

## **PROGRAMMA TREKKING SULL'ISOLA DI CRETA**

### **12-19 maggio 2012**

#### **1° giorno : ITINERARIO : arrivo all'aeroporto di Chanià**

Incontro con la guida Naturaliter. Transfer (km. 18) centro città per sistemazione in albergo\*\*\*.

#### **2° giorno : ITINERARIO : Sentiero E4 Elafonissi / Capo Kriòs**

Dalle ore 07:30 in poi: breakfast in albergo. Alle ore 09:00, con i bagagli, trasferimento in pullman dall'albergo alla spiaggia di Elafonissi (tempi transfer: 1h 45' ca). Sosta sulla spiaggia di Elafonissi. Pranzo in taverna. Alle ore 15:00, trek sentiero E4: Elafonissi / Capo Kriòs:: Lunghezza percorso: km.11 - ascesa totale: 180 mt – discesa totale: 180 mt. – quota massima: 100 mt. (monastero di Agios Ioannis) - Tempi di percorrenza (soste comprese) : 3h 30'. Percorso prevalentemente sulla costa, slm. . Ad Elafonissi esistono taverne. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Sorgenti d' acqua soltanto al monastero di Agios Ioannis. (dopo 2 ore ca di cammino). Da Capo Kriòs trasferimento in pullman (km 9) a Paleochora, per sistemazione in albergo e/o appartamenti (Studios). Cena in ristorante sul lungomare di Paleochora.

#### **3° giorno : ITINERARIO: Sentiero E4 Paleochora / Soughia**

Alle ore 07:30 breakfast in albergo. Alle ore 08:00 consegna del bagaglio all'albergo (i bagagli proseguiranno col traghetto per Soughia). Alle ore 08:30 partenza a piedi da Paleochora. Trek sentiero E4: Paleochora/ Soughia: Lunghezza percorso: km. 15 -.ascesa totale: mt. 633 - quota massima: mt.250 (Capo Flomes) - tempi di effettivo cammino: 5h. Percorso interamente sulla costa nelle prime 3 ore dalla partenza da Paleochora; poi salita di 45' da quota slm a 250 mt.; poi dai 250 mt di Capo Flomes si scende di 200 mt al sito archeologico di Lissos (alt. 50 mt slm), per poi risalire in 30' a quota 150 mt (Hochplateau), e si prosegue scendendo nella Gola di Heroktena, camminando per circa 40' si giunge al piccolo porto di Soughia, dal quale il paese dista 1 km. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Sorgenti d'acqua soltanto al sito archeologico di Lissos (dopo 3h ca di cammino). Sistemazione in albergo e appartamenti (Studios) a Soughia (s.l.m.). Cena in ristorante sul lungomare di Soughia.

#### **4° giorno : ITINERARIO: sentiero E4 Gole Irini**

Dalle ore 07:30 breakfast al bar/caffè sul lungomare. Alle ore 09:00 partenza a piedi da Soughia. Trek sentiero: Soughia / Irini gole: Lunghezza percorso: km. 12 -.ascesa totale: mt. 650 - quota massima: mt.650 (fine sentiero) - tempi di effettivo cammino: 4h. 15'. Percorso interamente dentro la gola. Durante il percorso a piedi non esistono taverne. Trasferimento in pullman (23 km) dalla fine del sentiero, a Soughia. Cena in ristorante sul lungomare, e pernottamento a Soughia.

#### **5° giorno : ITINERARIO: sentiero E4 Gole Samaria (Parco nazionale)**

Alle ore 08:00 breakfast in ristorante sul lungomare. Alle ore 08:30 consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Agia Roumeli). Alle ore 09:00 partenza in pullman per transfer di 40 km, da Soughia a località Xilòskalo (mt. 1250).

**Trek: Xilòskalo (mt. 1250) / Agia Roumeli (slm) Gole del Samaria:** Lunghezza percorso: km. 14 -.discesa totale: mt. 1440 – ascesa totale: mt. 197 - quota massima: mt.1250 (inizio sentiero) - tempi di effettivo cammino: 5h. Percorso su sentiero attrezzato, con la presenza di numerose sorgenti d'acqua. Non esistono taverne. Agia Roumeli si trova sul mare, pertanto sarà possibile fare il bagno a fine escursione. Sistemazione in albergo ad Agia Roumeli. - Cena in ristorante a Agia Roumeli.

#### **6°giorno : ITINERARIO: sentiero E4 Agia Roumeli / Loutro**

Alle ore 07:30 breakfast al ristorante. Alle ore 08:30 consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Loutro). Alle ore 08:30 partenza a piedi da Agia Roumeli

**Trek: Agia Roumeli / Loutro:** Lunghezza percorso: km. 15 -.ascesa totale: mt. 490 – discesa totale: mt. 432 - quota massima: mt.113 - tempi di effettivo cammino: 4h 30'. Percorso per 1h e 15' dalla partenza da Agia Roumeli praticamente sulla spiaggia. Sosta al mare di 1h, al monastero di Agio Pavlos. Si prosegue poi salendo di ca 60 mt slm a mezza costa, fino alla spiaggia di Marmara, dove avverrà una sosta per il bagno. Seguirà un cammino di 1h 15' per arrivare a Loutro. Non esistono sorgenti lungo il percorso, tranne un bar/taverna ad 1 h di cammino da Agia Roumeli, e un'altra taverna alla spiaggia di Marmara (a 3h 30' ca di cammino dalla partenza da Agia Roumeli).

Note: nella parte finale del sentiero, facilmente si potranno osservare l'Aquila Reale e/o il Gipeto e/o il Grifone, poiché sul monte Viglja nidificano.

Sistemazione in albergo, ed appartamenti (*Studios*) a Loutro.- Cena al ristorante dell'albergo.

### **7°giorno : ITINERARIO: Gole Aradena**

Alle ore 08:00 breakfast al ristorante. Alle ore 08:30 consegna dei bagagli in albergo (saranno trasferiti col traghetto a Chora Sfakion e poi con un furgone a Chanià in albergo). Alle ore 08:45 partenza a piedi da Loutro

**Trek: Loutro /Livianiana / Aradena Gole/ Aradena villaggio:** Lunghezza percorso: km. 10 -.ascesa totale: mt. 635 – discesa totale: mt. 220 - quota massima: mt.600 - tempi di cammino (soste comprese): 4h. Percorso che da Loutro si snoda per 1 km su sentiero segnato, poi per ca 800 mt su pista, e prosegue in salita (dislivello ca 100 mt) su sentiero rurale tra ovili, fino al villaggio semi-abbandonato di Livianiana Si entra dentro il villaggio camminando tra le case, fino ad arrivare alla parte alta del villaggio stesso. Si prosegue verso l'interno, sopra le Gole di Aradena, lungo un sentiero rurale tra vari ovili, fino ad arrivare in 35' ad una piccola chiesa, dalla quale poi ci si dirige scendendo in 15' sulle Gole di Aradena, che si percorrono in salita fino al Villaggio omonimo (mt. 600). Il trek finisce sul ponte di Aradena (alto 120 mt. dal tetto della Gola). Durante il percorso a piedi non esistono sorgenti d'acqua. È presente invece una taverna alla fine della camminata, sul ponte di Aradena.

Note: lungo il tratto di sentiero tra Loutro e Livianiana, e l'inizio della discesa per le Gole, facilmente si potranno osservare in volo l'aquila Reale, e/o il Gipeto e/o il Grifone.

Transfer in pullman da Aradena a Chania (tempi transfer: 2h 15' ca). Sistemazione in albergo a Chania (lo stesso albergo della prima notte). Successivamente, con la guida turistica, partenza a piedi dall'albergo, per visita turistica alla città di Chanià. Cena in un ristorante del centro storico di Chania. La visita alla città di Chanià proseguirà con la guida dopo cena. Pernottamento in albergo a Chania.

### **8°giorno : Fine trekking .**

Breakfast in albergo. Transfer dall'albergo di Chania all'aeroporto (km 18).