

# Ponte nella selvaggia isola di Capraia

01-05 Maggio 2024

Capraia, l'isola 'vulcanica' dell'arcipelago toscano, ci accoglierà per questo soggiorno nel meraviglioso **Parco Nazionale dell'Arcipelago Toscano e Riserva Mab Unesco**, accompagnati dalla Guida Parco Mariella Ugolini.

## **PROGRAMMA:**

### Primo giorno - Mercoledì 01 Maggio

Incontro con la guida al Porto Mediceo di Livorno. Imbarco e partenza alle ore 08:30 con traghetto Toremar.

Sbarco a Capraia e sistemazione presso La Mandola Eco Hostel.

Inizieremo subito a prendere contatto con il territorio con una bellissima escursione a piedi lungo il delizioso **'Sentiero del Reganico'**. Cominceremo a godere delle meraviglie dell'isola: profumi, panorami, colori...e conoscere l'origine di tanta bellezza attraverso la storia geomorfologica, l'osservazione delle specie botaniche, di quelle faunistiche e stando per apprezzare la sua incredibile atmosfera.

Raggiunta la **Cala dello Zurletto**, ci godremo questo piccolo angolo di tranquillità incastonato lungo la costa e, rientrati in **paese**, scopriremo i 'carugghi', le architetture tradizionali, le fortificazioni e i luoghi di culto che raccontano le vicende della comunità capraiese. Pranzo al sacco a cura dei partecipanti lungo l'itinerario di visita.

Dopo cena una brevissima passeggiata fino alla **Bellavista**, terrazza panoramica situata nelle immediate vicinanze del paese, ci permetterà di ammirare lo spettacolo del cielo notturno stellato.

### Secondo giorno - Giovedì 02 Maggio

Dedicheremo la giornata a una delle escursioni 'imperdibili' dell'isola, che ci condurrà allo **Stagnone**, l'unico lago naturale di tutto l'Arcipelago Toscano, incastonato fra i rilievi dell'isola. L'itinerario ad anello, meraviglioso per la sua varietà, ci permetterà di esplorare la parte centrale dell'isola di Capraia: dal paese raggiungeremo il Piano, il cuore dell'isola, quindi cammineremo su un'antica mulattiera, memore di tanti passi, raggiungeremo una sella incredibilmente a picco sul mare e il piccolo specchio d'acqua, meraviglioso per la sua posizione e per il suo valore naturalistico. A passo lento godremo il silenzio, stando per le osservazioni dedicate ai profumi o ai richiami, vivendo appieno l'emozione della natura.

Sosta per il pranzo al sacco (a cura dei partecipanti) lungo l'itinerario di visita.



### Terzo giorno - Venerdì 03 Maggio

La giornata sarà dedicata all'escursione al **Monte Capo** e alla **Punta della Teja**, estremità settentrionale dell'isola. Il bellissimo percorso, alto sul mare, ci permetterà di godere di splendidi panorami, osservare dall'alto le insenature lungo la costa nord orientale e raggiungere la sorprendente torre genovese detta 'della Regina', eretta in prossimità della Punta, a picco sulla falesia sottostante.

Sosta per il pranzo al sacco (a cura dei partecipanti) lungo l'itinerario di visita.

### Quarto giorno - Sabato 4 Maggio

La giornata sarà dedicata alla escursione più 'estrema' dell'isola, quella che raggiunge la **Punta dello Zenobito**: un itinerario impegnativo ma fra i più belli dell'isola, che ci permetterà di scoprire uno degli ambienti più selvaggi del Mediterraneo, ammirare i paesaggi vulcanici dell'isola, apprezzare la storia naturale e umana di questo territorio. L'escursione ad anello raggiunge la panoramissima vetta del Monte Arpagna, da cui scende verso l'estremità meridionale dell'isola, la Punta dello Zenobito, costituita da uno sperone roccioso su cui svetta una cinquecentesca torre genovese e delimita la meravigliosa Cala Rossa, una delle più belle del Mediterraneo.

Pranzo al sacco (a cura dei partecipanti) lungo l'itinerario di visita.

### Quinto giorno - Domenica 5 Maggio

Una giornata di relax, con la possibilità di un periplo in barca dell'isola, per godere dello spettacolo delle sue coste e cogliere al meglio la sua natura selvaggia o, in alternativa, una passeggiata dedicata al **Percorso Botanico**, un breve itinerario allestito per far osservare e conoscere le specie botaniche e le loro proprietà.

La sosta pranzo potrà essere dedicata alla **Festa dei Sapori delle Terre di Mare** per assaggiare le specialità enogastronomiche e vivere l'atmosfera di festa di questo evento tradizionale di Capraia. Nel pomeriggio sarà possibile partecipare all'**evento del Parco Nazionale Arcipelago Toscano** e dedicata alla affascinante e complessa presenza di istituti di pena sulle isole dell'Arcipelago: una **escursione guidata nella Ex Colonia Penale Agricola** dell'isola ce la farà conoscere.

Partenza da Capraia alle ore 18:00 con traghetto Toremar.



### **Note:**

- Il programma potrà subire modifiche o variazioni secondo le condizioni meteo.
- Si raccomandano i partecipanti di non trasferire le proprie auto sull'isola: a Capraia è presente una sola strada di collegamento (800 m circa) tra il porto e il paese e il programma non necessita dell'uso di auto. Un servizio bus di linea collega porto e paese in pochissimi minuti.
- La partecipazione all'escursione organizzata dal **Parco Nazionale Arcipelago Toscano** è facoltativa. Costo: 8 euro a persona (4 euro 6-12 anni)
- L'effettuazione del giro in barca dell'isola è facoltativa. Costo: 30 euro a persona (con gruppo minimo 8 pax).

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE € 390,00**

Quota individuale con sistemazione in camere triple/quadruple occupate da 3 persone.

SUPPLEMENTO € 100,00 a persona per sistemazione in camera occupata da 2 persone.

SUPPLEMENTO € 75,00 a persona per sistemazione in appartamento in paese occupato da 2 persone.

**La quota comprende:**

- 4 notti presso La Mandola Eco Hostel con sistemazione in camera tripla/quadrupla (occupata da 3 persone);
- 4 colazioni rinforzate: bevanda calda (cappuccino/caffè/tè/latte macchiato) + brioche + succo;
- Servizio guida parco per le escursioni e le attività previste nei giorni di mercoledì, giovedì, venerdì e sabato, come indicato nel programma.

**La quota non comprende:**

il biglietto del traghetto A/R Livorno/Capraia, i pasti in genere, le attività facoltative (escursione organizzata dal Parco per domenica 05 maggio, giro dell'isola in barca), gli extra in genere e tutto quanto non indicato nella voce "la quota comprende".

**Termine adesioni: 20 aprile 2024**

(Prenotazione confermata dal versamento dell'intera quota di partecipazione)

**Il soggiorno sarà confermato al raggiungimento del numero minimo di 8 partecipanti.**



**Programma e servizio guidato a cura di: Mariella Ugolini**

Guida Ambientale Escursionistica - Guida Parco Nazionale Arcipelago Toscano - Guida Turistica

[www.sentieriintoscana.it](http://www.sentieriintoscana.it) - [sentieriintoscana@sentieriintoscana.it](mailto:sentieriintoscana@sentieriintoscana.it) - Tel 3209606560

**Organizzazione e direzione tecnica:**

**Agenzia Viaggi Parco**

Via Carlo Alberto 42 - 57032 Capraia Isola  
[parcocapraia@gmail.com](mailto:parcocapraia@gmail.com) – tel 0586 905071