

TREKKING E TOUR NATURALISTICI IN ITALIA E NEL MONDO

**TREKKILANDSA**



29 APR - 3 MAG 2020

## **TREKKING A CAPRAIA**

Rocce rosse vulcaniche, mare blu e i profumi della macchia

5 GIORNI / 4 NOTTI



Più grande è l'isola della conoscenza,  
più lungo è il litorale della meraviglia.

**Ralph W. Sockman**

## PRIMA DI...

<b>TIPOLOGIA DI VIAGGIO</b>	stanziale
<b>DURATA</b>	5 giorni / 4 notti
<b>ADATTO COME PRIMA ESPERIENZA</b>	Si
<b>TIPO DI ZAINO</b>	giornaliero
<b>DIFFICOLTA'</b>	2 ditoni*
<b>GIORNI DI CAMMINO</b>	5
<b>ORE DI CAMMINO AL GIORNO</b>	4/5/6

\* Consulta la **SCALA DI DIFFICOLTA'** sul sito **TREKKILANDIA**

## IL VIAGGIO

L'isola di Capraia è una delle 7 isole del Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano, è considerata la più selvaggia, l'unica di origine vulcanica, la più distante dalla costa tra le isole abitate. Rocce, mare e macchia mediterranea, caprette, aziende agricole, panorami e antichi coni vulcanici, tutto in soli 19,3 km<sup>2</sup>. L'altezza massima è raggiunta dal Monte Castello con i suoi 445 mt e dista da Livorno 64 km.

Il nostro trekking a Capraia è a base fissa, e le nostre escursioni giornaliere permetteranno di vedere gran parte dell'isola.

I dislivelli non sono elevati ma il substrato su cui camminiamo non è comodo, Capraia è molto sassosa e le mulattiere sono a sassi sporgenti, buoni per allenare le caviglie, in altri tratti si cammina su sentieri o strade sterrate.

## IN BREVE

### QUOTA A PERSONA

# 470€

### N. DI PARTECIPANTI

da 8 a 15

### TIPO DI VIAGGIO

residenziale

### DIFFICOLTA' MEDIA

2 ditone

### DOVE SI CAMMINA

Sentieri, strade sterrate, piccole parti di asfalto, sentieri sassosi

### SISTEMAZIONI

Camere doppie

### PASTI

Pranzi al sacco e cene in ristorante.

### SAPORI TIPICI

Pesce, totani

# PROGRAMMA DETTAGLIATO

## 1° GIORNO - Lo Stagone

Incontro al Porto Mediceo di Livorno in mattinata davanti alla biglietteria Toremar al Porto Mediceo.

Partenza ed arrivo a Capraia dopo 2 ore e 45 min.

Pranzo al sacco.

Sistemazione nelle camere.

Partenza per l'anello del Monte delle Penne

Una bellissima escursione ci porterà dall'altra parte dell'isola, passando per lo Stagnone verso il Monte Penne dal quale si potrà ammirare un panorama incredibile della costa ovest e sulla Corsica. Scenderemo poi dall'area dell'ex Colonia Penale.

Visita alle Caprette dell'isola

Cena al ristorante

**(Km 12 - tempo 6 ore ad anello, + 550 m (medio impegnativo))**

## 2° GIORNO - I vigneti e giro in barca

Oggi giornata più leggera, partiremo alla volta di Cala del Ceppo passando per i vigneti e la chiesa di Santo Stefano Protomartire. Ci riposeremo al mare e ritornando al porto prenderemo il gommone per fare il giro dell'isola in barca (facoltativo)

Visita storica del paese prima di cena.

Cena al ristorante

**(Km 5, dislivello 280 mt in discesa, tempo circa 1,5 solo andata)**

## 3° GIORNO - Il rosso dello Zenobito

Il Monte Arpagna e la Torre dello Zenobito

Saliremo fino al M.nte Arpagna, chiamato anche il Semaforo poiché è stata postazione militare di controllo e segnalazione su canale di Corsica, da qui potremo infatti godere della splendida vista.

Si continuerà scendendo verso Cala Rossa, sovrastata dalla sua torre, uno degli scenari più belli dell'Arcipelago e ritorneremo in paese lungo la costa.

**Km: 15 - tempo 7 ore ad anello, + 800 m in salita (molto impegnativo)**

#### **4° GIORNO - Torre della Regina**

Passando attraverso l'ex colonia penale agricola ci dirigeremo verso la punta nord dell'isola punta della Teglia con la sua torre a picco sul mare. Si prosegue lungo il sentiero che porta alla suggestiva torre della Regina, paradiso di gabbiani e mufloni.

Visita ai vigneti dell'isola.

Sulla via del ritorno ci fermeremo per cena nell'Agriturismo dove producono marmellate, miele e liquori con le essenze dell'isola. Rientro dopo cena sotto le stelle.

**Km: 12 km - tempo a/r 5 ore, + 400 m. in salita (medio impegnativo)**

#### **5° GIORNO - Partenza**

Ultimo saluto all'isola, shopping e partenza

## **COMPRENDE**

- Compreso nel prezzo
- 4 Pernottamenti in appartamenti camere doppie/triple e bagno condiviso
- 4 cene ristoranti
- traghetto a/r per l'isola
- guida escursionistica e turistica
- Assicurazione medico/bagagli
- iva
- 

## **NON COMPRENDE**

- viaggio per/dal Porto di Livorno,
- colazioni (possibilità di fare colazione al bar o negli appartamenti)
- pranzi al sacco (da comprare al market)
- giro dell'isola in barca (20 euro) da pagare in loco per chi vuole partecipare.
- quanto non espressamente scritto in "Compreso nel prezzo".
- Assicurazione Annullamento Viaggi

## **LA GUIDA: FRANCESCA ULUHOGIAN**

Dopo la Laurea in Scienze Naturali ho iniziato il lavoro di guida, un po' per gioco, e ora sono ormai 20 anni che svolgo con passione questo splendido lavoro, con i ragazzi delle scuole, con i turisti italiani e stranieri e nonostante tutto continuo a rimanere affascinata dalla natura che ho visto centinaia di volte ma che risulta diversa ogni volta, con la sua forza, la sua vitalità, i suoi colori, i suoi mutamenti e la sua immensa, meravigliosa tranquillità che se ti lasci andare ti trasporta lontano, magari a pochi passi dalle città, ma così distante nelle sensazioni.

La voglia di fare partecipi gli altri di questo universo così particolare al quale spesso le persone non fanno caso credo sia il motore principale che muove una guida, riuscire a far comprendere le spettacolari particolarità della natura, le relazioni tra l'uomo e il territorio e far emozionare di fronte ad una semplice espressione della natura credo sia ciò che più ci può ripagare e soddisfare nel nostro lavoro.

Ho la qualifica di Guida Parco alle Cinque Terre e nel Parco delle isole dell'Arcipelago Toscano. Quindi mi troverete a camminare spesso in Toscana e sulle isole, in Liguria, in Armenia e in Corsica.

Essendo anche Guida Turistica, oltre che ambientale, mi troverete a gironzolare anche in qualche città tra architettura e monumenti.

## **INFO E CONTATTI**

**Francesca Uluhogian**

**Email:** [info@naturatour.it](mailto:info@naturatour.it) - usare l'email come primo contatto, sono spesso in giro per lavoro.

**Cell.** +39 339 3670805

dal lunedì al venerdì e dalle 10.00 alle 18.00)

## CHE COS'E' TREKKILANDIA?

**Trekkilandia è una rete di guide indipendenti** accomunate da una visione comune. Trekkilandia nasce dall'esigenza di lavorare, e di lavorare nel migliore dei modi, sia per le guide sia per i nostri partecipanti.

**Trekkilandia quindi non è un'associazione** o, per il momento, un'organizzazione commerciale. Non è una agenzia di viaggi, un tour operator.

Ci definiamo artigiani del viaggio perché i nostri prodotti turistici, viaggi a piedi o trekking sono il riflesso delle nostre personalità e del nostro sguardo sul mondo. Fino ad oggi, nel mondo dei trekking commerciali, tra la guida, ed il partecipante, c'è sempre stato un intermediario, un passaggio ulteriore, un filtro. Poteva essere una segreteria di un'associazione o un'agenzia di viaggio, che in qualche modo appesantiva il processo burocratico, aumentava i costi ma soprattutto filtrava la passione ed energia che mettiamo nel nostro mestiere. In Trekkilandia, invece, a rispondere è sempre la guida creatrice o conduttrice del viaggio, senza intermediari. L'interesse non è di far massimizzare le iscrizioni ma di dare sempre l'immagine onesta e sincera dell'esperienza che quel viaggio farà vivere e lasciando ai partecipanti, cioè a voi, la scelta di iscriversi o meno.

**Quindi, come funziona Trekkilandia?** La rete è composta da 9 guide: Francesca, Luca, Maurizio, Giulio, Gabriele, Carla, Giuseppe, Fabio e Marco. Ognuno di noi, prima di arrivare a Trekkilandia, aveva già creato il proprio canale e marchio tramite il quale promuoveva le proprie attività, e che ora fanno tutte parte della grande rete/famiglia trekkilandia. Questo per farvi capire che quando scriverete a Trekkilandia, spesso le nostre risposte arriveranno direttamente dalle email personali delle guide.

A volte queste email corrispondono al nome della guida, a volte al marchio che la guida utilizza... che cosa vuol dire? Che se scrivete a Francesca vi risponderà Naturatour, a Maurizio vi risponderà Infotrekking, a Luca, Walkcoaching, a Gabriele Dumacanduma e a Giulio Azimut-treks. ... Ma non vi preoccupate...

**Siamo sempre noi!**

## FANNO PARTE DELLA RETE DI TREKKILANDIA...



INFO  
trekking



 CAMMINARE.ES



MALD'AVVENTURA  
AVVENTURANDOTI SCOPRIRAI CHI SEI



## **NOTA BENE**

Il programma potrà subire delle variazioni a seconda delle condizioni atmosferiche, della disponibilità delle strutture ricettive e di altre ragioni che la guida reputi necessarie al fine di garantire la sicurezza del gruppo o comunque della buona riuscita del viaggio nell'interesse di tutti i partecipanti.

## **TELEFONINI E GLI SMARTPHONE**

Si chiede cortesemente ai partecipanti di tenere il cellulare spento durante i trekking. Se avete la necessità di usarlo fatelo alla sera e al mattino prima di partire. Per ogni evenienza c'è quello della Guida. Partecipiamo ad un cammino di gruppo, del qui e ora, il cellulare e oggetti simili distolgono dalla realtà.

## **DIREZIONE TECNICA**

NATURATOUR T.O. di Francesca Uluhogian  
via C. Colombo, 6 - 56010 Uliveto Terme - PI  
info@naturatour.it - 050 788533

## **SPONSOR TECNICI**

