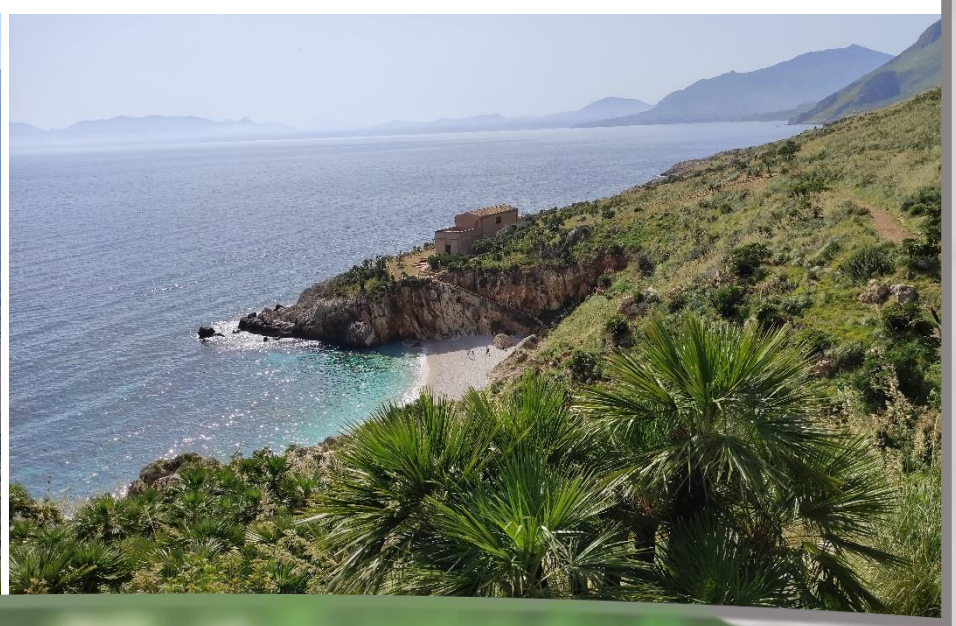
CLUB ALPINO ITALIANO
SEZIONE DI ESPERIA

www.caiesperia.it

TUTELA AMBIENTE MONTANO . ESCURSIONISMO . ALPINISMO . SCI ALPINISMO . ARRAMPICATA . SPELEOLOGIA . SENTIERISTICA

Fascino Mediterraneo di San Vito Lo Capo

21-26 Aprile 2023



CLUB ALPINO ITALIANO

Prenotazioni entro il 20 Marzo 2023

ESCURSIONISMO

Adagiato sulla lunga spiaggia che ricorda con i suoi colori i lontani caraibi, San Vito Lo Capo, grazie al suo clima mite anche in inverno, è una delle mete più amate della Sicilia occidentale. Un paese villaggio, con case basse e punteggiate di gelsomini e bouganville, un'atmosfera tipica mediterranea.

Le bellezze naturalistiche e la magia di luoghi sfiorati dal mito sono solo alcuni dei motivi che rendono unico questo angolo di paradiso: la suggestiva perla naturale della Riserva dello Zingaro, gli splendidi Monte Monaco e Monte Cofano, la mitica Erice, ...ma tanto altro vi aspetta!

In un viaggio in Sicilia non può mancare l'esperienza gustativa, la sua eccellente cucina riunisce e pacifica tutti i palati attorno ai suoi piatti più famosi e dolci più prelibati. Particolarità di San Vito è il Cous Cous, piatto di origine berbera che veniva condito con carne e verdure, ma quando arrivò nelle cucine trapanesi, portato dai pescatori, fu rielaborato sostituendo alla carne il pescato.

Il primo giorno sarà dedicato alla visita di Scopello e della sua Tonnara seguita da una breve escursione sul Monte Monaco. La seconda escursione prevede il periplo e la salita in vetta del Monte Cofano per immergersi ed apprezzare alcune tra le più belle emergenze storiche e naturalistiche della Riserva Naturale di Monte Cofano. La terza escursione permetterà di entrare in contatto con lo straordinario scenario della Riserva Naturale Orientata dello Zingaro. L'ultimo giorno, prima del rientro, sarà dedicato alla visita del borgo di Erice.

Info e prenotazioni:
Claudia Morano Tel. 339 3300377 email: epi.morano@gmail.com
Marco Laracca Tel. 347 8284175 email: marco.laracca@uniroma1.it

Info logistiche preliminari

Il viaggio è organizzato con mezzi propri preferibilmente in gruppi di 4 persone per auto.

PROGRAMMA

Venerdì 21 Aprile

Viaggio di andata: Formia/Cassino – Napoli – Palermo

Il viaggio di andata si terrà di notte in Nave da Napoli (cabina doppia con letti singoli). Partenza da Napoli alle ore 20.15 del 21 Aprile ed arrivo a Palermo alle ore 6.45 del 22 Aprile. Il check-in per l'imbarco è previsto almeno 90 minuti prima dell'orario di partenza.

Sabato 22 Aprile

Trasferimento in auto da Palermo a San Vito Lo Capo con sosta e visita della cittadina di Scopello.

Arrivo a S. Vito e check-in presso l'hotel Egitarso. Nel pomeriggio è prevista la prima escursione con partenza dall'albergo alle ore 16.00 (breve trasferimento in auto 5 min).

Escursione 1 Monte Monaco – La montagna che sovrasta San Vito Lo Capo (difficoltà: E)

Il Monte Monaco occupa l'estremità settentrionale del promontorio di San Vito Lo Capo. Il sentiero si snoda tra blocchi di pietra e vegetazione endemica (è possibile osservare la tipica vegetazione mediterranea di palma nana e piccole zone boschive) percorrendo il sentiero storico usato dagli abitanti del luogo per raggiungere i terreni dove svolgevano lavori agricoli e di pastorizia. Dalla cima di Monte Monaco la veduta è di incomparabile bellezza: è possibile ammirare la costa che va da Erice a Monte Cofano, San Vito Lo Capo fino al Golfo di Castellamare e ai Monti che sovrastano Palermo.

Lunghezza percorso 6 km - Dislivello 500 m – Tempi di percorrenza: 3 ore (soste escluse)

Domenica 23 Aprile

Breve spostamento in auto (10 min) verso l'accesso alla Riserva Naturale di Monte Cofano per procedere con la II escursione a scelta tra le opzioni A o B di seguito descritte.

Escursione 2 opzione A Periplo di Monte Cofano (difficoltà: E)

Monte Cofano colpisce per la sua maestosità solitaria, sembra quasi che si voglia staccare dalla costa e tuffarsi nel mare. Il percorso ad anello si sviluppa all'interno della Riserva Naturale Orientata Monte Cofano istituita nel 1997.

Il percorso ad anello procede lungo la costa incontaminata, priva di insediamenti, caratterizzata dalla tipica macchia mediterranea offrendo vedute panoramiche spettacolari. Si parte dall'ingresso orientale della riserva di Monte Cofano, lato San Vito Lo Capo, subito dopo la spiaggetta di ciottoli "Agliareddi". Seguendo il sentiero ci si troverà immersi in un'atmosfera particolare, inaspettata, caratterizzata da una pavimentazione di ciottoli, muretti e gradoni in pietra (denominata Scaletta Maruzza). Ma cio' che stupirà di più sarà il trovarsi all'interno di una grande fessura della montagna che è impossibile individuare dalla costa. La vegetazione è davvero lussureggiante, probabilmente agevolata da un microclima particolare al riparo dal forte sole estivo. Man mano che si sale il panorama appare sempre più bello e spettacolare. Si arriva quindi su una sella (zona del Baglio di Cofano), a circa 250 m di altezza, dove improvvisamente sulla destra apparirà il magnifico panorama sul golfo di Monte Cofano dove la vista spazierà fino a Cala Mancina. Da questo punto si può iniziare la salita verso la vetta di Monte Cofano (vedi opzione B) o iniziare la discesa verso cala Buguto. Dopo una breve sosta alla spiaggia di Baia Cornino il sentiero prosegue lungo la costa sul versante settentrionale del Monte Cofano con costoni rocciosi che svettano imponenti verso il cielo. Si attraversano in sequenza la torre di S. Giovanni, la Cappella e la Grotta del Crocefisso, la Torre della Tonnara di Cofano per poi ritornare al punto di partenza.

Lunghezza percorso 9 km - Dislivello 250 m – Tempi di percorrenza: 3.5 ore (soste escluse)

Escursione 2 opzione B Periplo di Monte Cofano con salita in vetta (difficoltà: EE)

Seguendo il percorso descritto nell'opzione A, dalla sella a quota 250 m slm (Baglio di Cofano) si può raggiungere la cima di Monte Cofano a 659 m. Il percorso prevede un breve tratto esposto dove è necessario arrampicarsi tra le rocce aiutandosi con una corda e scaletta. La fatica della salita viene ricompensata dal magico contesto tra cielo e mare con emozioni che rimangono nel cuore. Si ridiscende alla sella per lo stesso sentiero di salita per poi continuare con il percorso descritto nell'opzione A.

Lunghezza percorso 10 km - Dislivello 660 m – Tempi di percorrenza: 5.5 ore (soste escluse)

Lunedì 24 Aprile

Escursione 3 La Riserva Naturale Orientata dello Zingaro (difficoltà: E)

Per scongiurare la costruzione della strada litoranea di collegamento tra Scopello e San Vito Lo Capo, il 18 maggio del 1980 duemila ambientalisti marciarono tenendosi per mano, per impedire la cementificazione di questo tratto di costa siciliana e proteggere uno degli ecosistemi più ricchi del Mediterraneo. Nel 1981 venne quindi istituita la Riserva Naturale Orientata dello Zingaro, la prima riserva naturale protetta della Sicilia, una delle più belle zone costiere d'Italia e del mediterraneo.

Dedicheremo l'intera giornata per godere appieno della bellezza e delle sensazioni che ci trasmetteranno la vegetazione, i sentieri, le grotte, i Musei della riserva. Ogni sfumatura di paesaggio catturerà la nostra attenzione rigenerando il corpo nelle acque cristalline delle calette, piccole oasi di verde e bianco, e l'anima nell'attraversare un luogo senza tempo. Il percorso costiero è incantevole nella sua cromatura di colori in contrasto. La roccia e l'acqua, la pietra bianca e il verde della palma nana, spruzzata come su una tela di un quadro astratto, per tutto il tragitto.

Il percorso si snoda con lievi saliscendi lungo la costa procedendo tra bei scorci panoramici che si aprono verso il mare e la montagna ed attraversando le diverse calette (cala Tonnarella dell'Uzzo, cala Torre dell'Uzzo, cala Marinella, cala Berretta, cala della Disa, cala del Varo, cala Capreira) ed i diversi Musei (Museo delle Attività Marinare, Museo della Civiltà Contadina, Museo dell'Intreccio, Museo della Manna, Museo Naturalistico). Il sentiero permette inoltre di ammirare suggestivi palmeti formati da palma nana, interessanti costruzioni rurali e la favolosa Grotta dell'Uzzo, frequentata dall'uomo fin dalla fine del Paleolitico Superiore.

Durante il percorso di rientro sarà possibile decidere se percorrere il sentiero di mezza costa per visitare la contrada sughero, il borgo Cusenza ed avere l'opportunità di una vista dall'alto della riserva (incrementando il dislivello ed i tempi di percorrenza dichiarati).

Lunghezza percorso 14 km (a/r) - Dislivello 300 m – Tempi di percorrenza: 4 ore (soste escluse), La durata ed il dislivello può variare in funzione del tempo impiegato per la visita dei musei e delle calette.

Martedì 25 Aprile

Visita turistica di Erice e rientro a Palermo

Suggestioni e fascino, tradizioni e storie del passato, bellezza e meraviglia. Si respira tutto questo, passeggiando tra le stradine di Erice, borgo tra i più belli d'Italia. La sua storia è impreziosita dal poeta Virgilio, che nomina Erice nella sua opera somma, l'Eneide, rendendola una tappa del viaggio dell'eroe troiano Enea, mitico fondatore di Roma.

Visitare Erice significa addentrarsi in un vicolo di stradine e piazzette, costeggiate da chiese e palazzi nobiliari che si aprono lasciando intravedere panorami maestosi. Sono soprattutto le chiese a spiccare, tanto che Erice era conosciuta come la "Città delle cento chiese" (sebbene se ne contino molte meno).

Simbolo di Erice è il Castello di Venere, realizzato dai Normanni che utilizzarono, per la sua costruzione, i materiali provenienti dal tempio della Venere Ericina, da cui il Castello prende il nome. Il castello era recintato da torri, accanto alle quali si apre il Balio, un meraviglioso giardino all'inglese dal quale ci godiamo un panorama straordinario. Da un lato i nostri occhi guardano la costa tirrenica del golfo di Trapani, con la punta di San Vito lo Capo all'orizzonte, e dall'altro lato il porto di Trapani, con le Saline e le isole Egadi.

Non si può lasciare Erice senza assaggiare i famosi dolci ericini, facendo un giro tra gli storici laboratori di dolci tipici del luogo nati dalle antiche ricette delle monache dei monasteri di clausura.

Nel pomeriggio trasferimento in auto a Palermo per imbarcarsi sulla nave delle ore 20.15. Il check-in per l'imbarco è previsto almeno 90 minuti prima dell'orario di partenza.

Mercoledì 26 Aprile

Arrivo in nave al porto di Napoli alle ore 6.45.

ALLOGGIO

Si alloggerà in camere doppie (a scelta tra letti singoli o matrimoniali), con trattamento di mezza pensione, presso l'hotel Egitarso posizionato sulla splendida spiaggia di San Vito Lo Capo a pochi passi dal centro. In particolare, gli alloggi sono nella Dependance dell'hotel situata, sempre sul lungomare, a 150 m dalla sede centrale (2 minuti a piedi). Colazioni e cene saranno serviti presso la sede centrale.

COSTI

La quota di partecipazione stimata è di 390,00 € e comprende:

- ✓ Alloggio in hotel (tre notti) in stanze doppie con trattamento di mezza pensione (colazione e cena bevande escluse)
- ✓ Viaggio a/r in Nave Napoli-Palermo in cabine doppie (letti singoli) + 1 auto (di lunghezza inferiore a 5 m ed altezza inferiore a 2 m) ogni 4 persone.
- ✓ Trekking programmati
- ✓ Ingressi alle Riserve Naturali dello Zingaro e del Cofano

La quota NON comprende: tutti i costi connessi all'utilizzo dei mezzi propri (carburanti, pedaggi, parcheggi, etc. che dovranno essere autogestiti e divisi tra i passeggeri delle vetture); tutti pasti, ad esclusione delle colazioni e cene presso l'hotel Egitarsio; tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

Camera singola, se disponibile, supplemento di € 30,00 al giorno.

I costi potranno subire lievi variazioni in funzione della variabilità del costo della nave Napoli – Palermo. Tale costo varierà sia in funzione del periodo di effettivo acquisto dei biglietti (non prenotabili) che dell'effettivo numero di partecipanti ed in particolare del rapporto auto/numero partecipanti x auto del gruppo che si formerà.

PRENOTAZIONI E PAGAMENTO

Le prenotazioni sono RISERVATE FINO AL 20.02.2023 AI SOLI SOCI CAI DELLA SEZIONE DI ESPERIA e dovranno essere effettuate come di seguito riportato:
a - richiedere telefonicamente al Presidente (338-4621337) la disponibilità di posti;
b - eseguire il bonifico di acconto.
Le prenotazioni saranno accettate in ordine temporale di accredito sul c/c della quota di iscrizione, fino al raggiungimento di n. 30 partecipanti; oltre saranno accettate con riserva e prese in considerazione in caso di rinuncia di partecipanti prenotati. I Soci CAI di altre Sezioni, fino al 20.02.2023, potranno inviare una mail a presidente@caiesperia.it manifestando la volontà di partecipazione e a decorrere dal 21.02.2023 in ordine

cronologico di invio della mail, nel caso di posti disponibili, saranno invitati a perfezionare le iscrizioni con le stesse modalità previste al punto b per i soci CAI della Sezione di Esperia.
Il viaggio sarà effettuato al raggiungimento di almeno 10 prenotazioni.
I pagamenti dovranno essere effettuati mediante bonifico, sul c/c della sezione CAI di Esperia alle seguenti coordinate bancarie:
IT10T0200874030000101721690 - CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI ESPERIA con la seguente causale: acconto/saldo escursione San Vito Lo Capo 2023.

L'acconto di Euro 250,00 deve essere versato entro la data di prenotazione. L'importo a SALDO sarà comunicato successivamente e dovrà essere versato entro il 31 Marzo 2023. Le somme versate non saranno restituite salvo sostituzione con altri partecipanti.

Le prenotazioni dopo il 20.03.2023 potranno essere accettate solo se saranno disponibili posti nella struttura alloggiante ed in Nave.

Equipaggiamento

Abbigliamento a strati da montagna, scarponi da trekking alti, pantaloni lunghi (consigliati), bastoncini (facoltativi), giacca a vento, equipaggiamento per la pioggia, occhiali e cappellino da sole, protezione solare, cappello e guanti, costume da bagno, telo mare.

Avvertenze

- **I partecipanti devono essere preparati fisicamente e tecnicamente, nonché equipaggiati con abbigliamento ed attrezzature adeguate alle esigenze delle escursioni programmate. I direttori si riservano di escludere dalle escursioni persone non correttamente equipaggiate e/o allenate.**

- **I partecipanti devono attenersi esclusivamente alle disposizioni impartite dai direttori dell'escursione.**

- **Ogni partecipante è tenuto a collaborare con i direttori per la buona riuscita dell'escursione, essere solidali con gli stessi ed offrire la massima collaborazione specie a fronte di sopravvenute difficoltà.**

- **La partecipazione alle escursioni in montagna, coerentemente alla loro natura, pone i partecipanti di fronte ai rischi ed ai pericoli inerenti la pratica dell'escursionismo. I partecipanti, pertanto, iscrivendosi e partecipando alle escursioni, accettano tali rischi e danno il più ampio discarico dalle responsabilità ai Direttori ed alla Sezione.**

- **Questo programma potrà subire variazioni per ragioni organizzative e/o meteorologiche.**