



CLUB ALPINO ITALIANO

SEZIONE di APRILIA APS-ETS

Sede: Via Carlo Cattaneo, 2 – 04011 APRILIA
Segreteria: via Muzio Clementi, 49 - Aprilia - Tel. 392 6419503
Merc. e Ven. dalle 18 alle 19,30

www.caiaprilia.com
info@caiaprilia.com

[CAI-Sezione di Aprilia](https://www.facebook.com/CAI-Sezione-di-Aprilia)
[cai_sezionediaprilia](https://www.instagram.com/cai_sezionediaprilia)



30

ISOLA DI CRETA

Trekking nella Creta occidentale

Da martedì 23 a martedì 30 settembre 2025

DATA DI EFFETTUAZIONE	CATEGORIA	DIFFICOLTA'	MEZZO DI TRASPORTO
Dal 23 al 30 sett. 2025	Escursionismo	E	Aereo/auto

LUOGO APPUNTAMENTO (10 MINUTI PRIMA DELLA PARTENZA)	ORARIO	ORARIO INIZIO
Aprilia: piazza dei Bersaglieri	10,00
Napoli: aeroporto di Capodichino	15,00	

Nota introduttiva:

Creta, la più grande e montuosa delle isole greche, è la culla della prima civiltà europea e la terra dove il mito antico e la realtà moderna si fondono perfettamente in uno sfondo di straordinaria bellezza naturale. Il nostro viaggio di 8 giorni esplora la costa sud-occidentale di Creta, con le sue spettacolari Montagne Bianche, le gole profonde e i sentieri costieri che ci conducono ad affascinanti villaggi di pescatori e spiagge tranquille, accessibili solo in barca. Visiteremo il Museo archeologico di Heraklion, dove vivremo la nascita culturale dell'Europa nell'esposizione di manufatti del periodo minoico. Dal museo andremo al Palazzo di Cnosso, il più grande sito archeologico dell'età del bronzo a Creta.

Numero partecipanti: limitato

Livello di attività: 3 (scala da 1 a 5)

Si richiede buona preparazione fisica e capacità di adattamento.

PROGRAMMA SINTETICO

- 1 GIORNO** Volo Napoli(NAP)**17,55**-Heraklion(HER)20,55. Arrivo a Heraklion e trasferimento in hotel
- 2 GIORNO** Escursione ad Agia Irini (4 ore di cammino/7km/+434m/-900m)
- 3 GIORNO** Escursione costiera da Paleochora a Sougia (5.30 ore di cammino/14km/+448m/-458m)
- 4 GIORNO** Escursione con Salita al monte Gigilos a 2080 m. (6 ore di cammino/9km/+1190m/-1190m)
- 5 GIORNO** Escursione attraverso la gola di Samaria, la più lunga d'Europa, fino al villaggio costiero di Agia Roumeli (6 ore di cammino/18km/+30m/-1165m)
- 6 GIORNO** Escursione lungo il sentiero costiero fino al villaggio di Loutro (5.30 ore di cammino /14,5km/+485m/-483m)
- 7 GIORNO** Escursione fino al villaggio di Anopolis e attraversamento della gola di Aradena (7 ore di cammino/16km/+1125m/-1125m)
- 8 GIORNO** Trasferimento in barca a Chora Sfakion e visita al Palazzo di Cnosso e al Museo archeologico. Trasferimento all'aeroporto. Volo Heraklion(HER)**21,25**-Napoli(NAP)22,30.

PROGRAMMA DETTAGLIATO

1° GIORNO - Arrivo a Heraklion

Incontro all'aeroporto di Heraklion e trasferimento in hotel. Cena e breve presentazione del programma. Pernottamento in hotel.

2° GIORNO – Escursione nella gola di Agia Irini

Dopo la colazione, saremo trasferiti all'ingresso della gola di Agia Irini, per la nostra prima escursione. La gola di Agia Irini offre un sentiero bello e tranquillo accanto a un ruscello, pieno di pini e castagni. Dall'uscita della gola saremo trasferiti a Paleochora, dove avremo l'opportunità di fare una nuotata nelle acque cristalline del Mar Mediterraneo.

Escursione: 7 km / 4 ore / +434m/-900m

Pernottamento a Paleochora

3° GIORNO - Escursione costiera da Paleochora a Sougia

Partendo da Paleochora seguiremo il sentiero E4 fino al villaggio costiero di Sougia. Lungo il cammino passeremo dalle rovine dell'antica Lissos. Lissos era un importante centro di idroterapia negli anni antichi, che fiorì in epoca ellenistica, romana e bizantina. Visiteremo un tempio ben conservato con pavimento a mosaico dedicato al dio della medicina Asklipios e avremo molto da ammirare facendo un piccolo giro intorno alla città. Sougia è un bellissimo villaggio sulla costa meridionale di Creta dove avremo l'opportunità di goderci una nuotata nelle acque cristalline del Mar Mediterraneo prima di essere trasferiti sull'altopiano montuoso di Omalos.

Escursione: 14 km / 5.30 ore / +448m/-458m

Pernottamento a Paleochora

4° GIORNO - Salita al monte Gigilos a 2080 m.

Il nostro minibus ci porta all'altopiano di Omalos da dove saliamo in escursione sul monte Gingilos (1974 m). È qui che vivono le capre selvatiche di Creta (Kri-kri) e alcuni degli uccelli selvatici più rari e a rischio di estinzione d'Europa, come il grifone e il gipeto (*Gypaetus barbatus*). Verso la cima ci sono alcuni punti in cui possiamo usare le mani per arrampicarci (arrampicata facile, niente di tecnico). La cima offre viste spettacolari in tutte le direzioni. Scendiamo per lo stesso percorso e trascorriamo la notte in un hotel a conduzione familiare sull'altopiano di Omalos.

Escursione: 9 km / 6 ore / +1190m/-1190m

Pernottamento a Omalos

5° GIORNO - Escursione attraverso la gola di Samaria

Un breve tragitto in minibus ci porta a Xyloskalo, l'ingresso della gola di Samaria, che è la gola più grande d'Europa e una delle più belle che la natura possa offrire. Camminiamo su un buon sentiero in una pineta ombreggiata e accanto a un ruscello melodico. Raggiungiamo il piccolo villaggio di Agia Roumeli, dove possiamo rilassarci e goderci una nuotata.

Escursione: 18 km / 6 ore / +30m/-1165m

Pernottamento ad Agia Roumeli

6° GIORNO – Escursione sul sentiero costiero fino al villaggio di Loutro

Continuiamo la nostra passeggiata vicino al Mar Mediterraneo (sentiero costiero). La passeggiata odierna alterna sabbia e ciottoli vicino al mare e circa 50 m sopra il livello del mare in pinete e zone cespugliose. Sulla strada per Loutro si passa dalla pittoresca cappella di San Paolo, che è stata costruita sulla sabbia vicino al mare. Dopo una pausa rinfrescante necessaria alla spiaggia di "Marmara", si arriva al piccolo porto di Loutro con il suo magnifico villaggio decorato con le case blu e bianche.

Escursione: 14,5 km / 5.30 ore / +485m/-483m

Pernottamento a Loutro

7° GIORNO - Escursione al villaggio di Anopolis

Risaliamo l'antico sentiero fino al villaggio di Anopolis, un'area storica da cui è iniziata la rivoluzione contro i turchi nel 1866. Qui vediamo gli "autentici" cretesi con i loro costumi tradizionali che "ci riportano indietro nel tempo, ad altri secoli". Dalla chiesa di Agia Ekaterini, appena oltre Anopolis, hai la possibilità di goderti la meravigliosa vista sul Mar Libico e sulla costa meridionale di Creta. Visitiamo la piazza di Anopolis, con i caratteristici bar, dove incontriamo la gente del posto, rientro per lo stesso sentiero dell'andata. Per gli escursionisti più forti, l'alternativa è di continuare attraversando la gola di Arathena che termina sulla spiaggia di "Marmara" e tornare a Loutro seguendo il sentiero E4. Questo grande anello può regalare un'immagine indimenticabile che alterna tra sentiero di montagna, gola spettacolare e sentiero costiero.

Escursione 1: 10 km / 4 ore / +643m/-643m

Escursione 2: 16 km / 7 ore / +1125m/-1125m

Pernottamento a Loutro

8° GIORNO - Visita al Palazzo di Cnosso e al Museo archeologico e trasferimento all'aeroporto di Heraklion

Oggi un viaggio in barca di 15 minuti ci porterà al villaggio di Hora Sfakion da dove saremo trasferiti a Heraklion. A Heraklion incontreremo la nostra guida ufficiale autorizzata con la quale visiteremo il museo archeologico e la magnifica area archeologica di Cnosso, che ospita i resti di una città minoica che prosperò 3500 anni fa. Nel pomeriggio visita libera a Heraklion e trasferimento all'aeroporto di Heraklion per il volo di ritorno.

Accompagnatori:

Giancarlo Brugnara (AE)	335 7625353	Luigi Candelini (DdE)	328 1044235		
-------------------------	-------------	-----------------------	-------------	--	--

Attrezzatura ed equipaggiamento:

- Borsa da viaggio morbida da lasciare in pulmino con il necessario per il cambio personale
- Zaino giornaliero (circa 25-35 litri)
- Scarponcino da trekking (obbligatorio)
- Abbigliamento da montagna (giacca antivento e impermeabile, maglione in pile ecc.),
- Borraccia per acqua
- Bastoncini da trekking
- Cappello
- Lampada frontale
- Pronto soccorso personale
- Crema solare
- Occhiali da sole
- Costume da bagno
- Asciugamano in fibra sintetica
- Abbigliamento casual per la sera.

Assicurazioni:

Tutti i partecipanti, per la durata del trekking, sono coperti da assicurazione a livello personale come soci CAI in attività istituzionale. Sono altresì coperti da assicurazione per eventuali danni verso terzi tramite la compagnia assicurativa del tour operator locale.

Servizi:

Trasporto

Trasferimenti da un luogo all'altro in pulmino, che ci lascia a inizio percorso poi prosegue, con i nostri bagagli, verso il posto successivo dove alloggeremo per la notte.

Sistemazione

Servizio di pernottamento e prima colazione. Hotel nelle città principali, locande locali e pensioni nei villaggi durante il viaggio (tutti con servizi privati).

Livello di attività

Le escursioni offrono un trekking moderato con un massimo di 5-6 ore di cammino **su sentieri rocciosi**. A volte si **attraversano torrenti** nelle gole e sulla costa si cammina su sabbia e ciottoli per brevi distanze.

I partecipanti devono essere in **buone condizioni fisiche**.

Cibo

Ogni mattina facciamo colazione negli hotel e una cena nutriente nelle taverne locali con piatti di scelta personale o cucina tradizionale greca e cretese. (possibilità di menù vegetariano)

Costi e quota di partecipazione:

Trasferimento da Aprilia a Napoli con auto proprie benz+autostr+parch. a lunga sosta circa **€ 30,00**

Costo del biglietto aereo A/R si prevede che se acquistato entro 24 gennaio sarà di circa **€ 220,00**

Costo del soggiorno a Creta è variabile e dipende dal n. di partecipanti:

9-10 partecipanti **€ 1700,00 a persona**

11-12 partecipanti **€ 1500,00 a persona**

13-15 partecipanti **€ 1400,00 a persona**

Per un totale che può andare da un min. di €1.650,00 ad un max di circa € 1.950,00 a persona

Supplemento stanza singola **€ 215,00**

Supplemento pensione completa **€ 125,00*** vedi dettaglio

*** Supplemento pensione completa Include**

- Pranzo al sacco durante le escursioni nei giorni 2, 3, 4, 5
- Spuntino leggero durante le escursioni nei giorni 6, 7
- Pranzo in taverna nei giorni 6, 7

La quota comprende:

- Biglietto aereo A/R Napoli-Creta
- Tutti gli alloggi in camere doppie con colazione
- Tutte le cene dal giorno 1 al giorno 7
- Servizi di 2 guide esperte del nostro tour operator di Creta
- Guida ufficiale autorizzata per il Museo di Cnosso e Heraklion
- Tutti i trasferimenti via terra come descritto nell'itinerario,
- Trasferimenti bagagli
- Biglietti per la barca da Loutro a Hora Sfakion
- Biglietti d'ingresso al Parco nazionale di Samaria,
- Biglietti d'ingresso al Palazzo di Cnosso e al museo archeologico di Heraklion,
- Tutte le tasse locali

La quota non comprende:

- Pranzo al sacco; tutto quanto non espressamente previsto alla voce “la quota comprende”
- Qualsiasi altro pasto non menzionato nell'elenco sopra
- Bevande durante i pasti
- Biglietti d'ingresso nei musei e altri siti di interesse che sono non menzionato nel programma
- Tutto ciò che non è elencato sopra.

Adesioni con prenotazione:

Per poter acquistare i biglietti aerei ad un prezzo favorevole entro il 24 gennaio è necessario versare un'acconto alla conferma della propria adesione.

Entro il 24 gennaio 2025 si potranno effettuare le prenotazioni sul sito CAI Aprilia: www.caiaprilia.com; per informazioni: presso la segreteria in via M. Clementi 49, o per telefono **392 6419503**, il mercoledì e il venerdì dalle ore 18.00 alle ore 19.30; per email a info@caiaprilia.com.

La prenotazione sarà valida solo dopo l'avvenuto pagamento dell'acconto richiesto.

Modalità di pagamento: Bonifico bancario tramite IBAN: **IT57W0538773920000001090056** (con comunicazione via mail dell'avvenuto versamento).

Modalità di pagamento

1° acconto da versare entro il **24 gennaio 2025** di € **220,00** (per acquisto biglietti aerei non rimborsabile)

Dopo questa data chi volesse partecipare dovrà provvedere all'acquisto del proprio biglietto aereo.

2° acconto da versare entro il **24 marzo 2025** di € **500,00** (richiesto da Tour Operator Creta)

Saldo da versare entro il **24 agosto 2025** (la quota finale sarà stabilita in base al n. di partecipanti)

Sanzione per cancellazioni e rinunce:

Da 30 a 20 gg prima della partenza: 30% del costo del soggiorno, salvo sostituto compatibile

Da 19 a 5 gg prima della partenza: 50% del costo del soggiorno, salvo sostituto compatibile

Meno di 5 gg prima della partenza: 100% del costo del soggiorno, salvo sostituto compatibile

Il costo del biglietto aereo non è rimborsabile

Note Importanti sugli itinerari:

L'itinerario può essere modificato per numerose ragioni indipendenti dalla nostra volontà (ad esempio, condizioni meteorologiche avverse, condizioni del sentiero) per garantire la sicurezza e il benessere del gruppo. La scelta finale dell'escursione è lasciata a insindacabile giudizio degli accompagnatori