antonio contro quelle di Bruto e Cassio e prima città d'Europa evangelizzata da San Paolo cui nel IV secolo venne dedicata una basilica ottagonale ai piedi dell'acropoli, sul luogo dove è stato imprigionato nel 50 d.C. Ed infine approda a Kavala, l'antica Neapolis (VI sec. a.C.), ricca di storia ed inserita scenograficamente sulle dolci pendici del monte Symvolon: ideale per fare due passi nel vecchio quartiere Panagia, caratterizzato dalla fortezza bizantina e dalle case in tipico stile turco, e poi sul lungomare prospiciente l'isola di Thassos. In serata, rientro a Salonicco con cena e pernottamento in hotel;

3° giorno, domenica **11 Settembre**: PELLA-VERGHINA. In mattinata ci si dirige a Pella, città natale di Alessandro Magno, con visita al sito archeologico ed al museo che espone i reperti dell'antica città, in particolare i pregiati pavimenti decorati a mosaico portati alla luce dagli scavi. Poi è la volta di Verghina (UNESCO), prima capitale del regno macedone ed uno dei luoghi più importanti dell'archeologia greca con la grande necropoli che annovera oltre trecento sepolture monumentali a tumulo (la più antica risale all'età del ferro) dove nel "tumulo grande" è stata rinvenuta la tomba attribuita a Filippo II con la facciata di marmo in stile dorico e gli interni affrescati e ricolmi di manufatti d'oro di rara bellezza, ora conservati al museo. In serata, rientro a Salonicco con cena e pernottamento in hotel;

4° giorno, lunedì **12 Settembre**: OURANOPOLI-MONTE ATHOS-STAGIRA. In mattinata ci si sposta ad Ouranopoli, la graziosa località della penisola calcidica crocevia dei tanti pellegrini che si recano nella Repubblica Teocratica di Monte Athos, con una mini crociera che circumnavigherà la montagna sacra permettendo di ammirare dal largo (500 m.) alcuni dei magnifici monasteri ortodossi situati a ridosso della frastagliata costa in un contesto paesaggistico pressoché incontaminato e selvaggio. Al rientro ad Ouranopoli, dopo un breve giro per la pittoresca cittadina, si ritorna a Salonicco non trascurando una sosta a Stagira, nota per aver dato i natali ad Aristotele, ed un'altra ad Arnea, tipica località montana dalle rustiche e variopinte dimore macedoni. In serata, rientro in hotel con cena e pernottamento;

5° giorno, martedì **13 Settembre**: SALONICCO. La giornata è interamente dedicata alla visita di Salonicco, l'antica Tessalonica e seconda città della Grecia per numero di abitanti: la caratteristica "città vecchia", con le mura dell'antica fortezza, i bagni turchi e le casette con i balconi in legno; le splendide chiese paleocristiane e bizantine (UNESCO), come la chiesa e cripta di San Demetrio (IV-VIII sec.), la basilica di Santa Sofia (VIII sec.) e la chiesa dei Santi Apostoli (XIV sec.); l'Arco (IV sec.) e la Tomba o Rotonda di Galerio (UNESCO), il mausoleo romano trasformato in chiesa da Teodosio il Grande e poi in moschea (con Minareto) dagli ottomani; la Torre Bianca (XV sec.), simbolo della città; l'interessante museo archeologico, con innumerevoli reperti che dall'età del ferro vanno a quella arcaica ed a quella classica. In serata, cena e pernottamento in hotel;

6° giorno, mercoledì **14 Settembre**: OCRIDA. Nella prima mattinata si parte per la Repubblica di Macedonia e dopo un viaggio di 5 ore si arriva ad Ocrida (UNESCO), sulle sponde dell'omonimo lago, fondata nel IV secolo a.C. ed in assoluto una delle più belle città dei Balcani. Nel pomeriggio, dopo la sistemazione in hotel, visita della città con le tante chiese bizantine (perciò nel Medioevo era chiamata la Gerusalemme slava), ricche di affreschi e di mosaici, con la fortezza dello tsar Samuele (X-XI sec.), una delle più imponenti fortificazioni dei Balcani con la cinta muraria alta 16 m. e lunga 3 km., con il sublime lungolago di quello che è considerato "lo specchio d'acqua più antico d'Europa" (oltre un milione di anni) con alcune specie endemiche di pesci, come la trota ed il carpione di Ocrida. In serata, cena e pernottamento in hotel;

7° giorno, giovedì **15 Settembre**: **LAGO DI OCRIDA.** La giornata contempla la scoperta delle meraviglie intorno al lago di Ocrida. Si comincia verso ovest da Struga, con visita del centro storico e del vecchio bazar, per raggiungere la vicina Kalista con la chiesa rupestre con splendidi affreschi di Sant'Atanasio (XIII sec.), e proseguire per Radodza dove si trova l'altra chiesa in grotta di San Michele Arcangelo (XIV sec.). Rientrati ad Ocrida, nel primo pomeriggio ci si dirige stavolta a sud verso Ljubanista, non trascurando una sosta al sito museale acquatico di Bay of Bones (fedele ricostruzione d'un insediamento palafitticolo del 1.200-700 a.C.), per la visita del famoso monastero ortodosso di San Naum, situato in prossimità del confine con l'Albania e fondato dallo stesso santo nel 905. Il monastero non è solo uno dei principali centri di culto ortodosso della Macedonia ma è anche un luogo che sprigiona un particolare fascino, immerso com'è in un'oasi naturale di superba, incomparabile bellezza. In serata, rientro a Ocrida con cena e pernottamento in hotel;

8° giorno, venerdì **16 Settembre**: **PARCO NAZIONALE GALICICA.** La mattinata è interamente dedicata al Parco Nazionale Galicica che, esteso per oltre 25 mila ettari ed attraversato dall'omonima catena montuosa, domina il paesaggio del lago. Qui sarà possibile compiere una gratificante escursione di trekking leggero in uno dei tanti spettacolari percorsi natura. Dopodiché, nel primo pomeriggio, si intraprende il non breve viaggio che dalla Macedonia ci riporterà in Grecia (Tessaglia), ovvero a Kalambaka. All'arrivo in serata, sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

9° giorno, sabato **17 Settembre**: METÈORA**.** L'ultimo giorno di vacanza è incentrato sulla visita "clou" di Metèora (UNESCO), l'altro importante raggruppamento monastico della Grecia ortodossa dopo quello di Monte Athos. I monasteri, detti appunto metèore (letteralmente, *sospesi in aria*), si trovano arditamente allocati in cima alle singolari falesie di roccia arenaria a forma di torri che caratterizzano l'acrocoro, per quanto dei ventiquattro realizzati intorno al XIV secolo solo sei, recuperati dall'abbandono, sono abitati e resi visitabili con apposite e sicure scale in muratura o scavate nella roccia. Nella fattispecie si potranno raggiungere e visitare il monastero del Gran Meteoron o della Trasfigurazione, e quelli di San Nicholas, della Sacra Trinità, di Rousanou o Santa Barbara, di Santo Stefano: tutti esempi di autentica architettura bizantina impreziosita da interni magistralmente decorati ed affrescati. Nel pomeriggio, viaggio di ritorno a Salonicco con sistemazione in hotel, cena e pernottamento;

10° giorno, domenica **18 Settembre**: SALONICCO-ITALIA**.** Nella mattinata, trasferimento libero all'aeroporto di Salonicco per il rientro in giornata in Italia.

Scheda tecnica

Categorie di alberghi previsti:

Kalambaka, Famissi Hotel 3 **** superior
Ocrida, Millenium Hotel 4 ****
Salonicco, Holiday Inn Thessaloniki 4 **** superior

Il programma contempla:

- I trasferimenti interni in pullman GT con autista (dal secondo al nono giorno);
- La sistemazione in camera doppia o matrimoniale standard;
- Il trattamento di mezza pensione (colazione mattutina a buffet e pranzo serale, bevande escluse);
- I biglietti d'accesso ai vari siti a pagamento;
- L'assistenza quotidiana di una guida locale specializzata (lingua italiana);
- L'accompagnamento straordinario di ODISSEO;
- Le escursioni a piedi (centri storici o siti archeologici) e di soft-trekking come da programma;
- Il gruppo formato da un minimo di 20 persone/partecipanti;
- L'assicurazione ALLIANZ "medico-bagaglio e rimborso in caso di annullamento" (40,00 Euro).

Quota individuale di partecipazione:

- in camera doppia: **1.050,00** Euro
- in camera doppia uso singola: **1.230,00** Euro

La quota non include:

- I passaggi aerei da/per l'Italia;
- I trasferimenti aeroporto-albergo-aeroporto di arrivo e partenza;
- I pasti leggeri/veloci di metà giornata (colazioni al sacco o altro);
- Le spese, le mance e quant'altro di extra o non espressamente indicato.

Condizioni di partecipazione

Per la partecipazione sono richiesti:

1. alla prenotazione (**10 Giugno 2016**)**:**
    - un anticipo di **300,00** Euro (in doppia) e **350,00** Euro (in doppia uso singola)
    - la residenza ed il codice fiscale (del partecipante o di uno dei due) per attivare la copertura assicurativa obbligatoria
2. quaranta giorni prima della data di partenza (**20 Luglio 2016**):
    - il saldo di **750,00** Euro (in doppia) e **880,00** Euro (in doppia uso singola)

Penali di annullamento:

- 25% della quota di partecipazione sino a 61 giorni di calendario prima della partenza
- 50% della quota di partecipazione da 60 a 45 giorni di calendario prima della partenza
- 75% della quota di partecipazione da 44 a 31 giorni di calendario prima della partenza
- 100% della quota di partecipazione dopo tali termini

N.B. La copertura assicurativa è un prerequisito per la conclusione del contratto e non sarà in alcun caso rimborsabile. Il calcolo dei giorni per l'applicazione delle penali di annullamento s'intende a partire dal giorno successivo alla data di comunicazione della cancellazione e non include il giorno della partenza.

Informazioni utili

DOCUMENTI

Per l'ingresso in Grecia ed in Macedonia-Fyrom si possono utilizzare sia la carta d'identità valida per l'espatrio che, ovviamente, il passaporto con almeno 3 mesi di validità residua.

FUSO ORARIO

Per la Grecia le lancette dell'orologio vanno spostate in avanti di 1 ora, anche quando in Italia è in vigore l'ora legale; mentre per la Macedonia balcanica non c'è alcuna variazione rispetto all'ora italiana.

LINGUA

In Grecia, al di là della lingua ufficiale (il greco moderno), sono diffusi l'inglese e le maggiori lingue europee, compreso italiano. In Macedonia, oltre al macedone, è piuttosto parlato l'albanese.

ELETTRICITÀ

Gli apparecchi elettrici funzionano a 220V (standard europeo).

CLIMA

Il clima della Grecia e della Macedonia balcanica è il classico clima mediterraneo, in inverno è mite e umido, in estate caldo e secco con molte ore di luce. Si può dire che l'anno può essere suddiviso principalmente in due stagioni, la stagione invernale, fredda e piovosa, che dura dalla metà di Ottobre alla fine di Marzo e la stagione calda e secca, che dura da Aprile a Ottobre.

VALUTA

Fermo restando che in Grecia c'è l'Euro, gli sportelli Bancomat/ATM per l'eventuale prelievo di contanti sono aperti 24/24 e assai diffusi. In Macedonia-Fyrom, invece, la moneta ufficiale è il Dinaro macedone (1 MKD = 0,0162 EUR).

CARTE DI CREDITO

Le principali carte di credito (Visa, MasterCard, Eurocard, Diner's Club e American Express) sono accettate in moltissimi negozi, ristoranti, supermercati, non sempre però nei piccoli centri/negozi.

COMUNICAZIONI

Il prefisso della Grecia è 0030 + prefisso e numero; mentre quello della Macedonia-Fyrom è 0389. Per il resto, i cellulari GSM italiani funzionano senza problemi e con buona copertura di segnale, tanto in Grecia quanto in Macedonia.

ABBIGLIAMENTO ED EQUIPAGGIAMENTO

Tenendo conto del clima tipicamente mediterraneo sono consigliabili indumenti leggeri tecnici o sportivi (obbligatori pantaloni lunghi e camicie/magliette, meglio se a maniche lunghe, per la visita dei luoghi sacri), scarponcini per il soft-trekking e comode walking-foot per la città, giacca a vento e k-way per il giorno più golf o pullover per le fresche serate, soprattutto nella Macedonia balcanica, oltre a zainetto, borraccia per l'acqua, copricapo, occhiali da sole e, per le pelli sensibili, crema solare. In ogni caso l'abbigliamento, sia maschile che femminile, deve essere sobrio e privilegiare la sicurezza, la praticità e la comodità. Eventuali optional: bastoni telescopici, binocolo e fotocamera.

ACQUISTI

I negozi sono aperti dalle 09:00 alle 15:30 il lunedì, mercoledì e sabato; fino alle 21:00 il martedì, giovedì e venerdì, a volte con una pausa pomeridiana (specie i piccoli negozi) dalle 14:30 alle 17:30. Tra i prodotti dell'artigianato parecchi sono di buona qualità: bella e varia la ceramica, spesso con decorazioni riprodotte da quella antica; ottimi i prodotti in pelle e cuoio o l'artigianato del legno, specie d'ulivo. E' possibile acquistare comunque riproduzioni di ottima fattura. Anche i tessuti e i tappeti riproducono spesso motivi antichi: tra i tappeti sono famosi i *flokati*, confezionati con lana grezza di pecora colorata o in tinta naturale.

GASTRONOMIA

Ottima e varia la cucina greca mescola antiche tradizioni mediterranee all'uso delle spezie dettato dall'influenza mediorientale. Numerosi sono gli antipasti che, anche nel nome *mezedes,* sottolineano l'influsso: involtini di riso o carne tritata (*dolmades*), insalata di melanzane lavorate, salse con uova di pesce, ortaggi tra cui i saporiti cetrioli che rendono famoso il *tzaziki*, serviti in una crema di yogurt, aglio olio e profumatissimo aneto. Carne e pesce si alternano ma sempre preparati con semplicità: popolare l'agnello o il maialino allo spiedo; per il pasto veloce è molto noto *souvlaki*, lo spiedino di carni miste, o i saporitissimi *keftedes*, polpettine fritte di carne o legumi. Tutti conoscono il *moussaka,* un ragù di carne con melanzane, patate e besciamella. Tuttavia il vero re della tavola greca è il pesce: triglie, calamari, sardine e polipo spopolano nelle taverne assieme a squisiti dentici e pesci spada, grigliati o al forno. Tra i formaggi notissimo è il *feta* bianco (utilizzato anche nella famosa *koriatiki* salata con pomodori, peperoni, cipolla fresca e olive nere) assieme alle diverse varietà regionali. Senza trascurare lo yogurt (*yaourti*), magari con noci e ottimo miele d'Attica. Nella grande varietà di dolci, a base di creme, noci e mandorle, miele, cannella e pistacchi, spicca il famoso *baklavas,* pasta sfoglia con mandorle tritate e miele. Per finire la lista dei vini, non eccellenti ma sufficientemente buoni: tra questi molto popolare è il *retsina*, vino bianco secco resinato, seguito dai cognac (Metaxa, Cambas, Achaia Clauss) ed altri di produzione locale.

Altro discorso va fatto per la cucina macedone che, oltre alle influenze mediorientali, subisce quelle dei Paesi balcanici: anche qui, in un connubio gastronomico originale ed interessante. Come il piatto nazionale (*tavče gravče*) a base di fagioli cotti al forno assieme a carne, pomodoro e spezie; l'*ajvar*, originaria della Serbia e soprannominata "caviale di verdure", in realtà una salsa a base di peperoni e melanzane; il *tulumba,* un dessert tipicamente macedone davvero delizioso; e infine la *rakija*, una specie di brandy che si ottiene distillando frutta fermentata (prugne, uva, albicocche e pere).