



Isola di Capraia Tra natura, profumi e sapori

Dal 5 al 8 dicembre 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 andèvani 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 dalle Guide di Sentieri in Toscana, 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.

Sabato 5 dicembre

Partenza da Livorno ore 9.00. Arrivo a Capraia ore 11.45
trasferimento con bus di linea al Paese – sistemazione negli appartamenti.

Spuntino con frittura di calamaro in ristorante del paese.

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.



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.

Domenica 6 dicembre



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 in Ristorante con menù tipico a base di pesce.

Lunedì 7 dicembre

Escursione guidata allo Stagnone – Monte Le Penne – Ex Colonia Penale.

Un viaggio nel cuore selvaggio dell'isola fino allo Stagnone, l'unico invaso naturale di tutto l'Arcipelago Toscano. Un sentiero immerso nella natura, in mezzo alla macchia mediterranea, con i suoi colori ed i suoi indimenticabili profumi. Dallo Stagnone in pochi minuti si possono raggiungere le Penne, una cresta rocciosa che rappresenta uno dei punti panoramici più belli dell'isola. Il sentiero prosegue poi per penetrare nei confini della ex Colonia penale, dove è possibile ammirare il faticoso lavoro svolto dalla natura per riappropriarsi dell'ambiente trasformato dal secolare lavoro umano. Varie specie di Rapaci, il Corvo imperiale, la fugace apparizione dei Mufloni, allietano ulteriormente il nostro passaggio. Il sentiero prosegue attraversando i vecchi edifici della Colonia penale, per scendere, con lo scenario di un bellissimo panorama sul Porto e sul Paese, sino a valle e alla nostra meta. (durata circa 5 ore, mediamente impegnativo)."



Cena in Ristorante con menù a base di pesce.

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

Martedì 8 dicembre

ore 10.30 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.

Passeggiata sul sentiero del Reganico. La convivenza tra esseri umani e ambiente naturale raccontati da un territorio selvaggio e meraviglioso

Ore 17,00 partenza del traghetto , ore 19,45 arrivo a Livorno.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE: € 285.00

Soggiorno di 4 giorni con 3 pernottamenti

La quota di partecipazione comprende:

N. 3 pernottamenti in appartamenti da 4/6 posti letto

N. 3 Cene

n. 1 spuntino in ristorante sabato 5/12

Giro dell'isola in barca

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

- supplemento per sistemazione appartamento 2 posti letto 35 euro a persona.
- supplemento in caso di piccolo gruppo 6/8 partecipanti 35 euro a persona

La quota non comprende il biglietto del traghetto, le colazioni e i pranzi al sacco durante le escursioni e quanto non espressamente indicato nella voce "la quota comprende"
(La quota è calcolata per un gruppo minimo di 10 partecipanti)

visitate le nostre pagine www.isoladicapraia.it

Agenzia Viaggi e Turismo Parco

57032 Capraia Isola (LI) Tel 0586905071 email: agparco@tin.it