

LUNEDÌ ANDAR PER CANTINE: PERCORSI ENOGASTRONOMICI

Durata	4 h
Partenza e Arrivo	Dipendono dalle cantine scelte per il percorso e saranno resi noti alla prenotazione. Appuntamento ore 15:00
Percorso	
Equipaggiamento	Scarpe comode; abbigliamento a strati; acqua.
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
Descrizione del percorso	Itinerario eno-gastronomico alla volta delle cantine più caratteristiche, alla ricerca dei sapori tradizionali che hanno fatto la fortuna dell'isola sino alla metà del secolo scorso. Le cantine sono posizionate in luoghi suggestivi e scavate a mano nella roccia, così come a mano venivano scavate le "ventarole" o "scilaturi", i condotti dell'aria che permettevano il mantenimento del vino in condizioni ideali. Scopriremo l'antica tecnica di pigiatura e torchiatura mediante il "palmento" e la "pietratorcia". Avremo modo di conoscere i più antichi vitigni dell'isola come il Biancolella, il Piediroso, il Forastera, che ci verranno amorevolmente introdotti dai fieri produttori, proprietari delle cantine visitate.

Aprile, maggio, ottobre MARTEDÌ IL MONTE EPOMEO

Durata	4 h circa, soste incluse
Grado di difficoltà	T/E
Dislivello	190 m
Quota massima	789 m
Lungh. percorso	4 km
Partenza	Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e..."), ore 09:00
Arrivo	Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e...")
Percorso	Fontana, Eremo di San Nicola, vetta monte Epomeo, Pietra dell'Acqua, Fontana
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
Equipaggiamento	Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua
Descrizione del percorso	L'escursione classica dell'isola. Il percorso parte nei pressi del rifugio "Miscillo" dove, attraverso l'antica mulattiera incisa nella roccia, passiamo per un fitto bosco di castagni ed arriviamo nei pressi dell'eremo medioevale di San Nicola. Pochi metri ancora e siamo sulla vetta del Monte (790 m), da dove godremo di una vista spettacolare sull'isola, le isole pontine, capri ed il litorale campano. Cominciamo una discesa che ci porta sulla cresta dell'isola, fino alla "Pietra dell'Acqua" (enorme masso di tufo che funge da cisterna, da cui il nome). Ritornando in falsopiano al punto di partenza, attraversiamo terrazzamenti anticamente sfruttati per la coltivazione del grano. E già comincia la discesa che ci porta fino al punto di arrivo e lungo il cammino sarà possibile trattenersi per una degustazione di prodotti tipici presso una delle locande che si incontrano.

Da giugno a settembre MARTEDÌ TRAMONTO ALL'EPOMEO E CENA

Durata	5 h circa, soste e cena incluse
Grado di difficoltà	E
Dislivello	190 m
Quota massima	789 m
Lungh. percorso	4 km
Partenza	Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e..."), orario vedi calendario
Arrivo	Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e...")
Percorso	Fontana, Pietra dell'Acqua, Eremo di San Nicola, vetta monte Epomeo, Fontana
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
Equipaggiamento	Torcia frontale/torcia/telefonino con torcia - scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua
Descrizione del percorso	Suggerzioni ed emozioni fino alla vetta dell'Isola, che ci regala tramonti unici al mondo. Il percorso parte nei pressi del rifugio "Miscillo" dove, attraverso terrazzamenti anticamente sfruttati per la coltivazione del grano, si arriva fino a Pietra dell'Acqua (enorme masso di tufo che funge da cisterna, da cui il nome). Arriviamo alla cima più alta dell'isola, dove è presente un eremo scavato nel tufo verde e da dove potremo ammirare il tramonto. Da questo punto, attraverso l'antica mulattiera, comincia la discesa tra i castagni, che ci conducono fino al punto di arrivo. Verso la fine del percorso, chi vorrà e previa prenotazione , avrà modo di cenare con i piatti tipici della cucina ischitana a base di coniglio, accompagnato con buon vino locale".

No luglio e agosto GIOVEDÌ FOLK TREKKING SULLE TRACCE DEI SARACENI e CANTINA	
Durata	4 h circa, soste incluse
Grado di difficoltà	T
Dislivello	350 m
Quota massima	400 m
Lungh. percorso	4 km
Partenza	Belvedere di Serrara (Piazza Pietro Paolo Iacono) ore 09:00
Arrivo	Suchivo
Percorso	Piazza di Serrara Fontana, scale di via Sant'Angelo, Fumarole, Sant'Angelo, Suchivo
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
Equipaggiamento	Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua
Descrizione del percorso	Il percorso si snoda attraverso le antiche mulattiere di Serrara (borgo contadino), Sant'Angelo (borgo marinaro) e Suchivo (borgo contadino). Seguendo queste antiche vie, che ancora oggi ci parlano di leggendarie invasioni saracene, al ritmo di musica popolare della tradizione, tra storia, natura e suggestioni paesaggistiche, si arriva nel piccolo borgo di Suchivo, dove, circondati da vigneti ed agrumeti, si farà sosta in una delle tipiche cantine per un assaggio di prodotti tipici.

VENERDÌ IL VILLAGGIO DI PIETRA	
Durata	4 h circa, soste incluse
Grado di difficoltà	E
Dislivello	60 m
Quota massima	560 m
Lungh. percorso	4.5 km
Partenza	Serrara (via Falanga, nei pressi del ristorante "Il Braconiere", ore 09:00)
Arrivo	Serrara (via Falanga, nei pressi del ristorante "Il Braconiere")
Percorso	Serrara, Bosco dei Frassitelli, Bosco della Falanga (case di pietra), Serrara
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
Equipaggiamento	Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua
Descrizione del percorso	Dopo un primo tratto asfaltato in salita, ci inoltriamo in un paesaggio selvaggio ed affascinante sul versante ovest dell'isola, fino ad arrivare al bosco dei Frassitelli, un terrazzo di acacie fittissime che fanno ombra a rocce ricoperte di muschi, licheni, e finocchi selvatici. Dopo un'altra salita breve ma ripida, appagante per il panorama mozzafiato, ci immergiamo nel castagneto della Falanga. Qui la realtà incontra la fantasia: troviamo un insediamento rupestre ancora intatto, sviluppatosi a partire dal Medio Evo per sfuggire agli attacchi dei pirati saraceni. Visiteremo i rifugi scavati negli imponenti massi di Tufo Verde dell'Epomeo, le vasche per la produzione del vino (i palmenti) e le tipiche fosse della neve, profonde buche dove i "nevaiuoli" producevano ghiaccio per conservare gli alimenti e realizzare sorbetti.

SABATO NEL CUORE DEI VULCANI	
Durata	3.0 h circa, soste incluse
Grado di difficoltà	T/E
Dislivello	100 m
Quota massima	280 m
Lungh. percorso	3.5 km
Partenza	Casamicciola Terme (via Cretaio, nei pressi della sbarra di accesso a fondo d'oglio), ore 14:30
Arrivo	Pineta di Fiaiano
Percorso	Monte Rotaro, Fondo d'Oglio, Bosco della Maddalena, Fondo Ferraro, Pineta di Fiaiano
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti
Equipaggiamento	Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua
Descrizione del percorso	L'escursione si snoda in uno dei complessi vulcanici meglio conservati dell'isola, coniugando aspetti geologici e naturalistici. Partiamo dal Cretaio dove osserviamo un campo di fumarole, testimonianza dell'attività vulcanica dell'Isola. Qui è presente il papiro delle fumarole, specie diffusa solo nella fascia tropicale del Pianeta. Cominciamo a bordeggiare il vulcano, coperto da una fitta lecceta, e poi scendiamo all'interno del cratere. Qui regna il silenzio ed un grande carpino nero invita alla calma e alla meditazione. Cominciamo la salita che ci porta verso il Bosco della Maddalena, dove la pineta si apre donandoci uno dei più bei panorami sul porto di Ischia (anch'esso cratere vulcanico), le isole di campane, il Golfo di Napoli ed il Vesuvio. Si prosegue quindi verso il Vulcano "Fondo Ferraro", costeggiato il quale arriviamo nei pressi del punto di arrivo, la verde Pineta di Fiaiano, che sorge sulla colata lavica de "l'Arso" (ultima eruzione dell'isola, datata 1301).

28 giu – 27 lug – 28 ago – 25 set		SPECIALE: CHIARO DI LUNA PIENA ALL'EPOMEIO	
Durata	4.5 h circa, soste incluse		
Grado di difficoltà	E		
Dislivello	190 m		
Quota massima	789 m		
Lungh. percorso	3.5 km		
Partenza	Serrara (nei pressi del ristorante Braconiere), orario vedi calendario		
Arrivo	Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e...")		
Percorso	Serrara, Pietra dell'Acqua, Monte Epomeo (Punta San Nicola), Fontana		
Prenotazione	Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti		
Equipaggiamento	Torcia frontale/torcia/telefonino con torcia - scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua		
Descrizione del percorso	Di certo tra le proposte più particolari, che coniuga la spettacolarità e la poesia dei paesaggi al chiaro di luna piena. Il percorso si snoda sul sentiero CAI 501, passando per Pietra dell'Acqua (enorme masso di tufo che funge da cisterna, da cui il nome) e proseguendo in salita verso la vetta del Monte Epomeo, dove è presente un eremo scavato nel tufo verde e da dove potremo ammirare il tramonto. Da questo punto, attraverso l'antica mulattiera incisa nella roccia, comincia la discesa tra i castagni, che ci conducono fino al punto di arrivo. Verso la fine del percorso avremo modo di fare il tipico spuntino della cucina ischitana, il "Culurcio" di pane (grano saraceno e lievito madre) col pomodoro e vino bianco.		

Descrizione del grado di difficoltà delle escursioni

T = turistico.

L'itinerario si svolge su strade forestali, sterrate o facili mulattiere sempre bene indicate e senza problemi di orientamento nei casi di nebbia o cattivo tempo. I dislivelli sono contenuti entro i 250-300 metri e la lunghezza dell'itinerario è compresa nelle tre ore. Si tratta di passeggiate un po' lunghe che richiedono una scarpa sportiva, non necessariamente la pedula o lo scarpone.

E = escursionistico.

Qui l'itinerario supera decisamente le tre ore, è complesso, si svolge su sentiero difficile ed anche fuori pista, il terreno è sconnesso, possono mancare i segnali. I dislivelli superano i 500 metri e talvolta i 1000. L'ambiente solitario e la distanza dai punti d'appoggio richiedono capacità nell'orientamento, conoscenza di carte e bussola, esperienza di montagna e dei pericoli, allenamento, equipaggiamento adeguato.

Aprile		Maggio		Giugno		Luglio		Agosto		Settembre		Ottobre					
1	D	IN-M 09:00	1	M	ME 9:00	1	V	VP 09:00	1	D		1	S	CV 14:30	1	L	AC 15:00
2	L	AC 15:00	2	M		2	S	IN-M 09:00	2	L	AC 15:00	2	G		2	M	ME 9:00
3	M	ME 9:00	3	G	IN-M 09:00	3	D		3	M	TE 17:30	3	V	VP 09:00	3	L	AC 15:00
4	M		4	V	VP 09:00	4	L	AC 15:00	4	M		4	S	CV 08:30	4	M	TE 16:30
5	G	IN-M 09:00	5	S	CV 14:30	5	M	TE 17:30	5	G		5	D		5	M	
6	V	VP 09:00	6	D		6	M		6	V	VP 09:00	6	L	AC 15:00	6	G	IN-M 09:00
7	S	CV 14:30	7	L	AC 15:00	7	G	IN-M 09:00	7	S	CV 08:30	7	M	TE 17:30	7	V	VP 09:00
8	D		8	M	ME 9:00	8	V	VP 09:00	8	D		8	M		8	S	CV 14:30
9	L	AC 15:00	9	M		9	S	CV 14:30	9	L	AC 15:00	9	G		9	D	
10	M	ME 9:00	10	G	IN-M 09:00	10	D		10	M	TE 17:30	10	V	VP 09:00	10	L	AC 15:00
11	M		11	V	VP 09:00	11	L	AC 15:00	11	M		11	S	CV 08:30	11	M	TE 16:00
12	G	IN-M 09:00	12	S	CV 14:30	12	M	TE 17:30	12	G		12	D		12	M	
13	V	VP 09:00	13	D		13	M		13	V	VP 09:00	13	L	AC 15:00	13	G	IN-M 09:00
14	S	CV 14:30	14	L	AC 15:00	14	G	IN-M 09:00	14	S	CV 08:30	14	M	TE 17:00	14	V	VP 09:00
15	D		15	M	ME 9:00	15	V	VP 09:00	15	D		15	M		15	S	CV 14:30
16	L	AC 15:00	16	M		16	S	CV 14:30	16	L	AC 15:00	16	G		16	D	
17	M	ME 9:00	17	G	IN-M 09:00	17	D		17	M	TE 17:30	17	V	VP 09:00	17	L	AC 15:00
18	M		18	V	VP 09:00	18	L	AC 15:00	18	M		18	S	CV 08:30	18	M	TE 16:00
19	G	IN-M 09:00	19	S	CV 14:30	19	M	TE 17:30	19	G		19	D		19	M	
20	V	VP 09:00	20	D		20	M		20	V	VP 09:00	20	L	AC 15:00	20	G	IN-M 09:00
21	S	CV 14:30	21	L	AC 15:00	21	G	IN-M 09:00	21	S	CV 08:30	21	M	TE 17:00	21	V	VP 09:00
22	D		22	M	ME 9:00	22	V	VP 09:00	22	D		22	M		22	S	CV 14:30
23	L	AC 15:00	23	M		23	S	CV 14:30	23	L	AC 15:00	23	G		23	D	
24	M	ME 9:00	24	G	IN-M 09:00	24	D		24	M	VP 09:00	24	V	VP 09:00	24	L	AC 15:00
25	M		25	V	VP 09:00	25	L	AC 15:00	25	M		25	S	CV 08:30	25	M	LP 18:45
26	G	IN-M 09:00	26	S	CV 14:30	26	M	IN-M 09:00	26	G		26	D		26	M	
27	V	VP 09:00	27	D		27	M		27	V	LP 19:15	27	L	AC 15:00	27	G	IN-M 09:00
28	S	CV 14:30	28	L	AC 15:00	28	G	LP 20:15	28	S	CV 08:30	28	M	LP 20:15	28	V	VP 09:00
29	D		29	M	ME 9:00	29	V	VP 09:00	29	D		29	M		29	S	CV 14:30
30	L	AC 15:00	30	M		30	S	CV 14:30	30	L	AC 15:00	30	G		30	D	
			31	G	CV 14:30				31	M	TE 17:30	31	V	VP 09:00			

LEGENDA	
ME	Il Monte Epomeo
CV	Nel cuore dei vulcani
VP	Villaggio di Pietra
TE	Tramonto all'Epomeo
LP	Luna piena all'Epomeo
IN-M	Interpretativa - musicale
-	in blu escursioni in giorni differenti dal programma
AC	Andar per Cantine