



TREK LUCANIA – DAL TIRRENO A MATERA

Da sabato 22 a domenica 30 settembre 2018

Proponiamo ai soci questo trekking turistico che prevede una traversata da Maratea a Matera. Alterneremo alle escursioni alcune giornate più culturali e turistiche dal mare di Maratea alla valle d'Agri, dalle Dolomiti Lucane ai castelli federiciani di Melfi e Lagopesole, Venosa per giungere poi a Matera dove negli ultimi giorni visiteremo sia la città che il parco della Murgia Materana.

Sabato 22/09/20018. Rivello - Maratea – Sasso di San Biagio – Castrocuoco di Maratea

Partenza da Padova per l'aeroporto Marco Polo di Venezia con volo per Napoli. Transfer a Lagonegro e **visita di Rivello**. Ci si sposta a Maratea sul Sasso di San Biagio della Basilica Pontificia mt. 644. Bel panorama su Maratea e il golfo di Policastro e sulle montagne Lucane. Escursione in discesa sul sentiero dei Pellegrini raggiungendo piazza Buraglia in centro storico a Maratea mt. 290. Visita guidata del **centro storico di Maratea**. Tempo permettendo si risale un po' a prendere il sentiero degli Eremiti che finisce a monte della Grotta delle Meraviglie che si raggiunge su strada asfaltata. Trasferimento in pullman a Castrocuoco di Maratea. Cena e pernotta. **Difficoltà: E Dislivello discesa mt 640. Tempo ore 2,30. Variante sentiero degli Eremiti. TEMPO: ore 1:30.**

Domenica 23/09/2018. Monte del Papa – Moliterno - Sarconi – Nova Grumento.

Transfer da Maratea a Lagonegro e al rifugio Italia al lago Remo per salita sul monte del Papa mt.2005. **Possibilità di un percorso alternativo più facile nella faggeta attorno al lago Laudemio**. Transfer in pullman all'Oasi Bosco Faggeto nei pressi di Moliterno. Percorso guidato nell'oasi e al termine trasferimento a visitare il **centro storico di Moliterno. Degustazione del formaggio canestrato di Moliterno**. Lasciata Moliterno raggiungeremo l'hotel di Grumento Nova. Cena e pernotta. **Difficoltà: E Dislivello salita e discesa mt. 500. Tempi ore 2.45.**

Lunedì 24/09/2018- Viggiano – Monte di Viggiano – Monte Volturino - Grumentum.

Transfer a **Viggiano** antico pagus di Grumentum, per la visita del centro storico e della Chiesa Madre dove è custodita la Madonna di Viggiano, detta anche "Madonna nera" per il colore del legno, una delle immagini più venerate e patrona della Basilicata. Da Viggiano in pullman transfer nella zona degli impianti sciistici di Piano Bonocore e salita per sentiero lastricato al **Santuario della Madonna di Viggiano**. Visita del santuario. Si scende al pullman e transfer a Piano dell'Imperatore mt. 1555 per salita sul **monte Volturino mt. 1836**. Dalla cima superbo panorama sulla val d'Agri, sulla Montagna di Viggiano e il suo Santuario, sul monte Vulture, sul monte Sirino e il massiccio del Pollino. Da Piano dell'Imperatore rientro in pullman a Nova Grumentum per la visita guidata del **Parco archeologico di Grumentum** che fu uno dei principali centri Lucani ed importante colonia romana, sede vescovile dal 372 d.c. al Mille. Incendiata una prima volta nel 872 d.c. dai Saraceni che la distrussero completamente nel 975 d.c. Infine ci portiamo a Sarconi famosa per i fagioli e dove vedremo i resti dell'acquedotto romano. Rientro in hotel. Cena e pernotta. **Difficoltà: E Dislivello Monte di Viggiano salita\discesa mt. 150 Tempo ore 1:15. Dislivello monte Volturino salita\discesa mt. 280 Tempo ore 2.30**

Martedì 25/09/2018. Aliano - Craco - Dolomiti Lucane.

Colazione in hotel e transfer transfer ad **Aliano**. Visita con breve trekking sul belvedere sui **Calanchi di Aliano e visita del centro storico e del Parco Letterario Carlo Levi con la visita della Casa-Museo, Pinacoteca, casa con gli occhi e museo cultura contadina**. Con il pullman transfer per la visita al paese fantasma di **Craco**. Visita guidata del vecchio paese con un servizio di guide organizzate dal Comune con un percorso di circa un ora. Al termine delle visite transfer a raggiungere **Pietrapertosa**. Visita del paese ed **percorso escursionistico delle "Sette Pietre"** che recupera un antico sentiero contadino di circa 2 km, che collega i Comuni di Pietrapertosa e Castelmezzano e che si sviluppa su quote variabili: da 920 metri a Pietrapertosa scende fino a 660 metri nella valle attraversata dal torrente Caperrino e risale a 770 metri a Castelmezzano. Sul percorso troveremo sette pietre, punti tematici: destini, incanto, sortilegio, streghe, volo, ballo e delirio. Giunti a Castelmezzano si raggiunge il Palazzo Ducale dove è possibile fare una deviazione per visitare i ruderi del castello medioevale. Terminata la visita del borgo riprendiamo il ns pullman e rientriamo in hotel a Nova Grumentum. Cena e pernotta.

Difficoltà: E. Dislivelli sentiero delle sette pietre discesa mt. 270 salita mt. 110 Tempo: ore 1:30.

Mercoledì 26/09/2018. Sasso di Castalda – Lagopesole - Melfi

Colazione in hotel. Transfer a Brienza e a Sasso di Castalda. Percorso ridotto ad anello del sentiero Frassati della Basilicata (faggio di San Michele). Per chi ne avrà le capacità possibilità in alternativa



Araba Fenice Veneto www.cralaraba.com - e-mail: cralaraba@gmail.com fax 049 8252422

all'escursione di percorrere le due brevi ferrate del Sasso di Castalda: Ferrata Arenazzo e Ferrata Belvedere Transfer a Lagopesole e visita del castello Federiciano. Proseguimento per Melfi. Arrivo in hotel. Cena. Nel dopo cena passeggiata notturna lungo le mura del paese (quest'anno festeggiamo i 1000 anni della città!). Pernotto. **Difficoltà: E Dislivello salita/e discesa mt. 500. Tempi ore 4:00. Ferrate: EEA**

Giovedì 27/09/2018. Monte Vulture – abbazia di S. Michele - laghi di Monticchio.

Escursione da Melfi lungo il sentiero CAI 101 partendo dall'hotel la tappa del sentiero Lucano segnava CAI 101 passando per il Bosco Laviano raggiungiamo il monte Vulture da cui poi scendiamo all'abbazia di San Michele, che visiteremo, e ai laghi di Monticchio. Rientro in pullman a Melfi e sosta per la visita del parco rapaci "La Maddalena" dove è possibile assistere al volo dei rapaci e alla visione ravvicinata di diverse specie di rapaci. Cena e pernotto in hotel.

Difficoltà: E Dislivello salita mt. 800 e discesa mt. 640. Tempi ore 5:00.

Venerdì 28/09/2018. Melfi – Venosa - Matera.

Visita delle chiese rupestri (chiese di Santa Margherita e dei Giacconelli). **Visita del museo** archeologico e del Castello e della Cattedrale. Pranzo a sacco. **Transfer a Venosa** per la visita del Parco Archeologico (Terme, Incompiuta) e del centro storico e Castello. A fine visita partenza per Matera. Cena e pernotto.

Difficoltà: Turistico.

Sabato 29/09/2018. MATERA – MURGECCHIA – MURGIA TIMONE.

Trasferimento in pullman da Matera al Santuario mariano della palomba. Inizio escursione visitando il villaggio neolitico della Murgecchia per poi proseguire passando per la chiesa della Madonna dei Derelitti (dove Pasolini ha girato l'ultima cena del Vangelo secondo Matteo) Visita dei Sassi e per la chiesa della Madonna delle Vergini per visitare la chiesa rupestre di Sant'Elia (dove sono state fatte parecchie riprese della fiction "Sorelle"). Si scende quindi verso il torrente della gravina di Matera per visitare la chiesa della Madonna di Monteverde e poi quella della madonna degli Angeli. Ritornati al torrente sosta pranzo a sacco. Dopo il pranzo si passa il torrente Jesce e si risale alla Murgia Timone. Qui visiteremo le chiese di San Canione, San Biagio (San Vito alla Murgia), Sant'Agnese, Madonna delle Tre Porte e Madonna delle Croci. Da quest'ultima ci dirigiamo al Centro educazione Ambientale di Jazzo Gattini (servizi, bar, possibilità di acquistare prodotti tipici). Da qui con il pullman rientro a Matera. Cena e pernotto in hotel. **Escursione della Murgecchia: Difficoltà: E. Dislivello salita mt. 120 e discesa mt.120. Tempo ore 3:30. Km 6.**

Escursione Murgia Timone: Difficoltà: E. Dislivello salita/discesa mt.80. Tempo ore 3:00. Km 4.

Domenica 30/09/2018. CRIPTA DEL PECCATO ORIGINALE – SASSI DI MATERA

Colazione in hotel. **Visita della Cripta del Peccato Originale. Ore 09:00 in biglietteria ore 09:30 ingresso alla Chiesa Rupestre.** Trasferimento on pullman a Matera e inizio della **visita del centro storico e dei Sassi Caveoso e Barisano.** Sosta pranzo libero. Nel pomeriggio si riprende la visita della città. Tempo libero e transfer a Bari per il rientro con volo su Venezia. **Difficoltà: Turistico.**

Massimo 30 Partecipanti

Prezzo base 30 pax in Hotel in camera doppia: € 750,00

Supplemento camera singola: € 140,00

La quota comprende: Volo Venezia/Napoli e Bari/Venezia (suscettibili di variazione al momento dello stacco del biglietto) e transfer A/R da Padova a Venezia; 9 mezzepensioni in hotel/case soggiorno, guide escursionistiche e turistiche, transfer pullman per tutto il periodo del trekking dall'aeroporto di Napoli all'aeroporto di Bari; ingressi (parco archeologico di Grumentum, Craco card, Aliano circuito musei Leviani, castello di Lagopesole, museo archeologico e castello di Melfi, chiese rupestri di Melfi, Parco archeologico di Venosa, cripta del peccato originale, chiese rupestri di Matera, assicurazione infortuni.

La quota non comprende: tutti i pranzi e le spese extra di carattere personale, assicurazione annullamento viaggio e quanto non specificato nella voce "la quota comprende".

Per informazioni: Cral Araba Fenice cell. 3455787523 Fabris Ennio uff. 049 6992378

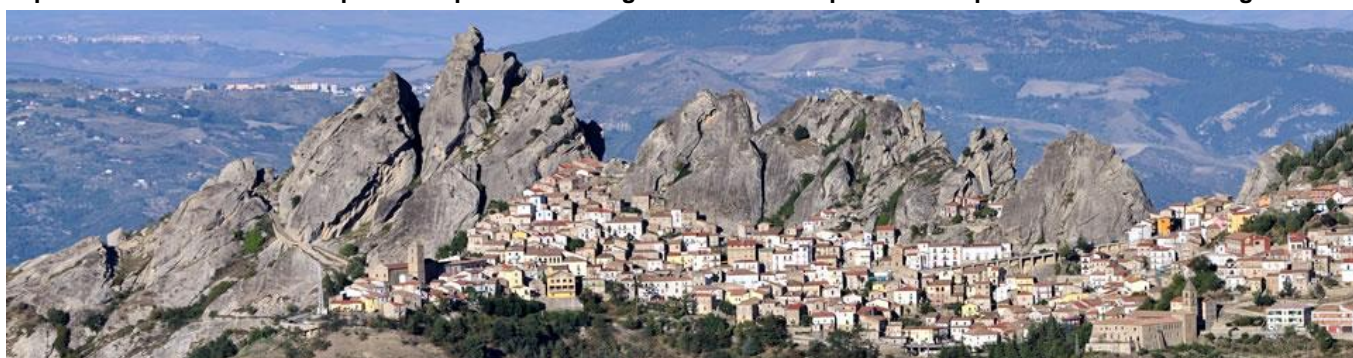
Scadenza opzione voli entro 15 APRILE 2018



Equipaggiamento: N = necessario - C = consigliato - F = facoltativo

| | | | | | |
|----------|------------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|-----------------------------|
| N | Carta d'identità | N | Poncho o mantella | C | Materiale per riparazioni |
| N | Tessera Sanitaria | N | Telo mare e costume da bagno | C | Materiale per bucato |
| N | Scarponi leggeri da trekking | N | Pila frontale e batterie ricambio | C | Salviettine umidificate |
| N | Zainetto | N | Bastoncini telescopici | C | Coltellino svizzero |
| N | Giacca a vento leggera | N | Felpa | C | Sacchetti plastica |
| N | Pantaloni leggeri (corti e lunghi) | N | Scarpe da ginnastica | C | Pronto soccorso personale |
| N | Scarpe da riposo e calzettoni vari | N | Occhiali da sole e crema solare | F | Macchina fotografica |
| N | Magliette t-short varie | N | Berretto da sole | F | Telecamera |
| N | Ciabatte doccia | N | Burro cacao | F | Block-notes, matita e penna |
| N | Biancheria personale | C | Foulard (bandana) | F | Forbicine |
| N | Materiale per l'igiene personale | C | Tuta da ginnastica o pigiama | F | Tappi per orecchie |
| N | Ombrello | C | Camicia | F | Fazzoletti in carta |

Ricordati: Proteggere gli indumenti di ricambio e tutti gli oggetti che si mettono nello zaino infilandoli prima in sacchetti di plastica. Se si hanno scarponi nuovi, e/o piedi sensibili, applicare prima di iniziare a camminare, un largo cerotto di cotone, in particolare al tallone e alla punta del piede. E' consigliabile usare sempre un buon paio di calze da trekking



Dolomiti Lucane



Melfi



Cripta del Peccato Originale



Araba Fenice Veneto www.cralaraba.com - e-mail: cralaraba@gmail.com fax 049 8252422

ADESIONE AL TREK LUCANIA – DAL TIRRENO A MATERA
DA INVIARE ALLA SEGRETERIA CRAL ARABA FENICE ANCHE VIA FAX 049 8252422

Il/la sottoscritto/a _____ nato/a a _____

il _____ Documento _____ nr _____ rilasciato

il _____ da _____ telefono casa _____

cellulare per comunicazioni urgenti _____

Aderisce al "Trekking Lucania – dal Tirreno a Matera dal 22 al 30.09.2018 assieme a:

Cognome e nome _____ Residente a _____

Nato/a a _____ il _____ Documento _____

nr _____ rilasciato il _____ da _____

Camera singola Camera doppia doppia letti separati

Note _____

Quota trek € _____ Supplemento singola € _____

Autorizzo l'addebito dell'acconto e del saldo sul C/C _____

c/o ag.fil. MPS _____ codice interno _____

I soci aggregati Fitel non clienti di MPS dovranno bonificare acconto (alla conferma) e saldo a favore Cral Araba Fenice codice Iban : IT80 S 01030 12159 000001420360 con causale: trek Lucania 2018

Data, _____

Firma _____



Maratea



Matera