



CAI Cesena



TREKKING NEL PARCO NAZIONALE DEL GARGANO

con il Gruppo Senior

DAL 27/05/2023 AL 03/06/2023

La partecipazione è riservata ai soci C.A.I. già iscritti alla data odierna ed in regola con il tesseramento.

Numero massimo dei partecipanti: 45.

Trasporto da Cesena a Foggia e ritorno in pullman a carico dei partecipanti.

La quota individuale di partecipazione, che dipenderà dal numero di adesioni, è ancora da definire: **MAX € 850,00 escluso il costo del pullman.**

Per le preiscrizioni inviare mail a uno dei seguenti indirizzi entro il:
14 febbraio 2023:

marino.bracci@gmail.com

pier.pierangelodonati@gmail.com

Maggiori informazioni verranno date durante il primo **incontro preparatorio** che si svolgerà il prossimo **15 febbraio 2023 alle ore 20,30** presso la sede sociale del Cai di Cesena.



In allegato il programma.

Trekking nel Parco Nazionale del Gargano

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 e pernottamento in hotel.

Giornata culturale



2° giorno: Costa dei Trabucchi



Escursione lungo la costa tra Vieste e Peschici, partendo a piedi dalle colline sulla costa attraverseremo boschi di lecci, grandi querce e pino d'Aleppo per poi raggiungere spiagge e calette di sabbia finissima, 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.

Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +300 m. circa – Durata 5 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. Nel pomeriggio trasferimento in pullman a Peschici per una bella passeggiata nelle viuzze del panoramico borgo. Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +350 m. circa – Durata 4 ore circa

4° giorno: Costa dei Mergoli

In mattinata trasferimento in pullman in località Valico del Lupo a circa 600 m. s.l.m. da cui attraverso un antico sentiero, immerso nei boschi di cerri, lecci e macchia mediterranea, si raggiunge la meravigliosa spiaggia di Vignanotica, circondata dalle sue splendide falesie bianche. Dopo esserci rilassati e fatto qualche bagno, nel pomeriggio rientreremo a Vieste in barca visitando la spettacolare costa caratterizzata da numerose grotte, bianche falesie calcaree e acqua cristallina.

Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +100; - 750 m. circa – Durata 4 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 la visita agli spettacolari eremi di Santa Maria di Pulsano, scavati nella roccia in suggestiva posizione panoramica sul golfo di Manfredonia. Dagli eremi ci si trasferirà in pullman per 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. Rientro a Vieste.

Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +600 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. Durante l'escursione visita e degustazione presso la masseria garganica Sgarrazza.

Cena 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 sulla capitanata. Nel pomeriggio rientro a Vieste.



Cena e pernottamento in hotel.

Difficoltà E – Dislivello +550 m. circa – Durata 5 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, se gli orari di partenza lo consentono, 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.



Giornata culturale



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

