



Isola di Capraia Tra natura, profumi e sapori

Dal 22 al 24 maggio 2015

Capraia è conosciuta per la sua natura selvaggia, ma è anche un'isola dalla storia molto particolare: quella di donne e uomini che, sin da tempi lontani, hanno avuto il coraggio di vivere in questo ambiente meraviglioso ma arido ed ostile.

Erano *quelli che andèveni a cògghie le sammule* (quelli che andavano a raccogliere gli agli selvatici...), che cercavano di sopravvivere nelle condizioni ambientali di ristrettezza e di asperità del territorio e che, nell'isolamento dal continente e per le complesse vicende storiche, hanno dato vita, nel corso del tempo, a una cultura originale, con tradizioni singolari e interessanti che, purtroppo, oggi si stanno perdendo.



Accompagnati da Angiolo, naturalista, guida esperta e appassionato conoscitore dell'isola, vi proponiamo un programma di visita all'isola mirato alla riscoperta di questi valori culturali, in un percorso storico e naturalistico che mette in luce le bellezze paesaggistiche e la cultura, gli usi e le tradizioni della Capraia che fu, esaltando anche gli aspetti gastronomici sapientemente curati da chi ama ancora mantenere un legame col passato. Gustare l'isola a fondo, in tutti i suoi aspetti, per conoscerla e amarla ancora di più.

Venerdì 22 maggio

Partenza da Livorno ore 8.30. Arrivo a Capraia ore 11.15
trasferimento con bus di linea al Paese – sistemazione negli appartamenti.

Spuntino alla Chiarantjna con degustazione dei sapori delle terre di mare.

La Chiarantjna la trovate nella via principale del paese. Terre di mare è il denominatore comune per i sapori in degustazione, per i vini in miscita, per la varietà di birre artigianali corse e sarde, per gli appetitosi taglieri e sfiziosi assaggi che fanno dell'aperitivo della Chiarantjna un'esperienza da non perdere. Della prima colazione con caffè, brioches sempre calde, e pane burro e marmellata corsa non vi anticipiamo niente...

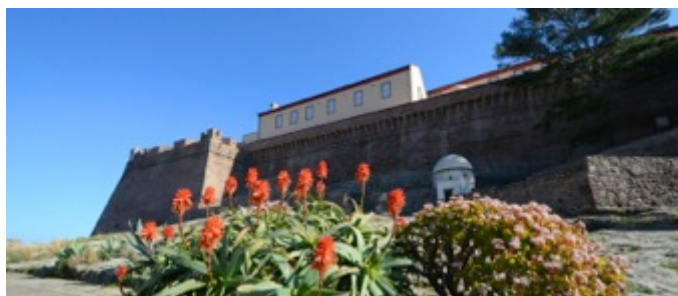
Questo minuscolo e coloratissimo locale offre un'atmosfera genuinamente isolana e mediterranea, è arredato con materiali di riciclo, vecchie mattonelle e legni di mare. I tre grandi pesci del mosaico sul pavimento dell'entrata vi daranno il benvenuto. Dal polpo sulle mensole allo sciame di pesce azzurro sul bancone, tutto qui parla di mare.



Visita del Paese di Capraia, con descrizione delle emergenze storico architettoniche presenti (il Forte San Giorgio, la Torre del Porto, la Torre del Bagno, il Convento di Sant'Antonio, i quartieri, le strade e le caratteristiche case capraiesi). La storia della comunità capraiese, dal medioevo ai giorni nostri.

Del Forte S. Giorgio potremo osservare il pozzo e i canali di raccolta, i palmenti, le garitte di guardia, i possenti bastioni e il camminamento che termina al mare con la Torre del Bagno. I terrazzamenti erbosi della "Piscina" offrono possibilità di osservazioni ornitologiche molto interessanti. Una sosta obbligata sulla "terrazza" di Bellavista per godere del panorama delle scoscese pendici orientali del Monte Campanile.

La Cala dello Zurletto ci darà un assaggio della limpidezza e della trasparenza del mare di Capraia.



Cena all'Agriturismo Valle di Portovecchio, nell'ex colonia Penale, da Massimo e Rossana. Si possono gustare piatti appetitosi con le verdure del loro orto, formaggi toscani abbinati alle loro marmellate, pesce. Distanza 2 km c.a. dal Paese.
Pernottamento.

Sabato 23 maggio

Ore 8.00 colazione alla Chiarantjna



Ore 8,45 escursione a piedi – Monte Arpagna – Vulcano dello Zenobito

Un viaggio nel cuore selvaggio di Capraia su un'antica mulattiera in pietra che conduce all'estremo sud dell'isola. Per lunghi tratti, un tunnel di macchia mediterranea rende ombrosa e fresca questa passeggiata impegnativa, fatta di salite impervie e discese scoscese. La fatica sarà comunque ricompensata dai panorami mozzafiato che si aprono sul mare e sulle sue vallate, più dolci quelle di levante, a precipizio quelle di ponente.

Superati le costruzioni dell' "Alloggio del Capo e quello dei Marinai", in cima al Monte Arpagna ci aspetta il Semaforo, resti di edifici ad uso della Marina Militare. Dall'Arpagna il panorama è splendido ma la massiccia mole della Torre dello Zenobito (1545) ci invita a proseguire su un sentiero appena tracciato e cosparso di "ometti di pietra" che ci indicano il percorso. Arrivi giù e cammini sul corpo di un vulcano, il paesaggio è eclatante, scegli una pietra su cui sederti e ti abbandoni al fasto primordiale all'energia che sale dalla terra e dal mare. Un antico sentiero del '500 sale e scende tra le ampie vallate della costa di levante ti riporta al Paese. (durata 7 ore c.a. itinerario impegnativo)

Cena all'ittiturismo "Il Carabottino", pesce pescato da Antonio e cucinato con passione da sua moglie Siria.

Dopo Cena: breve passeggiata notturna a Bellavista e chiaccherata sui misteri di Capraia.
Pernottamento.

Domenica 24 maggio

ore 8.30 colazione alla Chiarantjna

ore 9.30 giro dell'isola in barca.



Con Giovanni a bordo della motobarca **Margò** potrete osservare la costa dell'isola: a picco, frastagliata ed erosa dalle forti mareggiate, ricca di grotte e anfratti la costa di ponente, più dolce e accogliente quella di levante. Appassionanti incontri ci riserva questa escursione: il raro ed elegante Gabbiano corso, i voli acrobatici del Falco pellegrino, i simpatici tuffi del Marangone dal ciuffo, i volteggi del Falco pescatore. Sosta obbligata a Cala Rossa per osservare i colori a contrasto dello spaccato grigio/rosso del vulcano dello Zenobito, con l'omonima Torre a guardia della punta sud dell'Isola. Visita alla zona di Riserva Integrale del Parco Nazionale e sosta nelle grotte dell'isola. Per chi lo desidera possibilità di un bellissimo bagno nel mare più limpido e vivo del Mediterraneo!

Passeggiata sul sentiero del Reganico e discesa al mare alla Cala dello Zurletto. L'immersione nella natura vulcanica di Capraia. La convivenza tra esseri umani e ambiente naturale raccontati da un territorio selvaggio e meraviglioso

Ore 17,45 partenza del traghetto , ore 20,30 arrivo a Livorno

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: € 210.00

Soggiorno di 3 giorni con 2 pernottamenti

La quota di partecipazione comprende:

N. 2 pernottamenti in appartamenti da 4/6 posti letto

N. 2 colazioni

N. 2 Cene

n. 1 Spuntino-degustazione venerdì alla Chiarantjna

Giro dell'isola in barca

Servizio di Guida ambientale escursionista di **Sentieri in Toscana** per l'intera durata del soggiorno

La quota non comprende quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"

Possibilità di sistemazione in appartamento da 2 posti letto con supplemento di 20 euro a persona.