

## LUNEDÌ ANDAR PER CANTINE: PERCORSI ENOGASTRONOMICI

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Durata</b>                   | 4 h  |
| <b>Partenza e Arrivo</b>        | Dipendono dalle cantine scelte per il percorso e saranno resi noti alla prenotazione. Appuntamento ore 15:00   |
| <b>Percorso</b>                 |  |
| <b>Equipaggiamento</b>          | Scarpe comode; abbigliamento a strati; acqua.  |
| <b>Prenotazione</b>             | Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti   |
| <b>Descrizione del percorso</b> | 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

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Durata</b>                   | 4 h circa, soste incluse   |
| <b>Grado di difficoltà</b>      | T/E  |
| <b>Dislivello</b>               | 190 m  |
| <b>Quota massima</b>            | 789 m  |
| <b>Lungh. percorso</b>          | 4 km   |
| <b>Partenza</b>                 | Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e..."), <b>ore 09:00</b>  |
| <b>Arrivo</b>                   | Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e...")  |
| <b>Percorso</b>                 | Fontana, Eremo di San Nicola, vetta monte Epomeo, Pietra dell'Acqua, Fontana   |
| <b>Prenotazione</b>             | Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti   |
| <b>Equipaggiamento</b>          | Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua  |
| <b>Descrizione del percorso</b> | 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 trattenerci per una degustazione di prodotti tipici presso una delle locande che si incontrano. |

## Da giugno a settembre MARTEDÌ TRAMONTO ALL'EPOMEO E CENA

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Durata</b>                   | 5 h circa, soste e cena incluse   |
| <b>Grado di difficoltà</b>      | E   |
| <b>Dislivello</b>               | 190 m   |
| <b>Quota massima</b>            | 789 m   |
| <b>Lungh. percorso</b>          | 4 km  |
| <b>Partenza</b>                 | Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e..."), <b>orario vedi calendario</b>  |
| <b>Arrivo</b>                   | Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e...")   |
| <b>Percorso</b>                 | Fontana, Pietra dell'Acqua, Eremo di San Nicola, vetta monte Epomeo, Fontana  |
| <b>Prenotazione</b>             | Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti  |
| <b>Equipaggiamento</b>          | Torcia frontale/torcia/telefonino con torcia - scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua  |
| <b>Descrizione del percorso</b> | 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, <b>chi vorrà e previa prenotazione</b> , avrà modo di cenare con i piatti tipici della cucina ischitana a base di coniglio, accompagnato con buon vino locale". |

| No luglio e agosto <b>GIOVEDÌ</b> <b>FOLK TREKKING SULLE TRACCE DEI SARACENI e CANTINA</b> |   |
|--|---|
| <b>Durata</b>  | 4 h circa, soste incluse  |
| <b>Grado di difficoltà</b>   | T   |
| <b>Dislivello</b>  | 350 m   |
| <b>Quota massima</b>   | 400 m   |
| <b>Lungh. percorso</b>   | 4 km  |
| <b>Partenza</b>  | Belvedere di Serrara (Piazza Pietro Paolo Iacono) <b>ore 09:00</b>  |
| <b>Arrivo</b>  | Suchivo   |
| <b>Percorso</b>  | Piazza di Serrara Fontana, scale di via Sant'Angelo, Fumarole, Sant'Angelo, Suchivo   |
| <b>Prenotazione</b>  | Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti  |
| <b>Equipaggiamento</b>   | Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua   |
| <b>Descrizione del percorso</b>  | 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. |

| <b>VENERDÌ</b> <b>IL VILLAGGIO DI PIETRA</b> |   |
|--|---|
| <b>Durata</b>                                | 4 h circa, soste incluse  |
| <b>Grado di difficoltà</b>                   | E   |
| <b>Dislivello</b>                            | 60 m  |
| <b>Quota massima</b>                         | 560 m   |
| <b>Lungh. percorso</b>                       | 4.5 km  |
| <b>Partenza</b>                              | Serrara (via Falanga, nei pressi del ristorante "Il Braconiere", <b>ore 09:00</b> )   |
| <b>Arrivo</b>                                | Serrara (via Falanga, nei pressi del ristorante "Il Braconiere")  |
| <b>Percorso</b>                              | Serrara, Bosco dei Frassitelli, Bosco della Falanga (case di pietra), Serrara   |
| <b>Prenotazione</b>                          | Obbligatoria e possibile entro le 13:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti  |
| <b>Equipaggiamento</b>                       | Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua   |
| <b>Descrizione del percorso</b>              | 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. |

| <b>SABATO</b> <b>NEL CUORE DEI VULCANI</b> |   |
|--|---|
| <b>Durata</b>                              | 3.0 h circa, soste incluse  |
| <b>Grado di difficoltà</b>                 | T/E   |
| <b>Dislivello</b>                          | 100 m   |
| <b>Quota massima</b>                       | 280 m   |
| <b>Lungh. percorso</b>                     | 3.5 km  |
| <b>Partenza</b>                            | Casamicciola Terme (via Cretaio, nei pressi della sbarra di accesso a fondo d'oglio), <b>ore 14:30</b>  |
| <b>Arrivo</b>                              | Pineta di Fiaiano   |
| <b>Percorso</b>                            | Monte Rotaro, Fondo d'Oglio, Bosco della Maddalena, Fondo Ferraro, Pineta di Fiaiano  |
| <b>Prenotazione</b>                        | Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti  |
| <b>Equipaggiamento</b>                     | Scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua   |
| <b>Descrizione del percorso</b>            | 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 |   | <b>SPECIALE: CHIARO DI LUNA PIENA ALL'EPOMEIO</b> |  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <b>Durata</b>                     | 4.5 h circa, soste incluse  |   |  |
| <b>Grado di difficoltà</b>        | E   |   |  |
| <b>Dislivello</b>                 | 190 m   |   |  |
| <b>Quota massima</b>              | 789 m   |   |  |
| <b>Lungh. percorso</b>            | 3.5 km  |   |  |
| <b>Partenza</b>                   | <b>Serrara (nei pressi del ristorante Braconiere), orario vedi calendario</b>   |   |  |
| <b>Arrivo</b>                     | Fontana (nei pressi del rifugio "Miscillo Sapori e...")   |   |  |
| <b>Percorso</b>                   | Serrara, Pietra dell'Acqua, Monte Epomeo (Punta San Nicola), Fontana  |   |  |
| <b>Prenotazione</b>               | Obbligatoria e possibile entro le 20:00 del giorno precedente. Minimo 8 partecipanti  |   |  |
| <b>Equipaggiamento</b>            | Torcia frontale/torcia/telefonino con torcia - scarpe con battistrada alto ed abbigliamento a strati - acqua  |   |  |
| <b>Descrizione del percorso</b>   | 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                                    |